74

Cor en Tonny van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491ED Sint-Oedenrode

nov. dec. 1997

S.V. FORTUNA '67





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

S.V. FORTUNA '54 SINT-OEDENRODE

uitgave: november 1997

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 van de Riet	Het Binneveld 10	tel.0413-477329
Trimmen	Tonny van de 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
Atletiek	Pieter van Aarle	Wielewaal 15	tel.0413-479367
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
Loopgroep	Johan Stehmann	Passtraat 5	tel.0413-475818
Loopgroep	Gerrit van de Riet	Het Binneveld 10	tel.0413-477329
Trimmers	Harry v.d. Hurk	De Voortstraat 6 Veghel	tel.0413-363734

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
	pupillen	buiten zaterdag	09.30-10.30 uur
	junioren	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 per 1 januari 1997

K.N.A.U.-basiscontributie	ƒ 15,00	(basiscontr. voor ieder K.N.A.U. lid en
Wedstrijdlicentie pupillen	ƒ 11,00	zondermeer wenselijk voor iedereen
Wedstrijdlicentie junioren	ƒ 19,50	i.v.m. verzekering en voorinschrijven
Wedstrijdlicentie senioren	ƒ 31,00	voor wedstrijd en trimloop)
Wedstrijdlicentie veteranen	ƒ 31,00	

Contributie jeugd t/m 11 jaar (pupillen)	ƒ 85,00	(exclusief basiscontr. en wedstrijdlicentie)
Contributie jeugd 12 t/m 18 jaar (junioren)	ƒ 95,00	(exclusief basiscontr. en wedstrijdlicentie)
Contributie seniorenatletiek	ƒ 135,00	(exclusief basiscontr. en wedstrijdlicentie)

Jeugd t/m 11 jaar	ƒ 68,50	het eerste halfjaar en	ƒ 42,50	het tweede halfjaar
Jeugd 12 t/m 18 jaar	ƒ 82,00	het eerste halfjaar en	ƒ 47,50	het tweede halfjaar
Seniorenatletiek	ƒ113,50	het eerste halfjaar en	ƒ 67,50	het tweede halfjaar

Loopgroepleden		ƒ 70,00
Loopgroepleden	met basiscontr.	ƒ 85,00 (K.N.A.U.-recreant)
Loopgroepleden	met wedstrijd licentie	ƒ 116,00 (K.N.A.U.-wedstrijd)

Loopgroepleden betalen het bedrag ineens.

Trimmers	ƒ 120,00 (ƒ 60,00 per half jaar)
Trimmers + lid loopgroep	ƒ 180,00 (ƒ 90,00 per half jaar, exclusief licenties)

Inschrijfgeld voor leden van de loopgroep bedraagt ƒ 40,00.
Hiervoor ontvangt men een loopshirt.

Kleding is te bestellen bij Karin Slits (loopgroepen) en Lily den Otter (jeugd).

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.

Leeftijdsindeling per 1 november 1997 / 1998

Mini-pupillen	geboren in	1991
Pupillen C	" "	1990
Pupillen B	" "	1989
Pupillen A	" "	1988/1987
Junioren D	" "	1986/1985
Junioren C	" "	1984/1983
Junioren B	" "	1982/1981
Junioren A	" "	1980/1979
Senioren	" "	1978 en eerder
Veteranen <u>vrouwen</u>	(op de dag dat je 35 wordt)	geb. 1962 en eerder
Veteranen <u>mannen</u>	(op de dag dat je 40 wordt)	geb. 1957 en eerder

VERJAARDAGEN



3	nov.	Carla Arts
3	"	Julia Hulsen
4	"	Paul Maussen
7	"	Martin Arts
10	"	Adrie Huijgens
12	"	Nico de Bruin
13	"	Pieter de Koning
14	"	Christ Hendriks
15	"	Hans Naterop
18	"	Leo van Kampen
18	"	Bianca van de Sande
21	"	Anny van Kuringen
22	"	Cor Peters
25	"	Arjen van Esch
26	"	Karel Verberk
27	"	Frans van de Oever
28	"	Mart van Heeswijk
28	"	Alda van Eert

2	dec.	Peter Renders
4	"	Marian Latijnhouwers
4	"	Jan van Eck
7	"	Jan van de Schoot
8	"	Addij de Kort
8	"	Tonny van Erp
9	"	Nina Haverkamp
9	"	Kees van Oorschot
9	"	Henk van Uden
10	"	Jan de Werdt
13	"	Leon Verrijt
13	"	Marianne Latijnhouwers
14	"	Jan Verhoeven
14	"	Annemiek Koek
16	"	Fien Arts
17	"	Pierre Lardenois
17	"	Frans Vingerhoets
18	"	Cor Verschuyten
18	"	Annie van Bokhoven
21	"	Simon Lavrijssen
23	"	Henk Strik
24	"	Corrie de Koning
27	"	Cor van Erp

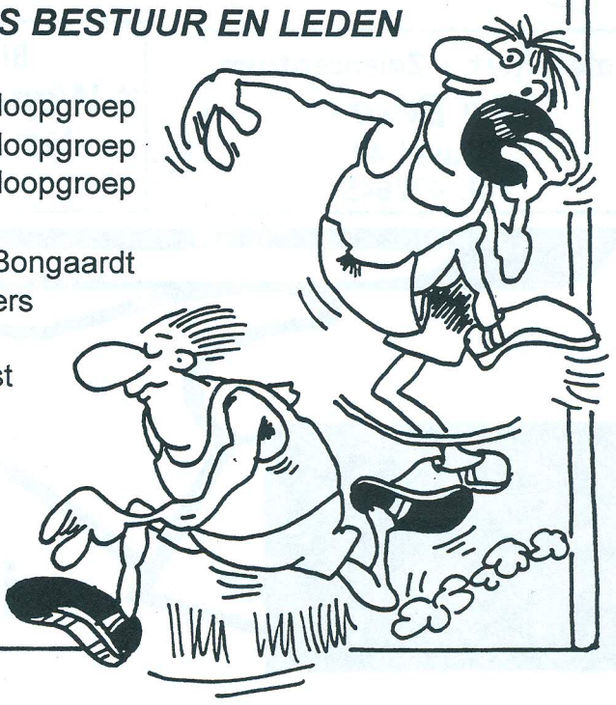
PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden:

Maartje Gevers	loopgroep
Gerthe de Wild	loopgroep
Roy van der Veen	loopgroep

Afmeldingen:

Johan van den Bongaardt	Paul Maussen
Ruud Raaymakers	Annelies Jansen
Marjo van Eck	Sjef Kraayvanger
Jos van der Wijst	Stefan Rovers
Erik Rovers	



atletiek

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Café - Restaurant - Zaal
De Gouden Leeuw
Markt 10
Tel: 472775

Café - Restaurant - Zaal
Jachtrust
Eversestraat 1
Tel: 472135

Café Biljart
't Straotje
Kerkstraat 10
Tel: 475169

Bistro
De Brasserie
Hertog Hendrikstraat 6
Tel: 474392

Horecacentrum
De Kienehoef
Zwembadweg 37
Tel: 472877

Café
Oud Rooy
Markt 13
Tel: 473166

Zalen- en Kegelcentrum
De Vresselse Hut
Vresselseweg 33
Tel: 0499 - 472870

Tennishal
De Bremhorst
Bremhorst 4
Tel: 477250

Café
't Kofferen
Kofferen 29
Tel: 473589

Café zaal
Oud Nijnsel
Azaleastraat 3
Tel: 479380

Café Biljart
De Meulewiel
Borchmolendijk 11
Tel: 472561

Café biljart
Sint Joris
Heuvel 8
Tel: 473275

Café
De Rooie Sok
Neulstraat 4
Tel: 478000

Tapperij en Eeterij
D'n Dommel
Markt 15
Tel: 473979

Café - Rest. - Zalencentrum
De Beurs
Heuvel 44
Tel: 472645

Biljartcentrum
't Wapen van Eerschot
Mgr. Bekkersplein 2
Tel: 473668

Restaurant
De Rooise Boerderij
Schijndelseweg 2
Tel: 474901



Voor als er iets te vieren valt, of zomaar !

