

S.V. FORTUNA '67



76

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

Maart/april 1998



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 producten



uitgave:

maart 1998

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	Berliozstraat 1	tel.0413-474772
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 - Redactie clubblad:

Tonny van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
uitsluitend schriftelijk	5491 ED Sint-Oedenrode	
aankomen nieuwe leden - adreswijzigingen - afmelden lidmaatschap		

Wedstrijduitslagen kranten:

Gerard v.d.Wijdeven	Grote Doelenlaan 8	tel.0413-477895
uitsluitend zondagavond tussen 18.00 en 19.00 uur doorgeven.		

Onderhoud materialen en accommodatie:

Karel Verberk	Streepenstraat 40	tel.0413-473187
---------------	-------------------	-----------------

Kleding jeugd:

Lily den Otter	tel.0413-477747
----------------	-----------------

Kleding loopgroepen:

Karin Slits	tel 0413-477806
-------------	-----------------

Feest en Felicitatiecommissie: (lief en leed)

Francien Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413-473480
Petra Rovers	Mariannestraat 11	tel.0413-475684
Marij van den Boom	Graaf Arnulfstraat 18	tel.0413-474200

¹ Rabobanknummer penningmeester

13.82.12.783

² Gironummer wedstrijdsecretarissen

69.33.969

Contributie bedragen per 1 januari 1998

KNAU-basiscontr. pupillen	f 16,00	Wedstrijdlicentie pupillen	f 11,00
KNAU-basiscontr. junioren	f 17,00	Wedstrijdlicentie junioren	f 19,50
KNAU-basiscontr. sen./vet.	f 18,50	Wedstrijdlicentie sen./vet.	f 31,00
KNAU-basiscontr. recreant	f 18,50		

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

Jeugd t/m 11 jaar	f 69,50	het eerste halfjaar	en	f 42,50	het tweede halfjaar
Jeugd 12 t/m 18 jaar	f 84,00	het eerste halfjaar	en	f 47,50	het tweede halfjaar
Seniorenatletiek	f 117,00	het eerste halfjaar	en	f 67,50	het tweede halfjaar

Loopgroepleden	+ basiscontributie	f 88,50	(KNAU-recreant)
Loopgroepleden	met wedstrijd licentie	f 119,50	(KNAU-wedstrijd)

Trimmers	f 120,00	(f 60,00 per half jaar)
Trimmers + basiscontributie	f 138,50	(eerste half jaar f 78,50 tweede half jaar f 60,00)
Trimmers + lid loopgroep	f 198,50	(eerste half jaar f 108,50 tweede half jaar f 90,00)

De mogelijkheid om per ½ jaar te betalen geldt alleen voor die personen die een machtiging hebben afgegeven. Acceptgiro-betalers betalen per jaar + f 2,50 kosten.

Inschrijfgeld voor leden van de loopgroep bedraagt f 40,00.

Hiervoor ontvangt men een loopshirt.

Kleding is te bestellen bij Karin Sliets (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 wedstrijdsecr. 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)	geboren 1963 en eerder
Veteranen <u>mannen</u>	(op de dag dat je 40 wordt)	geboren 1958 en eerder

<u>Trainingstijden:</u>	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

Programma "FORTUNA '67" 1998

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.
5 september	:	24-uursloop
13 september	:	Halve marathon + 10 km. in Schijndel
18 oktober	:	1e trimloop Open Rooise Competitie

Scholierenloop

Datum	:	Zondag 15 maart 1998
Plaats	:	Camping de Kienehoef in Sint-Oedenrode
Start	:	12.00 uur t/m 14.50 uur
Afstand	:	625 m. (4 t/m 6 j.) 1150 m. (7 t/m 12 j.) 2300 m. (13 t/m 16 j.)

Op zondag 15 maart is weer de jaarlijkse scholierenloop voor de jeugd van de basisscholen en het voortgezet onderwijs tot en met 16 jaar. Dit evenement is niet alleen voor de Rooise schooljeugd ook anderen zijn van harte welkom.

De leeftijdsindeling is nu niet b.v. groep 1 en 2 bij elkaar, maar per leeftijd dus als voorbeeld alle meisjes van 7 jaar starten samen enz. De jeugd van 13 t/m 16 jaar lopen wel gezamenlijk.

Voor iedere loopster en loper is er weer een verrassing en voor de eerste drie een ereprijs.

Tot ziens op 15 maart.

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Café Biljart
't Straotje
Kerkstraat 10
Tel: 475169

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

Café - Restaurant - Zaal
Jachtrust
Eversestraat 1
Tel: 472135

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 !

VERJAARDAGEN

2	maart	Fien Asveld
3	"	Riekie Hagen
9	"	Mari van Houtum
12	"	Antonet van de Bongaardt
13	"	Hans van de Velden
18	"	Kees van Aert
19	"	Hans van Vlijmen
20	"	Berdien van de Tillaart
20	"	Hans Bijsterbosch
22	"	Betsie Smulders
24	"	Diny van de Wijdeven
24	"	Will Vervoort
28	"	Andre van de Laar

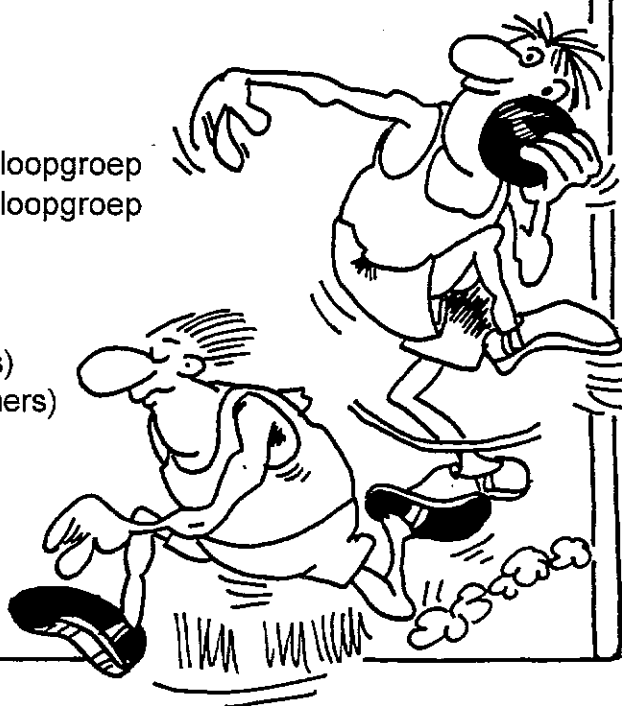
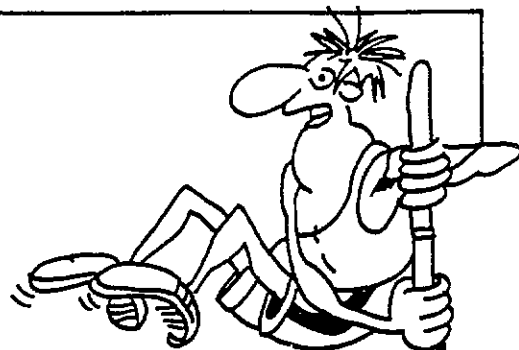
1	april	Willem Stakenburg
2	"	Thijs Dekkers
3	"	Heidi Arts
3	"	Karin Slits
5	"	Toon van Zon
6	"	Jos Dekkers
6	"	Jorg van der Heijden
9	"	Hannie de Bresser
11	"	Toos Habraken
14	"	Jan-Pieter van de Hurk
20	"	Sjan Kerkhof
22	"	Leo van Aarle
24	"	Nicole Kraayvanger
24	"	Walter Hagelaars
24	"	Henry Wijffelaars
24	"	Maria van Kampen
25	"	Hans Adriaans
26	"	Tiny Aarts
26	"	Henk Dortmans
27	"	Fons van Boxmeer
27	"	Petra van de Laar
27	"	Mark van den Dungen

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden: Mark van den Dungen loopgroep
Janny van der Veen loopgroep

Afmeldingen: Corrie de Koning
Lien Vogels (voor trimmers)
Will van de Rijt (voor trimmers)
Ton van den Elsen

atletiek



ORGANISATIE S.V. FORTUNA '67.

Hoofdbestuur bestaat uit:

- A. Dagelijks bestuur en
- B. Vertegenwoordigers commissies.

Dagelijks bestuur bestaat uit:

- 1. Voorzitter.
- 2. Secretaris.
- 3. Penningmeester.

Vertegenwoordigers commissies zijn:

- 4. Voorzitter jeugdcommissie.
- 5. Voorzitter wedstrijdorganisatiecomité.
- 6. Voorzitter trimcommissie.
- 7. Trainingscoördinator.

Totaaloverzicht van commissies met hun vertegenwoordiger in het bestuur:

- 1. **Voorzitter: Cor van Erp.**
- 2. **Secretaris: Art Vissers.**
 - 2.1 verenigingsarchief: Tinus Rovers.
 - 2.2 clubbladcommissie: Tonny van Erp.
 - 2.3 clubrecords: Peter Hellings.
- 3. **Penningmeester: Martin Arts.**
 - 3.1 kledingcommissie: Karin Slits (loopgroep) - Lily den Otter (jeugd).
 - 3.2 ledenadministratie: Tonny van Erp.
 - 3.3 feest- en felicitatiecommissie: Francien Dekkers - Petra Rovers - Marij van den Boom.
- 4. **Voorzitter jeugdcommissie: Tiny Aarts.**
 - 4.1 jeugdcommissie: Tiny Aarts (voorzitter)- Lily den Otter - vakant.
 - 4.2 jurycommissie: Tiny Aarts (jurycoördinator)- Martin Arts- Hans Bijsterbosch- Jorrit Dekkers- Albert van Dinther- Cor van Erp- Tonny van Erp- Peter Hellings- Jan van Kampen- Erik Kempe- Ruud van de Laar- Gé de Louw- Lily den Otter- Jan van de Ven- Leon Verrijt.
 - 4.3 accommodatiecommissie: Karel Verberk (coördinator)- Arno Sanders - Willie Pepers - Gé de Louw - Bert Geeven.
 - 4.4 wedstrijdsecretariaat pupillen en junioren: Tiny Aarts (wedstrijdsecretaris uit- en thuiswedstrijden).

