67

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

Sept.-okt. 1996

S.V. FORTUNA '67



DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN





GARAGE MARKGRAAFF
NISSAN

APK - SCHADETAXATIE - INRUIL
VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT

Pastoor Smitsstraat 38 - St. Oedenrode - Tel. (0413) 473482

M. RENDERS

TOYOTA SUZUKI

BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
NIJVERHEIDSWEG 24 – SINT-OEDENRODE
TELEFOON (0413) 474059

BEN VOETS

SANGYONG

Vloetstraat 10 - (0413)274516 - UDEN
Industrieweg 2 - (0413)474252 - SINT-OEDENRODE
Industrieweg 4 - (0413)472015 - SINT-OEDENRODE

Officieel dealer voor rayon; UDEN - VEGHEL - SCHIJNDEL - BOEKEL - GEMERT - ERP - ST. OEDENRODE - LIEMPDE - SON - BREUGEL EO

Garagebedrijf
VAN DIJK

MET HART VOOR BMW

Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk
NIJVERHEIDSWEG 3A
NIJNSEL (SINT-OEDENRODE)
TEL. (0413) 478217

BOVAG AUTO

BOSCH
Formule Auto

AUTOBEDRIJF
P. vd WARENBURG

CHEVROLET LUMINA APV of PONTIAC TRANSPORT
Eigen import * Levering nieuwe en gebruikte AMERIKANEN

BOSKANTSEWEG 26 – 5492 BW SINT-OEDENRODE
TELEFOON (0413) 472740



Mobil Service Station

Gert Wehkamp

EERSCHOTSESTRAAT 74 - 5491 AD SINT-OEDENRODE
0413 - 473022

mazda

mazda

Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
INDUSTRIEWEG 1 – SINT-OEDENRODE - TELEFOON 0413-474000

GARAGE OERLEMANS

PEUGEOT-SPECIALIST

TEVENS HET ADRES VOOR NIEUWE E
GEBRUIKTE PEUGEOT ONDERDELEN
LIESHOUTSEWEG 74 - SINT-OEDENRODE
TEL. 0413-472055 - b.g.g. 475900

Autobedrijf Herman Kraayvanger

Eversestraat 47 - Sint Oedenrode - Tel. 0413 - 472285 - Fax 4795

BOVAG AUTO

Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil

BOSCH
Formule Auto

AUTOMOBIELBEDRIJF
KEES VERVOORT

± 10 Occassions van 1.000,- tot 10.0
* Verkoop * Inruil * Onderhou
* Reparatie * Schade-taxatie
* Erkend APK-keuringsstation

SCHADE GARANT

NIJNSELSEWEG 46 * SINT-OEDENRODE
TELEFOON (0413) 472364

uw CITROËN dealer

van BOXMEER bv

Borchmolendijk 50 St. Oedenrode 0413-475911

MF

Autobedr
Martien van E

Handelsweg 4, Bedrijventerrein Nijnsel, Sint-Oedenrod
Telefoon 0413-477304

Auto Christian

ITALIAANSE AUTO SERV
ALFA - LANCIA - F
(OOK OLDTIM

* Onderhoud * Revisie * Tuning * Verlaging * sets * repar

TELEFOON (0413)479104
HANDELSWEG 2B
5492 NL SINT-OEDENRODE
AUTOTELEFOON 06-53192641

autobedrijf
Scheepens

• INRUIL • APK • SCHADETAXATI
Schijndelseweg 53 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON 0413-473

uitgave: september 1996

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
Secretaris	Art Vissers	Den Hof 11	tel.0413-478218
Penningmeester [1]	Martin Arts	Julianastraat 42	tel.0413-474265
Trainingscoördinat.	Gerrit v.d. Riet	Het Binnenveld 10	tel.0413-477329
Trimmen	Tonny v.d. Rijt	Ollandseweg 14	tel.0413-475336
Wed. Org. Comité	Henry Wijffelaars	Beethovenstraat 9	tel.0413-479081
Jeugd	Tiny Aarts	Korenlaan 27	tel.0413-478082

Trainers:

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	Hertog Hendrikstraat 32	tel.0413-476743
Trimmers	Bill Taylor	G.v.Haersolteln.29 Eindh.	tel.040-2443447

Wedstrijd Organisatie Comité:

Voorzitter	Henry Wijffelaars	Beethovenstraat 9	tel.0413-479081
Secretaris	Peter Slits	Jonker de Jegerstraat 23	tel.0413-477806
Penningmeester	Lien Vogels	Sonseweg 8[a]	tel.0413-473662

Wedstrijdsecretarissen:

Uit wedstr. senioren	Peter Hellings [2]	Streepenstraat 50	tel.0413-478463
Thuis wedstr. sen.	Jorrit Dekkers [2]	Hongerstraat 5	tel.0413-473480
Uit/Thuis pup.-jun.	Tiny Aarts [2]	Korenlaan 27	tel.0413-478082

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:		***Kleding loopgroepen:***	
Lily den Otter	tel0413-477747	Karin Slits	tel 0413-477806

Trainingstijden:

atletiek (zomer)	pupillen dinsdag/donderdag	18.00-19.00 uur
	junioren dinsdag/donderdag	18.30-20.00 uur
atletiek (winter)	pup.-jun. sporthal donderdag	18.00-19.00 uur
	pup.-jun. buiten zaterdag	11.00-12.00 uur
loopgroep	maandag/woensdag	19.30-20.30 uur
	zaterdag Vresselsbos 16.00u(zom.)15.30u(win.)	
trimmers	sporthal donderdag	20.00-21.00 uur

[1] Rabobanknummer penningmeester 13.82.12.783
[2] Gironummer wedstrijdsecretarissen 69.33.969

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 12-18 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 Peter Hellings).
- 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.

Martin Arts

Leeftijdsindeling 1 november 1995/1996

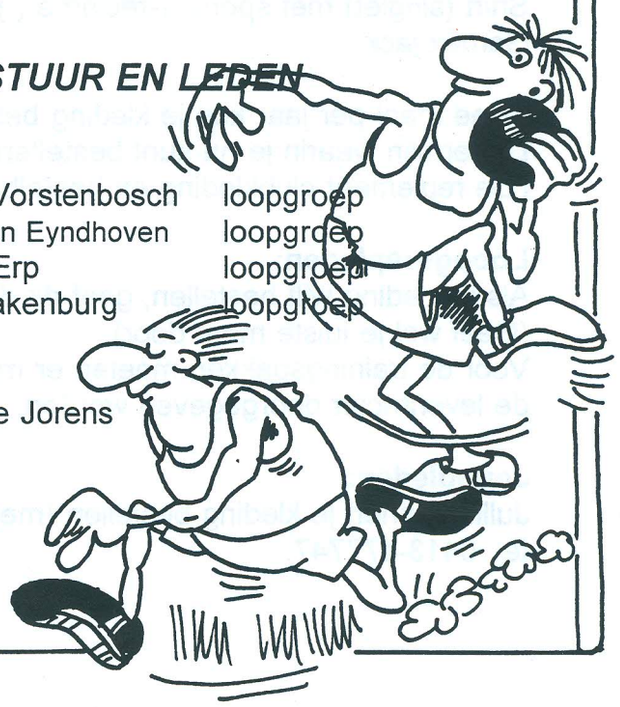
Mini-pupillen	geboren in	1989
Pupillen C	" "	1988
Pupillen B	" "	1987
Pupillen A	" "	1986/1985
Junioren D	" "	1984/1983
Junioren C	" "	1982/1981
Junioren B	" "	1980/1979
Junioren A	" "	1978/1977
Senioren	" "	1976 en eerder
Veteranen vrouwen	(op de dag dat je 35 wordt)	geb. 1961 en eerder
Veteranen mannen	(op de dag dat je 40 wordt)	geb. 1956 en eerder

VERJAARDAGEN



3	september	Marianne Bekkers
6	"	Lien Vogels
6	"	Frans Rovers
7	"	José Govaard
12	"	Gé de Louw
13	"	Marit van Nostrum
14	"	Lily den Otter
15	"	Isa van Heijningen
17	"	Gerrie Essens
20	"	Huub van der Schoot
22	"	Jan Smits
24	"	Rinus Pennings
27	"	Bert Geeven
28	"	Tonnie van de Rijt
29	"	Erik Rovers
30	"	Ad van der Heijden
2	oktober	Lennert Asveld
4	"	Frans Peters
4	"	Francien Pepers
5	"	Gerard van de Wijdeven
10	"	Henriëtte v.d. Meulengraaf
12	"	Pieter Jansen
13	"	Peter Slits
13	"	Pim van der Wijst
14	"	Trees Minneboo
14	"	Anja van de Rijt
15	"	Tinus Rovers
17	"	Joris van Esch
20	"	Tineke van Boxmeer
20	"	Ton van den Elsen
21	"	Petra Rovers
22	"	Rien Habraken
26	"	Agnes Nolle

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN



Nieuwe leden:

Bianca v.d. Sande	loopgroep	Christien Vorstenbosch	loopgroep
Rian Jansen	loopgroep	Mariëtte van Eyndhoven	loopgroep
Julia Hulsen	loopgroep	Theo van Erp	loopgroep
Nico de Bruin	loopgroep	Willem Stakenburg	loopgroep