ALGEMENE JAARVERGADERING
S.V. FORTUNA '67

woensdag 3 december 1997 - 20.30 uur
"Ons Huis" - Deken van Erpstraat 10
(achter Albert-Heijn)

Hierbij nodigen wij al onze leden - trimmers, leden van de loopgroepen, alsmede ouders van de jeugdleden - uit voor de Algemene Jaarvergadering.
I.v.m. wijzigen statuten en huishoudelijk reglement is het volgende besloten:
Indien minder dan ⅓ deel van het aantal stemgerechtige leden aanwezig is, zal de voorzitter de Algemene vergadering sluiten. Hierna zal er een buitengewone Algemene Jaarvergadering plaatsvinden welke is vastgesteld op de bestuursvergadering d.d. 26 november 1997.

Hierna zal de vergadering voortgezet ~~het~~ vervolgd worden als een buitengewone Algemene Vergadering

Agenda:

1. **Opening**
2. **Jaarverslagen**
   * verslag jaarvergadering 4 december 1996
   * secretaris
   * trainingscoördinator
   * wedstrijden / evenementen
   * trimmers
   * jeugd
3. **Toelichting kasverslag 1996/1997**
   * verslag penningmeester
   * verslag kascontrole-commissie
   * benoeming lid kascontrole-commissie
4. **Toelichting begroting 1997/1998**
   * toelichting penningmeester
   * voorstel contributies 1998 + kleine contributie
5. **Huldiging 25-jarig lid**
6. **Bestuursverkiezing**
   Kandidaten voor (aanvulling van) het bestuur kunnen zich uiterlijk voor 26 november schriftelijk melden bij de secretaris
7. **Invulling diverse commissies** loopgroepcommissie
8. **Voorstellen van leden**
   Voorstellen kunnen voor 26 november schriftelijk ingediend worden bij de secretaris
9. **Voorstel tot wijziging statuten en huishoudelijk reglement** (bijgevoegd bij Fortunabode november 1997)
10. **Rondvraag**
11. **Sluiting**

De training van de loopgroepen zal op deze avond worden aangepast, zodanig dat een ieder de mogelijkheid heeft tijdig aanwezig te zijn op onze jaarlijkse vergadering.

Wij hopen u allen te begroeten.

Secretaris S.V. Fortuna '67, Art Vissers.

Informatie van het bestuur

In de afgelopen periode heeft het bestuur vergaderd op woensdag 3 september en op woensdag 15 oktober. Hierbij een korte weergave van de belangrijkste zaken uit deze vergaderingen.

1. de viering van het 30-jarig bestaan van onze vereniging op zaterdag 30 augustus is prima verlopen; complimenten voor de organisatie;

2. tijdens de aanstaande ledenvergadering op 3 december a.s. zal het geactualiseerde huishoudelijke reglement en een wijziging op de verenigingsstatuten worden behandeld;

3. de KNAU is voornemens een "bondsblad" te gaan uitgeven ten behoeve van alle leden; de kosten hiervoor worden doorberekend in de KNAU-bijdragen;

4. Fortuna zal deelnemen aan de aanstaande huldiging van jeugdsportkampioenen op 2 januari 1998; dit evenement zal worden gekoppeld aan een algemene kennismakingsdag voor jeugdsporten;

5. aan de jeugdinstuifwedstrijden hebben in totaal 56 jeugdige sporters deelgenomen;

6. met ingang van de komende winter zal de crosscompetitie onder de naam: "Open Rooise Trimcompetitie" worden georganiseerd;

7. omdat de huidige muziekapparatuur van de vereniging niet meer in orde is, wordt gezocht naar vervangende apparatuur;

8. voor de trainers van de vereniging zal een (herkenbaar) trainingspak worden aangeschaft;

9. na herhaaldelijk vandalisme heeft de gemeente op verzoek van het bestuur een nieuw hekwerk geplaatst rondom de atletiekaccommodatie De Neul;

10. de vereniging zal lid worden van de Rabobank Sint-Oedenrode;

11. verslag loopkennismakingsdagen 1997 (opgesteld door Henk Strik) wordt ter beoordeling doorgezonden aan de KNAU;

12. tijdens de komende ledenvergadering zal om statutaire redenen, de vergadering worden voorgesteld om voortaan alle leden (met uitzondering van de trimmers) als lid aan te melden bij de KNAU;

13. de volgende vergadering zal zijn op woensdag 26 november a.s.

Namens het bestuur,
Secretaris, Art Vissers

Programma "FORTUNA '67" 1997

16	november	:	2e trimloop Open Rooise competitie.
3	december	:	Algemene ledenvergadering.
21	december	:	3e trimloop Open Rooise competitie.

1998

18	januari	:	4e trimloop Open Rooise competitie.
1	maart	:	Driedorpenloop 3 - 6 - 9 - 12 km.
15	maart	:	Scholierenloop.
22	maart	:	5e trimloop Open Rooise competitie.
21	juni	:	Halve marathon + 10 en 5 km.

attentie - attentie - attentie

Het jaar 1997 nadert weer zijn einde. Om een duidelijk overzicht te krijgen van het ledenbestand en de K.N.A.U.-licenties, zouden wij graag ***vóór 20 november vernemen:***

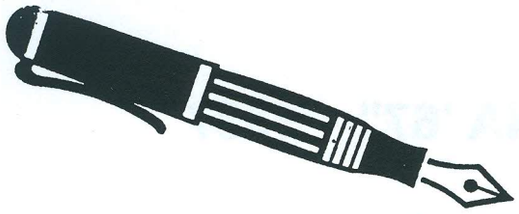
a. Leden welke hun lidmaatschap willen beëindigen op 31 december 1997, ***anders wordt dit automatisch verlengd met 1 jaar.***

b. Leden die **een K.N.A.U.-licentie (wedstrijd)** willen hebben, **recreantenlicentie (= basiscontributie) wordt verplicht, voorstel Algemene Jaarvergadering.**

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

Bovenstaande mutaties melden vóór 20 november bij de ledenadministratie, omdat deze gegevens *uiterlijk 2 december 1997 in het bezit van de K.N.A.U. In Nieuwegein moeten zijn.*

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



de pen

Hallo trimmers,

Mijn naam is Antonet van den Bongaardt, mij is gevraagd of ik in het Fortunablad wou schrijven, dus bij deze.

Mijn naam is jullie al bekend, verder nieuws, ik ben getrouwd met Johan die ook jaren lid is geweest van Fortuna, wij hebben samen 2 zonen die veel tijd kosten, maar wel een gezellige tijd.
Ik werk 's avonds en in het weekend in de thuiszorg te Son.
Verder heb ik verschillende hobby's, zoals tuinieren, handwerken en natuurlijk gaat er veel tijd en energie in het carnavalsgebeuren van Rooi, wat ik samen met Johan doe.
Naast het trimmen bij Fortuna, doe ik ook nog 2 keer in de week aan fitness, dit alles om de conditie op peil te houden.
Het trimmen bij Fortuna op donderdagavond is heel gezellig en er wordt een goede training gegeven door Harry, die probeert er iedere week weer iets anders van te maken, zodat al onze spieren weer eens gebruikt worden.
Verder wil ik bij deze nog even kwijt, dat ik het fijn zou vinden dat de dames die mij overgehaald hebben om lid te worden van Fortuna, zelf eens wat meer op de trainingsavond aanwezig zouden moeten zijn.