5. **Voorzitter wedstrijdorganisatiecomité (W.O.C.): Henry Wijffelaars.**

5.1 w.o.c.: Henry Wijffelaars (voorzitter)- Peter Slits (secretaris)- Lien Vogels (penningmeester)- Tinus Rovers (publiciteit)- Francien Dekkers (notulist)- Mari van Houtum (parcoursleider)- Frans Rovers / Cor Verschuyten (parcoursbouwers)- Simon Lavrijssen- Jorrit Dekkers (wedstrijdsecretaris).

5.2 communicatiecommissie: Gerard v.d. Wijdeven- Henk van Uden - Wil Verstappen.

5.3 sponsorcommissie: Martin Arts- Jan Vogels- Gé de Louw.

5.4 wedstrijdsecretariaat senioren en veteranen:

Jorrit Dekkers (thuiswedstrijden)

Peter Hellings (uitwedstrijden).

6. **Voorzitster trimmerscommissie: Tonny v.d. Rijt.**

6.1 trimmerscommissie: Tonny v.d. Rijt (voorzitster)- Betsie van Mil.

7. **Trainingscoördinator: Gerrit v.d. Riet.**

7.1 trainingscommissie: Gerrit v.d. Riet- George Zoontjens- Rinus Pennings- Henk Strik- Johan Stehmann (loopgroeptrainers), Lien Vogels- Jan Vogels- Jos Dekkers- Gé de Louw- Pim van der Wijst (assistent loopgroeptrainers), Paul Groos (jeugdathletiektrainer), Leon Verrijt- Lily den Otter- Pieter v. Aarle (ass. jeugdathletiektrainers), Harry van de Hurk (trainer trimmers).

7.2 E.H.B.O: Marij van den Boom.

Bevoegdheden bij wedstrijden:

Wedstrijdleider: Cor van Erp - Jan van Kampen - Peter Hellings - Martin Arts.

Scheidsrechter: Cor van Erp - Jan van Kampen.

Starter: Tiny Aarts - Martin Arts - Cor van Erp.

Tijdwaarnemer: Tiny Aarts - Martin Arts - Hans Bijsterbosch - Cor van Erp - Tonny van Erp - Peter Hellings - Jan van Kampen - Jan v.d. Ven - Leon Verrijt.

Jurylid algemeen: Tiny Aarts - Martin Arts - Hans Bijsterbosch - Jorrit Dekkers - Albert van Dinther - Cor van Erp - Tonny van Erp - Peter Hellings - Jan van Kampen - Erik Kempe - Ruud v.d. Laar - Gé de Louw - Lily den Otter - Jan v.d. Ven - Leon Verrijt.

Informatie van het bestuur

In de afgelopen periode heeft het bestuur vergaderd op woensdag 14 januari. Hierbij een korte weergave van de belangrijkste zaken uit deze vergadering.

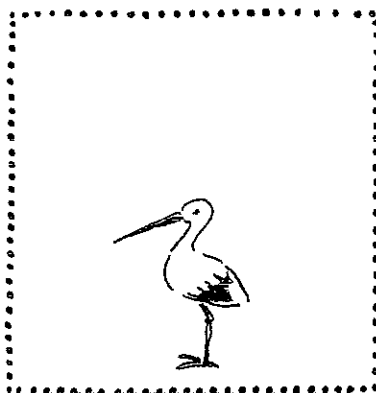
1. in verband met een aanstaande wijziging van het huishoudelijke reglement van de vereniging en een wijziging op de verenigingsstatuten zijn de concepten voorgelegd aan de notaris; op een later tijdstip zal via een buitengewone ledenvergadering de definitieve concepten worden voorgelegd;
2. met ingang van 1 januari ontvangen alle KNAU-leden een "bondsblad" onder de naam "Atletiek";
3. omdat de muziekapparatuur van de vereniging niet meer functioneert is besloten om geen vervangende apparatuur te kopen, maar zal voorlopig materiaal worden gehuurd;
4. voor de trainers van de vereniging is eind 1997 een trainingspak aangeschaft: om hier extra aandacht aan te geven zal een groepsfoto van de trainers worden gemaakt;
5. voor de ouders van de jeugdleden zal binnenkort een informatieavond worden georganiseerd waarbij de huidige geringe omvang van het aantal jeugdleden onderwerp van bespreking zal zijn;
6. met ABAB zijn afspraken gemaakt voor sponsoring met ingang van 1999;
7. de gemeente Sint-Oedenrode is definitief akkoord gegaan met de organisatie van de totale reeks voor de trimcompetitie in recreatiepark De Kienehoef;
8. de jeugdinstuifmiddag op 2 januari, waar ook Fortuna aan heeft deelgenomen is prima verlopen: in totaal 270 jeugdige deelnemers;
9. de volgende vergadering zal zijn op woensdag 4 maart a.s.

Namens het bestuur,
Secretaris, Art Vissers.

Proficiat Mark en Antoinette met jullie dochter

Op 5 februari 1998 is geboren onze dochter

Een heel groot wonder
een klein nieuw leven



Marije
Geertje Christina

Zij weegt 3405 gram
en is 52 cm lang.

Mark en Antoinette Wijgengangs
Paulinastraat 60
5491 JH Sint-Oedenrode
0413-490189

Antoinette en Marije rusten van 13.00 tot 15.00 uur.

Felicitatiedienst

Wilt u in verband met geboorte, huwelijk, jubileum, enz. een kaartje of tip doorgeven aan een van onderstaande adressen voor een kleine attentie.

Bij voorbaat dank.

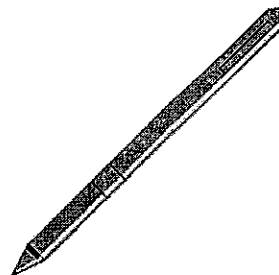
Francien Dekkers,
Hongerstraat 5, 5492 VE Sint-Oedenrode.

Petra Rovers,
Mariannestraat 11, 5491 JE Sint-Oedenrode.



Marij van den Boom
Graaf Arnulfstraat 18, 5491 GL Sint-Oedenrode.

de pen



Hallo sporters,

De pen heb ik mogen ontvangen van Nelly Kreijveld.

Mijn naam is Ria Bahlmann en trim elke donderdagavond van 20.00 tot 21.00 uur onder leiding van onze prima trainer Harry en met veel plezier moet ik zeggen, alles komt dan aan bod (ook de buikjes) ha ha.....

Nu iets over mezelf:

Ik heb een man en twee adoptiekinderen waarmee ik erg gelukkig ben. Mijn dochter is 19 jaar en gaat komend jaar orthopedagogie studeren in Nijmegen. Dan mijn zoon is 18 jaar die een opleiding voor kok volgt. Zelf heb ik een praktijk voor homeopathie en natuurgeneeskunde aan huis, wat ik met zeer veel plezier uitoefen.

Dan is er nog een vijfde huisgenoot Bobby het hondje die er regelmatig voor zorgt dat de pondjes eraf vliegen in het bos (was dat maar waar).

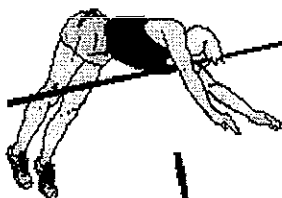
Mijn hobby's zijn: natuurlijk trimmen - tennissen en skiën en daarbij mijn grote liefde voor mijn werk.

Ik dacht dat 't zo wel voldoende is, mijn fantasie raakt uitgeput.

Vandaar dat ik de pen doorgeef aan Anny van Kuringen, die met veel plezier een stukje wil schrijven lijkt mij!

Groetjes Ria.

Uitslagen wedstrijden van de jeugd



Donckcross / Brabants kamp. a.v. 't "Jasper Sport" te Someren 4 jan.'98

<u>Jongens pup.A</u>	<u>1500 meter</u>
8 Tom van Aarle	6.39

Profile Cross a.v. "De Keien" te Uden 1 februari 1998

<u>Jongens pup.A</u>	<u>1230 meter</u>
37 Willem den Otter	6.16
<u>Jongens jun.D</u>	<u>1780 meter</u>
26 Patrick Sanders	7.57

41e Joe Mann Bosloop a.v. "Gen.Michaëlis" te Best 15 februari 1998

<u>Jongens pup.A</u>	<u>2e jrs.</u>	<u>1240 meter</u>
5 Tom van Aarle		4.49
24 Willem den Otter		6.33
<u>Meisjes pup.A</u>	<u>1e jrs.</u>	<u>1240 meter</u>
12 Daniëlle Verbruggen		5.47

Wedstrijdkalender voor pupillen & junioren

Zondag 15 maart	"S.V. FORTUNA '67"	te Sint-Oedenrode
Scholierenloop	625 - 1150 - 2300 meter	aanv.v.a. 12.00 uur

Zondag 15 maart	Gen. Michaëlis	te Best
Indoor Junioren C/D & pupillen		Aanvang ?

Zondag 22 maart	"S.V. FORTUNA '67"	te Sint-Oedenrode
5e Open jeugd cross-competitie	900m.pup.-1100m jun.	aanvang 10.30 uur

Zondag 22 maart	A.V. Oss '78	te Oss
Indoorwedstrijd		Aanvang ?

Zondag 26 april	"BUURTVER. LOO-EIND"	te Liempde
Parkloop landgoed Velder	1 - 3 km.	aanv.v.a. 10.30 uur

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



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

Informatieavond S.V. Fortuna '67

Op 9 februari werd de informatieavond gehouden voor alle leden van Fortuna in De Rooie Sok.