Afmeldingen:

Henk Carels Rosanne Jorens Michèle Jorens

atletiek

Programma "FORTUNA '67" 1996

21 september	:	**24-uursloop.**
6 oktober	:	**opening atletiekaccommodatie.**
20 oktober	:	**1e clubcross en trimloopcompetitie.**
17 november	:	**2e clubcross en trimloopcompetitie.**
15 december	:	**3e clubcross en trimloopcompetitie.**

1997

19 januari	:	**4e clubcross en trimloopcompetitie.**
23 februari	:	**FORTUNALOOP 5 - 8 - 12 km.**
16 maart	:	**SCHOLIERENLOOP.**
23 maart	:	**5e clubcross en trimloopcompetitie.**
15 juni	:	**HALVE MARATHON - 10 en 5 km.-loop.**

Clubkleding / Loopkleding

Trainingspak (jack / broek) met sponsor-reclame	ƒ 155,00
Lange loopbroek (winter tight)	ƒ 65,00
Lange loopbroek (tight)	ƒ 50,00
Korte loopbroek (bermuda tight)	ƒ 30,00
Wijd kort broekje (short)	ƒ 40,00
Shirt (singlet) met sponsor-reclame (jeugd geen recl.)	ƒ 37,00
Gamex jack	ƒ 85,00

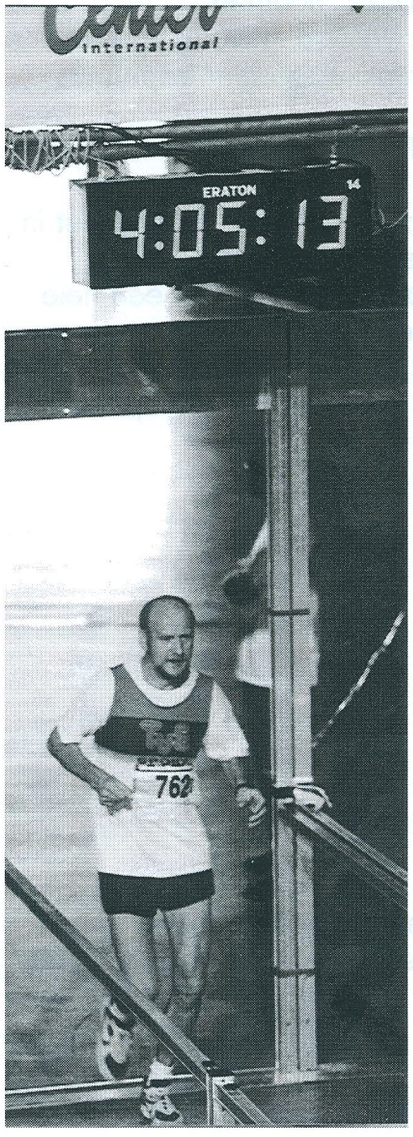
Twee maal per jaar kun je kleding bestellen, in het voor- en in het najaar.
De termijn waarin je nu kunt bestellen is tussen 15 september en 15 oktober 1996.
(Zie reglement clubkleding en bestelbon elders in dit clubblad)

Loopgroepleden:
Als je kleding wilt bestellen, geef dit dan door aan **Karin Slits,** tel. 0413-477806.
(Geef wel je juiste maat door).
Voor de trainingspakken moeten er minimaal 10 bestellingen zijn, dan kan het aan de leverancier doorgegeven worden.

Jeugdleden:
Jullie kunnen je kleding bestellen (met opgave van je maat) bij **Lily den Otter,** tel. 0413-477747.

Ter nagedachtenis aan Carel van den Boom

Woensdag 21 augustus na de training kwam het bericht dat Carel met een hartstilstand gevonden was langs de Ollandseweg. Maar hij was met de ambulance naar het ziekenhuis vervoerd, dus er was nog hoop. De klap werd nog groter toen deze hoop omsloeg met het bericht, dat Carel was overleden in de ambulance onderweg naar het ziekenhuis.



Om 7 uur was hij thuis vertrokken om alleen een rondje te gaan maken. Na nauwelijks 2 kilometer sloeg het noodlot toe en werd hij gevonden door onze oud voorzitter Luc v.d. Tillaart die voor de alarmering zorgde. De langskomende clubgenoten Berdien v.d. Tillaart en Toine van Erp zijn ogenblikkelijk met de reanimatie gestart, terwijl Nettie Hulsen de hulpverleners belangrijke informatie kon verstrekken. Door hun doortastend optreden werd zijn toestand gestabiliseerd. Deze aanpak verdient een groot compliment zoals uit de woorden van de deskundigen nadien bleek.

Zaterdag 24 augustus hebben we met velen afscheid genomen van Carel tijdens de uitvaartdienst en hem naar zijn laatste rustplaats begeleid.

Wie was nu Carel van den Boom.

Carel stond niet boven de groep, hij stond er middenin en had nooit kritiek op personen en situaties, hierin had hij een eigen aanpak. Hij had dan een positief advies, hij dacht mee. Tijdens de trainingen knoopte hij belangstellend een gesprek aan en informeerde dan hoe het met hen ging, zeker met mensen die er een tijdje niet geweest waren.
Als iemand uit zijn groep de uitdaging van een marathon aan wilde gaan, stelde Carel zijn kennis en vrije tijd beschikbaar om de trainingskilometers gezamenlijk te gaan maken.
Als assistent trainer wilde hij zich verder gaan bekwamen in het trainersvak, dit heeft hij af moeten zeggen i.v.m. studies voor zijn werk wat hij ontzettend jammer vond.

Ik zelf ken Carel nog van de tijd dat zijn dochter bij de jeugd atletiek was. Nooit deed je tevergeefs een beroep op hem aangaande begeleiding en vervoer. Tijdens de aanleg van de nieuwe accommodatie kwam Carel als vanzelfsprekend aanrijden met zijn kruiwagen en gereedschap, om de diverse werkzaamheden uit te voeren.
Hij was een en al dienstbaarheid waarop en waarmee je kon bouwen. Hieraan kunnen we zeker een voorbeeld nemen.
We zullen zijn aanwezigheid missen op de trainingen, bij de diverse aktiviteiten, de vele halve en hele marathons waarnaar zijn belangstelling uit ging en de gezellige weekends tijdens b.v. de halve marathon van Egmond waarbij hij een der gangmakers was.

Marij, Joyce en Chris, wij wensen jullie heel veel sterkte toe bij dit zware verlies.

Cor van Erp.

Een herinnering aan Carel van den Boom

Het bericht van Carels overlijden, sloeg in als een bom bij de Fortunalopers.
Bijna iedereen kent hem wel en nog steeds kunnen we niet bevatten dat hij er niet meer is.
Cor van Erp heeft maandag 26-8 j.l. precies verwoord hoe Carel was en wat hij betekende voor onze vereniging.
Als wij aan Carel denken, dan denken wij meteen aan onze "hopman".
Verleden jaar hebben wij hem die titel gegeven. Iedere woensdagavond was het zover, Carel wenkte ons, kom dames vooraan. En als makke schapen liepen we richting Best, just follow the leader.
Kilometers lang is hij met ons meegelopen naar Best. Tot om de rotonde heen, want anders zei Carel was je niet in Best geweest. Wij dachten daar wel eens anders over. Hij had ons zelfs zover gekregen dat als hij er niet was, wij het niet in ons hoofd haalden om niet om die rotonde heen te lopen.
Als we straks weer richting Best lopen, zullen wij dat voortaan doen met een hele speciale gedachte denk ik, maar wel om de rotonde heen.
Onze "hopman" wist ons altijd te stimuleren om net dat beetje meer te doen. Hij was voor ons vaak het luisterend oor, altijd in voor een grap of een rake opmerking. Dat was onze Carel ten voeten uit.
Een terechte "hopman" om trots op te zijn, we zullen je missen.

Dag Carel bedankt voor de vele fijne loopuren.

De meisjes.

---

dankbetuiging

Carel van den Boom

Wij willen jullie vrienden en vriendinnen van S.V. Fortuna '67 bedanken voor alle steun, troostende woorden, bloemen, kaarten. Vooral de bezoekjes aan huis waren geweldig.
Dit alles heeft ons veel goed gedaan.

Bedankt voor alles,

Marij - Joyce en Chris van den Boom.

