64

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

maart 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

VAN DIJK

Garagebedrijf
VAN DIJK

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

BOVAG
BOSCH Formule Auto

Autobedrijf Herman Kraayvanger

Eversestraat 47 - Sint Oedenrode
Tel. 04138-72285

BOVAG
BOSCH Formule Auto

VAN BOXMEER BV

CITROËN

BORCHMOLENDIJK 50
TELEFOON 04138-75911

autobedrijf Scheepens

Schijndelseweg 53 – SINT-OEDENRODE
Telefoon 04138-73290

GARAGE OERLEMANS

PEUGEOT-SPECIALIST

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

MITSUBISHI

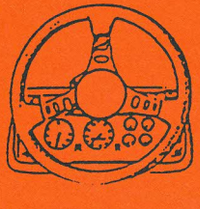
Vloetstraat 10
04132-74516
UDEN

VOETS

Industrieweg 2
04138-74252
SINT-OEDENRODE

AUTOBEDRIJF P. vd WARENBURG

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



GARAGE MARKGRAAFF

VOOR BETROUWBARE GEBRUIKTE AUTO'S

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

S.V. FORTUNA '67

uitgave: maart 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			

Aktiviteiten commissie:

voorzitter	Henry Wijffelaars	O.Nassaustr.57-Valkensw.	tel.040-2043642
secretaris	Peter Slits	Jonker de Jegerstraat 23	tel.0413-477806
penningmeester	Lien Vogels	Sonseweg 8a	tel.0413-473662

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
<u>Uitsluitend schriftelijk:</u> 5491 ED Sint-Oedenrode
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	(ƒ 45,= 1e half jaar - ƒ45,= 2e half jaar)
Jeugd 13-18 jaar (junioren)	ƒ110,00 per jaar	(ƒ 55,= 1e half jaar - ƒ55,= 2e half jaar)
Senioren-atletiek	ƒ160,00 per jaar	(ƒ 80,= 1e half jaar - ƒ80,= 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 160,= per jaar
(te betalen 2 x ƒ 80,00 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. 1961 en eerder
Veteranen mannen	(op de dag dat je 40 wordt)	geb. 1956 en eerder

VERJAARDAGEN



2	maart	Fien Asveld
3	"	Riekie Hagen
9	"	Mari van Houtum
12	"	A. v.d. Bongaardt
13	"	Hans van de Velden
18	"	Kees van Aert
20	"	Berdien v.d. Tillaart
22	"	Betsie Smulders
23	"	Sandra Senders
24	"	Joep Dekkers
24	"	Diny van de Wijdeven
25	"	Jos van der Wijst
28	"	Mark van Ginkel
28	"	Andre van de Laar
2	april	Thijs Dekkers
3	"	Heidi Arts
3	"	Karin Slits
6	"	Jos Dekkers
6	"	Jorg van der Heijden
9	"	Hannie de Bresser
11	"	Toos Habraken
14	"	Jan-Pieter van de Hurk
20	"	Sjan Kerkhof
22	"	Leo van Aarle
24	"	Maria van Kampen
24	"	Walter Hagelaars
24	"	Henry Wijffelaars
25	"	Hans Adriaans
26	"	Tiny Aarts
26	"	Henk Dortmans
27	"	Fons van Boxmeer

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden:

Ton van den Elsen	loopgroep
Hannie de Bresser	trimmers
Marij van den Boom	trimmers

Afmeldingen:

Ad Kelders	Jacqueline Carels	Wieteke Kuipers
Ellen+Edwin van Nuland	Bep Haverkamp	Jannie in 't Zandt
Edwin+Dennis van Beers	Claire Beks	Peter Maas
Ronnie van Kampen	Mari van der Wijst	Jochem Koek
Annemieke van Schaijk	Ger Roumen	
André Peynenburg	Henry van Weert	
Antoine Verbree	Michel van de Ven	
Erwin van Vugt		



atletiek

Programma "FORTUNA '67" 1996

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.**

Scholierenloop

Zondag 17 maart 1996

Plaats : Camping of park de "Kienehoef"

Op zondag 17 maart is weer de jaarlijkse scholierenloop voor de jeugd van de basisscholen en het voortgezet onderwijs tot en met 16 jaar. Dit evenement is niet alleen voor de Rooise schooljeugd ook anderen zijn van harte welkom.
De leeftijdsindeling is zoals voorgaande jaren, dus het basisonderwijs loopt met 2 groepen samen tot en met groep 8 en de jeugd van 13 t/m 16 jaar loopt samen.
Voor iedere loopster en loper is er weer een verrassing en voor de eerste 3 een ereprijs.
Tot ziens op 17 maart.

Jury

Een 4 tal Fortuna '67 leden hebben in Son en Breugel bij A.V. de Springbokken deelgenomen aan een "Jury-Algemeen" cursus. Deze cursus werd gegeven door Erik van Son en afgesloten met een examen. Graag willen we Lilly den Otter, Jorrit Dekkers, Erik Kempe en Gé de Louw proficiat wensen met het behaalde resultaat en Tiny Aarts met de uitbreiding van zijn jurycorps met 4 enthousiaste juryleden.

Wilt u jurylid worden, of als jurylid aanvullende cursussen gaan volgen als b.v. tijdwaarnemer, starter, omroeper, scheidsrechter of wedstrijdleider, neem dan contact op met onze jury-coördinator Tiny Aarts.

ALGEMENE LEDENVERGADERING

Wanneer: woensdag 13 maart 1996.

Waar: Ons Huis in de Deken v. Erpstraat.

Hoe laat: 20.30 uur.

Wij verwachten alle leden op deze vergadering!

Er worden een aantal zaken besproken die voor het voortbestaan van onze vereniging van groot belang zijn.

Kom daarom en toon je belangstelling.

Het bestuur en de onderzoekskommissie.

COOPERTEST

Bericht voor alle Loopgroepleden

Op woensdag 27 maart a.s. vindt er een training plaatst op de atletiekbaan te Uden.

Training bestaat uit: warming-up-de Coopertest- een estaffeteloopje- een duurloopje-cooling-down.

Vertrek vanaf sportpark de neul om 19.00 uur en omstreeks 21.45 uur terug in Sint-Oedenrode.

Bijdrage F 1,- te voldoen voor vertrek naar Uden.

Iedereen is van harte welkom.

Organisatie: George Zoontjens (trainer groep 1)

(zie ook affiche prikborden kleedlokalen)

Informatie avond

Op **maandag 25 maart** zal in de kantine van Concordia een kennismakingsavond worden gehouden waar personen informatie over het lopen in groepsverband bij s.v.Fortuna kunnen krijgen.

Op deze avond zal Hypro sport uit Veghel informatie verstrekken over **schoeisel, eten en drinken en onderkleding** en zal hiervoor personen benaderen die deze onderwerpen zullen toelichten.

Deze informatie avond begint om **19.00 uur.**
Van **19.45 - 20.30 uur** zullen de diversen onderwerpen worden toegelicht aan personen die eventueel interesse hebben om te gaan lopen.
Van **20.45 - 21.30 uur** zullen bovenstaande onderwerpen voor de lopers/loopsters van de diverse loopgroepen aan bod komen.

Deze avond is voor iedereen gratis te bezoeken en ook de koffie zal gratis geserveerd worden.

Voor meer informatie kunt U eventueel de trainer van Uw loopgroep benaderen.

Verder zit in deze Fortuna-bode een strooifolder en dit bericht kunt U aan iemand geven waarvan U weet dat deze loopt of wil gaan lopen en die nog geen lid van Fortuna is.

