

79

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

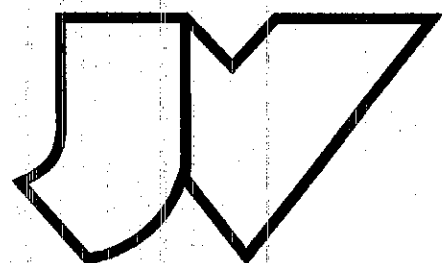
Sept - okt. 1998

S.V. FORTUNA '67





v.o.f. JAN VOGELS REKLAME



letters en logo's

VOOR KWALITEIT EN SERVICE

**ONTWERPEN; STICKERS; AUTOBELETTERING;
REKLAMEBORDEN; LICHTREKLAME;
KUNSTSTOF LETTERS; SPANDOEKEN;
BOUWBORDEN; REKLAMESTELLINGEN;
ARTIST-IMPRESSIONS; BEWEGWIJZERING;**

TEL. 0413 47 36 62 FAX 47 27 14



uitgave:

september 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.0413-490730
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			

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.0413-475485

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
<u>uitsluitend schriftelijk</u>	5491 ED Sint-Oedenrode	
aanmelden nieuwe leden - adreswijzigingen - afmelden lidmaatschap		

Wedstrijduitslagen kranten:

Tinus Rovers	Componistenlaan 63	tel.0413-478449
<u>uitsluitend zondagavond tussen 18.00 en 19.00 uur doorgeven.</u>		

Onderhoud materialen en accommodatie:

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

Kleding jeugd:

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

Kleding loopgroepen:

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 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 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

VERJAARDAGEN

3	september	Marianne Bekkers
5	"	Ria Bahlmann
6	"	Lien Vogels
6	"	Frans Rovers
7	"	José Govaard
12	"	Gé de Louw
13	"	Marit van Nostrum
14	"	Lily den Otter
15	"	Isa van Heijningen
15	"	Dorothe van der Vleuten
17	"	Gerrie Essens
17	"	Kim Hensema
19	"	Nelly Kreijveld
20	"	Huib van der Schoot
22	"	Pim van de Riet
23	"	Toon van de Rijt
23	"	Rik Compagne
24	"	Rinus Pennings
25	"	Patrick Sanders
27	"	Bert Geeven
28	"	Tonnie van de Rijt
30	"	Ad van der Heijden

2	oktober	Lennert Asveld
4	"	Frans Peters
4	"	Francien Pepers
5	"	Gerard v.d. Wijdeven
10	"	Henriëtte vd Meulengraaf
13	"	Peter Slits
13	"	Pim van der Wijst
14	"	Trees Minneboo
14	"	Anja van Erp
15	"	Tinus Rovers
17	"	Joris van Esch
20	"	Tineke van Boxmeer
21	"	Petra Rovers
22	"	Peter van Thiel
23	"	André Schurs
26	"	Agnes Nolle

**PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR
EN LEDEN**

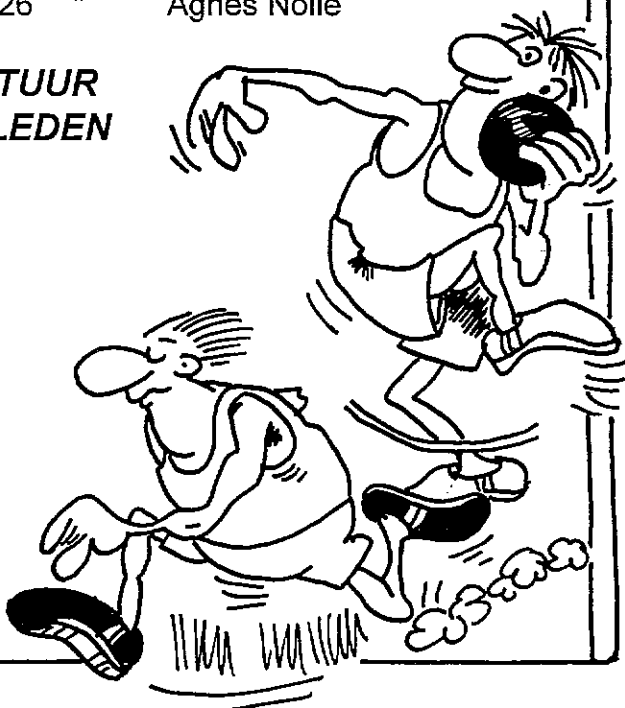
Nieuwe lid:

Ronnie Reniers loopgroep

Afmeldingen:

Harry van de Hurk

atletiek



*snel en goed
in uitzenden*

S·A·M

UITZENDBURO

St-Oedenrode
Kofferen 1
5492 BL
Tel. 0413-479332
Fax 0413-477208

St-Michielsgestel
Nieuwstraat 10
5271 AD
Tel. 073-5530677
Fax 073-5530678

Programma "FORTUNA '67" 1998

18 oktober	:	1e Open Rooise trimloop competitie
15 november	:	2e Open Rooise trimloop competitie
2 december	:	Algemene Ledenvergadering
20 december	:	3e Open Rooise trimloop competitie

1999

17 januari	:	4e Open Rooise trimloop competitie
28 februari	:	Driedorpenloop 3 - 6 - 9 - 12 km.
21 maart	:	Scholierenloop
28 maart	:	5e Open Rooise trimloop competitie
... april	:	Velderparkloop in Liempde
20 juni	:	Abab halve marathon + 10 en 5 km.
4 september	:	24-uursloop
17 oktober	:	1e Open Rooise trimloop competitie
21 november	:	2e Open Rooise trimloop competitie
19 december	:	3e Open Rooise trimloop competitie

Mededelingen

Geslaagd

Peter Hellings heeft het examen voor scheidsrechter met goed gevolg afgelegd. Door vakantie afspraken is hij later op examen geweest dan de overige cursusdeelnemers van zijn groep.

Peter hartelijk gefeliciteerd namens alle Fortunaleden en hopen je vaak als wedstrijdleider of scheidsrechter op wedstrijden of trimlopen tegen te komen.

Teleurstelling

De organisatie van de 24-uursloop en de dames van de evenementencommissie kregen een grote teleurstelling te verwerken.

De onvoldoende belangstelling of interesse voor dit jaarlijkse evenement en de feestavond kwam hen onwaarschijnlijk over.

Na een grondige voorbereiding en het benaderen van medewerkers, sponsors en Horecaondernemers, was het toch alleen maar deelnemen voor de leden. Helaas dit jaar echter niet.

Conclusie was te weinig draagkracht door de leden en afgelasting van deze evenementen.

Dit werkt niet motiverend na hier zoveel arbeid in gestoken te hebben.

De vraag is dan, is de tijd in jaar of dag niet goed enz. enz. enz.

Graag vernemen zij hierop reactie !!

Nieuwe leden

Lopers of loopsters die zich onlangs aangemeld hebben als lid en dus nog een loopshirt tegoed hebben, dienen zich te melden bij:

Karin Slits
Jonker de Jegerstraat 23
Tel. 0413-477806

Wedstrijduitslagen van de atletiekjeugd

Trimloop in Gemonde i.s.m. A.V. MARVEL te Boxtel 7 juni 1998

<u>Jongens pup. A</u>	1	Tom van Aarle	1000 meter	3.26
-----------------------	---	---------------	------------	------

Amacitiaaloopt te Langenboom 14 juni 1998

<u>Jongens pup. A</u>	5	Tom van Aarle	2500 meter	10.21
-----------------------	---	---------------	------------	-------

Datelnets trimloop te Schijndel i.s.m. S.V. FORTUNA '67 13 september 1998

<u>Jongens jun. C</u>	14	Pim van de Riet	10000 meter	46.39
-----------------------	----	-----------------	-------------	-------

Wedstrijden voor de jeugd

Zondag	25 oktober	A.V. MARVEL	te Boxtel
	Sparrenbosloop	pupillen en junioren	aanvang v.a. 12.00 uur

Zondag	1 november	D.A.K.	te Drunen
	Drunense Duinencross	pupillen en junioren	aanvang ?? uur

P.S. denk 18 oktober aan de Open Rooise Trimloopcompetitie

 **Nicole Vogels Reklame**
* **TEXTIELDRUK**
* **ZEEFDRUK**
* **BELETTERINGEN**

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

Fit in vijf minuten

SCHOUDERSMERING

Ook last van stijve schouders na een intensieve training of wedstrijd? Naast een ontspannen loophouding - 'lage' schouders, maar dat wist u al – is het ook zinvol door stretching de mobiliteit van de schoudergewrichten te bevorderen. Een oefening voor een gesmeerd draaiende schoudergordel gaat als volgt:

- ❶ Ga in ontspannen houding staan, de voeten recht vooruit, evenwijdig aan de heup.
- ❷ Breng de rechterhand (met de handpalm naar binnen) achter uw nek, zo ver mogelijk tussen de schouderbladen.
- ❸ Breng uw linkerhand (met de handpalm naar buiten) vanaf de onderrug richting schouderbladen en rechterhand.
- ❹ Beide bewegingen zo ver mogelijk doorvoeren, maar nooit tot er pijn optreedt, laat staan door de pijn heen.
- ❺ Probeer zo dicht mogelijk met de vingers bij elkaar te komen, om die vervolgens in elkaar te haken.
- ❻ Die houding vijftien seconden vasthouden en dan wisselen.
- ❼ Het is beslist niet erg wanneer het niet onmiddellijk lukt de handen in elkaar te laten grijpen. Probeer dan met behulp van een theedoek als verlengstuk van uw handen stapsgewijs de afstand te verkleinen, tot het na verloop van tijd wel lukt.

Een algemene aanbeveling voor rek- en strekoefeningen is te beginnen met de andere dan uw voorkeurskant (de kant die u automatisch kiest). Het is beter eerst die andere kant – vaak stijver en minder ontwikkeld – aan te pakken. Zo krijgt de zijde die het minst lenig is de noodzakelijke aandacht. Dat komt de lenigheidsbalans van uw lichaam ten goede.

Looprichting

RECHTSHANDIG & RECHTSBENIG

Waarom wordt er op de atletiekbaan tegen de klok in gelopen en op de ijsbaan linksom geschaatst? Omdat het altijd al zo was, is geen afdoende antwoord. Een tipje van de sluier werd opgelicht door de universiteit in het Duitse Bochum. De meeste mensen zijn niet alleen rechtshandig, maar ook rechtsbenig. De spieren van dat been zijn daarom sterker, waardoor er grotere stappen mee worden gemaakt.

Het onderscheid dat werd gevonden, was slechts minimaal, maar toch gunstig voor het linksom lopen op de baan. Desondanks wisselen ultralopers bij zeer lange afstanden op een kort parcours (vele ronden) vaak van looprichting. Zo wordt een te eenzijdige belasting van steeds dezelfde beenspieren voorkomen.

Open Rooise Trimloopcompetitie

Geachte Fortuna-leden,

Ook dit jaar organiseren wij weer de Open Rooise Trimloopcompetitie.

Noteer de volgende data alvast in uw agenda:

- | | |
|---------------------------|--|
| - Zondag 18 oktober 1998 | 1e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 15 november 1998 | 2e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 20 december 1998 | 3e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 17 januari 1999 | 4e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 28 maart 1999 | 5e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |

De trimlopen zullen dit jaar weer gehouden worden in het **park 'De Kienehoef'**. De inschrijving staat ook open voor niet-leden en/of niet-Rooienaren.

Het programma ziet er als volgt uit:

- 10.30 uur start **junioren jongens en meisjes**. Afstand $\pm$ 1km.
Wanneer de laatste junior binnen is en de jury klaar is vindt aansluitend de start plaats van de **pupillen jongens en meisjes**. Afstand $\pm$ 1km.

- 11.00 uur start **Open Rooise Trimloopcompetitie**. Afstanden **4,8 en 8 km**.

Inschrijfgeld: t/m 16 jaar: f 2,00 per keer, of f. 8,00 voor de hele cyclus
17 jaar en ouder: f 2,50 per keer, of f. 10,00 voor de hele cyclus
Voor leden van Fortuna '67 is de inschrijving gratis.

Klassement: Na de vijf trimlopen wordt een algemeen klassement opgemaakt. Voor dit klassement worden de **vier beste tijden** bij elkaar opgeteld. Iemand die voor het eindklassement in aanmerking wil komen moet dus minimaal vier van de vijf trimlopen op dezelfde afstand finishen. Voor de pupillen en junioren op de 1 km geldt dat aan minimaal drie van de vijf lopen deelgenomen moet worden. Hier tellen dan ook de drie beste tijden.

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

Jorrit Dekkers.

Twee mensen;

Getrouwd 3 september 1998.