Sluitingsdatum voor inleveren van kopij voor het volgende clubblad is:

maandag 21 oktober

24-uursloop

Fortuna '67 organiseert 17e 24-uursloop

Op zaterdag 21 september a.s. organiseert atletiekvereniging Fortuna '67 voor de 17e keer de 24-uursloop op sportpark "De Neul".
Dit jaar wordt er van 15.30 uur tot 19.30 uur gelopen door zes teams.
De teams gaan onderling strijden wie in vier uur de grootste afstand zal gaan afleggen.
De teams bestaan uit jeugd-atletiek-leden en lopers van de loopgroepen van Fortuna '67.
Deze wedstrijd zal in een estafettevorm gelopen worden.
Dit evenement wordt ieder jaar georganiseerd om de materiaalkosten te drukken voor de jeugdafdeling.
De atletiekjeugd heeft in eigen kennissenkring voor sponsors gezorgd.
Men kan evenals vorig jaar raden in welke volgorde de teams zullen gaan eindigen. Hiermee zijn wat leuke prijzen te verdienen.
Door de organisatie wordt voor een gezellige atmosfeer gezorgd op en rond het parcours.
Korfbalvereniging Concordia verleent haar medewerking aan dit evenement door het beschikbaar stellen van hun veld en kleedkamers. Verder is de kantine open, waar een drankje en een hapje verkrijgbaar zal zijn.
De estafette wedstrijd verloopt als volgt:
Als om 15.30 uur het startschot klinkt zal de jeugd van elk team beginnen. Na enige tijd vindt overname plaats door lopers van de loopgroepen. En dit gaat zo door tot om 19.30 uur het eindschot valt. Er zijn personen die voor elk team de rondes bijhouden. Zo kan na afloop bekeken worden hoeveel km. elk team heeft gelopen en dit totaal zal bij elkaar opgeteld worden.
Hierna weten we of het 24-uurs record van 391 kilometer, 108 meter en 40 centimeter wat dateert uit 1988 verbroken is.
Om ongeveer 20.00 uur zal in de kantine van Concordia de uitslag van deze wedstrijd bekend worden gemaakt.
Iedereen is van harte welkom om een kijkje te komen nemen op sportpark "De Neul" op het veld van korfbalvereniging Concordia.
Hopelijk zien we vele mensen om de atleten te ondersteunen bij deze estafettewedstrijd.

Namens het Organisatie Comité, Tiny Aarts.

Herhaalde oproep!!!

Van de gemeente hebben wij vergunning ontvangen voor het plaatsen van een zestal lichtmasten. Hiervoor willen we een commissie in het leven roepen van mensen die hiermee ervaring hebben en hiervoor een plan opzetten wat t.z.t. uitgevoerd gaat worden. Voor vragen over taakinhoud of opgave hiervoor kunt u contact opnemen met Cor van Erp.
(Ook geplaatst in clubblad van juli '96, helaas geen reactie ontvangen).

VOORLICHTING MARATHON EINDHOVEN

Op 2 september '96 bezocht de Stichting Marathon Eindhoven onze vereniging in de kantine van de voetbalvereniging "RHODE".
De avond werd gestart met het bekijken van de videoband over de marathon Eindhoven in 1984, opvallend was dat in deze video de recreanten een grote rol speelden.

De eerste spreker van deze avond was Jan Melskens, hoofdtrainer bij LOGO in Geldrop. Hij gaf uitleg over de voorbereiding op de hele en halve marathon en specifiek gedurende de laatste zes weken. Ervan uitgaande dat de meeste lopers die deel gaan nemen aan de marathon de beschikking hebben over een trainigs-programma adviseerde hij om zeker in de laatste periode niet af te wijken van dit schema. Ervan uitgaande dat deze schema's opgebouwd zijn qua periodisering en tapering-off gedurende de laatste weken adviseerde hij om ook voldoende rust te nemen. Het extra hard trainen gedurende de laatste weken valt dan ook zeker af te raden. De laatste lange duurloop van max 35 voor de hele en 18 km voor de halve dient op zijn laatst op 3 resp 2 weken plaats te vinden. Ook na de wedstrijd dient gedurende 3 tot 4 weken de training te worden aangepast. In de eerste week dient zowel de omvang als de intensiteit met 50% te worden teruggebracht.
De intensiteitbepaling van de diverse soorten trainingen kan problemen opleveren. In de huidige topsportwereld wordt momenteel veel gebruik gemaakt van hartslag en lactaatmeting. Een goede manier voor bepaling van de intensiteit zonder lactaatmeting is de methode van Karvonen. Bij het aangeven van de intensiteit van de duurtrainingen gaan we dan ook uit van de HF (hartfreq), dit in tegenstelling tot de tempotraining waar we uitgaan van snelheidstesten. Omdat ook de hartfrequentie grote verschillen te zien geeft gebruikt men deze methode om de individuele verschillen op verantwoorde manier te berekenen.

De diverse trainingsvormen worden vooraf aangeduid met een percentage van de HF max.;

Hersteltraining	= tot 60%
Extensieve duurloop	= tot 70%
Intensieve duurloop	= tot 80%
Anaërobe drempeltr.	= tot 90%
Sub maximaal	= tot 100%
Maximaal	= tot 105%

De HF tijdens een training is de uitkomst van de volgende som.
Hartfrequentie in rust + (intensiteitspercentage X HFreserve).
Ter bepaling van de max. HF geld in het algemeen (220 - de leeftijd) waarbij duursporters over het algemeen aan de lage kant zitten. De bepaling van de rustpolsfreq dient gelijk na het ontwaken te worden gemeten.
Als voorbeeld een persoon met een HF max van 200 en een rustpols van 50.
Berekeningsvoorbeeld:

Hersteltraining	60%	50 + (60% x 150) = tot 140 Hf
Anaërobe drempel	90%	50 + (90% x 150) = tot 185 Hf

Om de exacte drempel vast te kunnen stellen zou je moeten testen, maar voor gebruik in de praktijk is dit een bruikbare methode om je niet over de kop te lopen.

Verder werden er door Jan Melskens nog een aantal tips gegeven die zeker de moeite waard zijn en waarvan hieronder een korte opsomming volgt.
-± 3 uur geen voedsel voor de wedstrijd
-Laatste uur voor de wedstrijd zeker geen suikers
-Kop koffie (zwart zonder suiker) voor de start bevordert de verbranding van vetzuren waardoor men koolhydraten kan sparen voor het eindgedeelte van de marathon.
-Innemen van drank ook tijdens de trainingen uitproberen.
-Niet te hard starten i.v.m. de produktie van overmatig melkzuur wat de vetzuurverbranding tegenhoud.

-Geen alcohol in de laatste dagen voor de wedstrijd.
-Tijdens marathon regelmatig vocht aanvullen en zeker niet wachten totdat het dorstgevoel komt. Bij warm weer extra.
-Na de wedstrijd genoeg drinken zodat de urineproduktie weer wordt opgestart, indien aanwezig energiedranken.
-Tijdens het uitlopen/wandelen ook bewegen met bovenlichaam en bovenste ledematen om de algehele spierpompwerking z.s.m. op te starten.

Als tweede spreker nam Maurice van Gelder het woord, werkzaam als fysiotherapeut en in het bezit van een grote hoeveelheid ervaring in het begeleiden van hardlopers bij blessures. Voor de marathon Eindhoven vervult hij de functie van coördinator Medische zaken.
We kregen uitleg over de medische steunverlening tijdens de marathon wat gedaan wordt door ± 90 personen, variërend van artsen, GGD, Rode Kruis Ehv en zelfs sportmasseurs voor de nazorg in het PSV-stadion. Uiteraard voor alle deelnemers toegankelijk.
Hij deelde ons mede dat er elke 2,5 km de beschikking is over een Rode Kruis post gecombineerd met spons- of drinkpost.
Op de helft van het parcours is een medische tent ingericht.
Bij de finish staat een volledig medisch team ter beschikking die de deelnemers visueel controleert en indien nodig gevraagd of ongevraagd steun verleent bij bijv. uitdroging, uitputting of kramp. Hij vermeld uitdrukkelijk dat we niet moeten schromen om een beroep te doen op zijn medisch team.
Uiteraard werden er door hem vele tips gegeven om dit te voorkomen. In het kader van blessurepreventie volgt ook hiervan een korte opsomming zoveel mogelijk gerangschikt.

****Voor de wedstrijd:**
-Draag ingelopen schoenen die een gelijdelijk afslijten van de zool vertonen.
-Zorg bij warm weer voor poreuze kleding ter voorkoming van warmtestuwing. Houdt er rekening mee dat als de temperatuur plotseling veel stijgt U eigenlijk een week nodig hebt om hieraan te wennen en start dus langzamer.
-Zorg bij koud weer voor 2 katoenen lagen boven elkaar en een lange loopbroek uiteraard niet knellend.
-Draag bij voorkeur naadloze sokken.
-Blaren afplakken, indien nodig binnenkant van de dijen insmeren met vaseline tegen doorlopen, deze methode kan ook gebruikt worden bij de tepels of eventueel ontharen en afplakken. Voor vrouwen word het dragen van een goede sportbeha zeker aanbevolen.
-Bij koorts in de week voor de marathon; niet starten.
-Bij beginnende blessures raadpleeg arts of fysio en start desnoods niet, er komen nog marathons genoeg, ook in Eindhoven.
-Begin met een goede warming-up, naarmate de geoefendheid en prestaties intensiever. Voor recreanten een lichte warming-up.
Voor gevorderde lopers een aantal "steigerungen".
-Doe voldoende rekkingsoefeningen onder de pijngrens.