Wilt U meer folders :
- deze folders komen in het bakje (hal kleedkamers) te liggen
- of kontakt op te nemen met Henk Strik 476769

Cursus assistent trainer loopgroepen

De trainers van de Loopgroepen van s.v. Fortuna'67 zijn aan het bekijken of ze de cursus assistent-trainer loopgroepen in Sint-Oedenrode kunnen opzetten.
In grote lijnen zal dat het volgende inhouden: middels een aantal theorie lessen zullen de voornaamste zaken van het lopen aan de orde worden gesteld waarbij in de praktijk bepaalde zaken geoefend zullen gaan worden.
Deze cursus zal door de trainers zelf verzorgd gaan worden.
Indien deze cursus doorgaat dan zal deze in de maand april of mei van dit jaar gehouden worden.

Voor personen binnen onze loopgroepen die eventueel aan deze cursus willen deelnemen kunnen bij hun trainers informatie over deze cursus krijgen.

Indien meer bekend is over de start - aantal lessen - data - etc. dan zal op de prikborden in de kleedkamers hierover melding worden gedaan.

Trainers loopgroepen s.v. Fortuna'67.

---

van

harte

gefeliciteerd

Hoera, ik heb een broertje!



Bart

Johannes, Franciscus

Geboren op 15 januari 1996

Zoon van:
Frans en Jolanda Gerlings - van Keulen
Broertje van Janneke
Componistenlaan 51
5491 LB St. Oedenrode

Petekind van: Ome Martin en Ome Mark



Wilt u onze kleine komen zien,
bel dan even, anders slapen wij misschien!
Tel. 0413-475416

De beste persoonlijke prestaties van 1995

(geen crossen en indoor)

Jongens pup.C	40m	HOOG	BAL	VER	KOGEL	1000m
Tom van Aarle	7.3	--------	13.55	2.75	---------	4.07.1
Sander de Bruin[1]	8.3	--------	1.00	------	---------	4.33.2
Mark van Ginkel	7.8	--------	13.66	2.80	---------	4.37.2
Willem den Otter	8.73	--------	14.22	2.28	---------	5.26.0

Meisjes pup.A	60m	HOOG	BAL	VER	KOGEL	1000m
Lenneke v. Kessel[1]	10.4	1.00	------	3.05	4.97	4.17.9
Josine Kluytmans	11.3	0.90	------	2.75	4.66	----------
Anneke den Otter	11.4	0.80	------	2.26	3.70	5.10.39

Meisjes jun.D	60m	HOOG	VER	KOGEL	SPEER	DISCUS	600m	1000m
Miiriam Arts	9.04	1.25	3.25	--------	9.86	---------	1.58.9	---------

Jongens jun.D	80m	HOOG	VER	KOGEL	SPEER	DISCUS	1000m
Dennis de Bruin	12.6	1.20	3.19	--------	--------	---------	--------
Martijn Conijn	10.5	------	4.07	7.80	--------	---------	3.01.97

Meisjes jun.C	80m	HOOG	VER	KOGEL	SPEER	DISCUS	600m	1000m
Carla Arts	11.8	1.25	3.91	---------	11.64	----------	1.55.2	3.29.4
Heidi Arts	11.0	1.30	4.69	7.53	--------	----------	--------	--------
Janneke v.d. Heuvel	14.1	-------	------	5.15	9.96	----------	--------	--------
Wieteke Kuipers[1]	12.5	-------	------	7.31	--------	----------	1.59.7	--------

Jongens jun.C	100m	HOOG	VER	KOGEL	SPEER	DISCUS	800m	1000m
Arjen van Esch	12.6	-------	4.88	8.66	--------	29.12	2.41.0	--------
Dirk de Man[1]	17.7	-------	------	3.30	--------	---------	3.18.0	--------

Jongens jun.B	100m	HOOG	VER	KOGEL	SPEER	DISCUS	1500m
Lennert Asveld	13.4	-------	------	8.38	24.78	---------	--------
Erik Kempe	12.6	1.45	------	--------	--------	---------	4.57.9

[1] zijn geen lid meer.

Zondag 17 maart

SCHOLIERENLOOP

Voor alle jeugd van 4 t/m 16 jaar

INSPANNING EN WEERSTAND TEGEN INFECTIES

Els Stolk, bondsarts KNAU

INLEIDING

Infecties bij sportmensen zijn berucht. Een simpele luchtweginfectie bijvoorbeeld kan maandenlange trainingsarbeid teniet doen. Sportmensen blijken vooral gevoelig te zijn voor luchtweg- en huidinfecties. Dat laatste is gemakkelijk verklaarbaar. Bij veel sporten is de huid door het vele transpireren vochtig en daardoor kwetsbaar. In de afgelopen jaren is duidelijk geworden dat training en matige intensiteit de weerstand verhoogt en de vorming van afweercellen bevordert, maar dat landurige intensieve en uitputtende training de weerstand juist verzwakt.

Uit onderzoek is gebleken dat sportmensen die 32 km per week trainden, minder klachten over luchtweginfecties hadden dan sportmensen die driemaal zoveel trainden. Waarschijnlijk lijkt uit onderzoek geconcludeerd te kunnen worden dat lichamelijk inspanning met een intensiteit die lager ligt dan 65% van het maximum, het immuunsysteem stimuleert, waardoor de weerstand tegen infecties toeneemt, maar dat door inspanningen met een hogere intensiteit de weerstand tegen (luchtweg-)infecties juist afneemt. Het is echter nog onduidelijk hoe en waarom dit gebeurt.

BIJKOMENDE FACTOREN

Mineralen en vitamines spelen bij de opbouw van weerstand en bloedcellen een belangrijke rol.
IJzer is onmisbaar bij de vorming van de rode bloedcellen, de erythrocyten. Als er sprake is van een ijzertekort, kan bloedarmoede ontstaan. Met name duursporters (van het vrouwelijk geslacht) hebben een verhoogd risico op het ontwikkelen van een ijzertekort. Een eventueel ijzertekort kan met behulp van laboratorium-onderzoek (Ferritine of "ijzerstatus") worden vastgesteld. Als er sprake is van een ijzertekort, kunnen voedingsadviezen worden gegeven of kan een arts ijzertabletten voorschrijven (op geleide van de uitkomst van de bloed-uitslagen). Het is onduidelijk of een ijzertekort zelf van invloed is op de vatbaarheid tegen infecties, maar waarschijnlijk is de bij een bloedarmoede optredende vermoeidheid hierop wel van invloed. Als iemand ijzertabletten slikt voor een ijzertekort, doet deze er verstandig hier tijdens een onverhoopt optreden infectie-ziekte (tijdelijk) mee te stoppen.
Ook vitamine B-complex en vitamine C hebben een belangrijke rol bij de opbouw van weerstand en bloedcellen. Voor sporters is een goede uitgebalanceerde voeding, waarin voldoende mineralen en vitamines zitten dus van wezenlijk belang om geen onnodig risico's te lopen op een (luchtweg-) infectie of bloedarmoede. Veel sporters nemen voor de zekerheid een (laag-gedoseerd) multi-vitamine-mineralen tabletje, dat bij de drogist te koop is (kosten ongeveer *f* 0,25 per tabletje). Hiertegen bestaat geen bezwaar.

OVERTRAINING

Overtraining is een situatie waarin een verstoring is opgetreden tussen (trainings-)belasting en (trainings-) belastbaarheid. Deze situatie wordt vooral veroorzaakt door uitputtende (aerobe en/of anäerobe) trainingen waarbij onvoldoende tijd voor herstel wordt genomen. Daarnaast zijn vooral ook slaapgebrek en stress schuldig aan overtraining. In zulk een situatie krijgen infecties een grotere kans. Vaak hoor je dat een atleet al een paar weken niet lekker "draaide" en vervolgens een infectie zich openbaarde. Het is dan de vraag of dit "niet lekker draaien" al een uiting was van de naderende infectie of dat de sporter al overtraind was, waardoor de infectie een grotere kans had.