Groetjes en tot ziens op de donderdagavond,

Antonet.

Bij deze geef ik de pen door aan .....Nellie Kreijveld.

Ik hoop dat zij er een beter verhaal van kan maken.

Clubrecords mannen 50

afstand	*tijd*	*naam*	*vereniging + plaats*	*datum*
10.000 m.	0.39.59	Henk v. Uden	Fortuna '67 te Sint-Oedenrode	15-06-'97
15.000 m.	0.53.55	Jos Dekkers	a.v. Oirschot te Oirschot	10-06-'95
16.090 m.	0.58.53	Jos Dekkers	a.v. D.E.S. te Eersel	05-06-'95
20.000 m.	1.15.34	Jos Dekkers	A.V.V. te Valkenswaard	12-11-'95
21.097 m.	1.16.46	Jos Dekkers	a.v. Olympia te Eindhoven	16-05-'96
30.000 m.	1.54.44	Jos Dekkers	a.v. Attila te Tilburg	10-03-'96
42.195 m.	2.48.27	Jos Dekkers	Stg. Rot. Mar. te Rotterdam	20-04-'97

Uitslagen wedstrijden van de jeugd

Pupillen C/D wedstrijd bij a.v. MARVEL te Boxtel 14 september 1997

Meisjes pup.B		40m	VER	BAL	PUNTEN	1000m	
7	Daniëlle Verbruggen	8.0	2.62	13.80	482	4.37.7	5e
Jongens pup.A		60m	HOOG	KOGEL	PUNTEN	1000m	
24	Willem den Otter	11.8	0.90	4.09	463	5.32.6	21e
Jongens jun.D		80m serie	VER		SPEER	1000m	
	Patrick Sanders	13.4	3.06	13e	7.70 11e	3.48.1	6e

Open wedstrijd bij a.v. O.S.S.-VOLO te 's-Hertogenbosch 11 en 12 -10-'97

Jongens pup. C		40m	HOOG	VER	BAL	PUNTEN	600m	
10	Peter van Thiel	7.7	0.80	2.96	11.54	656	2.38.8	7e
Meisjes pup. B		40m	HOOG	VER	BAL	PUNTEN	1000m	
7	Daniëlle Verbruggen	7.7	0.90	2.89	11.60	716	4.28.5	6e
8	Nina Haverkamp	7.4	0.80	3.07	9.90	700	4.39.0	7e
13	Loes van Thiel	8.1	0.80	2.30	6.46	377	5.26.4	12e
Jongens pup.A		60m	HOOG	VER	BAL	PUNTEN	1000m	
19	Willem den Otter	11.5	0.85	2.70	15.10	584	5.16.9	17e
Meisjes pup.A		60m	HOOG	VER	BAL	PUNTEN	1000m	
8	Nicole Kraayvanger	9.6	1.15	3.53	11.74	1165	4.09.3	9e
Jongens jun.D		80m	1000m	VER	KOGEL	SPEER	PUNTEN	
21	Patrick Sanders	12.8	4.02.6	2.71	4.28	8.28	1039	
Meisjes jun.D		60m	1000m	VER	KOGEL	SPEER	PUNTEN	
24	Anneke den Otter	10.3	4.49.4	2.48	4.94	7.80	806	
Jongens jun.B		100m	SPEER	KOGEL	VER	800m	PUNTEN	
2	Arjen van Esch	12.2	39.50	10.33	5.82	2.31.1	2346	

30e Sparrenbosloop bij a.v. MARVEL te Boxtel 26 oktober 1997

Meisjes pup.B		1030m
6	Daniëlle Verbruggen	4.51.0

Meisjes pup.A		1030m
8	Nicole Kraayvanger	4.16.5

Meisjes jun.D		1030m
12	Anneke den Otter	5.17.1

Jongens pup.A		1030m
9	Tom van Aarle	4.02.4
21	Willem den Otter	5.22.5

Jongens jun.D		1030m
12	Patrick Sanders	4.11.4

Meisjes jun.B		1555m
9	Carla Arts	6.19.7



Nicole Vogels Reklame
* TEXTIELDRUK
* ZEEFDRUK
*BELETTERINGEN
Sint-Oedenrode Tel. 0413 47 36 62 Fax 0413 47 27 14

Wedstrijdkalender voor pupillen / junioren

Zondag 16 november "S.V. FORTUNA'67" te Sint-Oedenrode
2e Open jeugd cross-competitie 900m pup.-1100m jun.aanvang 10.30 uur

Zaterdag 29 november "A.V. ATTILA" te Tilburg
Warandeloop pup.+jun.D 1200 m. enz. aanv.v.a. 12.30 uur

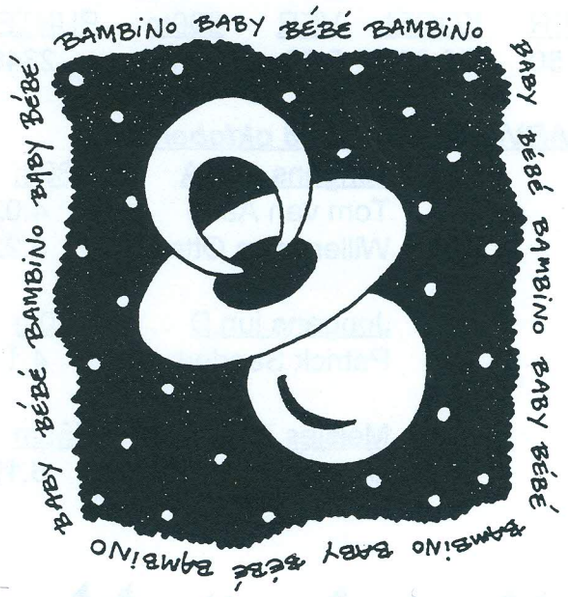
Zondag 7 december "O.S.S.-VOLO" te 's-Hertogenbosch
Engelermeercross pup.+ jun.D 1250 m. enz. aanv.v.a. 12.00 uur

Zondag 13 december "A.V. DE KEIEN" te Volkel
Indoorwedstrijd voor jun.c/d en pup.(35m-hoog-kogel) aanvang 11.00 uur

Zondag 14 december "L.G.D." te Deurne
14e Zandboscross pup.+jun.D 1200 m. enz. aanv.v.a. 10.30 uur

Zondag 21 december "S.V. FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
3e Open jeugd cross-competitie 900m pup.-1100m jun.aanvang 10.30 uur

---



We hebben een zoon !!!

Luuk

Luuk Sjaak

Luuk is geboren op woensdag 8 oktober 1997.

René Vervoort en
Lisette van der Kallen
Grote Doelenlaan 41
5491 EE Sint-Oedenrode

Peetoom : Johan Vervoort
Peettante : Patrice Adriaans-van der Kallen

Wij rusten van 12.00 tot 15.00 uur en na 22.00 uur.