****Tijdens de wedstrijd:**
-Vul regelmatig het verloren vocht aan.
-Beginnende marathonlopers moeten kunnen blijven babbelen.
-Indien nodig en aanwezig koelen met sponsen.
-Bij kramp de volgorde aanhouden van koelen, schudden of licht rekken, wandelen.
-Bij pijn op de borst, duizelig- of kortademigheid : Stoppen.

****Na de wedstrijd:**
-Veel drinken, in ieder geval zoveel dat de urineproduktie weer goed op gang komt. Ook in de dagen na de wedstrijd. Vermijd koolzuur- en alcoholhoudende dranken.
-Loop of wandel rustig uit, hiervoor is een publieksvrije zone aanwezig.

-Eten kort na de wedstrijd word niet aanbevolen daar de werking van het maag- en darmstelsel kort na de wedstrijd nog op een laag pitje staat.

Voor het merendeel van de verkregen informatie van bovengenoemde sprekers geld uiteraard dat veel van deze dingen door verschillende personen verschillend worden ervaren, het experimenteren dient dan ook zeker niet vlak voor of tijdens een belangrijke wedstrijd plaats te vinden maar tijdens de trainingen.

Tijdens de pauze werden er 3 pakketten met Born-sport artikelen en 3 startbewijzen voor de marathon verloot.

Als derde gast fungeerde Ronald Schut, winnaar van de 1/2 marathon Eindhoven gedurende de laatste twee jaar en sinds ruim een jaar semi-profloper. Ronald loopt dit jaar in Eindhoven zijn eerste marathon. Hij is in 1986 begonnen met baanatletiek met als hoofdonderdeel de steeple-chase wat resulteerde in een 3e plaats bij de NK in '90 en 2e in '91 en '94.
Eind '94 overgestapt naar de wegatletiek voor een nieuwe uitdaging en in mrt '95 besloten om minder te gaan werken en in overleg met zijn trainer Matti de Vught gekozen voor een niet al te snelle opbouw. De kreet "Wat snel komt is ook snel weer verdwenen" is voor hem dus niet van toepassing.
Deelgenomen aan het NK 1/2 marathon in juli '95 en daar de limiet gehaald voor deelname aan de WK.
Achteraf voor zijn gevoel toch nog te hard gestart waardoor een terugval kwam na 15 km. Eindtijd 1.04.25.
Na de wedstrijd geconfronteerd met zijn eerste dopingcontrole uitgevoerd door het NeCeDo (Nederlands Centrum voor Dopingsvraagstukken) die uiteraard ook in Eindhoven aanwezig zal zijn.
Voor de WK een andere voorbereiding dan gebruikelijk ondermeer door de vreemde lokatie, het groepsverband en het andere eten.
Daarnaast waren er rugklachten in de week voor de wedstrijd.
Na een harde start en een wedstrijd in heuvelachtig terrein werd een tijd van ± 1.07 geklokt.
De laatste belangrijke trainingswedstrijd was de 30 km van Schoorl in februari van dit jaar. Gelopen met een zekere reserve op een zwaar parcours met veel wind een tempo gerealiseerd van 2.18 op de marathon. Er mag op 13 oktober dus wat verwacht worden !

Na de drie gastsprekers werd de gelegenheid gegeven tot vragen stellen. Omdat was vermeld dat er bij de marathon in Eindhoven pas na 30 km een energiedrank ter beschikking was voor de lopers kwam de vraag ofdat dit niet te laat in de wedstrijd was. Jan Melskens antwoordde hierop dat hij dit ook vrij laat vond.
Een andere vraag over voeding in de vorm van sinaasappels of bananen tijdens de marathon werd door Maurice beantwoord met het feit dat het verteren teveel energie kost die gebruikt kan worden voor het lopen. Voor een echte atleet dus zeker af te raden.
Een vraag over de uitslag van de test van sportdranken in de Consumentengids gaf aan dat deze dranken weliswaar over extra mineralen beschikken die het herstel bevorderen maar dat ook de bekende Carvan-cevitam hiervoor een goede vervanger is.

Aan het eind van de avond werd nog een hoeveelheid randinformatie verstrekt over de marathon Eindhoven.
-Voorinschrijven voor de marathon tot 16-09-'96.
-Parcoursverkenning op 30-09-'96.
-Op 12-10-'96 is er een loopclinic.
-Meer informatie omtrent informatieavonden Pieter Grootes 0499 390832.

Eenieder bedankt voor de komst en de belangstelling, alle deelnemers veel succes met de hele of halve marathon.

De trainingscoördinator, Gerrit van de Riet.

(SPORT-)FYSIOTHERAPIE

Els Stolk, bondsarts KNAU

INLEIDING

Een fysiotherapeut heeft een vier-jarige opleiding gevolgd en is deskundig om aandoeningen van het bewegingsapparaat van de mens te voorkomen, tegen te gaan of de gevolgen ervan te herstellen. Omdat het functioneren van dat bewegingsapparaat ook afhankelijk is van het functioneren van onder andere het hart, de longen en het zenuwstelsel, behoren ook bepaalde aandoeningen van deze organen tot het werkterrein van de fysiotherapeut. Om sporters met blessures, goed te kunnen behandelen en te begeleiden bij het revalideren tot aan de terugkeer in de sportsituatie, zijn specifieke vaardigheden benodigd, waarvoor een aanvullende cursus kan worden gevolgd. Na verwijzing door een arts, kan de fysiotherapeut een specifiek gericht behandelplan bij sportletsels opstellen en de behandeling ter hand nemen.

Sporters met een blessure kunnen naar de (sport-)fysiotherapeut worden verwezen voor de behandeling van onder andere:

- verminderde mobiliteit (te geringe beweginguitslagen van een gewricht)
- krachtverlies (b.v. na een ernstige blessure of een periode van gips-immobilisatie)
- coördinatieproblemen (b.v. na een enkelverzwikking)
- spanningsveranderingen (tonus) in een spier en/of spiergroepen (b.v. na een spierscheurtje)

en niet te vergeten,

- bij pijn.

BEHANDELPLAN

Een sporter stelt hoge eisen aan botten, spieren, gewrichten, het zenuwstelsel, maar ook aan de bloedcirculatie en de ademhaling. Bij klachten zal de fysiotherapeut een verband proberen te leggen tussen de klachten en de mogelijke oorzaak daarvan. Het is bij sportletsels van belang een specifiek gericht behandelplan op te stellen en deze voortdurend bij te stellen op geleide van de reactie op de therapie en het herstel van de blessure. De fysiotherapeut zal het behandelplan en de voortgang in principe met de sporter zelf en eventueel verwijzend (sport-)arts doorspreken. Met de atleet en trainer zal doorgesproken worden welke (aangepaste) trainingsvormen nog wel en welke (tijdelijk) niet tot de mogelijkheden behoren. Op deze manier kan de sporter zo goed mogelijk in conditie of op kracht blijven, ondanks het feit dat hij/zij geblesseerd is geraakt. De (sport-)fysiotherapeut zal dus inzicht moeten hebben in de belasting van bepaalde trainingsvormen en de mogelijkheid om met aangepaste trainingsvormen een optimaal herstel van het aangedane lichaamsdeel te waarborgen, terwijl "de rest" van het lichaam, zo goed mogelijk in conditie en op kracht kan blijven. Daarnaast kan de sportfysiotherapeut adviezen geven om blessures te voorkomen, denk hierbij bijvoorbeeld aan het adviseren van bepaalde herstelbevorderende maatregelen of instructie van de wijze waarop rekkingsoefeningen uitgevoerd moeten worden.

MOGELIJKHEDEN

Voor de behandeling heeft de fysiotherapeut een aantal therapeutische mogelijkheden:

* Massagetherapie.
Met behulp van een aantal handgrepen (bijvoorbeeld frictionerende massage), kan de fysiotherapeut een aantal afwijkingen (bijvoorbeeld een spierscheurtje) aan het bewegingsapparaat behandelen. Hierbij is er dus een duidelijk verschil met de sportmasseur die, gedeeltelijk gebruik makend van dezelfde handgrepen, problemen van het bewegingsapparaat bij een sporter probeert te voorkomen.



* Oefentherapie.
  Vaak zal de spierkracht en de coördinatie (bijvoorbeeld het evenwicht bij het staan op één been) na een ernstige blessure verminderd zijn. Met oefentherapie kan dit krachts- en coördinatie verlies weer opgetraind worden. Hierbij geeft de fysiotherapeut instructie over de oefenvorm, de uitvoeringswijze en de trainingsomvang/-intensiteit. Natuurlijk zal ook in de thuis- en sportsituatie geoefend moeten worden.
* Fysische therapie.
  De fysiotherapeut kan ook gebruik maken van fysische therapie ("apparaten"). Denk hierbij maar aan:
  - warmte (paraffine), wat met name bij pijn gegeven wordt,
  - onderwater-straal massage wat bij spierletsels gebruikt kan worden,
  - laser-therapie wat bijvoorbeeld bij peesletsels gebruikt kan worden,
  - iontoforese (een vorm van stroom), waarmee bijvoorbeeld bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld histamine) in oppervlakkig gelegen pezen kunnen worden gebracht.
  - Diadynamische-, interferentie- en UKG-stroomvormen, die met name bij pijnklachten gebruikt kunnen worden. Bij acute blessure is het een nadeel, dat deze stroomvormen ook vaatverwijding geven. Bij het intermiterend toedienen van UKG (Curapuls) treedt deze vaatverwijding niet op.
  - Ultra-geluid, wat (24-48 uur) na acute letsels van het peespierapparaat en gewrichten gebruikt kan worden en bij pees-overbelastingsletsels.
* Tapen en bandageren.
  Bij tapen en bandageren wordt een al dan niet elastisch zelf-klevend verband op de huid aangelegd, die tot doel hebben bepaalde delen van het lichaam te ontlasten en/of te ondersteunen, die anders (bij hervatten van de sportbeoefening na een blessure) onder te grote stress zouden komen te staan. Zo kan met een tape-bandage van de enkel weer eerder begonnen te worden met sporten, waarbij de kans om opnieuw door de enkel heen te gaan zo klein mogelijk wordt.