Als eerste spreker kwam George Zoontjens aan het woord, die uitleg gaf over de enquête die onder zijn loopgroep was gehouden, hieraan gekoppeld kregen de aanwezigen de trainingschema's en het wedstrijdschema voor groep 1 te zien. George benadrukte dat het zeer belangrijk was in zijn uitleg over periodisering dat er ook de nodige rust in het trainingsprogramma wordt ingebouwd en dat als er in zijn programma een trainingwedstrijd was opgenomen dat het dan ook zeer zeker niet de bedoeling was om deze "voluit" te lopen.

Globale verdeling van een loopperiode :

- Deel 1a : Voorbereidingsperiode accent op vergroting duurvermogen, dus veel kilometers op lage intensiteit. (duurlopen)
- Deel 1b : Voorbereidingsperiode accent op verhoging basissnelheid, minder kilometers maar sneller. (interval extensief en korte tempolopen)
- Deel 2 : Wedstrijdperiode.
- Deel 3 : Herstelperiode.

Cyclussen van 4 weken waarbij in de eerste drie weken de kilometers worden opgevoerd en in de 4e week wordt elke keer een flinke stap teruggedaan.

Als tweede spreker kwam Peter Rovers, eigenaar van "Therapeutisch Sportcentrum" te Gemert.

Deze gaf uitleg over de 'Algemene basistest' die in zijn centrum veelal preventief wordt afgenomen.

Met deze test wordt het algemeen conditieniveau bepaald. Geschikt voor getrainde en ongetrainde sporters waarin de belangrijkste lichaamsfuncties worden gecontroleerd.

- + gewicht- en lengtecontrole, meten vetpercentage en bepalen streefgewicht
- + meten bloeddruk en longcapaciteit
- + meten hartcapaciteit onder persoonlijke belasting
- + meten hartherstel na inspanning
- + controle spiersterkte buik-, rug-, en beenspieren
- + controleren stabiliteit gewrichten
- + controleren souplesse (lengte) van de spieren

Elk genoemd onderwerp werd uitvoerig toegelicht met de nodige dia's en praktijkvoorbeelden.

Er werd aangegeven dat er naast de weerstandstest op de fiets nog diverse andere testmethodes bestaan maar dat deze nagenoeg allen hetzelfde resultaat opleveren. Het is echter aan te bevelen om de diverse testen regelmatig te herhalen onder dezelfde omstandigheden.

De kosten voor deze test bedragen F 55,- inclusief testrapport en oefenschema's voor spierversterking.

Tegen meerkosten is ook de bepaling van het cholesterolgehalte mogelijk.

Tijdens de vragenronde werd ingegaan op diverse persoonlijke bevindingen van de aanwezigen.

Als laatste kwam Rinus Pennings aan het woord.

Deze ging in op het gebruik van de hartslagmeter en de Conconi-test. Veel van onze leden hebben na de kennismaking een eigen hartslagmeter aangeschaft daarom nu het vervolg hoe die het beste gebruikt kan worden.

Voordat je er echt goed gebruik van kunt maken dient het omslagpunt te worden bepaald.

Jan Bosch uit Weert is benaderd om bij geïnteresseerden de Conconi-test af te nemen in Weert of bij voldoende belangstelling dichterbij in de buurt.

Bij deze test wordt de loopsnelheid na elke afgelegde 200m verhoogd met 0.5 km per uur.

Als men de te lopen afstand in de beschikbare tijd niet meer haalt is de test beëindigd.

Uit de relatie snelheid-hartslag komt dan het omslagpunt naar voren. Hieraan worden de diverse soorten trainingen gekoppeld.

Belangstellenden voor deze test kunnen zich bij Rinus opgeven.

Het geheel werd afgesloten met een gezellig bakje koffie.

Gerrit van de Riet, Trainingscoördinator S.V. Fortuna '67.

Zondag 1 maart

DRIEDORPENLOOP

Locatie : De Koeving te Veghel (nabij manege De Leijer)
Aanvang : 11.00 uur 3 - 6 - 9 - 12 km.

en

Zondag 22 maart

Vijfde trimloop

Open Rooise Competitie

(laatste van seizoen 1997/1998 tevens prijsuitreiking)

Locatie : park "De Kienehoef"
Aanvang : vanaf 10.30 uur

Periodisering

Wat is periodisering?

Om op het juiste moment in "vorm" te zijn voor bijvoorbeeld de marathon dienen we voor een fasengewijze opbouw te kiezen. De trainingsopbouw laten we over een aantal voorbereidingsperioden verlopen. Door over deze periodes verdeeld steeds accent te leggen naar het specifieke uithoudingsvermogen en op het juiste moment gas terug te nemen kunnen we op het juiste moment in vorm zijn.

Waarom periodisering?

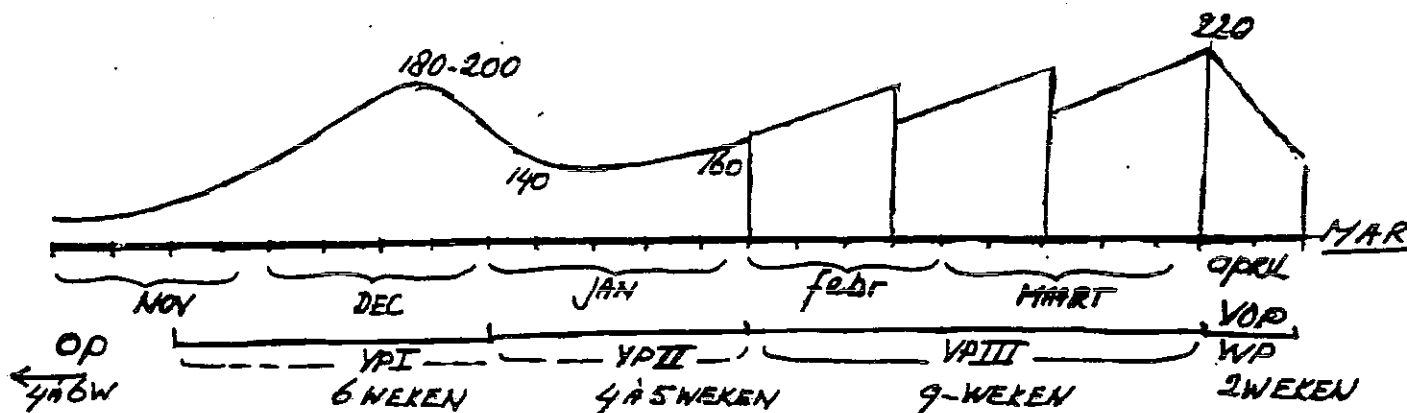
- Opbouwen van het seizoen om op het juiste moment te pieken
- Verbeteren van het persoonlijk record over een lange of een korte periode
- Blessurepreventie
- Hierdoor wordt overtraining voorkomen
- Om plezier te houden in het lopen

Hoe werkt periodisering?

Periodisering is verdeeld in 3 periodes van 12-16 weken. Deze 3 periodes worden hieronder wat uitvoeriger besproken. De afbeelding laat een voorbeeld van de werking van periodisering zien in dit geval de voorbereiding op de marathon.

1. Voorbereidingsperiode geschiedt in 2 fases van 8 weken. Het doel is het aërobe uithoudingsvermogen te verbeteren. Dit kan gerealiseerd worden door cross-, bos- en heuveltraining. De looptechniek is in deze fase belangrijk. In deze periode moet veel duurwerk gedaan worden op 60 tot 85 procent van uw kunnen.
2. De wedstrijdperiode wordt ook in 2 fases afgewerkt. In de 2e periode zijn het 2 fases van elk 4 weken. De intensiteit in deze periode bedraagt 70 tot 100 procent. U doet in deze periode intensievere kortere intervallen, minder duurwerk. U kunt uzelf meer rust en u doet aan hersteltraining. Tevens moet u de wedstrijd trainingslopen.
3. De laatste periode is de herstelperiode. Deze duurt 4 weken. U traint met een lage intensiteit, u neemt vakantie of u bedrijft andere vormen van sport. Het voornaamste in deze periode is RUST nemen.

VOORBEELD MARATHON



Persoonlijke records 1997 loopgroep 1

Naam	Plaats	Afstand	Tijd
Gerard van de Biggelaar	Eindhoven	15.000 m	1.04.28
Jorrit Dekkers	Boxtel	15.000 m	54.33
Jorrit Dekkers	Rosmalen	21.097 m	1.16.11
Mart van Heeswijk	Schijndel	10.000 m	39.52
Arie Koek	Meeuwen	15.000 m	1.05.19
Addy de Kort	Rosmalen	21.097 m	1.15.46
Addy de Kort	Eindhoven	15.000 m	51.00
Addy de Kort	Veghel	10.000 m	33.15
Henk Pennings	Eindhoven	15.000 m	1.02.10
Toon van de Rijt	Eindhoven	15.000 m	1.02.46
Toon van de Rijt	Etten-Leur	21.097 m	1.27.21
Arno Sanders	Tilburg	30.000 m	2.17.20
Arno Sanders	Liempde	21.097 m	1.25.45
Arno Sanders	Amsterdam	42.195 m	3.27.46
Frank Scheutjens	Eersel	16.090 m	1.01.31
Frank Scheutjens	Sint-Oedenrode	21.097 m	1.18.42
Wil Snoeks	Schijndel	21.097 m	1.30.57
Wil Snoeks	Eindhoven	42.195 m	3.36.16
Jos van Uden	Tilburg	30.000 m	2.05.02
Jos van Uden	Brüggen	16.090 m	1.04.40
Jos van Uden	Liempde	21.097 m	1.24.25
Art Vissers	Wijbosch	10.000 m	37.09
Hans van Vlijmen	Wijbosch	10.000 m	35.36
Hans van Vlijmen	Nistelrode	15.000 m	55.23
Hans van Vlijmen	Veghel	21.097 m	1.25.48
Henry Wijffelaars	Rotterdam	42.195 m	3.22.59
Henry Wijffelaars	Etten-Leur	21.097 m	1.29.06

Geadviseerde wedstrijden 1998

W = wedstrijd

T = training - testwedstrijd

? = datum nog niet zeker

Datum	Soort	Plaats	Afstand
1 maart	W	Sint-Oedenrode	3-6-9-12 km.
15 maart	T	Veldhoven	7-14-21.1 km.
29 maart	T	Rosmalen	5-10-21.1 km.
19 april	W	Rotterdam	42.2 km.
26 april	T	Liempde	3-6-12 km.
30 april	T	Lieshout	5-10-15-21 km.
9 mei	W	Uden (baan)	12 x 1 uur
24 mei	W	Nijmegen	15 km.