Lisette en René van harte gefeliciteerd met jullie zoon

COOPERTEST 1997 FORTUNA LOOPGROEP

loopafstand in meters

Namen		maart	april	mei	juni	sept.
Kees van Aert	2850	-----	-----	-----	-----	-----
Hans Adriaans	3000	-----	2860	3002*	-----	-----
Fien Arts	2550	-----	1997	-----	-----	-----
Martin Arts	2350	-----	-----	-----	-----	-----
Carla Arts	2950	-----	2825	-----	-----	-----
Miriam Arts	2560	-----	-----	-----	-----	-----
Heidi Arts	2425	-----	-----	-----	-----	-----
Antoon Asveld	2265	-----	-----	-----	-----	2200
Lennert Asveld	3100	-----	3040	-----	3050	-----
Fien Asveld	2600	-----	2440	-----	2320	-----
Marianne Bekkers	2010	-----	1950	1900	2025*	1900
Gerard v.d. Biggelaar	3235	3040	-----	-----	2960	3230
Hans Bijsterbosch	-----	-----	2725	2800*	-----	2700
Johan v.d. Bongaardt	2590	-----	-----	-----	-----	-----
Tineke van Boxmeer	2640	2475	2540	2500	-----	-----
Fons van Boxmeer	3340	3080	3140	-----	2550	-----
Jolanda van Boxmeer	2450	-----	2540	2500	-----	2700*
Gerard van Boxtel	3040	-----	2920	2900	2920	2920
Lies Brans	2650	2675	2750	2815*	-----	2725
Nico de Bruin	2475	-----	2400	-----	2540	2625*
Wim Crooymans	3275	-----	-----	-----	-----	3250
Jorrit Dekkers	3540	-----	3645*	3610	3550	3620
Jos Dekkers	3500	-----	3320	3200	3160	-----
Henk Dortmans	2950	2740	-----	-----	3000*	3000
Marjo van Eck	2200	-----	-----	-----	-----	2250*
Theo van der Eerden	3130	-----	-----	-----	-----	2920
Alda van Eert	2375	-----	2275	2265	2350	-----
Ton van den Elsen	2475	-----	-----	-----	-----	-----
Piet van Engeland	3040	2850	2800	2850	2775	2650
Cor van Erp	3230	-----	-----	-----	-----	-----
Toine van Erp	3750	-----	-----	3460	3450	3550
Tonny van Erp	2360	-----	2275	2290	2243	2220
Theo van Erp	2450	-----	-----	2600	2510	2625*
Gerrie Essens	2300	-----	-----	-----	-----	-----
Joris van Esch	3100	-----	-----	-----	2900	3000
Arjen van Esch	3050	2850	-----	-----	2900	-----
Drè Galiart	2615	-----	2450	-----	-----	-----
Frans Gerlings	2700	-----	-----	-----	-----	-----
Bert Geeven	2570	-----	-----	-----	-----	2450
Johan de Haan	2570	-----	2500	2425	-----	2275
Walter Hagelaars	3230	-----	-----	-----	3150	3175
Riekie Hagen	2520	2475	2620	-----	-----	2700*
Mart van Heeswijk	3280	-----	3320*	-----	3090	-----
Peter Hellings	2950	2000	2732	2775	2681	2920
Christ Hendriks	2680	-----	-----	-----	-----	-----
Ad van der Heijden	3286	-----	-----	3280	3260	3275
Jorg van der Heijden	2884	-----	3025*	-----	-----	-----
Isa van Heijningen	2700	-----	2600	2525	-----	2660

vervolg coopertest 1997

Namen		maart	april	mei	juni	sept.
Henk Heijmans	3150	-----	-----	-----	-----	-----
Mari van Houtum	3440	-----	3225	3150	-----	3300
Netty Hulsen	2725	-----	-----	2525	-----	-----
Julia Hulsen	2450	-----	-----	-----	-----	-----
Jan-Pieter v.d. Hurk	3200	-----	-----	-----	-----	-----
Hélène v.d. Hurk	-----	-----	-----	-----	2310	-----
Adrie Huygens	2750	-----	2925	2975*	2900	-----
Rian Jansen	2150	-----	2150	2200	2250*	-----
Lisette v.d. Kallen	2600	2375	2350	2325	-----	-----
Maria van Kampen	2959	-----	2800	-----	-----	2950
Leo van Kampen	3650	-----	-----	-----	-----	-----
Wim van Kampen	2725	3050	3100	3200	-----	3210*
Erik Kempe	3375	3200	-----	-----	-----	-----
Sjan Kerkhof	2630	-----	-----	-----	-----	-----
Annemiek Koek	2525	-----	2460	-----	-----	2660*
Arie Koek	3190	-----	3130	3185	3170	3210*
Willy Konings	2870	2800	2890*	2880	-----	-----
Wim Kompier	3540	-----	3400	3475	-----	3450
Addij de Kort	-----	3475	3655*	3050	-----	-----
Sjef Kraayvanger	3320	-----	-----	-----	-----	-----
Antoinette van de Laar	-----	-----	2300	2400*	-----	-----
Petra van de Laar	-----	-----	-----	2150	-----	-----
Marian Latijnhouwers	2225	-----	2125	2100	2250*	-----
Marianne Latijnhouwers	2525	2425	2540*	-----	2530	-----
Pierre Lardenois	-----	-----	-----	3010	-----	2980
Simon Lavrijssen	3010	-----	-----	-----	2700	-----
Gé de Louw	2750	2600	2775	-----	2681	2800*
Paul Maussen	3450	-----	-----	-----	-----	-----
Trees Minneboo	2700	-----	-----	-----	-----	-----
Hans Naterop	2825	2875	-----	-----	2950*	-----
Marit van Nostrum	2300	-----	2275	-----	-----	-----
Riny Oerlemans	2800	-----	-----	-----	-----	-----
Kees van Oorschot	3530	-----	-----	-----	-----	-----
Rinus Pennings	3250	-----	-----	-----	-----	-----
Henk Pennings	3175	2975	3040	-----	-----	3200*
Willie Pepers	2750	2700	2825*	-----	2700	-----
Ruud Raaymakers	2775	-----	-----	-----	-----	-----
Peter Renders	3380	-----	-----	-----	-----	3460*
Marvin van Roosmalen	-----	-----	-----	-----	-----	2450
Ad van Rooy	3250	3050	3190	3050	-----	3200
Frans Rovers	3230	3035	3160	3135	-----	3075
Tinus Rovers	2000	-----	1925	1700	2000	-----
Ger Rovers	2700	-----	-----	-----	-----	-----
Will van de Rijt	2880	-----	2715	2800	-----	-----
Toon van de Rijt	-----	-----	2925	3025	-----	3160*
Bianca van de Sande	2025	-----	2125	2150*	2100	-----
Arno Sanders	3245	-----	3050	3190	-----	3388*
Annemieke Scheepens	2450	-----	2325	-----	2450	-----