Sommige (sport-)fysiotherapeuten hebben zich nog verder gespecialiseerd in bijvoorbeeld:

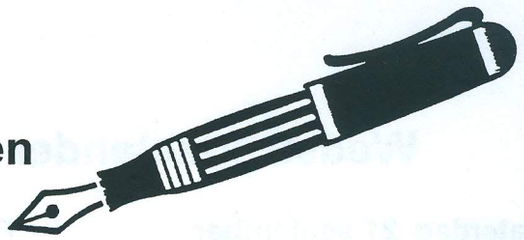
* manuele therapie ("bottenkraken"), wat vooral gebruikt kan worden bij functie-stoornissen (blokkades) van de wervelkolom en gewrichten, waardoor pijnklachten en bewegingsbeperkingen kunnen ontstaan.
* acupunctuur, wat vooral gebruikt kan worden om landurige pijnklachten gunstig te beïnvloeden.

VERGOEDING DOOR DE ZIEKTENKOSTEN-VERZEKERING

Sinds 1 januari 1996 is een "nadere regeling van de aanspraak op fysiotherapie ingevolge de Ziekenfondswet" van kracht. Hierin wordt uitgebreid beschreven hoe en welke aandoeningen voor vergoeding van fysiotherapeutische behandeling in aanmerking komen. In principe komt een blessure per kalender jaar maar voor negen fysiotherapeutische behandelingen in aanmerking, althans indien van deze fysiotherapeutisch behandeling genezing, verbetering of een vermindering van de pijn te verwachten valt. Alleen na zeer ernstige blessures / operaties, komt fysiotherapie gedurende drie maanden voor vergoeding in aanmerking (mits voorgeschreven door een medisch specialist). Het betreft dan bijvoorbeeld de revalidatie na (een operatie in verband met) een afscheuring van een achillespees, een botbreuk, ernstig kniebandletsel en bepaalde vormen van sterk beperkte gewrichtsbewegingen, schouderletsel en/of rugoperaties. Chronische pijnklachten bij bijvoorbeeld gewrichts-slijtage of chronische (overbelastings-) blessures komen dus niet in aanmerking voor meer dan negen fysiotherapeutische behandelingen. Wel kan een bepaalde "niet-chronische aandoening", meerdere malen per jaar in aanmerking komen voor een sessie van negen behandelingen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een herhaalde verzwikking van een enkel.

Bovenstaande regels voor vergoeding van fysiotherapie gelden in principe alleen voor het standaard-pakket van het Ziekenfonds. Vaak zijn de mogelijkheden om fysiotherapie vergoed te krijgen, veel ruimer in het aanvullende pakket van een Ziekenfonds en bij particuliere ziektenkosten-verzekeraars. Het is voor een sporter dus belangrijk de regels die hiervoor gelden per verzekering(-spakket) goed door te lezen en zich eventueel aanvullend te verzekeren of zijn/haar particuliere Ziektenkostenverzekering af te sluiten bij een "Zorgverzekeraar" die hiervoor de gunstigste regels heeft.

de pen



Hallo Fortunaleden.

Ik ben Will van de Rijt en heb de opdracht gekregen om een stukje in dit clubblad te schrijven.
Ik was vrolijk Annie haar stukje aan 't lezen, maar toen ik zag dat mijn naam eronder stond, werd dat anders. Annie je wordt bedankt!
Ach ja, iedereen komt een keer aan de beurt.

Nu iets over mijzelf. Ik heet Will van de Rijt en ben 44 jaar oud. Verder ben ik getrouwd met Toon en heb twee kinderen, een dochter van 16 en een zoon van 14. Sinds een jaar en een paar maanden ben ik woonachtig in Eerde. Eerst heb ik altijd in Sint-Oedenrode gewoond, nu woon ik dus iets verder maar voor mij nog niet ver genoeg om Fortuna te verlaten.
Ik ben nu 19 jaar lid van de Fortuna-trimmers en ik loop sinds 2½ jaar mee met de loopgroep. Beide dingen bevallen me tot nu toe uitstekend.
Afgelopen jaar ben ik met Toon en een aantal lopers van Fortuna in Egmond aan Zee geweest, waar we de halve marathon gelopen hebben. Het was er heel gezellig en we hopen de volgende winter weer mee te gaan. Nu zit ik met een blessure in mijn rug, maar hoop weer spoedig hersteld te zijn, zodat ik weer kan gaan trimmen en wedstrijden kan gaan lopen.

Ik hoop met jullie allen nog veel trim- en loopplezier te hebben.

Groetjes, Will van de Rijt.

Ik geef de pen door aan.....Corrie de Koning.

Uitslagen wedstrijden van de jeugd

Baanwedstrijd pupillen + C/D-junioren bij A.V.R.'69 te Reusel 4 mei 1996.

(nagekomen uitslag zie clubblad juli '96)

Meisjes jun.D	60m serie	60m finale
Marleen Hendriks	9.4	9.7 6e

Keien-Meeting bij A.V. De Keien te Uden 6 juli 1996

Meisjes jun.B	100m serie	VER	HOOG
Heidi Arts	13.85 4e	4.81 2e	1.40 2e
Jongens jun.B	**100m serie**	**VER**	
Arjen van Esch	12.60 6e	5.63 1e	

Jongens jun.A	800m	3000m
Erik Kempe	2.13.59 4e	
Joris van Esch		12.06.28 2e

Wedstrijdkalender voor pupillen/junioren

Zaterdag 21 september	**"FORTUNA '67"**	**te Sint-Oedenrode**
pupillen + junioren	**24-uursloop**	**aanvang 15.30 uur**
Zaterdag 21 september	"H.A.C."	te Helmond
pupillen meerkamp + jun.C-D wedstrijd		aanvang 12.00 uur
Zondag 6 oktober	**"FORTUNA '67"**	**te Sint-Oedenrode**
pupillen + junioren (opening atletiek accommodatie)		**aanvang ?**
Zaterdag 12 oktober	"O.S.S.-VOLO"	te "s-Hertogenbosch
pupillen + jun.C-D meerkamp	jun. A-B wedstrijd	aanvang 10.00 uur
Zondag 20 oktober	**"FORTUNA '67"**	**te Sint-Oedenrode**
1e clubcross pupillen - junioren		**aanvang 10.30 uur**
Zondag 20 oktober	"MARVEL"	te Boxtel
29e Sparrenbosloop pupillen + junioren		aanvang 11.00 uur
Zondag 10 november	"PRINS-HENDRIK"	te Vught
indoor pupillen + jun.C-D		aanvang ?

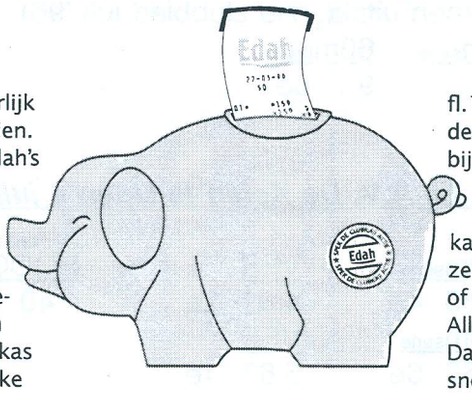
"Spek je eigen clubkas"

Spek je eigen clubkas is heel eenvoudig. Als je gaat winkelen bij Edah in Sint-Oedenrode hoef je alleen maar het kassabonnetje te bewaren. Dit stop je in het kastje in de hal van de kleedlokalen (voorinschrijven wedstrijden Peter Hellings). Voor de verdere afwikkeling zorgt onze penningmeester Martin Arts.

Deze aktie is gestart maandag 9 september j.l. en duurt tot begin maart 1997.

Bij voorbaat dank.