*Twee vreemden voor elkaar
En ineens was de liefde daar
Na jaren van wikken en wegen
hebben wij het voor elkaar gekregen
3 september gaan we trouwen
en geven dan de eed levenslang van elkaar te houden.*

*Edwin Eijkemans
en
Jolanda van Boxmeer*

Edwin



Jolanda

Geboren

*Hoera bij ons is het feest
Want de ooevaar is geweest
En weet je wat hij bracht
Een zusje, wie had dat verwacht.*

De naam van ons dochtertje en zusje is

Kim

*Wilt u beschuit met muisjes komen eten
Laat het ons dan even weten*

*Zij is geboren op zaterdag 11 juli 1998 om
7.40 uur.*

*Wij rusten tussen 13.00 en 15.00 uur en
na 22.00 uur*

*Erik - Annemieke en Manon Scheepens
Boskantseweg 85
5492 VA Sint-Oedenrode*

*Dolgelukkig zijn wij met de geboorte
van onze dochter*

Lotte

Lotte, Petra, Thera.

Lotte is geboren op dinsdag 28 juli 1998

*Jan-Pieter en Hélène van den Hurk van den Heuvel
Reibroekstraat 27, 5465 PN Zijlaart
Telefoon (0413) 34 43 99*

*Petekind van: Bas & Gabriëlle
Wij rusten van 12.00 uur tot 15.00 uur
en na 22.00 uur.*

Allemaal van harte gefeliciteerd.

INSCHRIJVEN VOOR WEDSTRIJDEN

Sedert enige tijd zijn alle leden van Fortuna tevens lid van de KNAU. Je wordt dan door de KNAU beschouwd als recreant (zie lidmaatschapskaartje). Als recreant kun je bij officiële wedstrijden voorinschrijven voor de trimloop. Heb je naast het lidmaatschap ook nog een wedstrijdlicentie, dan kun je voorinschrijven voor de wedstrijd. De wedstrijdlicentie deelt je in een bepaalde categorie in. Deze categorie is afhankelijk van je leeftijd. Ben je als man onder de 40 en als vrouw onder de 35 dan ben je senior. Boven deze leeftijd ben je veteraan en val je in een van de z.g. 5-jaren categorieën b.v. Mannen, Mannen45, Vrouwen35, Vrouwen40. Bij een groot aantal wedstrijden is het aantal categorieën beperkt. Men kent dan b.v. alleen de categorieën Vrouwen, Vrouwen35, Mannen, Mannen40, Mannen50 en Mannen60. Voor recreanten en trimmers (geen lid v/d KNAU) is doorgaans maar een categorie.

Verenigingen zijn verplicht uitslagen van officiële wedstrijden op te sturen naar de KNAU en naar alle verenigingen, waarvan een of meer leden hebben deelgenomen aan de wedstrijd. De verenigingen zijn niet verplicht uitslagen op te maken van recreanten en trimmers, alhoewel een aantal verenigingen dit al wel doet. Ook Fortuna doet dit.

Voorinschrijven gebeurt in het algemeen via het z.g. A-formulier (zie voorbeeld). Om voor in te schrijven via het A-formulier vul je een z.g. voorinschrijfbriefje in. Deze briefjes vind je in het portaal van de kleedaccommodatie. Het ingevulde briefje deponeer je tijdig, minimaal 10 dagen voor de wedstrijd, in de daartoe bestemde brievenbus. Aan de hand van de briefjes vul ik het A-formulier in. Ingevolge de reglementen van de KNAU zijn de verenigingen verplicht leden van de KNAU minimaal f 2,50 korting te geven op het inschrijfgeld. Ook als in de door de verenigingen verspreide folders geen korting voor recreanten wordt vermeld, zal ik toch f 2,50 in mindering brengen. Eenmaal per 3 maanden krijg je dan van mij een rekening met daarop vermeld de wedstrijden c.q. trimlopen waar je voor hebt ingeschreven, het inschrijfbedrag per wedstrijd en het totaal bedrag.

Een aantal organisatoren van wedstrijden hebben van de KNAU ontheffing gekregen van de verplichting om in te schrijven via een A-formulier, b.v. de halve marathon van Egmond en Eindhoven. Je moet dan zelf een inschrijfformulier invullen en opsturen. Ook hier heb je het recht van minimaal f 2,50 korting. Mocht er geen korting vermeld zijn, dan heb je als recreant het recht om f 2,50 in mindering te brengen.