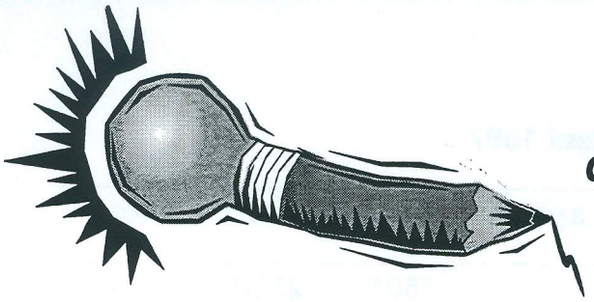
Vervolg coopertest 1997

Namen		maart	april	mei	juni	sept.
Carin van Schijndel	2600	2460	-----	2750*	2550	-----
Miranda Scheutjens	2650	-----	-----	-----	-----	-----
Frank Scheutjens	3440	-----	3475*	3425	3450	3390
Huub v.d. Schoot	2925	-----	-----	-----	-----	-----
Karin Slits	2550	2530	2675*	2600	-----	2250
Peter Slits	3060	3040	-----	3150*	3130	-----
Mari Smits	3240	-----	2940	3030	3000	-----
Nicolien Smulders	2730	2575	2700	-----	2725	2850*
Betsie Smulders	-----	-----	-----	1950	-----	-----
Willem Stakenburg	2650	-----	2850*	-----	2725	-----
Johan Stehmann	2700	-----	-----	-----	-----	-----
Henk Strik	3375	-----	-----	-----	-----	-----
Gonny Swinkels	-----	-----	2675	-----	2650	2700*
Berdien van de Tillaart	2650	-----	2750	2800	2800	2850*
Henk van Uden	3330	-----	3100	-----	-----	3280
Jos van Uden	3330	-----	-----	3250	3240	3350*
Karel Verberk	2300	-----	2200	2150	2250	-----
Cor Verschuyten	3070	-----	-----	-----	2850	-----
Frans Vingerhoets	-----	2650	-----	-----	-----	-----
Art Vissers	3525	3325	3375	3410	3450	3425
Lien Vogels	2925	2613	2825	2815	2850	2800
Jan Vogels	1995	-----	1990	-----	-----	-----
Christien Vorstenbosch	2345	-----	2275	2225	2240	2220
Hans van Vlijmen	-----	-----	-----	3525	-----	-----
Gerard v.d. Wijdeven	3160	-----	-----	-----	-----	-----
Diny van de Wijdeven	2600	-----	2525	2525	2500	-----
Henry Wijffelaars	3290	-----	-----	3170	-----	3100
Mark Wijgergangs	-----	3075	-----	-----	-----	-----
Jan de Werdt	2525	2800	2920	2815	2860	2950*
Paul van de Wiel	-----	-----	2200	2250*	-----	2250
Gerthe de Wild	-----	-----	-----	-----	-----	2240
George Zoontjens	3400	-----	-----	-----	-----	-----

De eerste kolom geeft het record aan vanaf maart 1994 tot september 1996.

*** is een NIEUW persoonlijk record.**

Zondag 16 november
Tweede trimloop
Open Rooise Competitie



de pen

"Ik kan beter fietsen dan schrijven." Dat zeggen de meeste leden van Wielertoerclub "Gerrie van Gerwen" als ze *de pen* van een medelid krijgen. Benauwd als ze zijn om een verhaal in het clubblad te schrijven. Nou, het is moeilijk te vergelijken maar voor mij geldt misschien wel dat ik beter kan schrijven dan lopen.

Ik vind dat de meeste van onze clubleden met *de pen* een "loopje" nemen om maar even in termen van onze sport te blijven. Als redactielid van het clubblad van bovenstaande wielerclub vind ik het meestal geweldig als je genoeg stof krijgt om een clubblad te vullen. Vandaar nu een aansporing om niet te zuinig met de gekregen inkt om te gaan. Mijn oud-buurman, Gerard van de Biggelaar, heeft al een tussenoplossing bedacht. Zijn verhaal was niet lang, liever gezegd vrij kort, maar doordat het in een soort dialect was geschreven duurde het ongeveer drie keer zo lang voordat je het gelezen had. Klasse, Gerard.
Als ik met mijn verhaal bezig ben heb ik er weer de eerste training richting Best opzitten na de zomerstop. Half maart ben ik met lopen gestopt om dan meer aan fietsen te doen. Het valt me zwaar om het in het zomerseizoen te combineren en ik doe daar nu ook geen moeite meer voor. Gerard noemde mij al "ons winterlid." Dat heeft wel als nadeel dat ik niemand van de club ken want ik loop altijd in het donker. Sommigen lopen dan wel met een soort mijnwerkerslamp maar dat is toch net te weinig om gezichten te herkennen en te onthouden. Als ik dus ooit iemand tegenkom bij de Aldi of de Edah of weet ik waar en ik hem of haar niet herken dan is dit dus de reden.

Als we zo tegen oktober zitten begint het bij mij toch weer te kriebelen om weer met lopen te beginnen. Het duurt dan weer een aantal weken voordat ik mijn ritme terug heb. Als het even kan loop ik op woensdag de volle afstand. Het laatste stuk tot aan Boskant moet ik meestal in mijn eentje of met een klein groepje afleggen. De pijp is dan echt leeg. Voor mij is elke training een soort wedstrijd. Mijn vrouw heeft dan ook geen kind aan mij als ik thuis kom en de hele week daarna trouwens ook niet.

Met lopen ben ik begonnen toen ik een maand of tien was. Met het jaar liep ik al z'n best volgens ons moeder. Maar het hardlopen doe ik pas vanaf 1982. Waarom? Ik vond het te zot dat ik nog geen halve kilometer kon lopen zonder te stoppen. Daar moest een einde aan komen. Met mijn vrouw heb ik toen de eerste schreden gezet. Later hebben we in Boskant een groepje geformeerd dat lang stand heeft gehouden. Tinuske van der Heijden uit het Kremselen was een van mijn legendarische loopmaten. Het zag er niet uit zoals hij liep maar het was wel doeltreffend. We hadden elke keer weer moeite met hem. Tussen 1982 en 1987 heb ik ook deelgenomen aan een aantal trimlopen van Conditio. Mijn beste tijden zijn daar 12 min. 40 en 27 min. 20. Waarom noemen wij altijd alleen onze beste tijden? Nou, vooruit dan, bij hoge uitzondering. Op 10 oktober 1982 begon ik met een tijd van 15 min. 45 en op 12 december haalde ik 30 min. 20 op de 6,5 km. Het gebeurde wel eens dat ik op zondagmorgen eerst met mijn clubgenoten ging fietsen en dan halverwege naar huis ging om dan snel naar Best te rijden om daar mee te doen.
In 1994 heb ik in Best een halve marathon meegelopen. Ik liep daar gelijk al een persoonlijk record van 1 uur, 37 minuten en nog een haffeltje seconden. Dat PR staat trouwens nog steeds. Ook heb ik een paar keer meegedaan aan een Run-bike-run onder andere twee keer in Vressel. In die discipline kan ik me redelijk in de middenmoot handhaven vooral omdat ik een goede tijdrit in de benen heb. Het fietsen is voor mij dan heel ontspannend. Het lopen na het fietsen is heel lastig. Je hebt in het begin bijna geen concentratie over je passen. Mijn beste tijd haalde ik in Eindhoven: 1 uur, 38 minuten en 34 seconden. Dat betekende een 36e plaats van de 78 geklasseerden. Ook heb ik in Nuenen drie keer meegedaan aan de trio triatlon. De eerste keer met onze twee zonen die het zwemmen en het lopen voor hun rekening namen. Een eindtijd van twee uur en een kwartier was ons deel,

niet gek voor een team onder de naam "Slow Motions". Het jaar daarna vond ik dat er meer in moest zitten maar mijn nazaten haakten voortijdig af. Geen nood. Bij Argo gevraagd naar de beste zwemmer en bij huize Dekkers naar hun beste loper. Samen met Erwin Delisse en Jorrit Dekkers heb ik twee jaar achter elkaar deelgenomen. De eerste keer (1993) finishten we onder de naam "The Woodsiders" in een mooie tijd van 1.58.28. Het jaar daarna gaven we ons team de ludieke naam "Binnen twee uur binnen". Onder grote hilariteit van de speaker kwamen we 35 seconden tekort maar een tiende plaats van de 113 geklasseerde teams was een mooi resultaat. Volgend jaar zullen we ons "Na twee uur weer buiten" dopen. Tussen '85 en '87 heb ik ook een paar keer een Tommy Coopertest gelopen in Best en Son. Mijn grootste afstand was 3010 meter.