7 juni	T	Tilburg	16.1 km.	
7 juni	T	Gemonde	10-15 km.	
21 juni	W	Sint-Oedenrode	5-10-21.1 km.	
19 juli	T	Valkenswaard	6-9-12-15 km.	
2 augustus	T	Weert	10.5-17.5 km.	
23 augustus	W	Best	15 km.	
23 augustus	T	Dinant (B)	21.1 km.	?
30 augustus	T	Veldhoven	6-12-18 km.	?
6 september	W	Son	10-21.1 km.	?
12 september	T	Liempde	10-21.1 km.	?
13 september	W	Schijndel	10-21.1 km.	?
27 september	T	Uden-Veghel	5-10-21.1 km.	?
11 oktober	W	Eindhoven	21.1-42.2 km.	
25 oktober	W	Etten-Leur	21.1-42.2 km.	
16 november	W	Rooise trimcomp.	8 km.	
26 december	T	Vught	7-14-21-27 km.	

George Zoontjens

Wedstrijduitslagen

Delta Lloyd Marathon te Amsterdam 2 november 1997

147	Mart van Heeswijk	42.195 meter	3.01.41	21e mannen 40
226	Jos van Uden	42.195 meter	3.09.10	18e mannen 45
281	Mari van Houtum	42.195 meter	3.13.46	21e mannen 45
446	Henry Wijffelaars	42.195 meter	3.25.21	61e mannen 40
498	Arno Sanders	42.195 meter	3.27.46p.r.	125e mannen sen.

Zandboscross a.v. L.G.D. te Deurne 14 december 1997

3	Jos Dekkers	7800 meter	31.00	mannen 50
13	Peter Hellings	7800 meter	38.47	mannen 50

Heuvelrugcross bij a.v. De Keien te Uden 14 december 1997

Addij de Kort	9450 meter	35.55 (wedstrijd)
Antoon Asveld	9450 meter	1.00.43 (trimloop)

Herperduincross bij a.v. Oss te Herpen 21 december 1997

Addij de Kort	8900 meter	35.23
Hans van Vlijmen	8900 meter	36.20

Kangoeroeloop bij a.v. Prins-Hendrik te Vught 26 december 1997

Jos Dekkers	26,6km.	1.45.00	Frank Scheutjens	21,1km.	1.24.15
Mart van Heeswijk	26,6km.	1.53.09	Rinus Pennings	21,1km.	1.30.30
Arno Sanders	26,6km.	1.53.09	Gerard vdWijdeven	21,1km.	1.36.50
Toon van de Rijt	26,6km.	1.57.12	Arie Koek	21,1km.	1.41.37
Wil Snoeks	26,6km.	1.57.50	Willem Stakenburg	21,1km.	1.44.00
Henk van Uden	26,6km.	2.02.00	Nicolien Smulders	21,1km.	1.44.00
Peter Hellings	26,6km.	2.14.05	Tonny van Erp	11,4km.	1.09.10
Addij de Kort	14,9km.	0.51.55	Piet van Engeland	14,9km.	1.14.34

George Zoontjens	14,9km.	0.54.55	Isa van Heijningen	14,9km.	1.15.35
Mark v.d. Dungen	14,9km.	1.00.42	Will van de Rijt	14,9km.	1.15.55
Frans Rovers	14,9km.	1.02.25	Diny v.d. Wijdeven	14,9km.	1.18.30
Lien Vogels	14,9km.	1.13.51			

Trimloop bij a.v. Taxandria te Oisterwijk 27 december 1997

Ad van der Heijden 10 km. 40.21

De Beekloop te Eindhoven 28 december 1997

Peter Slits	15360m.	1.14.12	Piet van Engeland	15360m.	1.22.17
Lien Vogels	15360m.	1.16.55	Isa van Heijningen	15360m.	1.22.17
Gé de Louw	15360m.	1.17.01	Will van de Rijt	15360m.	1.24.15
Nicolien Smulders	10240m.	0.51.30			

Auwjoarsloop bij a.v. Oirschot 28 december 1997

<u>9260 meter</u>			<u>9100 meter</u>		
4 man.45	Mart van Heeswijk	36.55	Gerard v.d. Biggelaar		40.21
4 man.50	Jos Dekkers	36.17	Frans Rovers		40.30
11 man.50	Peter Hellings	44.42	Henk Pennings		40.40
<u>5220 meter</u>			Arno Sanders		43.04
14 vrouwen	Lien Vogels	25.40	Mari van Houtum		52.21
<u>5100 meter</u>			<u>3100 meter</u>		
	Fons van Boxmeer	29.30	Tineke van Boxmeer		19.00
	Antoinette v.d. Laar	29.43			
	Jolanda van Boxmeer	29.44			
	Christien Vorstenbosch	30.45			

Auwjoarsloop bij a.v. Achil te Hilvarenbeek 31 december 1997

Frank Scheutjens 37.01 10 km.

Sylvesterloop te Middelrode 31 december 1997

Ad van der Heijden	16,5km.	1.09.00	Lien Vogels	16,5km.	1.20.52
Henk van Uden	16,5km.	1.09.20	Nicolien Smulders	16,5km.	1.22.25
Frans Rovers	16,5km.	1.13.00	Isa van Heijningen	11km.	0.57.00
Mari Smits	16,5km.	1.13.47	Berdien vd Tillaart	11km.	0.57.33

Kempische trimcompetitie bij a.v. D.E.S. te Eersel 4 januari 1998

Frank Scheutjens 39.38 10 km.

Donckcross Brabants kamp. bij a.v. 't Jasper Sport te Someren 4 januari 1998

26 man.sen. Addij de Kort 49.44 12000 meter

28 man.sen. Hans van Vlijmen 50.50 12000 meter

Berenkuilcross bij a.v. De Keien te Uden 11 januari 1998

10.345 meter

8	Addij de Kort	40.00	Frank Scheutjens	41.33
			Hans Bijsterbosch	54.00

Goed, Beter, Best - Loop bij a.v. Gen. Michaëlis te Best 18 januari 1998

½ marathon

29	Addij de Kort	1.16.03	13e	mannen senioren
104	Mart van Heeswijk	1.27.34	12e	mannen 45

Leemkuilcross bij a.v. Cifla te Berg en Dal 25 januari 1998

Ad van de Heijden 40.33 9.260 meter

Trimloop bij a.v. Taxandria te Oisterwijk 25 januari 1998

Mari Smits 43.00 10.000 meter

Profile Cross bij a.v. De Keien te Uden 1 februari 1998

<u>10860m. man.sen.</u>		<u>8900m. trimmers</u>	
54 Addij de Kort	41.08	Frans Rovers	40.07
72 Frank Scheutjens	43.59	Gerard v.d. Biggelaar	41.47
<u>8900m. man.50</u>		Cor Verschuyten	43.48
4 Jos Dekkers	35.35	Hans Bijsterbosch	45.24
12 Peter Hellings	44.02	Antoon Asveld	58.20

Joe Mann Bosloop bij a.v. Gen.Michaëlis te Best 15 februari 1998

<u>11600m. man.sen.</u>		<u>7990m. trimmers</u>	
14 Addij de Kort	43.04	Jorrit Dekkers	32.05
21 Frank Scheutjens	46.06	Gerard v.d. Biggelaar	35.00
<u>9280m. man.50</u>		Simon Lavrijssen	37.45
2 Jos Dekkers	36.13	Piet van Engeland	38.06
4 Peter Hellings	46.06	Lien Vogels	39.43
		Gé de Louw	40.09

De pen



Eindelijk heb ik na 4 jaar weer eens de pen ontvangen. Het is weer eens leuk om wat over mezelf te vertellen. Eerst even een kleine uiteenzetting van mijn begintijd bij **Fortuna '67**.

Ik ben Mari van Houtum, geboren in 1950 "Huize den Kolk" in Rooi en woon vanaf mijn 7^{de} jaar op Dommelrode. Hoe ben ik begonnen met lopen bij **Fortuna '67**?? Na circa 15 jaar voetballen dacht ik laat ik eens wat anders gaan doen. Ik wilde ook wel eens wat te zeggen te hebben in de sport. Zo, ik dacht laat ik eens als grensrechter optreden, dit heb ik ongeveer vier jaar gedaan. Maar het gaf mij niet genoeg voldoening, ik kon mijn energie niet genoeg kwijt (en ook niet mijn kilo's circa 90 kilo). Ik begon daarom met lopen in de Vresselse bossen. Hierdoor kwam ik in contact met enkele **Fortuna** lopers, zijn waren hier eveneens aan het lopen. Deze heren bleken te zijn: Jan van Kampen en Cor Verschuyten, dit was in begin 1989. Zij vroegen of ik in juni 1989 mee wilde doen met de 10 kilometer of de halve marathon in Rooi. Dit leek mij wel wat en ik had dus nog een half jaar om mezelf geestelijk en lichamelijk voor te bereiden op dit sportevenement. Tot mijn grote verbazing liepen de voorbereidingen goed en ik was in staat om de halve marathon te lopen in 1 uur en 43 minuten. Dit was voor mijn eerste wedstrijd niet slecht, maar dit moest naar mijn mening wel beter kunnen, dus de maandagavond werd gereserveerd voor het lopen. Op deze maandagavonden kwam ik erachter dat het lopen mij toch heel erg goed beviel, en wat denkt u?? Ja hoor, ik heb ook maar de woensdagavond gereserveerd voor het lopen. We waren met een aantal fanatiekelingen die tezamen kwamen bij rijwiel-

handel "de Baaij". Van hieruit vertrokken wij omstreeks 19:30 uur richting Best en we kwamen ook nog terug (diezelfde avond). De groep fanatiekelingen is zoals jullie weten inmiddels flink uitgebreid. Uit de woensdagavondgroep is ook weer een groepje ontstaan dat op vrijdagavond gaat lopen (de superfanatiekelingen). Ik was een van die superfanatiekelingen die ook weleens een hele marathon wilde lopen. Na vier jaar voorbereiding bestaande uit het lopen van kortere wedstrijden en langere trainingen was het in oktober 1993 dan zover. Ik en enkele ervaren lopers namen deel aan de marathon van Eindhoven. Ik liep de marathon met succes in 3 uur en 19 minuten. Deze prestatie was mede mogelijk door de ondersteuning van Frans Rovers die het laatste deel van de marathon mee fietste. Het lopen is inmiddels van een keer proberen uitgegroeid tot een ware hobby en het aantal hele marathons die ik tot nu toe met succes gelopen heb is 18.