SPORTEN MET EEN INFECTIE

Sporten tijdens een koortsende ziekte is niet verstandig en levert nogal wat risico's op gezondheidsproblemen op. Bij koortsende ziekten kan de warmte-huishouding gemakkelijk verstoord raken en is het lichamelijk prestatievermogen duidelijk afgenomen. Bij "griep" is er daarnaast ook het risico dat de hartspier aangedaan is, waardoor er met name bij of na inspanning hartritmestoornissen kunnen ontstaan. Het is weliswaar zeldzaam, maar hartritme-stoornissen met een dodelijke afloop zijn voorgekomen! Sporten tijdens een koortsende ziekte moet dan ook met klem worden ontraden. Sporters denken vaak, dat het slikken van antibiotica bij infectieziekten schuldig zouden zijn aan een teruggang van de prestatie. Hierbij worden oorzaak en gevolg echter verward en op grond van objectieve bevindingen kan de (koortsende) ziekte hiervoor verantwoordelijk gesteld worden.

Enkele dagen na het verdwijnen van de koorts kan de training geleidelijk weer worden opgepakt, maar de training zal vooral qua intensiteit en omvang aangepast dienen te worden. Uitputting moet absoluut worden vermeden en "luisteren naar het lichaam" is hierbij echt noodzakelijk! Uit onderzoek is gebleken dat het prestatievermogen 10 dagen **na** de koortsende ziekte nog duidelijk afgenomen kan zijn en vaak duurt het dan ook weken voordat de sporter weer op het "oude" niveau kan trainen.

PREVENTIEVE MAATREGELEN

Er zijn een aantal maatregelen te treffen waarmee de kans op infecties kan verminderen. De meest voor de hand liggende is natuurlijk om de trainingsbelasting zo te doseren dat de kans op overtraining zo gering mogelijk is. Een naderende overtraining is echter niet altijd even gemakkelijk objectief (bijvoorbeeld door middel van laboratoriumonderzoek) vast te stellen. Het belangrijkste is dat de sporter zijn lichaam goed kent en in de gaten houdt hoe hij zich voelt. Als hij zich onvoldoende hersteld voelt en eigenlijk geen zin heeft om weer een (intensieve) training uit te voeren, moet dat opgevat worden als een signaal van een mogelijke overtraining. Het is belangrijk om na een uitputtende inspanning (bijvoorbeeld een marathon) voldoende tijd te nemen voor herstel, want uit onderzoek is gebleken dat de verminderde werking van het immuunsysteem slechts tijdelijk is en dat dit immuunsysteem zich bij voldoende rust, goede en adequate voeding en eventueel mineralensuppletie snel herstelt. Bij prestatievermindering die samenhangt met chronische vermoeidheids-klachten en algemene malaise is het altijd aan te raden om te zoeken naar de mogelijke aanwezigheid van 'focal infections' van bijvoorbeeld gebit en bijholtes en deze zo nodig te elimineren. Bij sportactiviteiten in een tropisch land, waarbij een grote(-re) kans op infecties bestaat, kan het zinvol zijn om naast de "vereiste" vaccinaties, ook een injectie met gamma-globilines te laten zetten, waarmee de weerstand tegen allerlei infecties tijdelijk verhoogd is.

CONCLUDEREND

1. Uit onderzoek is gebleken dat duurtraining, die uitgevoerd wordt tot 65% van de maximale inspanning de weerstand stimuleert. Wat betreft de duur van de inspanning is er minder bekend. Uitputtende vormen van inspanning onderdrukken de weerstand tegen een infectie, waardoor er een verhoogde kans op het oplopen van een infectie ontstaat.
2. Hygiëne, goede voeding en voldoende rust verkleinen de kans op infecties.
3. Vaccinaties en mogelijk ook een injectie met gamma-globulines verkleinen de kans op infecties bij toernooien en trainingsstages die hier een verhoogd risico's op hebben.

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
MPC: Margriet vd Wijdeven	----	-----	-----	5.10	4.58	-------
JPB: 1 Tom van Aarle	4.04	-----	4.08	4.16	4.00	12.12
2 Willem den Otter	5.01	4.53	4.59	5.06	4.53	14.45
MPA:1 Daisy Heijmans	4.59	-----	-----	5.01	4.39	14.39
2 Anneke den Otter	5.04	5.00	4.53	5.06	4.49	14.42
Sofie v.d.Wijdeven	-----	-----	-----	5.16	5.01	-------
JPA: 1 Jochem Koek	4.30	4.12	4.11	4.25	-----	12.48
2 Edo Brans	-----	4.20	4.27	4.33	4.17	13.04
MJD:1 Miriam Arts	4.00	4.08	3.44	3.49	-----	11.33
MJC:1 Carla Arts	3.53	4.01	3.34	3.38	3.44	10.56
2 Lieke Brans	4.36	4.51	4.35	4.46	4.21	13.32
JJC: 1 Martijn Conijn	3.16	3.29	3.17	3.24	3.13	9.46
2 Roel Brans	-----	3.55	3.46	4.06	3.46	11.27
MJB:1 Heidi Arts	4.34	4.34	-----	4.23	4.12	13.09
JJB: 1 Arjen van Esch	3.41	3.53	3.18	3.09	4.03	10.08
JJA: 1 Erik Kempe	3.19	3.22	3.11	3.17	2.50	9.18
2 Joris van Esch	3.28	3.32	3.23	3.20	3.12	9.55

Fortunaloop 1996

De Fortunaloop werd dit jaar voor het eerst samen met de laatste loop van de trimcompetitie en jeugdcross gehouden, op het mooie maar zware parcours, achter de manege van de Leijer.
Zondagmorgen gingen we kijken hoe het parcours er bij lag, want zaterdag-middag stonden er nog grote plassen water, maar zondagmorgen was het toch weg getrokken, dus de werkgroep kon aan de slag.
Het ging goed in ruim 1½ uur was het werk geklaard en de inschrijving kon beginnen, onder het genot van een bakje koffie en een brandende haard.
Om 10.30 uur startte de cross voor de jeugd. Jammer dat de deelname per categorie zo minimaal was.
Bij de trimloop hadden we dit jaar wel een groot aantal deelnemers, ook van de Fortunalopers.
De toeschouwers zagen Leo van Kampen, die weinig concurrentie had, als eerste over de eindstreep komen. Wat hem weer de wisselbeker voor de snelste Rooise- of Fortunaloper opleverde. Deze beker is geschonken door drankenhandel Fons en Tineke van Boxmeer.
Bij de dames mocht Lien Vogels de wisselbeker in ontvangst nemen, na een val over een boomwortel herstelde zij zich goed en bleef met 'n verschil van 6 seconden Will van de Rijt voor.
Tijdens de druk bezochte prijsuitreiking waren een aantal werkgroepleden al weer bezig met het opruimen van het parcours.
Graag wil ik de volgende personen bedanken: allereerst de werkgroep met de voorbereiding en de opbouw en het afbreken van het parcours, de dames van de inschrijving, juryleden, tijdwaarneming en de EHBO.

En in het bijzonder de Leijer voor het beschikbaar stellen van de accommodatie en natuurlijk hoofdsponsor Jan Vogels, die tevens de prijsuitreiking voor zijn rekening nam, ook dank aan de Mars uit Veghel.

Henry Wijffelaars.