Tenslotte wil ik er nog op wijzen, dat alle uitslagen in de Fortunabode zullen worden opgenomen; bovendien worden ze door mij in een computerbestand verwerkt. Ook worden de uitslagen vermeld in de "Midden Brabant". Een en ander kan natuurlijk alleen maar als de uitslagen bekend zijn bij of Tinus Rovers (Midden Brabant), of Peter Hellings (computerbestand) of Tonny van Erp (Fortunabode). Een van de drie is dus voldoende. In het portaal van de kleedaccommodatie zijn altijd lijsten beschikbaar om je uitslag op te vermelden.

Peter Hellings, wedstrijdsecretaris uitwedstrijden.

***** wedstrijduitslagen uitsluitend naar bovenstaand adres *****

Martien van Berkel

VERHUUR VAN:

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

Schietbergweg 15
Tel. 0413-472212 Sint-Oedenrode

WOONIDEE MELJER

VOOR COMPLETE WONINGINRICHTING

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

**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.-	5.000.-	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.-

$$\text{w.a. casco} = \text{w.a.} + \text{casco} / \text{w.a. beperkt casco} = \text{w.a.} + \text{beperkt casco}$$

Bemiddeling in:

• Assurantiën • Hypotheken • Financieringen

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

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

assurantie- en adviesburo

ak

van kuringe bv

onderdeel van van kuringe holding.

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



JAN HABRAKEN

GLAS & ALUMINIUMWERKEN

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

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

van Hoof Reizen

**Het Autobusbedrijf waar u
het beste mee UIT bent !**



sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

WEDSTRIJDUITSLAGEN

PARELLOOP te Brunssum org. A.V. AVON Heerlen 5 april 1998

234	Wil Snoeks	41.34	10 km.	62 ^e mannen 40
314	Henk Pennings	43.56	10 km.	164 ^e mannen senioren

Stichting Almere Marathon te Almere 3 mei 1998

37	Jos van Uden	3.11.09	42.195 m.	7 ^e mannen 40
----	--------------	---------	-----------	--------------------------

Marathon in Turijn 10 mei 1998

Henry Wijffelaars	3.47.16	42.195 m.
-------------------	---------	-----------

E.A.V. Olympia Halve Marathon te Eindhoven donderdag 21 mei 1998

Halve Marathon wedstrijd

Man.	9 ^e Art Vissers	1.23.51	M40	19 ^e Mari van Houtum	1.27.40
Man.	15 ^e Wim Kompier	1.27.39	M40	20 ^e Toon van de Rijt	1.29.15
M50	1 ^e Jos Dekkers	1.20.54	M40	26 ^e Henry Wijffelaars	1.32.59
M50	7 ^e Henk van Uden	1.29.04	M40	29 ^e Arie Koek	1.38.44
M50	11 ^e Peter Hellings	1.41.08			

10.500 meter trimloop

Frank Scheutjens	0.38.42	Antoinette van de Laar	0.50.20
George Zoontjens	0.39.35	Piet van Engeland	0.52.20
Pim van der Wijst	0.39.57	Wil Pepers	0.52.58
Will van de Rijt	0.49.14	Marianne Latijnhouwers	0.55.04
Maria van Kampen	0.49.15	Antoon Asveld	1.02.50

15^e Zevenheuvelenloop te Nijmegen – Groesbeek 24 mei 1998

15.000 meter

vrouwen 50-54 jaar	15 ^e Lien Vogels	1.20.22 (brutotijd)	totaal	4674 ^e plaats
mannen senioren	188 ^e Frank Scheutjens	0.57.35 (nettotijd)	totaal	282 ^e plaats
mannen 40-44 jaar	108 ^e Rinus Pennings	1.01.15 (brutotijd)	totaal	628 ^e plaats
mannen 40-44 jaar	156 ^e Wil Snoeks	1.04.24 (brutotijd)	totaal	882 ^e plaats
mannen 40-44 jaar	233 ^e Henk Pennings	1.06.26 (brutotijd)	totaal	1263 ^e plaats
mannen 40-44 jaar	430 ^e Pierre Lardenois	1.15.31 (brutotijd)	totaal	2236 ^e plaats
mannen 45-49 jaar	71 ^e Jos van Uden	1.02.06 (nettotijd)	totaal	763 ^e plaats
mannen 45-49 jaar	142 ^e Henk Strik	1.04.28 (nettotijd)	totaal	1175 ^e plaats
mannen 45-49 jaar	154 ^e Ad van der Heijden	1.04.55 (brutotijd)	totaal	1247 ^e plaats
mannen 45-49 jaar	565 ^e Willem Stakenburg	1.17.51 (brutotijd)	totaal	3853 ^e plaats

Ronde van Aqua Best org. Trijotters te Eindhoven 27 mei 1998

Antoon Asveld	55.18	10 km.
---------------	-------	--------

Pinksterloop te Nistelrode zaterdag 30 mei 1998

10 km

George Zoontjens	0.38.10
Henk Strik	0.41.17
Frans Rovers	0.43.02

15 km.