Wat tevens een leuke bijkomstigheid van het lopen is dat naarmate de kilometers toenamen het gewicht afnam van (90 kilo naar 75 kilo). Het lopen bleef niet beperkt tot ons kikkerlandje maar we gingen zelfs de grote plas over. In 1996 hebben we met zes **Fortuna**-lopers de marathon van New-York met succes gelopen. Een jaar later zijn we in Zweden de naam **Fortuna '67** wezen promoten. We hebben hier de marathon van Stockholm met succes uitgelopen. Deze marathondeelname werd mede mogelijk gemaakt door de extra inspanningen van Henk van Uden. Henk, via deze weg nogmaals hartelijk dank. Ik heb ook hele leuke loopweekenden meegemaakt niet zover van huis. Het weekendje "Oostende-Brugge" waar we zondags de wedstrijd "Dwars door Brugge" liepen. Maar vooral de jaarlijkse weekendjes "Egmond aan zee" en "Dinant". Deze zijn uitgegroeid tot de populairste **Fortuna** loopweekenden. Daarom wil ik namens alle deelnemers Tineke Boxmeer en Francien Dekkers hartelijk bedanken voor hun inzet wat betreft het laten slagen van deze weekenden. Ik hoop dat ik samen met jullie nog vele gezonde en gezellige kilometers mag maken.

In begin 1994 heb ik de pen van Fons Boxmeer gehad en ik dacht dat hij hem na 4 jaar wel terug wil hebben. Hierbij draag ik "De pen" over aan (mijn fiets-maatje)
Fons Boxmeer.

Mari van Houtum

**Sluitingsdatum voor inleveren van
kopij
voor het volgende clubblad is
uiterlijk:
(a.u.b. aanleveren op diskette)**

maandag 20 april

De beste persoonlijke prestaties van 1997 (wegwedstrijden)

<u>Jongens jun. A</u>	<u>10 km.</u>					
Joris van Esch	44.17					
<u>Mannen senioren</u>	<u>10 km.</u>	<u>15 km.</u>	<u>10 E.M.</u>	<u>½ marathon</u>	<u>30 km.</u>	<u>marathon</u>
Jorrit Dekkers	-----	54.33	-----	1.16.11	-----	-----
Toine van Erp	-----	54.52	-----	-----	-----	-----
Wim Kompier	-----	-----	-----	-----	-----	3.00.32
Addij de Kort	33.15	51.00	-----	1.15.46	-----	-----
Henk Pennings	-----	1.02.10	-----	1.33.58	-----	-----
Frans Rovers	-----	1.07.54	-----	1.36.48	-----	-----
Arno Sanders	-----	1.05.49	-----	1.26.36	2.17.20	3.27.46
Frank Scheutjens	36.05	55.31	1.01.31	1.18.42	-----	-----
Art Vissers	-----	58.15	-----	1.22.14	-----	-----
Mark Wijgergangs	41.03	-----	-----	-----	-----	-----
Pim v.d. Wijst	36.10	-----	-----	-----	-----	-----
<u>Mannen 40</u>	<u>10 km.</u>	<u>15 km.</u>	<u>10 E.M.</u>	<u>½ marathon</u>	<u>30 km.</u>	<u>marathon</u>
Mart v. Heeswijk	-----	-----	-----	1.26.49	2.13.37	3.01.41
Ad v.d. Heijden	-----	1.02.57	-----	1.28.48	-----	-----
Mari van Houtum	-----	1.07.00	-----	1.29.40	-----	3.13.26
Wim v. Kampen	-----	-----	-----	1.29.20	-----	-----
Arie Koek	-----	1.05.19	-----	1.31.21	-----	-----
Rinus Pennings	-----	58.27	-----	1.27.23	-----	-----
Mari Smits	-----	-----	-----	1.32.38	-----	-----
Henk Strik	-----	1.07.54	-----	1.35.15	-----	3.24.29
Jos van Uden	-----	59.55	1.04.40	1.25.23	2.05.02	3.09.10
GerardvdWijdeven	-----	-----	-----	1.41.43	-----	-----
Henry Wijffelaars	-----	-----	-----	1.29.06	-----	3.22.59
<u>Mannen 50</u>	<u>10 km.</u>	<u>15 km.</u>	<u>10 E.M.</u>	<u>½ marathon</u>	<u>30 km.</u>	<u>marathon</u>
Jos Dekkers	-----	55.18	1.00.33	1.17.47	1.57.12	2.48.27
Peter Hellings	-----	1.09.14	-----	1.40.55	-----	-----
Henk van Uden	39.59	1.02.37	-----	1.28.53	-----	3.15.37
<u>Vrouwen 35+</u>		<u>15 km.</u>		<u>½ marathon</u>	<u>30 km.</u>	<u>marathon</u>
Will van de Rijt		-----		1.42.07	-----	-----
Lien Vogels		1.10.23		1.46.11	2.46.34	4.12.25

De Egmond Loop en Mountainbike Happening

Vrijdagavond vijf voor half acht, wie arriveert er bij ons? (ons = Fons en Tineke van Boxmeer) Ja ja Joske Dekkers gewapend met ijsmuts etc. Komt even vragen of wij nog plaats in onze bus hebben want LET OP Joske wou mee fietsen.

Wij in 'n deuk, zit altijd te grijnzen op dat fietsen en nu wil meneer fietsen.



De Fortunaboys klaar voor de start

De volgende vragen werden er aan hem gesteld:

Jos hédde gij 'n helm, nee

Jos hédde gij 'n fietsbroek, nee

Jos hédde gij handschoenen, nee

Jos hédde gij er zin in, ja.

Nou wij hadden van alles geleend en dus kon Jos mee fietsen. Samen met Jan en Lien Vogels, Mari van Houtum, Peter Slits, Gerard v.d. Wijdeven, Arno Sanders, Franske Rovers en Fons en Tineke van Boxmeer.

Om op Frans terug te komen ook die had iets apart namelijk een achterwiel van f 1400,=. Ja u

leest het goed alleen 'n achterwiel. En dat kwam zo, Frans z'n fiets was kapot.

Vrijdag was Frans naar de fietsenmaker geweest en dacht die is zo gemaakt. Maar dat viel tegen, want de fietsenmaker keek zeer ernstig en zei tegen Frans dat hij dit onderdeel niet in huis had. Dat kon maandag pas binnen zijn. „Nee”, zei Frans: „dat wordt vandaag gemaakt want ik moet morgen in Egmond fietsen”. Nou het was vrijdagavond half negen en nog geen fiets en onze bus moest geladen worden. Dus zei Fons: „ik zal zelf eens naar Wijnen lopen”. Fons bij Wijnen en nog geen fiets klaar voor Frans. „Ja hoe moet het nu”? zei de fietsenmaker. „Nou” zei Fons: „dat is niet zo moeilijk geef Frans gewoon jou fiets”. „Ho ho” zegt de fietsenmaker: „die kost 10.000,= gulden”. „Nou” zegt Fons: „daar fietst hij toch niets te minder door” (grapje)? Maar daar trapte hij niet in, toen zei Fons: „dan wissel het achterwiel en dan kan Frans vooruit”. Zo gezegd zo gedaan en zo is Frans aan z'n achterwiel gekomen. Onze bus dus vol met fietsen en zaterdagmorgen 7 uur gaan we vertrekken.

Drie nachten had ik al niet geslapen en ik was kei zenuwachtig. Want ja lopen doe je al zo lang, maar fietsen valt nog niet mee. Maar sinds dat Fons het verbod heeft gekregen om te lopen (waar hij heel veel moeite mee heeft) sta ik hem op mijn manier bij met de mountainbike en gelukkig ook nog enkele andere jongens van Fortuna. Nu dus zaterdagmorgen 7 uur heel de bups komt naar ons en we rijden in konvooi naar Egmond. De reis verloopt voorspoedig en om half tien zijn wij op de plaats van bestemming. Jan en Lien Vogels waren vrijdagmiddag al vertrokken en die onthaalden ons in hotel Zuiderduin. Peter Slits en Riekje Hagen zorgden voor onze kamerpasjes en etensbonnen. De koffers naar de kamers gebracht en toen met z'n allen lekker gezellig koffie gedronken.

Daarna werd het tijd om ons om te kleden en de startnummers te halen voor de grote race. Bij de sporthal aangekomen kregen wij 'n nummerbord voor op de fiets

en een nummer voor op onze rug, ook nog 'n chip aan het wiel en gratis 'n grote bidon met AA drink. Nou daar stond ik, net als 'n mus tussen heel veel mooie vogels, want het leken net echte profs. Rondkijkend zei Peter Slits: „Tineke ge het er oe lamp nog op zitten". „Maar" zei ik: „Peter ge wit ok nie hoe laat ik thuis ben want 38 km. strand is ni niks". Om elf uur stonden wij klaar tussen zo'n 1000 deelnemers. Lien en ik tussen bijna allemaal heren. O, o, wat was ik bang en inderdaad Peter had gelijk er was niemand met 'n lamp en het was net of iedereen naar mijn lamp keek, maar ja toe maar. Op 'n gegeven moment komt iemand met z'n fiets omhoog die wilde er door. Nou bij ons lukte dat wel, maar toen kwam hij bij Fons in de buurt en daar lukte het dus niet. Want Fons heeft dat zelf ook nooit gedaan om voorop te komen staan (ha, ha, voor de mensen die Fons kennen).