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
1	Leo van Kampen	29.26	29.33	28.51	29.46	29.55	1.57.36
2	Jos Dekkers	32.17	32.39	31.20	31.50	31.12	2.06.39
3	Gerard Maurix	-------	31.45	30.56	32.25	32.10	2.07.16
4	Jorrit Dekkers	32.49	32.53	-------	32.49	31.25	2.09.56
5	George Zoontjens	33.02	32.59	33.04	32.43	-------	2.11.48
6	Frank Scheutjens	33.50	33.56	32.45	32.41	33.01	2.12.17
7	Peter Scheutjens	33.13	33.39	32.34	-------	32.56	2.12.22
8	Art Vissers	33.35	33.16	33.02	32.59	33.17	2.12.34
9	Henk van Uden	34.40	34.08	33.35	33.15	-------	2.15.28
10	Ad van der Heijden	34.10	-------	34.15	34.16	34.08	2.16.49
11	Mari van Houtum	-------	37.00	33.51	33.42	33.17	2.17.50
12	Fons van Boxmeer	35.29	35.37	-------	34.31	34.24	2.20.01
13	Walter Hagelaars	36.19	-------	35.41	37.26	35.17	2.24.43
14	Piet van Engeland	42.06	-------	39.04	37.16	38.06	2.36.32
15	Peter Slits	42.21	40.54	41.33	-------	40.34	2.45.22
16	Carel van de Boom	43.58	-------	42.38	42.00	43.08	2.51.44
17	Gé de Louw	-------	48.22	43.15	45.25	44.36	3.01.38
	Toine van Erp	30.07	30.03	-------	-------	30.50	
	Ton Rijkers	33.32	34.24	-------	32.33	-------	
	Leo van Hamond	-------	34.56	34.19	34.22	-------	
	Rinus Pennings	35.58	-------	-------	33.57	35.20	
	Henk Pennings	-------	-------	35.17	35.35	35.32	
	Mari Smits	37.02	-------	36.20	-------	36.50	
	Arie Koek	37.20	-------	36.56	36.07	-------	
	Gerard v.d. Biggelaar	38.02	-------	36.15	36.28	-------	
	Henry Wijffelaars	38.55	37.04	-------	36.13	-------	
	Toon van der Heijden	-------	38.26	-------	37.11	38.06	
	Peter Hellings	40.02	-------	-------	39.03	39.07	
	Riny Verreijt	44.49	-------	45.21	-------	42.39	
	Ton van de Elsen	46.50	-------	45.19	-------	47.18	
	Bennie van de Aa	-------	35.09	-------	33.22	-------	
	Frans Rovers	36.27	-------	-------	-------	35.41	
	Wim Meulemeesters	-------	37.53	-------	-------	35.43	
	Rien Habraken	-------	-------	-------	36.17	37.11	
	Jos van Uden	-------	-------	37.50	-------	37.32	
	Cor van Erp	36.55	-------	38.53	-------	-------	
	Cor Verschuyten	39.11	-------	-------	39.21	-------	
	Arno Sanders	39.05	-------	-------	-------	41.51	
	Willie Konings	-------	-------	-------	41.28	40.49	
	Frans Gerlings	44.25	44.27	-------	-------	-------	
	Kees van Aert	45.29	44.03	-------	-------	-------	

vervolg 8000 meter heren	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	25 feb.
van Veghel	-------	-------	-------	-------	31.07
Kerssens	-------	-------	-------	-------	31.34
Vermeulen	-------	-------	-------	-------	32.20
Thijs Dekkers	-------	-------	-------	-------	32.35
Henry Verstraten	-------	-------	-------	-------	32.44
Gerrit van der Riet	-------	-------	32.55	-------	-------
Jos Sanders	-------	-------	-------	-------	32.58
Timo Aaldijk	-------	-------	-------	-------	33.00
Martien v.d. Bergh	-------	-------	-------	-------	33.42
Ad Kerkhofs	-------	-------	-------	-------	33.50
Chris Clemens	-------	-------	-------	-------	33.50
Jan Kuiper	-------	33.54	-------	-------	-------
van der Looy	-------	-------	-------	-------	34.27
Geert Geerts	-------	-------	-------	-------	34.54
Mart van Heeswijk	-------	-------	-------	-------	35.00
Wim Kompier	35.09	-------	-------	-------	-------
Hans van Engeland	-------	-------	-------	-------	35.14
Hennie van Oirschot	-------	-------	-------	-------	35.21
Tiny van de Burgt	-------	-------	-------	35.57	-------
Henk Heijmans	36.09	-------	-------	-------	-------
Jo van Hak	-------	-------	36.34	-------	-------
Gerard v.d. Wijdeven	-------	-------	-------	-------	37.07
Brekelmans	-------	-------	-------	-------	37.18
Gary Morris	-------	-------	-------	38.30	-------
Nico Jonker	-------	-------	-------	38.44	-------
Gijbben	-------	------	-------	-------	38.48
Simon Lavrijssen	-------	-------	-------	38.58	-------
Ad Arts	-------	-------	-------	39.23	-------
Kenneth Raszinski	-------	-------	-------	39.30	-------
Hein Vissers	-------	-------	-------	-------	39.33
Kenneth Jonis	-------	-------	-------	39.34	-------
Chrit Julicher	-------	-------	-------	40.09	-------
Rene Carsia	-------	-------	-------	40.44	-------
Albert van Engeland	-------	-------	-------	-------	41.19
Huub van der Schoot	41.31	-------	-------	-------	-------
Pardoel	-------	-------	-------	-------	41.55
Verreijt	-------	-------	-------	-------	42.31
Frans Vingerhoeds	-------	-------	-------	42.35	-------
Hans Adriaans	-------	42.40	-------	-------	-------
Louis van de Wiel	-------	-------	-------	42.40	-------
Ton van de Sande	-------	42.41	-------	-------	-------
van de Linden	-------	-------	-------	-------	44.19
Gerard van Boxtel	44.34	-------	-------	-------	-------
Han de Wit	-------	46.10	-------	-------	-------

	Dames 8000 meter	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	25 feb.	totaal
1	Will van de Rijt	42.10	40.52	39.22	39.32	39.40	2.39.26
2	Diny v.d. Wijdeven	46.41	-------	44.02	43.38	44.53	2.59.16
3	Tineke van Boxmeer	49.40	52.03	-------	48.12	47.43	3.17.38
	Lien Vogels	-------	-------	40.45	-------	39.34	
	Maria van Kampen	-------	-------	-------	-------	42.15	
	Jenny v. Hastenberg	-------	-------	-------	-------	46.22	

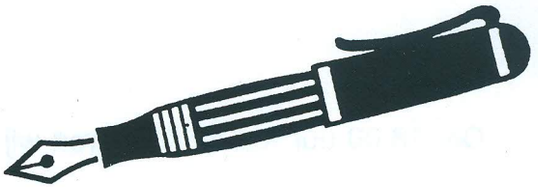
	Heren 4150 meter	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	25 feb.	totaal
1	Erik Kempe	17.30	17.16	16.27	15.59	16.19	1.06.01
2	Joost van Kampen	17.53	17.58	17.22	17.38	-------	1.10.51
3	Joris van Esch	-------	19.17	17.20	17.48	18.23	1.12.48
4	Ties Brans	-------	20.13	18.31	18.38	18.17	1.15.39
5	Lennert Asveld	-------	19.47	19.22	19.22	18.17	1.16.48
6	Karel Verberk	24.15	24.12	-------	23.58	24.14	1.37.39
7	Bert Geeven	-------	24.13	24.21	25.01	24.16	1.37.51
8	Antoon Asveld	31.31	25.50	26.14	23.32	23.54	1.39.30
	Henry van de Brand	-------	-------	20.16	19.34	18.24	
	Simon Lavrijssen	20.25	20.57	-------	--------	24.20	
	Johan Stehmann	22.21	-------	-------	22.27	-------	
	Jurgen Elands	-------	-------	-------	-------	16.07	
	Pieter van Aarle	16.52	-------	-------	-------	-------	
	Henk Heijmans	-------	-------	-------	-------	19.37	
	Johan Minneboo	-------	-------	19.42	-------	-------	
	Jos van Schijndel	-------	-------	19.46	-------	-------	
	Cor Verschuyten	-------	-------	20.04	-------	-------	
	Willie Konings	-------	-------	20.49	-------	-------	
	Gerard van Boxtel	-------	-------	-------	-------	20.51	
	Gé de Louw	22.45	-------	-------	-------	-------	
	Wernaert	-------	-------	-------	-------	22.47	
	Carl Jurcka	24.16	-------	-------	-------	-------	
	Marcel Bernds	-------	-------	-------	-------	25.21	
	Niels Geerts	-------	-------	-------	-------	29.21	