De trainingen op maandag heb ik nu twee jaar gemist. Mijn baas vond het nodig dat ik juist op maandag en woensdag in Zwanenburg, onder de rook van Schiphol, ging werken. Ter compensatie van dit kleine ongemak komt hij me 's morgens om tien over half zes ophalen. Hij dropt me dan weer thuis tussen zeven en half acht. Het lopen naar Best kon ik dan meestal toch meepikken omdat de clubleden zo vriendelijk zijn me dan tegemoet te lopen. Nog bedankt daarvoor! Het Zwanenburgse is voor mij echter in een eindfase gekomen, dus geen beletsel om te trainen.
In de winterse weekenden ben ik vaak op de ATB te vinden tijdens de diverse veldfietstoer-tochten in de regio. Ik tref daar ook steeds meer Fortuna clubgenoten. De gebroeders van de Wijst zie ik daar al enkele jaren evenals Ruud van de Laar. Op 14 september bij de tocht vanuit Boskant zijn ook Fons van Boxmeer, Mari van Houtum, Frans Rovers, Henk van Uden en Jan Vogels actief. Behalve dit vijftal zijn op 26 oktober in Schijndel ook Tineke van Boxmeer, Gerard van de Biggelaar en Ad van der Heijden niet te beroerd om met hun vehikel de vuilnisbelt te beklimmen. Ook ons kersverse lid Wil Snoeks, ooit eens een vooraanstaand lid van onze wielerclub, zie ik wel eens rondstuiven door de bossen bij het Joe Mann. Het is wel mooi dat er een soort kruisbestuiving plaatsvindt tussen de clubs. Zo is Toon van de Rijt nog steeds erelid van onze wielervereniging.

Het is een weldaad om lekker sportief bezig te zijn. Mijn vrouw en ik hebben het geluk dat we beiden van dezelfde sporten houden. Zij loopt ook haar kilometers in de winterperiode en wisselt dat af met ritjes op de ATB waar ze dan weer een tennisarm aan overhoudt. In de zomer is ze actief op de racefiets. Dit jaar hebben we extra genoten. We zijn samen op fietskampeervakantie gegaan naar Albertville in de Franse Alpen. We hebben ontzettend genoten van deze reis over 1150 kilometers. In Albertville hebben we deelgenomen aan een Franse Internationale Fietsweek (de Semaine Federale) met een groep van 23 enthousiastelingen tussen ongeveer 11000 Franse deelnemers. Voor ons beiden is het de zevende keer dat we hebben deelgenomen.

Het verschil in beoefening van de twee sporten zit ook wel in het volgende. Bij het lopen is het heel normaal dat je een onderlinge competitie hebt die ook naar prestatie gemeten wordt. Bij elke trimloop worden de tijden genoteerd en het is kennelijk heel fijn om het over je eigen tijden en die van anderen te hebben. Bij het recreatieve fietsen daarentegen komt het maar zelden voor dat je tijd wordt geklokt. Hooguit bij tijdritten en cyclosportieven. Het lijkt er op dat fietsers meer moeite hebben met onderlinge competitie.

Uit bovenstaande mag blijken dat mijn grootste liefde bij het fietsen ligt. Wat niet wegneemt dat ik in de winterperiode ontzettend geniet van het lopen in clubverband. Ondanks dat ik door het duister nog niet iedereen ken weet ik dat we een hele leuke club hebben waarbij ik me helemaal thuisvoel.

Ik weet zeker dat mijn neefje en tevens fietsmaatje, Rien Oerlemans, heel blij is als ik hem persoonlijk *de pen* kom overhandigen. Rien, zet hem op!

Groetjes,
Wil Verstappen.

Open Rooise Trimloopcompetitie 1997/1998

19 oktober 1997

8 km. Mannen

1	Toine van Erp	29.17
2	Jorrit Dekkers	29.42
3	Hans van Vlijmen	29.49
4	Art Vissers	30.36
5	Thijs Dekkers	31.15
6	Leo van Kampen	31.21
7	Frank van Oerle	32.18
8	Tom Smulders	35.15
9	Henry van de Brand	37.19

8 km. Mannen 40

1	George Zoontjens	30.15
2	Jos Dekkers	31.05
3	Rinus Pennings	31.40
4	Cor van Erp	33.12
5	Ad van der Heijden	33.25
6	Jack de Punder	33.32
7	Gerard van de Biggelaar	33.34
8	Toon van de Rijt	33.48
9	Henry Wijffelaars	35.18
10	Theo van de Oetelaar	35.20
11	Ad van Rooy	35.50
12	Rien Habraken	36.24
13	Peter Hellings	36.37
14	Simon Lavrijssen	37.03
15	Henk Strik	37.48
16	Riny Verreijt	37.52
17	Piet van Engeland	38.03
18	Gé de Louw	38.13
19	Willy Konings	38.55
20	Adrie Huijgens	39.00
21	Frans Vingerhoets	39.20
22	Hans Bijsterbosch	40.02
23	Kees van der Looy	40.16
24	Gerard van Boxtel	40.17
25	Christ Hendriks	40.36

8 km. Vrouwen

1	Maria van Kampen	37.28
2	Lien Vogels	38.33

4,8 km. Mannen

1	Ties Brans	20.35
2	Lennert Asveld	20.55
3	Theo van Erp	22.44
4	Marvin v. Roosmalen	26.29
5	Bert Geeven	26.43
6	Karel Verberk	27.23
7	Marcel Berns	27.59
8	Antoon Asveld	30.20
9	Jan Vogels	35.46

4,8 km. Vrouwen

1	Carla Arts	23.20
2	Lies Brans	23.28
3	Jolanda v. Boxmeer	24.34
4	Antoinette v.d. Laar	24.50
5	Karin Slits	25.02
6	Marian Latijnhouwers	25.52
7	Gerthe de Wild	26.33
8	Maartje Gevers	26.35
9	Tonny van Erp	27.01
10	Angelie Bijsterbosch	35.46

900 meter

J.pup.B	1. Jorg van Erp	3.47
	2. Erwin v.d. Laar	4.23
J.pup.A	1. Tom van Aarle	3.22
	2. Willem den Otter	4.11
M.pup.A	1. Linda v.d. Laar	4.10
	2. Kim Slits	4.21

1100 meter

J.jun.D	1. Edo Brans	4.25
	2. Patrick Sanders	4.34
	3. Frans Giebels	4.44
M.jun.D	1.Nicole Kraayvanger	4.37
	2.Anneke den Otter	5.12
J.jun.B	1. Roel Brans	3.50
M.jun.B	1. Lieke Brans	5.18

Martien van Berkel

VERHUUR VAN:

* Steiger materialen
* Stucsteigers
* Betonmolens
* Metselprofiels
* Schroefstempels
* Schragen
* Enz. Enz. Enz.

Schietbergweg 15
Tel. 0413-472212 Sint-Oedenrode

"UW UITZENDBURO"

Voor alle vacatures gespecialiseerd in administratief personeel

(0413) 47 93 32

S·A·M
UITZENDBURO

Schijndelseweg 7
5491 TA Sint-Oedenrode
Fax (0413) 47 72 08

WOONIDEE MEIJER

VOOR COMPLETE WONINGINRICHTING

Kofferen 30
5492 BN Sint-Oedenrode
Tel. 0413-479615

KOOP BIJ ONZE ADVERTEERDERS!

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***

van Hoof Reizen

Het Autobusbedrijf waar u het beste mee UIT bent !



sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Blijf in beweging...

Runnig Center weet hier alles van. Laat u eens voorlichten door de echte vakman op het gebied van uw favoriete sport zoals running, atletiek, triathlon of walking...
Door ons groot scala sportschoenen van alle bekende topmerken plus een professioneel assortiment kleding en accessoires, zijn wij in staat u vakkundig te adviseren met behulp van een loopband met video analyse.
Bezoek daarom nog deze week onze winkel.