Nou bijna half 12 en er wordt gevraagd om mee af te tellen 10, 9, 8, 7 en ja daar gaan we.

O wat was dat griezelig naar beneden op naar het strand, maar gelukkig stapten de meesten af dus ik viel niet op. En dan op het strand de eerste 4 km. kei goed. O wat was het mooi had ik mezelf hier nou zo druk om gemaakt? Mooie blauwe lucht zachte tot stevige bries en het strand was zo mooi maar toen ineens keek ik voor mij en zag heel veel fietsers lopen en jawel hoor Tineke moest ook van d'r fietske af. Tot aan je enkels toe door het zand en dan ineens kon je weer eventjes fietsen maar dan moest je weer door het water of diep door het zand.

En jawel ook Leontien van Moorsel moest lopen en ik hoorde dat ze geïnterviewd werd en ook zei dat ze het kei zwaar had. Dus al zwoegend ging ik door en daar zag ik de eersten al weer terugkomen en eventjes erna zag ik al een van ons jongens aankomen. En jawel hoor de man van het dure achterwiel onze Frans hij was echt goed, niet ver daar achter Mari kei sterk achter Frans aan. Daarna Gerard van de Wijdeven en ja hoor daar komt mijn hopje in vierde positie en daar was ik heel blij om want dat gaf me moed om voor hem door te gaan. Daarna Arno en Peter, zij hadden het ook heel moeilijk. En toen Lien ook goed op de terugweg, kei sterk.

En tegen de zon in zeulend met z'n fietske zag ik hem daar ineens als 'n hert in de wei. Ons Joske vol plezier hij vond het zo mooi, want Jos was in z'n element zwoegend door het zand de een na de ander voorbij want Jos had profijt van zijn looptechniek. Eenmaal bij mij aangekomen zag hij wel dat ik het heel moeilijk had want toen ik vroeg of het nog ver was naar het keerpunt pakte hij mij heel teder vast (= voor Francien) en zei: „het is echt niet ver meer". Dus ik vol goeie moed verder en dacht op 'n gegeven moment, verrekte Jos 't is nog 'n heel end. Achteraf zei hij dat hij het expres had gezegd want mijn gezicht sprak boekdelen. Dus daar was eindelijk het keerpunt met nog enkele mensen naast en achter mij (ja ook nog achter mij) op naar de FINISH.

Het strand was iets beter geworden maar toch zag ik nog diverse mensen wandelen. Maar nu eenmaal op het strand en op de terugweg schakelde ik alles wat te schakelen was en ik dacht alles of niets ik stap niet meer van m'n fiets. Met 'n tempo van



De Fortunagirls aan de start

ongeveer 8 km. per uur ging ik op de finish af. Maar op de laatste 3 km. werd het strand zo goed dat het net was of ik vloog en haalde de snelheid van $\pm$ 35 km. p/u. en daar was al het publiek, dus ik kei trots ik had het bijna gehaald. Nog 1 km., nog 'n stuk op het strand omhoog en ik kon haast niet boven komen, maar daar stond Riekje Hagen en die heeft mij omhoog geluld.

En daar was de finish. O, o, wat was ik trots, mijn chip werd van de fiets gehaald en stond nog wat te drinken toen er ineens drie mensen op me afkwamen met camera etc., mevr. mevr. mogen wij uw zadel filmen?? Nou ik in 'n deuk „m'n zadel" zei ik: „ga uw gang het is 4 uur bezet geweest kijk maar hoe het eruit ziet". Toen ik dit later in onze groep vertelde was er iemand met de leuke opmerking: „Tineke ge had moeten zeggen wilde er ook nog eventjes aan ruiken" ha, ha. Nou lekker uitrusten in bad en op naar de pasta-party. Weer inslaan voor hopelijk toch de volgende dag de halve marathon. En ook die heb ik redelijk goed uit kunnen lopen.

Nog eventjes tussen twee haakjes; ik heb 'n leuk bandje van RTL 5 waar ik vol in het beeld ben op het strand, tijdens de mountainbikerace. Dus ik als omaatje kan het nageslacht bewijzen van mijn tocht.

Groetjes en houdoe,

Tineke.

Mijn eerste halve marathon in Egmond aan Zee

Het was januari 1997 en het was buiten slecht weer. Ik woonde in die tijd in Arnhem. Zondag om 7.00 uur 's morgens vertrok ik, nadat ik eerst mijn autoruiten schoon gemaakt had, het vror min -3°. Op de weg richting Utrecht begon het te sneeuwen. Er was een aanrijding op de A 12, de weg Utrecht - Den Haag, hierdoor stond ik 20 à 25 minuten in de file. In Utrecht (Oude Rijn) kreeg ik regen en natte sneeuw. Op de A 2 richting Amsterdam waren twee aanrijdingen en ik moest alweer in de file staan. Op de A 9 tussen Amstelveen en Haarlem was het glad geworden en toen moest ik weer in de file staan. Intussen was het 11.46 uur geworden op mijn horloge. Voor de Velsertunnel zat het potdicht en het ijzelde ook. Om 12.20 uur kwam ik uiteindelijk aan in de sporthal van Egmond, toen was ik al te laat voor de start. Maar een medewerker bracht mij naar Castricum en bij het 14 kilometerpunt mocht ik instappen in de wedstrijd. Aan zee was het héél erg koud, maar het was 'n mooi gezicht met het ijs op 't strand, zo kon ik ruim 7 km. langs het strand hardlopen. Vele lopers vielen uit, maar 58 minuten later naderde ik de vuurtoren en kwam ik over de finish. Ik zag de klok hangen met een tijd van 13.58 uur en nog wat.

Nu een jaar later kon ik mijn 1e halve marathon uitlopen. Het is zaterdagmorgen 10 januari j.l. en wij vertrokken met o.a. Rinus Pennings, Arie Koek, Will van de Rijt en ik (Antoon) naar Egmond aan Zee. 's Middags aangekomen bij hotel Zuiderduin kregen wij onze sleutel en ons pasje. Hierna zijn wij naar het fietsen gaan kijken, waar diverse van onze toppers, dames en heren uit Rooi meededen. Vele renners gingen over de kop of hadden last van kettingbreuken, zo ook bij Arno. Die kwam vast te zitten in het zand. Mooi om te zien, maar zo te horen best zwaar werk. Ook Tineke had het moeilijk, maar toch haalde ze de finish met moeite. 's Avonds hebben we spaghetti gegeten en na het eten zijn we in de bar iets gaan drinken. Een leuke groep van Fortuna die aanwezig was, ik had dit nog nooit meegemaakt zó gezellig en druk. Om 00.05 uur ben ik naar bed gegaan.

Om mijn lange verhaal kort te maken is het nu zondag. Nadat ik me 's morgens aangekleed had (mijn sportkleden), ben ik in de grote zaal gaan eten met andere Fortunaloopers. Hierna ben ik gaan inlopen op het mooie gladde strand, maar 2 km. voor de finish waren ze het strand aan het omploegen. Om 11.40 uur ben ik naar de startvakken gelopen en om 12.00 uur klonk het startschot voor de wedstrijdlopers en 6 minuten later voor de trimmers en prestatielopers. Mijn chip begon te werken om 9 minuten over 12. We liepen richting de vuurtoren, centrum en dan naar de duinen toe. Fien, Tineke en ik bleven bij elkaar tot ongeveer 5½ kilometer, na veel gevaarlijk bochtenwerk (paaltjes) in het centrum liep ik bijna tegen een vlaggenist op. Toen ben ik Fien en Tineke kwijtgeraakt. Bij de ingang van de duinen was er 'n opstopping en kwam ik ook in de file terecht waardoor ik verder achter raakte op die 2 koploopters Tineke en Fien. Om 6 minuten over 1 had ik het 10 km. punt bereikt. Ik hoorde het Rode Kruis zeggen: "Netjes jongen, de 1ste is net binnen na 1 uur en 3 minuten. "Maar ik haalde de finish ook, op het strand was het wel erg zwaar. Er reden medewerkers in strandwachtersauto's op en neer om zo lopers op te pikken die niet goed meer vooruit konden komen. Vele lopers stappen dan ook graag in. Zo vroeg er ook een medewerker aan mij: "Gaaf het, wil je mee rijden?" Ik heb gezegd dat ik dat niet wilde daar had ik immers niet voor betaald. De medewerker zei: "Dat hoeft ook niet, het is gratis." "Nee, ik loop wel." Einde van mijn 1ste halve marathon van Egmond die ik gelopen heb in 2.59.44.

Antoon Asveld

Heuveltraining in de Vresselse bossen

Iedere zaterdagmiddag om 15:30 uur komen enkele lopers van Fortuna bijeen op de parkeerplaats Vogelsven in het Vresselse bos. Zij werken daar in de natuur aan hun conditie onder begeleiding van de trainers. Deze training duurt 45 tot 60 minuten.

Heuveltraining zult u zeggen. Ja, in deze bossen zijn hoogteverschillen, waardoor u uw beenspieren kunt versterken. Vooral voor lopers die alleen maar op de weg trainen, is afwisseling van ondergrond zeer belangrijk om blessures te voorkomen.

Na 8 weken heeft u al meer spierkracht in de benen. Hierdoor krijgt u een krachtigere afzet van de benen. Dit heeft als gevolg dat u sneller wordt op de korte afstand en u krijgt een grotere paslengte. Om de 14 dagen worden de heuvels opgenomen in het parcours. Op deze heuvelachtige ondergrond moeten de voeten en beenspieren constant bijsturen en worden zo getraind en sterker. Tevens spreekt het veel mensen aan om overdag met een groep in de natuur te lopen.