	Dames 4150 meter	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	25 feb.	totaal
1	Maria van Kampen	20.57	20.33	20.10	20.07	--------	1.21.47
2	Marian Latijnhouwers	22.47	-------	22.08	21.57	22.59	1.29.51
3	Sjan Kerkhof	23.14	22.57	22.24	22.36	22.51	1.30.48
4	Isa van Heijningen	24.11	-------	22.47	22.20	26.04	1.35.22
5	Karin Slits	25.05	-------	23.55	23.28	23.23	1.35.51
6	Miranda Scheutjens	-------	26.14	24.47	23.44	23.20	1.38.05
7	Tonny van Erp	25.41	24.10	23.37	25.08	-------	1.38.36
	Nicolien Smulders	22.48	-------	21.58	21.42	-------	
	Annemiek Koek	-------	23.14	22.06	22.15	-------	
	Carin van Schijndel	-------	-------	23.54	23.57	22.17	
	Trees Minneboo	-------	-------	21.30	21.03	-------	
	Fien Asveld	-------	-------	-------	22.18	22.10	
	Monique Boudion	-------	-------	-------	20.48	-------	
	Berdien v.d. Tillaart	-------	-------	-------	-------	22.38	
	Carolien Dekkers	-------	-------	-------	-------	22.45	
	Lies Brans	-------	-------	23.34	-------	-------	
	Riekie Hagen	25.04	-------	-------	-------	-------	
	Marjan van Vugt	-------	-------	-------	25.49	-------	

	Jongens 3200 meter	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	25 feb.	totaal
1	Martijn Conijn	13.51	14.02	13.30	14.06	13.20	54.43
2	Roel Brans	-------	14.17	13.41	14.25	14.43	57.06
3	Arjen van Esch	14.55	16.11	14.12	14.41	-------	59.59
	Hans Kerkhofs	-------	-------	-------	-------	13.19	

	Meisjes 3200 meter	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	25 feb.	totaal
1	Carla Arts	15.37	15.39	14.56	15.57	14.48	1.01.00

de pen



Van Fien Arts kreeg ik "de Pen" aangeboden voor het schrijven van dit stukje.

Mijn naam is Paul Groos.
Sinds oktober 1994 alweer, trainer van de jeugdleden met name de pupillen.
Geboren en getogen in Eersel, waar ik ook voor het eerst in aanraking kwam met de atletiek en wel bij D.E.S. Gedurende een vijftal jaren (eind jaren 60, begin 70) was ik daar aktief lid en een paar jaar bestuurslid.
Veel plezier heb ik daar aan de atletiek beleefd. De prestaties waren aardig, maar stelden zelfs regionaal al niet veel voor.
Wel heb ik meegedaan aan de Nederlandse Kampioenschappen 100 meter Junioren A: de eerste 30 meter lag ik voorop, echter na 100 meter was ik laatste (in de serie).

Hier bij Fortuna wil ik jeugdleden ook fijne momenten doen beleven aan de atletieksport. En dat door vooral pittige maar ook leuke trainingen.
Doel van de atletiek moet zijn: verbeteren van je persoonlijke prestaties tijdens wedstrijden.
Uiteraard kan dat samengaan met een brok gezelligheid.
Hopelijk kunnen beide elementen weer in onze vereniging naar voren komen.
Wat het laatste betreft:
we zijn van plan om dit jaar met de jeugd op kamp te gaan!!
Informatie daarover volgt nog.
Zo, dit was het dan, voorlopig.
Ik wik "de Pen" doorgeven aan de nieuwe trainer van de trimgroep.
(Ik mocht de ontstane vacature gedurende 3 maanden opvullen, overigens met veel plezier).

Gegroet, Paul Groos.

Indoorwedstrijd te Gemert op 14-01-'96

De eerste wedstrijd van het nieuwe jaar.....
Weer een nieuwe start. De meesten kregen er mee te maken dat zij in een hogere categorie begonnen. (Ik bijvoorbeeld 1e jaars B). Best wel heftig. Om ± 10.00 uur begonnen de pupillen en junioren D aan hun wedstrijd. Dat was Anneke met de MPA, ze eindigde als 24e. Willem als JPB werd 15e. Jochem met de JPA werd 5e. Net niet in de prijzen.
MAAR (.....) bij de MJD stond Fortuna wel op het podium nl. in de persoon van Miriam Arts op de 2e plaats. Proficiat!!
's Middags waren de Junioren aan de beurt.
Ik (Arjen, Junioren B) moest eerst sprinten, terwijl Heidi bezig was met haar (hoog) springen. Ik liep 5.5 sec. en Heidi liep (ja echt waar! ze LIEP!) de lat op 1.35 eraf (.....) Carla was om 14.00 uur aan het kogelkoppen. Zelf zegt ze dat ze kei - sterk is, maar met 6.07 meter zou ik mij schamen! (Sorry Carla).
Neem dan een voorbeeld aan je zus met 7.64 meter! (Even erbij vermelden dat ik 9.91 meter gooide of stootte).
In het totaal werd Carla 17e bij de MJC. Bij de MJB werd Heidi 8e. Martijn bij de JJC werd 5e, ook dus net geen podium plaats. Ik zelf werd 7e met 1406 punten bij de JJB.

Om 18.00 uur (dacht ik) waren wij goed en wel thuis teruggekeerd.

Met vriendelijke groet, Arjen van Esch.

P.S. Iedereen nog een gelukkig en sportief
(met weinig of geen blessures) 1996 gewenst.

Uitslagen wedstrijden van de jeugd

Commanderije Cross Z.N.K. Veldloop bij G.A.C. te Boekel 7 januari 1996

Jongens pup.B 1120 meter
5 Tom van Aarle 4.37.7

Jongens jun. C 3085 meter
30 Martijn Conijn 12.52.0

Jongens jun. A 7130 meter
18 Erik Kempe 29.22.0

Meisjes jun. D 1120 meter
8 Miriam Arts 4.07.0

Meisjes jun. C 2080 meter
9 Carla Arts 8.20.0

"indoor" pupillen + junioren bij G.A.C. te Gemert 13 januari 1996

	40m	HOOG	KOGEL	totaal punten
Jongens pup. B				
15 Willem den Otter	8.4	0.80	3.59	390
Jongens pup. A				
5 Jochem Koek	7.0	1.10	7.27	1097
Meisjes pup. A				
24 Anneke den Otter	7.7	0.80	3.70	510
Meisjes jun. D				
2 Miriam Arts	6.3	1.35	6.91	1419
Jongens jun. C				
5 Martijn Conijn	5.8	1.35	7.88	1611
Meisjes jun. C				
17 Carla Arts	6.5	1.25	6.07	1247
Jongens jun. B				
7 Arjen van Esch	5.5	1.40	9.91	1295
Meisjes jun. B				
8 Heidi Arts	6.1	1.30	7.64	1405