Ook jij draagt je club of vereniging natuurlijk een warm hart toe. Je kunt dat nu ook laten zien. Zonder veel moeite. Door mee te doen met Edah's fantastische 'Spek de clubkas actie'. Elke club of vereniging die geen commercieel of politiek belang heeft, kan meedoen. Veel clubs en verenigingen sparen dan ook al fanatiek mee. Voor clubs of verenigingen die nog willen meedoen, liggen er inschrijfformulieren in de Edah winkel. Met Edah's spektaculaire 'Spek de clubkas actie' breng je extra geld in het laadje. Voor elke



fl.100,- aan ingeleverde kassabonnen krijgt elke deelnemende club of vereniging namelijk een bijdrage van fl. 2,50 voor de clubkas. Dat is nog eens snel en gemakkelijk geld verdienen. Wees dus slim en spaar zoveel mogelijk kassabonnen van Edah voor de clubkas. Je kunt ze kwijt in het speciale spaarvarken bij je club of vereniging.
Alles duidelijk?
Dan nu allemaal snel naar Edah!

Edah

Edah Sint Oedenrode, Frans en Emelie Bindels
Hertog Hendrikstraat 1, telefoon 0413 - 478852

De 3 principes van Edah: Prettig winkelen. Compleet assortiment. Scherpe prijzen.

VAN DE WEDSTRIJDSECRETARIS UITWEDSTRIJDEN.

Na de laatste ledenvergadering , tijdens welke ook het nieuwe bestuur is gekozen, heb ik de werkzaamheden in verband met het wedstrijdsecretariaat uitwedstrijden van Cor van Erp overgenomen.
De werkzaamheden bestaan uit het inschrijven van atleten voor wedstrijden en trimlopen van andere verenigingen middels een z.g. "A-formulier". De organiserende verenigingen zijn verplicht uitslagen van wedstrijden, dus geen trimlopen!!, waaraan leden van onze vereniging hebben deelgenomen aan mij toe te sturen. Deze uitslagen verwerk ik vervolgens in een bestand ten behoeve van persoonlijke- en clubrecords. De uitslagen gaan dan naar Tonny van Erp, die ze in de Fortunabode opneemt.

Om een en ander vlot te laten verlopen heb ik, zoals iedereen al wel zal hebben gezien, een brievenbus laten vervaardigen en die in het portaal van het kleedlokaal opgehangen. Door het invullen van een inschrijfformuliertje kan men aangeven, dat men wil deelnemen aan een bepaalde wedstrijd. Voor sommige wedstrijden kan een week van te voren nog worden ingeschreven, voor andere wedstrijden is dat 2 of drie weken voor de wedstrijd. Men dient zelf zorg te dragen voor het tijdig invullen van de formuliertjes. Het is niet mijn bedoeling om iedere trainingsavond te vragen of men gedacht heeft aan de inschrijving voor een bepaalde wedstrijd.
De brievenbus zal door mij tijdig worden geledigd, zodat het "A-formulier" op tijd bij de desbetreffende vereniging is. Eenmaal per kwartaal krijgt iedereen een rekening met daarop vermeld voor welke wedstrijden men heeft ingeschreven, het inschrijfgeld per wedstrijd en het totaalbedrag.

Wie kan middels een "A-formulier" inschrijven en wat zijn de voordelen?

Iedereen, die lid is van de K.N.A.U. (contributie ƒ 14,50/jaar), kan middels een "A-formulier" inschrijven voor trimloopwedstrijden. Men heeft dan korting op het inschrijfgeld (meestal ƒ 2,50). De contributie is dus al na 6 wedstrijden terugverdiend! Leden van de K.N.A.U. zonder wedstrijdlicentie kunnen alleen inschrijven voor deelname aan trimlopen. De organiserende vereniging is niet verplicht een uitslagenlijst op te maken van een trimloop en/of die aan ons toe te sturen. Een aantal verenigingen geeft die service echter wel. Leden van de K.N.A.U. met een z.g. wedstrijdlicentie (ƒ 30,50/jaar) kunnen inschrijven voor wedstrijden en trimlopen. Van wedstrijden is de organiserende vereniging verplicht een uitslagenlijst op te maken en een exemplaar toe te sturen aan het wedstrijdsecretariaat van de vereniging, die atleten heeft ingeschreven voor die wedstrijd.

Wil je lid worden van de K.N.A.U., zonder of met licentie, dan kun je dat doorgeven aan Tonny van Erp. Zij meld je aan bij de K.N.A.U. en via haar ontvang je dan enige tijd daarna de lidmaatschapskaart met je lidmaatschapsnummer. Dat nummer moet je dan bij inschrijving voor wedstrijden vermelden.

Er zijn ook een aantal (meestal grote) wedstrijden waarvoor jezelf rechtstreeks moet inschrijven, dus zonder "A-formulier". De folders voor de wedstrijden geven dat dan aan. Ook dan heb je als K.N.A.U.-lid recht op korting.

Tenslotte nog dit,
Iedereen kan van mij op verzoek een overzicht krijgen van alle wedstrijden en trimlopen waaraan men heeft deelgenomen en de resultaten daarin behaald. Ook een overzicht van een bepaalde wedstrijd met daarin vermeld alle Fortunaleden, die er aan hebben deelgenomen is mogelijk.

Peter Hellings.

Trimloopcompetitie en clubcross

Geachte Fortuna-leden,

Wij zijn trots u ook dit jaar weer de Rooise Trimcompetitie te mogen presenteren.

Noteer de volgende data alvast in uw agenda.

-Zondag 20 oktober 1996	1e trimloop Rooise Trimcompetitie en clubcross
-Zondag 17 november 1996	2e trimloop Rooise Trimcompetitie en clubcross
-Zondag 15 december 1996	3e trimloop Rooise Trimcompetitie en clubcross
-Zondag 19 januari 1997	4e trimloop Rooise Trimcompetitie en clubcross
-Zondag 23 maart 1997	5e trimloop Rooise Trimcompetitie en clubcross

De trimlopen zullen ook dit jaar weer gehouden worden in de bossen bij "Manege de Leijer" aan de Coeveringsedijk. De inschrijving staat ook open voor niet-leden en/of niet-Rooienaren.

Het programma ziet er als volgt uit:

-10.30 uur	start **clubcross junioren jongens en meisjes.** Afstand ± **1 km.** Wanneer de laatste junior binnen is en de jury klaar is vindt aansluitend de start plaats van de **pupillen jongens en meisjes.** Afstand ± **1 km.**
-11.00 uur	start **Rooise Trimcompetitie.** Afstanden **3, 5 of 8 km.**
	<u>De inschrijving voor de 3 km. staat alleen open voor de jeugd die eerder op de dag al deelgenomen hebben aan de 1 km. loop. Dit om valse concurrentie tegen te gaan.</u>
Inschrijfgeld:	t/m 16 jaar: ƒ 2,- per keer, of ƒ 8,- voor de hele cyclus 17 jaar en ouder: ƒ 2,50 per keer, of ƒ 10,-voor de hele cyclus Voor leden van Fortuna '67 is de inschrijving gratis.
Klassement:	Na de vijf trimlopen wordt een algemeen klassement opgemaakt. Voor dit klassement worden de **vier beste tijden** bij elkaar opgeteld. Iemand die voor het eindklassement in aanmerking wil komen moet dus minimaal vier van de vijf trimlopen op dezelfde afstand finishen. Voor het clubcross klassement worden de **drie beste tijden** bij elkaar opgeteld.

Wij verwachten u allen ook dit jaar weer bij al deze prachtige trimlopen te mogen ontvangen. Wij rekenen op ieders enthousiasme, hulp en/of deelname zodat we ook dit jaar weer van een geslaagde Rooise Trimcompetitie zullen kunnen spreken.

P.S. In februari is er geen Trimcompetitie i.v.m. de Fortunacross die wij op 23 februari organiseren. De Fortunacross telt dit jaar dus niet mee voor de trimcompetitie.

Met vriendelijke groet, Wedstrijdsecretaris thuiswedstrijden, Jorrit Dekkers.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Zuid-Ned. Kampioenschap Halve Marathon bij S.V. Diomedon te Steenbergen 26 mei 1996.

Senioren mannen	5	Leo van Kampen	1.15.27	(totaal 6e sen.man.)
Mannen 50	2	Jos Dekkers	1.18.15	(totaal 2e man.50)
Mannen 50	7	Peter Hellings	1.39.24	(totaal 16e man.50)
Vrouwen 45+	4	Lien Vogels	1.44.37	(totaal 9e vrou.45+)

IJselsteinloop P.V. Pol Lekstroom 25 mei 1996 te IJselstein trimloop

18	Wim Kompier	½ marathon	1.25.23
29	Jos van Uden	½ marathon	1.27.18
49	Ad van der Heijden	½ marathon	1.31.14
51	Mari Smits	½ marathon	1.31.41

19e Marathon van Utrecht 27 mei 1996.

14	Wim Kompier	mannen sen.	2.57.36	(finish totaal 25e)
1	Henk van Uden	mannen 50	3.08.27	(finish totaal 49e)
6	Mari van Houtum	mannen 45	3.11.21	(finish totaal 53e)
32	Arno Sanders	mannen sen.	3.51.15	(finish totaal 153e)

V.V. Chaamloop Halve Marathon 6 juli 1996 te Chaam.