Running
Walking
Triathlon
Indoor
Aerobics

RUNNING® Center International

Lardinoisstraat 9 - Eindhoven
Tel. 040 - 2448907

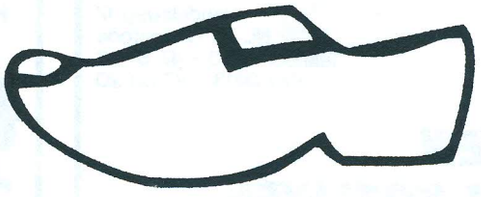
EINDHOVEN

Wij zijn open op vrijdag van 17.00 tot 20.00 uur en Zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur.
Speciaal voor lopers zijn wij ook na telefonische afspraak geopend. Tel. 0499-575370

RUNNING SUPPORT

Joost van Haaren
Michiel de Ruyterlaan 48a
Oirschot Tel. 0499-570198

snackbar DE KLOMP



HILDEWARELAAN 18 St-OEDENRODE Tel. (0413)-473321

Van de Wedstrijdsecretaris UIT-Wedstrijden

In deze aflevering van de Fortunabode vind je een overzicht van de clubrecords van de categorie Mannen 50.

Wat zijn nu eigenlijk clubrecords, wie kan ze vestigen en wat zijn de voorwaarden?

Clubrecords kunnen alleen worden gevestigd of verbeterd in officiële, door atletiekverenigingen georganiseerde, wedstrijden door atleten, die niet alleen lid van de KNAU zijn, maar bovendien een wedstrijdlicentie hebben. Onder atletiekverenigingen kan men ook de door de KNAU toegelaten stichtingen, zoals b.v. de Stichting Marathon Eindhoven, verstaan. De meeste clubrecords worden op de baan gevestigd. Een aantal ook op de weg.

Clubrecords van alle technische onderdelen, sprint- en middenafstanden, waaronder steeple, horden en estafetten, lange afstand tot en met 10.000 m. en meerkamp puntentotalen, kunnen alleen op de baan worden gevestigd.
Hieronder vallen ook de incourante onderdelen, zoals b.v. Zweedse estafetten, 150 m, 300 m en 2.000 m.

Op de weg kunnen op de volgen de afstanden clubrecords worden gevestigd:
10 km, 15 km, 10 E.M., 20 km, halve marathon, 25 km, 30 km, marathon, 100 km en voorts op de snelwandelafstanden 3 km, 5 km, 7 km, 10 km, 20 km en 50 km.

Ook indoor kunnen clubrecords worden gevestigd. De voorwaarden zijn dezelfden als voor de baan.
De langste afstand, die indoor wordt gelopen is 5 km.

Voor persoonlijke records geldt het zelfde verhaal.

Omdat lang niet alle leden van onze vereniging lid zijn van de KNAU en een wedstrijdlicentie hebben houd ik voor iedereen hun persoonlijke records bij, of ze nu gevestigd worden in officiële wedstrijden zoals b.v. de halve marathon van Eindhoven of onze eigen halve marathon, of in een niet officiële wedstrijd (lees: trimloop) zoals b.v. de halve marathon van Son en Breugel.
Voor de duidelijkheid: alleen officiële club- persoonlijke records door atleten met licentie in officiële wedstrijd op standaard afstanden en technische nummers.
Atleten zonder licentie nooit geen officiële records.

Sportgroeten van Peter Hellings.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Halve marathon en 10 km. (trimloop) bij A.V. de Springbokken te Son 14-09-'97

½ marathon			10 km.		
44	Rinus Pennings	1.30.56	27	Arno Sanders	41.59
			33	Pierre Lardenois	43.21

Airbornloop bij E.A.V. OLYMPIA te Eindhoven 21 september 1997

5	Addij de Kort	15 km.	0.51.00	5e man.senioren
15	Toine van Erp	15 km.	0.54.52	9e man.senioren
17	Frank Scheutjens	15 km.	0.55.31	10e man.senioren
27	Rinus Pennings	15 km.	0.58.27	10e man.40
41	Henk Pennings	15 km.	1.02.10**p.r.**	13e man.senioren
57	Peter Hellings	15 km.	1.09.14	9e man.50
62	Lien Vogels	15 km.	1.10.23	7e vrouwen
74	Will van de Rijt	15 km.	1.15.24	11e vrouwen
	Toon van de Rijt	15 km.	1.02.46	trimmer
	Gerard v.d. Biggelaar	15 km.	1.04.28**p.r.**	trimmer
	Peter Slits	15 km.	1.05.40**p.r.**	trimmer

Recreatie Businessloop Individueel van Dam tot Dam te Amsterdam 21-09-'97

390	Arno Sanders	16.090 meter	1.10.20
391	Henry Wijffelaars	16.090 meter	1.10.22

14e Marathon - ½ marathon - ⅛ marathon te Eindhoven 12 oktober 1997.

112	Jos Dekkers	marathon	2.54.52	7e mannen 50
159	Wim Kompier	marathon	3.00.32	74e mannen senioren
258	Mari van Houtum	marathon	3.14.33	30e mannen 45
360	Henk van Uden	marathon	3.26.49	24e mannen 50
453	Wil Snoeks	marathon	3.36.16	mannen trim

½ marathon

80	Jorrit Dekkers	1.19.52	1942	Lien Vogels	1.46.49
206	Art Vissers	1.24.41	1948	Nicolien Smulders	1.46.52
278	Arno Sanders	1.26.36	1949	Willem Stakenburg	1.46.52
307	Rinus Pennings	1.27.23	2105	Hans Naterop	1.48.20
362	Ad van der Heijden	1.28.48	2134	Gé de Louw	1.48.31
536	Toon van de Rijt	1.31.43**p.r.**	2289	Adrie Huijgens	1.49.43
613	Walter Hagelaars	1.32.57	2434	Jan de Werdt	1.51.06
661	Henry Wijffelaars	1.33.35	2489	Hans Bijsterbosch	1.51.39
703	Henk Pennings	1.33.58	2984	Riekie Hagen	1.56.54**p.r**
790	Henk Strik	1.35.15	3077	Isa van Heijningen	1.57.54
858	Mari Smits	1.36.09	3159	Piet van Engeland	1.58.56
1024	Arie Koek	1.38.05	3170	Wil Pepers	1.59.08
1102	Gerard v.d.Biggelaar	1.38.50	3239	Wil Vervoort	2.00.02
1183	Toine van Erp	1.39.36	3286	Christ Hendriks	2.00.46
1314	Wim Crooijmans	1.40.51	3355	Diny v.d. Wijdeven	2.01.36
1335	Pierre Lardenois	1.41.00	3717	Hanneke v.d.Veerdonk	2.08.48**p.r**
1816	Cor Verschuyten	1.45.39	3837	Annemiek Koek	2.14.27

Antoon Asveld — ⅛ **marathon** — 29.59

Ronde van Stiphout bij H.A.C. te Helmond 5 oktober 1997

16	Antoon Asveld	5.800 meter	0.35.18	13e man.trimmer
17	Pierre Lardenois	15.000 meter	1.10.05	mannen 40

Halve marathon Veghel-Uden-Veghel a.v.De KEIEN 28 september 1997

	½ marathon			10 km.	
23e m.sen.	Art Vissers	1.23.03	11e m.s.	Addij de Kort	33.15
28e m.sen.	Hans van Vlijmen	1.25.48	16e m.s.	Frank Scheutjens	36.05
12e m.40	Jos van Uden	1.25.23	19e m.s.	Rinus Pennings	38.11
19e m.40	Ad van der Heijden	1.29.30		Nicolien Smulders	48.05
10e m.50	Peter Hellings	1.40.55		Carin v.Schijndel	48.10**p.r.**
5e v.35+	Lien Vogels	1.46.11		Wil Pepers	48.15
	Wim van Kampen	1.29.20**p.r.**		Isa v.Heijningen	48.20
	Arie Koek	1.34.49			
	Hans Bijsterbosch	1.49.27			

30e Sparrenbosloop bij A.V. MARVEL te Boxtel 26 oktober 1997

10 mannen senioren	Addij de Kort	8905 meter	32.08.7
14 mannen senioren	Hans van Vlijmen	8905 meter	33.42.8

Wist u dat:

- Fons van Boxmeer niet meer mag lopen van zijn artsen;
- Hij dit eigenlijk niet laten kan;
- We het waarom hiervan nu ook weten;
- Hij de meest gediplomeerde van Sint-Oedenrode zegt te zijn;
- Hij zondag zijn 212de in zijn bezit heeft gekregen;
- Dit gebeurd is bij Conditio in Best;
- Hij dit vol wil houden om Joep Hulsen voor te blijven.