"Profile" cross bij A.V. De Keien te Uden 4 februari 1996

Jongens pup. B 1230 meter
9 Willem den Otter 7.02

Jongens jun. C 3230 meter
15 Martijn Conijn 12.32
23 Dennis de Bruin 14.10

Meisjes pup. A 1230 meter
21 Anneke den Otter 6.56

Meisjes jun. D 1430 meter
13 Miriam Arts 6.24

Meisjes jun. C 1780 meter
7 Carla Arts 7.17

39e "Joe Mann" Bosloop bij a.v. Generaal Michaëlis te Best 11 februari 1996

Jongens pup. C 910 meter
2 Mark van Ginkel 3.44

Jongens pup. B 1240 meter
6 Tom van Aarle 5.18
21 Willem den Otter 6.38

Jongens jun. B 5550 meter
7 Arjen van Esch 24.43

Meisjes pup. A 1240 meter
29 Anneke den Otter 6.34

Meisjes jun. C 1870 meter
2 Carla Arts 7.30

Jongens jun. C 3160 meter
7 Martijn Conijn 12.25
12 Dennis de Bruin 13.11

De beste persoonlijke prestaties van 1995

Jongens jun. B	10 km.
Joris van Esch	42.46
Erik Kempe	40.52

Mannen senioren	10 km.	15 km.	10 E.M.	20 km.	½ marath.	30 km.	marathon
Jorrit Dekkers	36.38	57.57	---------	---------	1.20.27	---------	
Toine van Erp	-------	52.33	57.12	---------	1.19.04	---------	
Leo van Kampen	-------	50.39	55.19	---------	1.13.14	---------	2.42.17
Wim Kompier	38.03	59.23	---------	---------	1.23.59	---------	3.08.37
Kees v.Oorschot	-------	-------	---------	---------	1.19.37	---------	
Henk Pennings	-------	1.02.45	---------	---------	1.28.39	2.27.59	3.45.31
Frans Rovers	42.02	1.05.55	1.09.53	---------	1.29.15	---------	3.31.32
Frank Scheutjens	38.52	58.46	1.05.01	---------	1.26.25	---------	
Pim v.d. Wijst	35.14	-------	---------	---------	1.21.03	---------	

Mannen 40	10 km.	15 km.	10 E.M.	20 km.	½ marath.	30 km.	marathon
Cor van Erp	--------	--------	---------	---------	1.25.37	---------	3.17.36
Mart van Heeswijk	-------	--------	1.05.38	---------	1.23.36	2.08.36	3.07.50
Henk Heijmans	42.49	1.02.42	---------	---------	1.29.57	---------	
Peter Hellings	45.55	1.07.36	---------	1.37.50	1.40.43	---------	
Mari van Houtum	-------	58.38	1.04.45	---------	1.23.50	2.31.47	3.08.55
Gé de Louw	49.08	1.19.56	----------	---------	1.51.01	---------	
Rinus Pennings	-------	59.39	---------	---------	1.27.24	---------	
Mari Smits	-------	-------	---------	---------	1.36.01	---------	
Henk Strik	41.59	1.03.06	---------	---------	1.28.41	---------	3.11.47
Jos van Uden	39.58	1.02.36	---------	---------	1.26.04	2.10.04	3.28.12
Gerard v.d. Wijdeven	39.27	1.05.11	1.08.08	---------	1.28.31	2.15.20	3.26.53

Mannen 50	10 km.	15 km.	10 E.M.	20 km.	½ marath.	30 km.	marathon
Jos Dekkers	--------	54.41	58.53	1.15.34	1.17.28	1.53.27	2.49.03
Henk van Uden	--------	58.34	-------	---------	1.24.24	2.15.29	3.08.35

Vrouwen 50	10 km.	15 km.	10 E.M.	20 km.	½ marath.	30 km.	marathon
Lien Vogels	--------	1.10.21	--------	---------	1.41.27	2.40.02	3.54.39

Zondag 21 april
in Liempde
PARKLOOP LANDGOED "VELDER"

afstand 3 en 6 km. start aanvang 10.30 uur
afstand 1 en 12 km. start aanvang 11.15 uur

organisatie: Buurtvereniging Loo-eind
in samenwerking met S.V. Fortuna '67

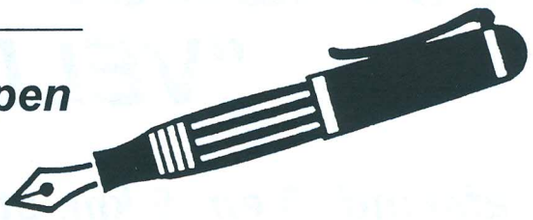
Belofte maakt schuld.

Beloftes zijn er om nagekomen te worden.
En anders helpen ze je er wel aan herinneren, hè Henry.
13 Januari om 1 uur vertrokken bij Nicolien.
Met 5 dames naar Egmond, de halve marathon lopen.
Waar ben ik aan begonnen vroeg ik me steeds af.
Maar ja ook dat is weer voortgekomen uit een belofte.
Jawel, bij ons aller Tineke in de kelder. Je drinkt wat, je hebt plezier en je zegt met een grote mond, natuurlijk doen wij Egmond. Want dat schijn je eens in je leven meegemaakt te moeten hebben.
En ja natuurlijk ga ik over 3 jaar mee naar New York.
Voorlopig ga ik dus niet meer naar feestjes van Fortuna dat mag duidelijk zijn.
In Egmond verloopt alles naar wens. Ons mam had voor iedereen gebak meegebracht. Nou dat wil wel smaken met zo'n 30 man in een appartement. Dikke pret natuurlijk. "En Marian ben je er klaar voor"? hoor ik vanuit het keukentje. Ja hoor zeg ik nog: "Schenk nog maar eens vol en als je dat andere bedoelt, nou nee niet echt, maar alles komt goed".
's Avonds in de kroeg drink ik zeer met mate een paar wijntjes.
En daar doe ik dus weer een belofte, dat als ik deze halve marathon uitloop ik een stukje schrijf in de Fortunabode, vandaar dus.
Redelijk op tijd duiken wij ons bed in. Dat scheen niet iedereen te kunnen zeggen.
Aan het ontbijt zag ik er tenminste enkele die volgens mij vanuit de pub rechtstreeks door zijn gegaan naar de ontbijtzaal. Gerard Nijboer kwam nog belangstellend informeren of "ons mam" ook al wakker was!!
Afijn het startschot valt en weg zijn we voor 21 lange kilometers.
Nou ik heb hem uitgelopen! Maar volgens mij waren ze in Egmond de weg een beetje kwijt. Ik had namelijk sterk het idee dat we af en toe omgeleid werden via Bartlehiem, klûnen, klûnen en nog eens klûnen. Denk je dat je er bent, nee hoor mag je het laatste stukje nog even omhoog klûnen. Al met al viel het me toch wel mee hoor. Als strandjutter zou ik het trouwens ook niet gek doen. Alles wat ik op mijn weg tegenkwam neem ik mee naar de finish, zoals die goedogende enigszins strompelende medesporter. Och je moet wat voor je medemens overhebben .
Iedereen heeft er een fijn weekend van gemaakt, heel gezellig, we hadden het niet willen missen.
Francien bedankt voor alle goede zorgen.
Bij deze reserveer ik alvast voor het volgend jaar, graag kamer 152.

Met sportieve groeten van Marian Latijnhouwers.

---

de pen



Mari bedankt voor de pen.

Beste Fortuna leden.
Wie is Marianne Bekkers? Het is maar net aan wie je het vraagt. De een zal zeggen: „Dat is de vrouw van Frans" of „de moeder van Peter en Marion".

Maar bij Fortuna zullen er niet veel zijn die het weten. Daarom heb ik de pen gekregen denk ik. Nou daar gaat ie dan.
Ik ben Marianne Bekkers van Engeland.
Geboren in Nuenen en vanaf mijn 10e woonachtig in Rooy. Eerst op Vressel toen in den Boskant en nu in Rooy aan de Leunestraat. Ik heb een man; Frans en twee kinderen. Een zoon thuis wonend en werkend en een dochter uitwonend en studerend. Ik help mee op ons bedrijf. De kraamafdeling is mijn voornaamste werk. Het verzorgen van zeugen en biggen en het begeleiden van geboorten. Het is mooi werk als alles goed gaat, maar je kan er ook veel zorg mee hebben als dat niet zo is. Ik werk voornamelijk voor de middag al naar gelang het tijd vraagt. De rest van de dag kan ik naar eigen idee invullen als alles maar op tijd klaar is.
Bij Fortuna ben ik loopster van groep 3ª en contactpersoon. Een echte ster zal ik nooit worden, maar dat hoeft ook niet. Ik loop voor mijn plezier en mijn gezondheid. Onder leiding van Henk, met steun van Gerrit en de gezelligheid van de hele groep gaat het heel aardig.
Mijn grootste hobby is schilderen, amateur kunstschilderen, met olieverf aquarel of acrielverf. Wie belangstelling heeft komt gewoon even kijken.
Verder hou ik van tuinieren, van bloemen, van dieren, van mensen, van reizen samen met mijn man, maar ook van lekker alleen thuis zijn.