De training, die onder begeleiding staat van George Zoontjens, is zeer gevarieerd. Zo wordt een 7 km duurloop, diverse oefeningen, spel, een gevarieerde fartlek en een heuveltraining afgewisseld. Alle lopers starten tegelijk en lopen in groepen en komen samen weer terug op de parkeerplaats. U loopt dus nooit alleen. Heeft u interesse gekregen om op zaterdagmiddag om 15:30 uur in de Vresselse bossen te komen trainen onder begeleiding dan bent u welkom! Ook als u geen lid bent, om zodoende de sfeer binnen onze vereniging te proeven.

Groeten en veel loopplezier van George Zoontjens

Dankbetuiging.

Langs deze weg wil ik bestuur, trainers loopgroepen, lopers, loopsters en iedereen die ik vergeten ben hartelijk danken voor de geweldige belangstelling. Tijdens mijn verblijf in het ziekenhuis en het herstel daarna thuis, heb ik van jullie steun ontvangen in de vorm van kaarten met hart verwarmde teksten, flessen drank en 'n fruitmand.

Dankzij jullie, ben ik op mijn besluit om te stoppen met lopen teruggekomen en hoop binnenkort weer mijn wedstrijden te lopen.

Jos van Uden.

Getaneh Tessema
Pastoor Castelijnsstraat 2^e
5423 SR Handel

Bedankbrief

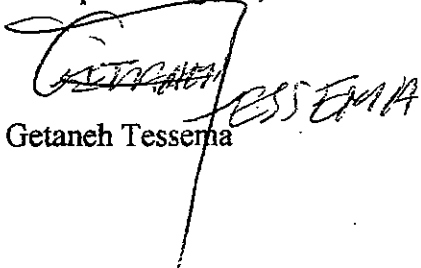
december 1997

Lieve mensen,

Hierbij wil ik jullie graag hartelijk bedanken voor jullie steun en reacties die ik mocht ontvangen na mijn ongeluk op oudejaarsdag vorig jaar. Mede dankzij jullie steun kan ik nu weer op twee benen staan. Ik zal jullie nooit vergeten, want jullie hebben naast mij gestaan in die moeilijke tijd. Jullie hebben mij gemotiveerd om met mijn leven door te gaan. Zonder jullie steun was alles voor mij somber, maar jullie hebben mij hoop gegeven. Daarom ben ik nu gezond en beter dan een jaar geleden.

Ik wil jullie op deze manier mijn dank overbrengen en jullie prettige kerstdagen en een gelukkig en gezond 1998 toewensen.

Met sportieve groet,


Getaneh Tessema

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[®]
Center
International

Lardinoisstraat 9 - Eindhoven
Tel. 040 - 2448907

Running

Walking

Triathlon

Indoor

Aerobics

EINDHOVEN

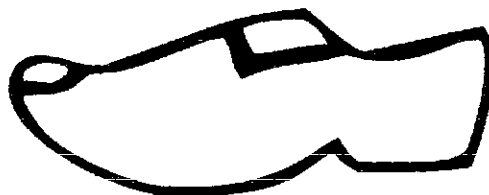
Wij zijn open op vrijdag van 17.00 tot 20.00 uur en
Zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur.

Speciaal voor lopers zijn wij ook na telefonische
afspraak geopend. Tel. 0499-575370



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

snackbar DE KLOMP



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

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie

	<u>19 okt.</u>	<u>16 nov.</u>	<u>21 dec.</u>	<u>18 jan.</u>	<u>22 mrt.</u>	<u>Totaal</u>
Jongens pupillen C (950 mtr)						
1. Erik Kapteijns	-	4,40	4,48	-		9,28
Rob Kapteijns	-	4,41	-	-		-
Jongens pupillen B (900 mtr)						
1. Jorg van Erp	3,47	4,01	3,58	4,00		7,45
2. Erwin v.d. Laar	4,23	4,20	4,33	4,47		8,43
Jongens pupillen A (900 mtr)						
1. Tom van Aarle	3,22	3,27	3,33	3,30		6,49
2. Bram van Galen	-	-	3,57	4,14		8,11
3. Willem den Otter	4,11	4,24	4,28	4,35		8,35
Rick Wijffelaars	-	-	-	4,08		-
Meisjes pupillen A (900 mtr)						
1. Daniëlle Verbruggen	-	-	4,00	4,09		8,09
2. Linda v.d. Laar	4,10	-	4,46	4,40		8,50
3. Kim Slits	4,21	4,30	-	-		8,51
Nina Haverkamp	-	-	-	3,59		-
Jongens junioren D (1100 mtr)						
1. Edo Brans	4,25	4,18	4,23	4,10		8,28
2. Patrick Sanders	4,34	4,25	4,29	4,08		8,33
3. Frans Giebels	4,44	4,29	4,50	4,30		8,59
Danny Wijffelaars	-	-	-	4,39		-
Meisjes junioren D (1100 mtr)						
1. Nicole Kraayvanger	4,37	4,41	-	5,18		9,18
2. Anneke den Otter	5,12	5,22	5,25	5,20		10,32
Jongens junioren B (1100 mtr)						
Roel Brans	3,50	-	-	-		-
Meisjes junioren B (1100 mtr)						
Lieke Brans	5,18	-	-	-		-
Carla Arts	-	5,18	-	-		-
Jongens junioren A (1100 mtr)						
1. Arjen van Esch	-	3,45	3,50	3,36		7,21
Meisjes junioren A (1100 mtr)						
Julia Hulsen	-	5,25	-	-		-

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie							
Vrouwen 4,8 kilometer							
Plaats:	Naam:	19-Oct	16-Nov	21-Dec	18-Jan	22-Mrt	Totaaltijd
1	Lies Brans	23,28	22,58		23,35		1,10,01
2	Jolanda van Boxmeer	24,34	23,48	24,19	26,29		1,12,41
3	Antoniet v.d. Laar	24,50	23,48	24,19			1,12,57
4	Marian Lathijnhouwers	25,52	25,46	26,03			1,17,41
5	Tonnie van Erp	27,01	27,01	28,07	28,18		1,22,09
	Carla Arts	23,20					9,59,59
	Karin Slits	25,02					9,59,59
	Nettie Hulsen		25,46		26,27		9,59,59
	Gerte de Wild	26,33					9,59,59
	Maartje Gevers	26,35					9,59,59
	Angelie Bijsterbos	35,46					9,59,59
	Christien vd Vorstenbosch			26,04	26,40		9,59,59
	Karin van Schijndel				23,55		9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie							
Mannen 8,0 kilometer							
Plaats:	Naam:	19-okt	16-nov	21-dec	18-jan	22-mrt	Totaaltijd
1	Jorrit Dekkers	29,42	29,05		31,19		1,30,06
2	Art Vischers	30,36	30,58		30,47		1,32,21
3	Jan van Doorn		34,16	31,50	32,14		1,38,20
4	Tom Smulders	35,15		32,44	33,06		1,41,05
	Freek Aartsen		30,45	29,56			9,59,59
	Arno Sanders		33,08	32,37			9,59,59
	Frank Scheutjens			30,23	30,09		9,59,59
	Henk Pennings			33,00	34,58		9,59,59
	Lucas Rood			35,40			9,59,59
	Peter Slits			36,45	35,50		9,59,59
	Toine van Erp	29,17			31,56		9,59,59
	Hans van Vlijmen	29,49					9,59,59
	Thijs Dekkers	31,15					9,59,59
	Pim v.d. Wijst		31,17		30,57		9,59,59
	Leo van Kampen	31,21					9,59,59
	Frank van Oerle	32,18					9,59,59
	Henry v.d. Brand	37,19					9,59,59
	Simon Lavrijssen		39,23				9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie							
Vrouwen 8,0 kilometer							
Plaats:	Naam:	19-okt	16-nov	21-dec	18-jan	22-mrt	Totaaltijd
1	Maria van Kampen	37,28	36,50	37,07	38,04		1,51,25
2	Lien Vogels	38,33	39,55	38,59			1,57,27
3	Fien Asveld		43,16	43,23	44,12		2,10,51
	Anne Rindt			33,27			9,59,59
	Isa van Heijningen			41,58	41,49		9,59,59
	Will vd Rijt			42,38			9,59,59
	Nicolien Smulders				38,07		9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie							
Mannen 4,8 kilometer							
Plaats:	Naam:	19-okt	16-nov	21-dec	18-jan	22-mrt	Totaaltijd
1	Ties Brans	20,35		20,15	20,16		1,01,06
2	Lennert Asveld	20,55	21,05	20,56	20,48		1,02,39
3	Fons van Boxmeer		23,35	22,42	22,22		1,08,39
4	Theo van Erp	22,44	23,00	23,16	24,17		1,09,00
5	Nico de Bruijn		23,46	24,48	24,22		1,12,56
6	Karel Verberk	27,23	26,29	26,37	26,46		1,19,52
7	Bert Geeven	26,43	26,32	27,10	28,07		1,20,25
8	Antoon Asveld	30,20		31,36	28,05		1,30,01
	Joris van Esch		21,41	20,55			9,59,59
	John Murphy		19,10				9,59,59
	Kees van Aert		23,07				9,59,59
	Eric van Erp		23,11				9,59,59
	Marwin van Roosmalen	26,29					9,59,59
	Marcel Berns	27,59			30,50		9,59,59
	Jan Vogels	35,46					9,59,59
	Harrie van Aarle			19,02			9,59,59
	Eric Kempe				18,22		9,59,59
	Ad vd Laar				25,42		9,59,59
	Johan Stehman				26,13		9,59,59
	Hans Hagen				28,02		9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie							
Mannen veteranen 8,0 kilometer							
Plaats:	Naam:	19-Oct	16-Nov	21-Dec	18-Jan	22-Mrt	Totaaltijd
1	George Zoontjens	30,15	29,51	29,47	29,57		1,29,35
2	Jos Dekkers	31,05	30,53	30,52	30,24		1,32,09
3	Mari van Houtum		31,37	31,02	31,16		1,33,55
4	Rinus Pennings	31,40		31,29	32,21		1,35,30
5	Gerard Maurix		32,20	32,31	31,28		1,36,19
6	Gerard v.d. Biggelaar	33,34	32,57	32,46	33,40		1,39,17
7	Henk van Uden		34,32	32,44	33,31		1,40,47
8	Leo van Hamond		33,30	33,33	33,49		1,40,52
9	Henry Wijffelaars	35,18	33,02		34,07		1,42,27
10	Rien Habraken	36,24	36,41	36,10	35,35		1,48,09
11	Simon Lavrijssen	37,03	37,07		36,55		1,51,05
12	Peter Hellings	36,37		38,27	37,37		1,52,41
13	Cor Verschuyten		38,48	37,27	37,51		1,54,06
14	Piet van Engeland	38,03	38,16	41,30	38,02		1,54,21
15	Frans Vingerhoets	39,20		38,46	38,15		1,56,21
16	Gerard van Boxtel	40,17	39,45	38,39	39,34		1,57,58
17	Christ Hendriks	40,36	40,20	38,20			1,59,16
18	Joep Hulsen		43,02	41,38	43,15		2,07,55
	Cor van Erp	33,12	32,23				9,59,59
	Toon v.d. Rijt	33,48		32,55			9,59,59
	Walter Hagelaars		36,06	35,10			9,59,59
	Ad van Rooy	35,50		36,04			9,59,59
	Henk Strik	37,48		39,11			9,59,59
	Riny Verreijt	37,52		39,19			9,59,59
	Kees v.d. Looy	40,16		39,13			9,59,59
	Henny Bijsterbosch			30,06			9,59,59
	Harry Leenders			33,59	35,31		9,59,59
	Frans Rovers			34,24			9,59,59
	Frank Smulders			34,53	34,20		9,59,59
	Bart Giebels			36,20	35,49		9,59,59
	Ad v.d. Heijden	33,25					9,59,59
	Jack de Punder	33,32					9,59,59
	Arie Koek		34,32				9,59,59
	Theo v.d. Oetelaar	35,20					9,59,59
	Nico Jonker		36,29				9,59,59
	Gé de Louw	38,13			38,58		9,59,59
	Willy Konings	38,55					9,59,59
	Adrie Huygens	39,00					9,59,59
	Hans Bijsterbosch	40,02			39,03		9,59,59
	Wil Snoeks				33,53		9,59,59
	Theo v.d. Eerden				34,48		9,59,59
	Mari Smits				35,41		9,59,59
	Jan Schepens				38,13		9,59,59
	Jan Verboort				40,28		9,59,59
	Leo Evers				42,50		9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie

<u>mannen 40</u>			<u>mannen 45</u>			<u>mannen 50</u>		
1e	Rinus Pennings		1e	George Zoontjens		1e	Jos Dekkers	
2e	Gerard Maurix		2e	Mari van Houtum		2e	Henk van Uden	
3e	Henry Wijffelaars		3e	Gerard vd Biggelaar		3e	Simon Lavrijssen	
4e	Rien Habraken		4e	Leo van Hamond		4e	Peter Hellings	
5e	Gerard van Boxtel					5e	Cor Verschuyten	
6e	Christ Hendriks					6e	Piet v. Engeland	
						7e	FransVingerhoets	
						8e	Joep Hulsen	



Nicole Vogel's Reklame

* **TEXTIELDRUK**

* **ZEEFDRUK**

* **BELETTERINGEN**

Sint-Oedenrode Tel. 0413 47 36 62 Fax 0413 47 27 14

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag 8 maart "P.S.V. Atletiek" te Eindhoven
Parkloop 5,9 - 7,7 - 9,4 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 8 maart "A.V. ATTILA" te Tilburg
De Dertig van Tilburg 15 - 30 km. aanv.v.a. 11.00 uur

Zondag 15 maart "G.V.A.C." te Veldhoven
Halve marathon 7 - 14 - 21 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 22 maart "S.V. FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
Open Rooise trimcompetitie 4,8 - 8 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 29 maart "O.S.S.-VOLO" te Rosmalen
Brabants Dagbladloop 5 - 10 - 21 km. aanv.v.a. 12.30 uur

Zondag 5 april "DE KEMPISCH" te Eindhoven
23e trimcompetitie 13 - 6,8 km. aanv.v.a. 11.00 uur

Zondag 12 april "ST.MARATHON42" te Breda
marathon 42,12 km. aanvang 11.00 uur

Maandag 13 april "A.V. MARVEL" te Boxtel
Rabobank Paasloop 2,3 - 6,5 - 10,7 - 15 km. aanvang 11.30 uur

Zondag 19 april "A.V.V." te Valkenswaard
Trimloop 3 - 6 - 9 - 12 - 15 km. aanvang 11.00 uur

Zaterdag 25 april "TAXANDRIA" te Oisterwijk
Vennenloop 5 - 10 - 15 km. aanvang 18.30 uur

Zondag 26 april "S.V. FORTUNA '67" te Liempde
Velderloop 3 - 6 km. aanvang 10.30 uur
1 - 12 km. aanvang 11.15 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		Beperkt casco		Casco	
gewicht	premie	dagwaarde	premie	cat.waarde	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 zaterdag geopend van 8.30 tot 15.30 uur.
Tevens spaaragentschap N.M.S.

assurantie- en adviesbureau

ak van kuringe bv
onderdeel van van kuringe holding

Koninginnelaan 1. Sint-Oedenrode - Tel. 47 49 33

GARAGE
MARK GRAAFF
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 **SANGYONG**
 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

BOVAG **BOSCH**
 Formule Auto

NIJVERHEIDSWEG 3A
 NIJNSEL (SINT-OEDENRODE)
 TEL. (0413) 478217

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

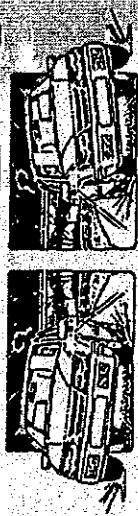
EERSCHOTSESTRAAT 74 - 5491 AD SINT-OEDENRODE
 0413 - 473022

mazda

Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer.

BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
 INDUSTRIEWEG 1 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON (0413) 474000



DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN

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

Verkoop nieuw en gebruikt
 APK
 Schadetaxatie
 Inruil

BOVAG **BOSCH**
 Formule Auto

AUTOMOBIELBEDRIJF

KEES VERVOORT

± 10 Occassions van 1.000,- tot 10.000,-

- * Verkoop * Inruil * Onderhoud
- * Reparatie * Schade-taxatie
- * Erkend APK-keuringsstation

NIJNSELSEWEG 46 • SINT-OEDENRODE
 TELEFOON (0413) 472364

uw **CITROËN** dealer

van BOXMEER bv

Borchmolenlaan 50 St. Oedenrode 0413-475931

ME 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 • Verlaging • sets • repareren

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

autobedrijf

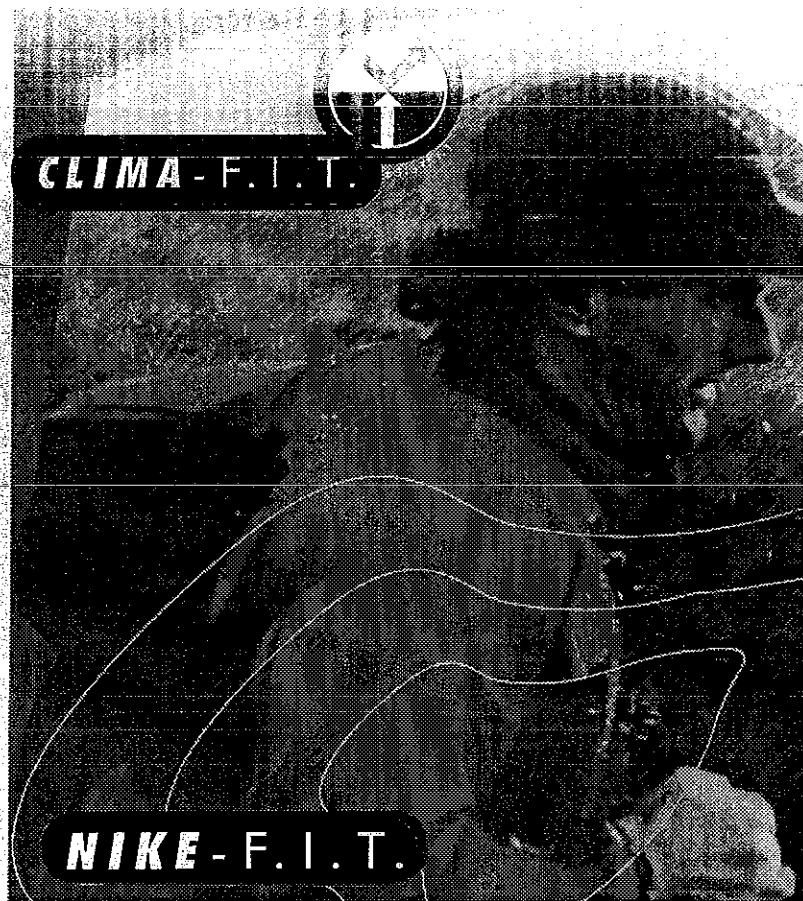
Scheepens

• INRUIL • APK • SCHADETAXATIE

Schijndelseweg 53 - SINT-OEDENRODE • TELEFOON 0413-473290



CLIMA-F.I.T.



NIKE-F.I.T.

beschermt tegen wind en regen,

terwijl het van binnen droog blijft

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



Zeker. Met NIKE F.I.T. bepaal je het comfort zelf,

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

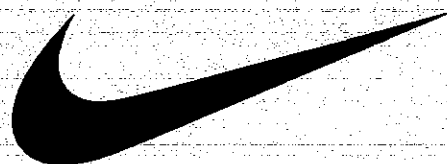
weergoden over je uitstorten, of hoe je ook

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.



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