Wij Fons hiermee succes wensen.

Sluitingsdatum voor inleveren van kopij voor het volgende clubblad is uiterlijk:

woensdag 10 december

LOPEN IN DE HERFST EN WINTER

Els Stolk, bondsarts KNAU

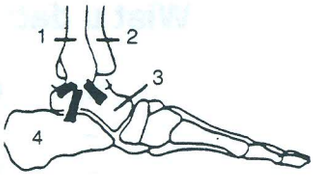
Het lopen met gladheid, in de duisternis en bij koude geeft extra risico op blessures of een ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk te houden door onderstaande adviezen op te volgen.
Niet alle blessures of ongevallen zijn te voorkomen. Voor het geval dat je hulp nodig mocht krijgen, is het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

GLADHEID

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

Enkelverzwikking

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



1 kuitbeen
2 scheenbeen
3 spronbeen
4 hielbeen

● buitenste enkelbanden

Spier- en peesirritaties.

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



DUISTERNIS

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

ONDERKOELINGSPROBLEMEN

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

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

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

FUNKTIONELE KLEDING

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

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

CONCLUSIE

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

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

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag 16 november "S.V. FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
Open Rooise trimcompetitie 4,8 - 8 km. (tweede) aanvang 11.00 uur

Zondag 16 november "H.A.C." te Helmond
Molenvencross maximaal 8550 meter trimloop aanvang 11.00 uur
K.N.A.U.-wedstrijd 8550 meter veteranen/senioren aanv.v.a.14.20 uur

Zaterdag 22 november "TAXANDRIA" te Oisterwijk
Winterlopen 1,2 - 7,5 - 10 - 2,5 - 5 km. aanv.v.a. 15.00 uur

Zondag 23 november "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 10 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 30 november "ATTILA" te Tilburg
Warandeloop wedstrijd 7.800 meter vet./sen. aanv.v.a.11.35 uur
trimloop maximaal 10.000 meter aanvang 13.15 uur

Zondag 30 november "a.v.HLC ENGELEN" te Engelen
Taai Taai cross 2 - 4 - 8 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 30 november "'t JASPERSPORT "
Jasperloop te Someren
3 - 6 - 9 - 12 - 15 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 7 december "G.V.A.C."
23e Kempische trimcomp. te Veldhoven
9 km. - 4,5 km. aanv.v.a. 11.00 uur

Zondag 7 december "A.V. GLORIA"
Enclave cross te Baarle-Nassau
4,3 - 8,5 - 21,097 km. aanv.v.a. 10.30 uur
(halve marathon geheel onverhard parcours)

Zondag 14 december "L.G.D."
14e Zandboscross te Deurne
trimlopen 3,2 - 5,5 - 7,8 km. aanvang 12.15 uur
wedstrijd m.vet.7,8 - m.s.10,1 km. v.a.14.10 uur

Zondag 14 december "DE KEIEN"
Heuvelrugcross te Uden
trimloop 9,45 km. aanvang 12.00 uur
wedstrijd man.sen/vet. 9,45 km. a.v.11.00 uur

Zondag 21 december "S.V. FORTUNA '67"
Open Rooise trimcomp. te Sint-Oedenrode
4,8 - 8 km. (derde) aanvang 11.00 uur

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
van kuringe bv
onderdeel van van kuringe holding
Koninginnelaan 1. Sint-Oedenrode - Tel. 47 49 33

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

Vloetstraat 10 - (0413)274516 - UDEN SSANGYONG
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

VAN DIJK

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 EN 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 479502

BOVAG AUTO

Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil

BOSCH
Formule Auto

AUTOMOBIELBEDRIJF

KEES VERVOORT

± 10 Occassions van 1.000,- tot 10.000.-
* Verkoop * Inruil * Onderhoud
* 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 0413-476911

MVE

Autobedrijf
Martien van Erp

Handelsweg 4, Bedrijventerrein Nijnsel, Sint-Oedenrode.
Telefoon 0413-477304

Auto Christiano

ITALIAANSE AUTO SERVICE
ALFA - LANCIA - FIAT
(OOK OLDTIMERS)

* Onderhoud * Revisie * Tuning * Verlagen * sets * repareren

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

autobedrijf

Scheepens

• INRUIL • APK • SCHADETAXATIE
Schijndelseweg 53 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON 0413-473290



Kan élke buitentraining comfortabel zijn?

Zeker. Met NIKE F.I.T. bepaal je het comfort zélf, onafhankelijk van het weer. F.I.T. staat voor:

Functional.

Innovation. Technology.

En dat vind je terug in een breed programma unieke stoffen, gemaakt om je te beschermen. Ongeacht wat de **weergoden** over je uitstorten, of hoe je ook transpireert. DRI-F.I.T. houdt je droog, zelfs tijdens de zwaarste workouts. THERMA F.I.T. biedt maximale isolatie met een minimum aan gewicht. CLIMA F.I.T. is een stof die de elementen glansrijk trotseert en toch uitstekend ademt. STORM F.I.T. doet dat ook en biedt daarbij complete waterproof bescherming.

beschermt tegen wind en regen,

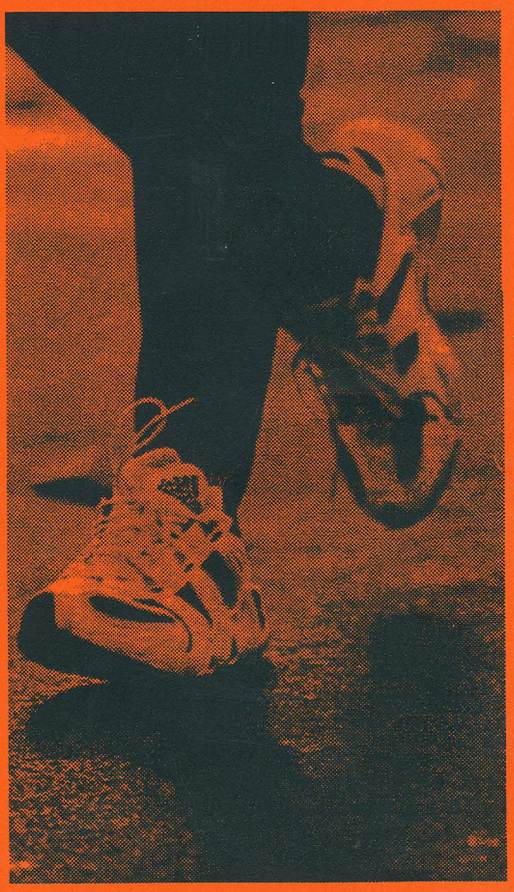
terwijl het van binnen droog blijft

De keus is duidelijk: CLIMA-F.I.T.

Niet alleen op het gebied van sportkleding is het assortiment van HYPRO SPORT uitgebreid, ook is een grote lijn running schoenen aanwezig van diverse gerenommeerde merken.

Tevens is HYPRO SPORT natuurlijk het adres voor uw clubkleding.

EEN DESKUNDIG ADVIES GEKOPPELD AAN EEN BREDE KOLLEKTIE VAN ALLE BEKENDE TOPMERKEN .... DAT IS HYPRO SPORT



HYPRO SPORT

Hoofdstraat 10 VEGHEL tel.0413-342013 - Galerij 14 UDEN tel.0413-262175