Ter afsluiting wens ik ieder veel loopplezier en pr's.

Marianne Bekkers.

De pen wil ik nu graag doorgeven aan.....Karin Slits

WEDSTRIJDUITSLAGEN

9e Halve Marathon van Swartbroek 25 november 1995

31	Jos Dekkers	1.18.39	2e	mannen 50
90	Henk van Uden	1.25.40	10e	mannen 50
92	Mari van Houtum	1.26.05	30e	mannen 40
107	Jos van Uden	1.27.53	35e	mannen 40
123	Henry Wijffelaars	1.29.22	62e	mannen sen. (trimmer)
174	Henk Heijmans	1.32.00	62e	mannen 40
231	Mari Smits	1.36.01	93e	mannen 40
263	Arno Sanders	1.38.06	95e	mannen sen. (trimmer)

IJzeren Man Cross bij A.V. Weert te Weert 10 december 1995

2	Jos Dekkers	28.51	mannen 50	7.500 meter

9e Herperduincross georganiseerd door A.V. Oss'78 10 december 1995

40	Gerard van de Wijdeven	52.39	16e mannen 40	10.560 meter
41	Peter Hellings	55.50	17e mannen 40	10.560 meter

Fit Ten Miles a.v. The Hague Road Runners te Den Haag 17 dec. 1995

420	Frans Rovers	1.09.53	10 E.M.	183e mannen senioren

15e winterloop te Wilbertoord 24 december 1995 (trimloop)

70	Will van de Rijt	45.25	10 km.
72	Peter Hellings	45.55	10 km.

Auwjoarscross georganiseerd door A.V. Oirschot zondag 31 december 1995

2	Jos Dekkers	35.16	mannen 50	9.260 meter

Zuid-Nederlands-Kampioenschap-Veldloop bij G.A.C. te Boekel 07-01-'96

69	Jorrit Dekkers	43.04	mannen sen.	10.660 meter
24	Ad van der Heijden	44.56	mannen 40	10.660 meter
27	Jos van Uden	49.09	mannen 40	10.660 meter
28	Peter Hellings	52.07	mannen 45	10.660 meter
2	Jos Dekkers	31.11	mannen 50	8.135 meter

24e Nike Halve Marathon Egmond 14 januari 1996

wedstrijdloop				prestatieloop	
118	Leo van Kampen	man.sen.	1.19.55	207 Fons van Boxmeer	1.34.06
363	Frans Rovers	man.sen.	1.36.39	1160 Henry Wijffelaars	1.47.29
77	Jos van Uden	man.40	1.32.49	1395 Arie Koek	1.49.48
89	Rinus Pennings	man.40	1.34.10	Arno Sanders	1.56.00
110	Gerard v.d.Wijdeven	man.40	1.36.05	Will v.d. Rijt	1.56.34
123	Ad v.d. Heijden	man.40	1.36.56	2790 Carel v.d. Boom	2.02.15
36	Mari van Houtum	man.45	1.29.47	2978 Diny v.d. Wijdeven	2.04.23
175	Peter Hellings	man.45	1.49.23	2980 Nicolien Smulders	2.04.24
6	Jos Dekkers	man.50	1.23.41	3153 Trees Minneboo	2.06.35
15	Lien Vogels	vrouw.45	1.45.12	3211 Isa van Heijningen	2.07.21
				3230 Marian Latijnhouwers	2.07.39
				3295 Fien Asveld	2.08.35
				3468 Annemiek Koek	2.11.41
				3551 Tineke van Boxmeer	2.12.59

Goed, Beter, Best - Loop A.V. Generaal Michaëlis te Best 20 januari 1996

46	Jos Dekkers	1.21.28	halve marathon	4e	mannen 50
87	Henk van Uden	1.27.01	halve marathon	7e	mannen 50
105	Mari van Houtum	1.29.32	halve marathon	33e	mannen 40
112	Henry Wijffelaars	1.30.40	halve marathon	29e	trimmer
114	Mari Smits	1.30.49	halve marathon	36e	mannen 40
120	Walter Hagelaars	1.30.59	halve marathon	35e	trimmer
152	Arno Sanders	1.34.21	halve marathon	55e	trimmer
158	Cor van Erp	1.35.11	halve marathon	46e	mannen 40
176	Henk Pennings	1.36.50	halve marathon	37e	mannen senioren
189	Peter Hellings	1.38.25	halve marathon	50e	mannen 40
	Antoon Asveld	1.26.56	14,1 km.		

In het verenigings klassement ½ marathon werd Fortuna '67 zevende 7.24.01

17e D.E.S. Halve Marathon te Eersel 10 februari 1996

41	Jos Dekkers	1.21.44	halve marathon	3e	mannen 50
130	Henk Pennings	1.34.29	halve marathon	30e	mannen senioren
	Frank Scheutjens	38.14	10 km. trimloop		
	Miranda Scheutjens	58.02	10 km. trimloop		
	Karin Slits	58.02	10 km. trimloop		

WIST U DAT-----

Wij met zo'n 30 personen naar Egmond zijn geweest?
Wij daar beroemder zijn geworden dan Gerard Nijboer.
Egmond en Bartlehiem helemaal niet ver uit elkaar liggen.
Petra een eigen ondergoedlijn gaat ontwerpen.
Nijboer, Petra het eerste etiket al heeft uitgereikt?
Wil en Toon voor het eerst samen op weekend waren?
Toon stiekem aan het trainen is.
Hij volgens mij bij de club wil komen.
Hij zelfs al is komen kijken bij de clubcross.
Hij dit wel deed vanuit zijn verwarmde auto.
Hij aan Egmond nog een bekeuring heeft overgehouden?
Isa een geheel gratis weekend achter de rug heeft.
Zij dit gewonnen heeft met een prijsvraag uit de Runners.
Rinus het hele weekend een harem heeft gehad.
Hij bijna op kamer 152 heeft moeten bivakkeren.
Beide partijen daar geen bezwaar tegen maakten.
Er helaas toch nog een kamer voor hem vrij was.
Op kamer 152 op de meest vreemde tijden een wekker afloopt.
Wij sterke vermoedens hebben, wie dat op zijn geweten heeft.
Frans Rovers zijn bovenlip heeft laten harsen.
Dat maar zeven en een halve gulden koste.
Hij nu overweegt om nog meer lichaamsdelen onderhanden te nemen.
Hij denkt dat hij dan extra korting krijgt.
Hij daarmee ook nog eens harder denkt te lopen.
Sint-Oedenrode echt naam heeft gemaakt in Egmond.
Wij volgend jaar bij de 25e editie van Egmond zeker weer van de partij zijn.

Ook <u>mijn</u>, eerste marathon.

Nadat ik 's morgens al een uur te vroeg was opgestaan, (ik denk van de spanning) vertrokken Arno en ik richting Apeldoorn, want in Schijndel gingen we Mart van Heeswijk en Henk van Uden ophalen.
We waren nog geen kwartier onderweg of Henk begon al te eten. Ja 'n pitstop Henry zei Mart, want ik heb ook honger, (toen hij thuis in de auto stapte had hij nog een broodje in zijn mond). Toen dacht ik bij mezelf, ik heb nooit genoeg brood meegenomen. Ik had al 8 sneden brood + 2 bananen bij me, met 4 sneden doe ik normaal de gehele dag. Binnen een uur waren we in Apeldoorn, maar mijn brood was al op.