1	Jos Dekkers	mannen 50	1.19.06	tot. 24e	tijd/km.3.44
28	Mari van Houtum	mannen 40	1.30.39	tot. 64e	tijd/km.4.17
40	Gerard vd Wijdeven	mannen 40	1.35.34	tot. 87e	tijd/km.4.31
40	Arno Sanders	mannen sen.	1.56.06	tot.154e	tijd/km.5.30

17e wegwedstrijd van A.V. '56 Goese Atletiekver. te Wolphaartsdijk 10 aug.'96

15 km.

39	Mari van Houtum	man.40	1.00.59	Jorrit Dekkers	56.09
49	Jos van Uden	man.40	1.02.34	Frank Scheutjens	56.59
3	Jos Dekkers	man.50	57.12	Arno Sanders	1.06.53
19	Henk van Uden	man.50	1.03.12		

Ronde Naastenbest a.v. Gen. Michaëlis te Best 18 augustus 1996.

15 km.

17	Leo van Kampen	m.sen.	56.00 tot.24e	39	Henry Wijffelaars	tri.	1.11.24 tot.109e
20	Jorrit Dekkers	m.sen.	56.54 tot.31e	10	Peter Hellings	m.50	1.16.27 tot.127e
2	Jos Dekkers	m.50	57.24 tot.34e	64	Willy Konings	tri.	1.18.47 tot.138e
23	Frank Scheutjens	m.sen.	59.03 tot.40e	4	Lien Vogels	v.35	1.19.17 tot.141e
17	Mari van Houtum	m.40	1.03.48 tot.59e	78	Gé de Louw	tri.	1.24.02 tot.153e
36	Arno Sanders	m.sen.	1.10.38 tot.100e				

Antoon Asveld 12 km. 1.41.18

Rabo Maasland loop A.V. OSS te Oss 31-08-'96

halve marathon

1	Jos Dekkers	man.50	1.19.23	tot.10e
8	Jos van Uden	man.40	1.24.31	tot.24e
4	Peter Hellings	man.50	1.41.37	tot.57e

uit Brab.Dagblad 3 sept.'96

ATLETIEK

Rabo-Maasland halve marathon Oss

Mannen: 1. Kip Lagat Samoei (De Keien Uden) 1.10.06; 2. Vugts (LADB Hilvarenbeek) 1.13.36; 3. Van de Loop (AV Oss '78) 1.14.11; 4. Witlox 1.14.30; 5. Van Sambeek 1.14.37; 6. Van Es (De Keien) 1.15.47; 7. Van Venrooij (De Keien) 1.18.26; 8. Verstegen 1.18.34; 9. Govers (AV Oss) 1.18.42; 10 Dekkers (Fortuna '67 St. Oedenrode) 1.19.23; 11. Zegers (AV Oss) 1.19.37; 12. Pepers (De Keien) 1.20.07; 13. Damen (Veteranen Nederland) 1.20.27; 14. Sommers 1.20.43; 15. Van de Sande (De Keien) 1.20.44.

Trimloop bij A.V. De Springbokken te Son en Breugel 8 september '96

	10 km.			½ marathon	
4	George Zoontjens	37.26	10	Toine van Erp	1.17.53
9	Cor van Erp	39.42	12	Jos Dekkers	1.19.46
11	Frans Rovers	39.48**p.r.**	23	Mari van Houtum	1.27.01
15	Jos van der Wijst	40.49		Rinus Pennings	1.28.46
	Wil Snoeks	44.04		Henk van Uden	1.29.32
1	Maria van Kampen	44.34 ***1e vrouw***		Henry Wijffelaars	1.31.10
	Ruud Raaymakers	47.55		Arno Sanders	1.33.00
	Cor Verschuyten	50.33		Peter Slits	1.40.25**p.r**
	Karin Slits	53.06		Will van de Rijt	1.40.39
	Ton van den Elsen	59.18		Rien Habraken	1.41.00
				Lien Vogels	1.41.48
				Gé de Louw	1.45.16**p.r**
				Tineke v. Boxmeer	2.03.25
				Henk Strik	2.03.25



de pen

Hallo collega lopers.

„De Pen" kreeg ik door van Miranda, dus zal ik me even netjes voorstellen.

Ik ben Riekie Hagen - Vonk, getrouwd met Hans en moeder van Taco en Pim.
Sinds ± 10 jaar wonen wij in Rooi en dat bevalt ons prima!
Alhoewel het in Eindhoven toch ook fijn wonen was, zeker voor de „mannen" bij ons want 't zijn echte P.S.V.-fans, er wordt geen thuiswedstrijd gemist.
Taco en Pim voetballen bij Rhode en moeder zit aan de andere kant van 't fietspad.
Sinds ± 1 jaar ben ik bij de familie Fortuna, waar ik 't heel goed naar m'n zin heb.
Deels komt dat ook door de trainers van groep 4 en 3.
Heel triest dat Carel dit niet meer lezen kan, hij had daar ook z'n inbreng in.
Op 't moment ben ik nog geblesseerd, maar als het nieuwe clubblad uitkomt hoop ik weer van de partij te zijn.
Ik mis wel het lopen, maar ik luister wel naar m'n lichaam en therapeut.

Marit van Nostrum .....de pen is voor jou.

Groetjes, Riekie houdoe.

0VERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zaterdag	***21 september***	***"FORTUNA '67"***	***te Sint-Oedenrode***
24 uursloop			***aanvang 15.30 uur***
Zaterdag	21 september	"GROENE STER"	te Zevenbergen
15 km. + 25 km. wedstrijd + trimloop			aanvang 15.30 uur

Zondag	29 september	"DE KEIEN"	te Uden
	½ marathon Uden - Veghel	wedstrijd + trimloop	aanvang 12.00 uur
	5 - 10 km. wedstrijd + trimloop		aanvang 11.00 uur
Zondag	6 oktober	"H.A.C."	te Helmond
	Ronde van Stiphout 15 km. wedstrijd+triml.10,5-5,8 km.		aanvang 14.00 uur
Zondag	6 oktober	"STG.SINGELLOOP"	te Breda
	Bredase Singelloop ½ marathon wedstrijd + trimloop		aanvang 14.00 uur
	trimloop 8,5 - 15,5 km.		aanvang 12.15 uur
Zondag	13 oktober	"STG. MARATHON"	te Eindhoven
	13e Marathon	wedstrijd + trimloop	aanvang 12.30 uur
	½ marathon		aanvang 11.00 uur
	1/8 marathon	recreatie-loop	aanvang 10.30 uur
Zondag	13 oktober	"S.V. CONDITIO"	te Best
	trimloop 3,2 - 6,5 km.		aanv.v.a.11.00 uur
Zondag	***20 oktober***	***"FORTUNA '67"***	***te Sint-Oedenrode***
	1e trimcompetitie 5 - 8 km.		***aanvang 11.00 uur***
Zondag	20 oktober	"G.A.C."	te Gemert
	Molenbroekloop 15 km. wegwedstrijd		
	trimloop 15 - 11,3 - 7,5 - 3,8 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	20 oktober	"A.V. MARVEL"	te Boxtel
	29e Sparrenbosloop knau-wedstrijden div.categorieën		aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag	20 oktober	"PRINS HENDRIK"	te Vught
	Herfstloop wedstrijd ½ marath. trimloop 15-10-7,5 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag	27 oktober	"STG.MARATHON BRABANT"	te Etten-Leur
	Halve marathon		aanvang 11.30 uur
	Marathon		aanvang 12.00 uur
Zondag	3 november	"D.A.K."	te Drunen
	24e Drunense Duinencross		aanvang ?
Zondag	10 november	"A.V.V."	te Valkenswaard
	Valkenloop 20 km. wedstrijd		aanvang
Zondag	10 november	"S.V. CONDITIO"	te Best
	trimloop 3,2 - 6,5 km.		aanv.v.a.11.00 uur
Zondag	10 november	"DE KEIEN"	te Uden
	PNEM-cross		aanvang ?
Zondag	***17 november***	***"FORTUNA '67"***	***te Sint-Oedenrode***
	2e trimcompetitie 5 - 8 km.		***aanvang 11.00 uur***

REGLEMENT CLUBKLEDING LOOPGROEPEN SV FORTUNA '67

1. Dit reglement geldt voor de leden van de loopgroepen van SV Fortuna '67.
2. Het door nieuwe leden verschuldigde inschrijfgeld van *f* 15,--, en een bedrag van *f* 25,-- vanuit de jaarlijkse contributie per lid per jaar, worden in een kledingfonds gestort.
3. Alle nieuwe leden krijgen bij betaling van het inschrijfgeld en de eerste contributie een loopshirt.
4. Ieder lid krijgt de mogelijkheid om 2 maal per jaar aanvullende kleding te bestellen, via het invullen en inleveren van een bon die in maart en in september in de Fortuna-bode opgenomen wordt. Tevens wordt dan een overzicht gepubliceerd van de prijzen van de aan te schaffen kleding.
5. Bestellingen kunnen binnen een maand na publikatie in de Fortuna-bode worden ingediend bij de kledingcommissie.
6. Door het bestuur wordt jaarlijks bepaald welk bedrag per loopgroeplid dat jaar ten laste van het kledingfonds wordt gebracht; dit bedrag is de aan de leden aan te bieden korting op de aanschaf van nieuwe kleding. *)
7. Indien in een jaar door een loopgroeplid geen kleding wordt besteld, kan de jaarlijkse contributiebijdrage van *f* 25,-- in een volgend jaar worden besteed.
8. De aan te schaffen clubkleding wordt via de kledingcommissie verstrekt.