Nadat we met zijn alle een kopje koffie gedronken hadden, zag ik Jan Vogels met een broodje worst lopen. Ik had weer trek en dacht hoe moet ik vanmiddag ruim 3½ uur zonder eten, dus ik ging ook maar een broodje halen, maar toch maar niet met worst. Nadat we een half uur daar gezeten hadden, wilde ik alvast wat gaan inlopen. Maar de geroutineerde marathon lopers zeiden, Henry doe maar rustig aan want straks kun je nog lang zat lopen, dus ik ging maar weer naar de wc (van de spanning denk ik).
Om 11.45 stonden we bij de start, waar om 12.00 uur het startsignaal (geen schot) klonk. Arno en ik hadden afgesproken het rustig aan te doen en zo lang mogelijk samen proberen te blijven. Want we wisten niet wat ons allemaal te wachten stond. En de (grote mannen) hadden gezegd dat we drie keer zouden sterven vandaar. We begonnen al met een behoorlijke klim tot aan ± 5 km. daarna een daling en na de 10 km. weer een sterke klim tot aan de ± 15 km. daarna werd het wat vlakker.
Lien en Cor zaten vanaf het begin zo'n 100 meter voor ons, bij de 12 km. haalde we ze in en hebben toen een aantal kilometers samen gelopen, waarna we Peter ook voorbij liepen, die stapte net als Cor bij de 28 km. uit.
Na de 30 km. kreeg Arno het ook moeilijk. Hij zei tegen mij, loop maar door jij zit nog goed ik kom er wel, wat hij ook gedaan heeft, in een prachtige tijd. Ik ben toen alleen verder gegaan. Daarna kregen we nog een aantal zware heuvels, daar had ik het ook even moeilijk. Bij het 35 km. punt heb ik toen een aantal stukjes banaan naar binnen gewerkt (ik had weer honger). En toen ging het verder weer goed, daarna kregen we een daling, waarbij ik nog genoeg over had voor te versnellen tot aan de finish toe, tijd 3.33.33 uur.
Al met al was deze ervaring mij niet tegengevallen.

Ps. op de terugweg zijn Arno en ik ergens gaan eten, want ik had weer honger.

Henry Wijffelaars

0VERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag	3 maart	"D.A.K."	te Drunen
	Jan v.d. Zanden ½ marathon 3,4-6,6-9,6-21,1 km 21,1 westrijd + trimloop		aanvang 10.30 uur
Zondag	3 maart	"A.V.V."	te Valkenswaard
	21e Kempische trimcompetitie 12 - 6 km.		aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag	10 maart	"A.V. ATTILA"	te Tilburg
	De dertig van Tilburg wedstrijd + trimloop 30 km.		aanvang 12.45 uur
	wedstrijd 15 km. + trimloop 15 - 7,5 km.		" 11.00 "
Zondag	10 maart	"P.S.V.- ATLETIEK"	te Eindhoven
	Parkloop wedstrijd mannen+veteranen 10 km.		aanvang 14.15 uur
	trimlopen 2,5 - 5 - 7,5 - 10 km.		" 10.30 "

Zondag 10 maart		"S.V. CONDITIO"	te Best
trimloop 3,2 - 6,5 km.			aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag 17 maart		***"S.V. FORTUNA '67"***	***te Sint-Oedenrode***
scholierenloop			***aanvang 12.00 uur***
Zondag 17 maart		"G.V.A.C."	te Veldhoven
13e halve marathon wedstrijd + trimloop			aanvang 11.00 uur
trimlopen 5,7 - 10,9 - 16 km.			" 11.00 "
Zondag 17 maart		"A.V. PRINS HENDRIK"	te Vught
Océ Ekiden marathon			aanvang 11.00 uur
Zondag 24 maart		"G.V.A.C."	te Veldhoven
trimlopen 4 - 6 - 12 - 18 km.			aanvang 10.30 uur
Zaterdag 30 maart +		"DE KEIEN"	te Uden
Zondag 31 maart	24-uursloop		aanvang 10.00 uur
Zondag 31 maart		"O.S.S.-VOLO"	te Rosmalen
13e halve marathon wedstrijd + trimloop mannen			aanvang 14.11 uur
13e halve marathon wedstrijd + trimloop vrouwen			" 14.00 "
trimloop 5 - 10 km.			" 12.45 "
Zondag 31 maart		"P.S.V.-ATLETIEK"	te Eindhoven
21e Kempische Trimcompetitie 13 - 6,5 km.			aanv.v.a. 11.00 uur
Maandag 8 april		"A.V. MARVEL"	te Boxtel
Paasloop wedstrijd + trimloop 15 km.			aanvang 11.00 uur
trimlopen 2,25 - 6,5 - 7,75 km.			" 11.00 "
Zaterdag 13 april		"A.V. ATLEDO"	te 's-Gravenmoer
Stratenloop	21 km.		aanvang 17.00 uur
Stratenloop	10 km.		" 16.00 "
Zondag 14 april		"S.V. CONDITIO"	te Best
trimloop 3,2 - 6,5 km.			aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag 14 april		"G.V.A.C."	te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km.			aanvang 10.30 uur
Zondag 14 april		"A.V. PRINS HENDRIK"	te Vught
Uurloop			aanvang 10.30 uur
Zaterdag 20 april		"A.V. SCORPIO"	te Dorst
Tien Engelse Mijl	16,09 km.		aanvang 14.00 uur
Zondag 21 april		***"BUURTVER.LOO-EIND"***	***te Liempde***
Parkloop 3 - 6 km.			***aanvang 10.30 uur***
Parkloop 1 - 12 km.			***" 11.15 "***

Zaterdag 27 april		"LOGO"	te Geldrop
Stratenloop	10 km. wedstrijd + trimloop + 4 - 6 km.		aanvang ? uur
Zondag 28 april		"G.V.A.C."	te Veldhoven
trimloop	4 - 6 - 12 - 18 km.		aanvang 10.30 uur
Dinsdag 30 april		"ACHIL '87"	te Hilvarenbeek
Torenloop	20 km.		aanvang 14.15 uur
Torenloop	5 - 10 km.		" 13.00 "
Dinsdag 30 april		"RUNNERSCLUB"	te Lieshout
9e Oranjeloop	5 - 10 - 15 km.		aanvang 19.00 uur
Zondag 5 mei		"A.V. OIRSCHOT"	te Oirschot
21e Kempische trimcompetitie	14,3 - 7,15 km.		aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag 12 mei		"G.A.C."	te Gemert
Unidek Halve Marathon	7,3 - 14,2 - 21,1 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag 12 mei		"S.V. CONDITIO"	te Best
trimloop	3,2 - 6,5 km.		aanv.v.v. 11.00 uur
Zondag 12 mei		"G.V.A.C."	te Veldhoven
trimloop	4 - 6 - 12 - 18 km.		aanvang 10.30 uur
Donderdag 16 mei		"E.A.V. OLYMPIA"	te Eindhoven
Olympialoop	10 - 21,1 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag 19 mei		"A.V.V."	te Valkenswaard
Trimloop	3 - 6 - 9 - 12 km.		aanvang 11.00 uur
Zaterdag 25 mei		"A.T.V. ATLEDO"	te Dongen
Halve Marathon	wedstrijd + trimloop		aanvang 19.00 uur
trimloop	5 - 10 km.		" 18.00 "
Zondag 26 mei		"G.V.A.C."	te Veldhoven
trimloop	4 - 6 - 12 - 18 km.		aanvang 10.30 uur
Maandag 27 mei		"D.E.S."	te Eersel
31e Pinsterloop	4,2 - 8,5 - 16,09 km.		aanvang 11.00 uur
Zaterdag 1 juni		"A.V.R.'90"	te Sprundel
Tien Engelse Mijl	8,05 - 16,09 km.		aanvang 16.00 uur
Zondag 16 juni		***"S.V. FORTUNA '67"***	***te Sint-Oedenrode***
Halve marathon	***wedstrijd + trimloop***		***aanvang 11.00 uur***
10 km.	***wedstrijd + trimloop***		***" 11.15 "***
5 km.		***trimloop***	***" ? "***



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!

SPORTFONT

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.