*) voor 1996 heeft het bestuur het kortingsbedrag bepaald op *f* 30,-- per lid.

Sint-Oedenrode, 4 september 1996.

---

bestelbon voor kleding

	aantal	maat
Trainingspak (jack/broek) met sponsor-reclame	.....	.....
Lange loopbroek (winter tight)	.....	.....
Lange loopbroek (tight)	.....	.....
Korte loopbroek (bermuda tight)	.....	.....
Wijd kort broekje (short)	.....	.....
Shirt (singlet) met sponsor-reclame (jeugd geen recl.)	.....	.....
Gamex jack	.....	.....

Naam : .....

Adres : .....

Woonplaats : .....

Bestelling kun je doorgeven vanaf **15 september tot uiterlijk 15 oktober 1996**
loopgroepleden aan:
Karin Slits - Jonker de Jegerstraat 23 - Sint-Oedenrode - tel. 0413-477806.
jeugdleden aan:
Lily den Otter - Clausstraat 20 - Sint-Oedenrode - tel. 0413-477747.
(voor prijzen en verder informatie zie elders in dit clubblad)

Informatie van het bestuur

Na de vakantieperiode heeft het bestuur voor de eerste maal vergaderd op woensdag 4 september. Hierbij een korte weergave van de belangrijkste zaken uit deze vergadering.

1. het bestuur herdenkt voor aanvang van de vergadering het overlijden van ons gewaardeerd lid Carel van den Boom;
2. het bestuur stemt in met de definitieve tekst van het reglement clubkleding;
3. schoonhouden kleedlokalen wordt voortaan via ons lid L. den Otter georganiseerd; uitgangspunt blijft wel dat ook steeds alle leden op toerbeurt zullen worden ingezet om hier de medewerking aan te geven;
4. het bestuur neemt met zorg kennis van de terugloop van het aantal jeugdleden (tot 19 op dit moment) en zal zich de komende maanden gaan beraden over de te nemen maatregelen;
5. de vereniging gaat deelnemen aan "spek de clubkas actie" via de Edah Sint-Oedenrode, waarbij de leden zal worden gevraagd om op gezette tijden hun kassabonnen in te leveren;
6. de opening van de atletiekaccommodatie zal worden voorbereid via de jeugdcommissie (streven is opening op zondag 6 oktober a.s.);
7. tegelijk met de opening zal een zgn. instuif worden georganiseerd waarbij kinderen van de basisscholen kennis kunnen nemen met diverse atletiekonderdelen;
8. de "24-uursloop" wordt georganiseerd op zaterdag 21 september a.s.;
9. kennis wordt genomen met de vergunning van de gemeente Veghel om komende winter opnieuw de accommodatie achter manege De Leijer te gebruiken voor de komende clubcross en trimcompetitie;
10. de informatie-avond op maandag 2 september inzake Marathon-Eindhoven heeft aan de verwachtingen voldaan;
11. het bestuur stemt in met de verzoeken van de trainers tot aanschaf van bepaald trainingsmateriaal (o.a. springtouwtjes en hartslagmeter);
12. afspraken zijn gemaakt met de leverancier van de clubkleding tot herstel van de teruggekomen clubkleding;
13. het bestuur stemt in met de tekst van de pleitnotitie die aan de gemeente Sint-Oedenrode zal worden uitgereikt tijdens de te houden hoorzitting rondom de kerntakendiscussie op 17 september a.s;
14. het bestuur stemt in met de geactualiseerde tekst van het informatiebulletin voor nieuwe leden alsmede met het hierbij behorende inschrijfformulier;
15. de volgende vergadering zal zijn op woensdag 9 oktober a.s.

Namens het bestuur, Secretaris, Art Vissers.

OPLEIDINGEN

De sectie kaderopleidingen van de KNAU organiseert in het najaar wederom een grote diversiteit aan opleidingen.

Een opleiding die zeker aanbevelingswaardig is voor alle assistenttrainers is de navolgende cursus van 4 dagen.
-Assistenttrainer Recreatieve Loopgroepen op 2, 9, 23, en 30 nov. '96 te Gemert.

Overige opleidingen.
-Assistent Jeugdatletiekleider op 2, 9, 16, 23 en 30 nov. '96.

Een drietal bijscholingen voor gediplomeerde Atletiektrainers op het Nationaal Sportcentrum Papendal.
-Bijscholing hoogspringen en polsstokhoogspringen 12-10-'96.
-Bijscholing 400m horden en estafette 2-11-'96.
-Bijscholing steeple-chase 23-11-'96.

Indien U interesse heeft in een van de cursussen kunt U de uitgebreide informatie en inschrijvingsformulieren verkrijgen bij ondergetekende.
Inmiddels zijn Lien Vogels en Johan Stehmann naar de eerste avond van de cursus Trainer Loopgroepen geweest. Veel succes.

van Hoof Reizen



Het Autobusbedrijf waar u het beste mee UIT bent !

sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

VEILIGHEID

In verband met de veiligheid bij het 's-avonds hardlopen dient U er voor te zorgen dat U goed zichtbaar bent voor de overige weggebruikers. De KNAU biedt voor f 15,- een reflecterend veiligheidshesje aan. Deze aanbieding is slechts geldig tot en met 31 oktober '96. Bestelformulieren verkrijgbaar bij ondergetekende.

De trainingscoördinator.
Gerrit van de Riet.

AUTOVERZEKERINGEN

MET 75% KORTING

Maar ook voordat u de maximale Bonuskorting heeft bereikt geven wij al forse kortingen. Na 4 jaar 65%, na 3 jaar 60%, na 2 jaar 55%. Bestaande B/M korting nemen wij over.

WA gewicht	WA premie	Beperkt casco dagwaarde	Beperkt casco premie	Casco cat.waarde	Casco premie
650 kg	242.-	4.000.-	60.-	18.000.-	282.-
700 kg	260.-	6.000.-	90.-	19.000.-	299.-
750 kg	279.-	8.000.-	120.-	20.000.-	316.-
800 kg	298.-	10.000.-	150.-	22.000.-	352.-
850 kg	316.-	12.000.-	180.-	24.000.-	388.-
900 kg	339.-	14.000.-	210.-	26.000.-	426.-
950 kg	361.-	16.000.-	240.-	28.000.-	465.-
1.000 kg	382.-	18.000.-	270.-	30.000.-	506.-
1.050 kg	407.-	20.000.-	300.-	32.000.-	546.-
1.100 kg	429.-	22.000.-	330.-	34.000.-	587.-
1.150 kg	454.-	24.000.-	360.-	36.000.-	629.-
1.200 kg	477.-	26.000.-	390.-	38.000.-	671.-
1.250 kg	503.-	28.000.-	420.-	40.000.-	713.-

w.a. casco = w.a. + casco / w.a. beperkt casco = w.a. + beperkt casco

Bemiddeling in:
• Assurantiën • Hypotheken • Financieringen

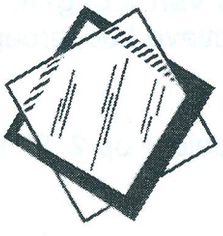
Premiebetaling per maand mogelijk zonder extra kosten, dus nooit hoge nota's meer. Pakketkorting tot 15%.

Ook zaterdags geopend van 8.30 tot 15.30 uur.
Tevens spaaragentschap N.M.S.

assurantie- en adviesburo
ak van kuringe bv
onderdeel van van kuringe holding
Koninginnelaan 1. Sint-Oedenrode - Tel. 47 49 33

JAN HABRAKEN
GLAS & ALUMINIUMWERKEN

Handelsweg 17
5492 NL St. Oedenrode
Telefoon 0413 - 47 81 06
Fax 0413 - 47 69 20



*** SERRE'S**
*** SCHUIFPUIEN**
*** ALUMINIUM KOZIJNEN**
*** ALLE SOORTEN BEGLAZING**
*** ZONWERING & ROLLUIKEN**



WSD
Grafisch Bedrijf

Ambachtstraat 19,
5481 SM Schijndel
tel. (073) 547 70 05
fax (073) 549 88 95

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

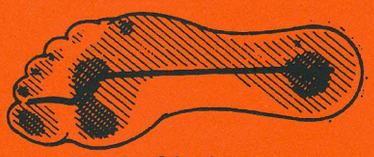
- *visitekaartjes*
- *enveloppen*
- *complete huisstijlen*
- *jaarverslagen*
- *doorschrijfsets*
- *reclamefolders*

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

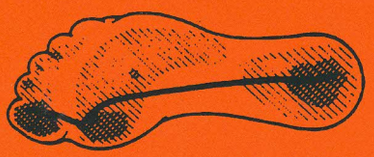
- *kopieerwerk*
- *boeken inbinden*
- *mailings en handmatige afwerking*
- *tampondruk*
- *zeefdruk*

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!

SPORTFONDS

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.