3 Jos Dekkers	0.56.37
Jorrit Dekkers	0.58.32
Henk van Uden	1.00.22

15 km..

Mari van Houtum	1.00.22
Henk Pennings	1.01.26 p.r.
Wil Snoeks	1.02.38
Arie Koek	1.03.24
Theo van der Eerden	1.03.38
Lien Vogels	1.13.59

33^e Pinksterloop A.V. D.E.S. te Eersel 1 juni 1998

25	Jos Dekkers	10 E.M.	1.01.11	3 ^e mannen 50
28	Frank Scheutjens	10 E.M.	1.01.36	14 ^e mannen senioren
51	Mari van Houtum	10 E.M.	1.05.26	15 ^e mannen 40
54	Jos van Uden	10 E.M.	1.06.01	16 ^e mannen 40
58	Wil Snoeks	10 E.M.	1.06.36	15 ^e trimmer
87	Arie Koek	10 E.M.	1.11.41	19 ^e mannen 40
129	Will van de Rijt	10 E.M.	1.18.31	2 ^e trimster
130	Carin van Schijndel	10 E.M.	1.19.19	3 ^e trimster
141	Lien Vogels	10 E.M.	1.21.12	2 ^e vrouwen 35
149	Piet van Engeland	10 E.M.	1.22.47	72 ^e trimmer
8.500 meter				
	Isa van Heijningen	41.48	Wil Pepers	42.05

M.B.A.-loop voetbalclub W.E.C. te Wijbosch zaterdag 6 juni 1998

Mark van den Dungen	18.00	5.200 meter
---------------------	-------	-------------

Tilburg Ten-Miles org. Roadrunners te Tilburg 7 juni 1998

10 E.M.		10 km.	
161	Ad van der Heijden	1.05.59	9 George Zoontjens 37.51

6^e Trimloop "De Kei" i.s.m. A.V. Marvel te Gemonde zondag 7 juni 1998

10 km.		15 km.	
Mark van den Dungen	0.40.02	Wil Snoeks	1.04.30
Frans Rovers	0.44.00	Jos van Uden	1.04.57
15 km.		Henk van Uden	1.07.15
Jos Dekkers	1.00.00	Theo v.d. Eerden	1.08.12
Frank Scheutjens	1.00.15	Gé de Louw	1.26.30
Mari van Houtum	1.03.39		

ABAB Jazzloop A.V.O. te Oirschot zaterdag 13 juni 1998

15 km.					
Vrw.	7 Lien Vogels	1.12.19	M45	9 Mari van Houtum	0.58.59
Vrw.	8 Nicolien Smulders	1.15.12	M50	4 Jos Dekkers	0.55.58
M40	11 Wil Snoeks	1.00.50 p.r.	M50	10 Henk van Uden	1.00.32
M40	12 Arie Koek	1.01.27 p.r.	Trim.	Theo v.d. Eerden	1.02.24

4^e van Goghloop bij LONU te Nuenen zaterdag 20 juni 1998

10 km.			
Marianne Latijnhouwers	53.20	Antoon Asveld	1.25.30

15^e Halve Marathon van S.V. Fortuna '67 te Sint-Oedenrode zondag 21 juni 1998

21	Jos van Uden	1.34.22	8 ^e mannen 40
----	--------------	---------	--------------------------

7^e Witte Molenloop Altena Road Runners te Meeuwen 27 juni 1998

42	Frank Scheutjens	15 km.	0.59.41	17 ^e mannen senioren
51	Ad van der Heijden	15 km.	1.02.13	17 ^e mannen 40
55	Jos van Uden	15 km.	1.02.57	19 ^e mannen 40
72	Arie Koek	15 km.	1.05.58	29 ^e mannen 40
73	Mari Smits	15 km.	1.06.09	30 ^e mannen 40
	Wil Snoeks	15 km.	1.00.58	

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

10° VDL-Centrumloop A.V. L.A.D.B. te Hapert 28 juni 1998

54	Jos Dekkers	10 km.	38.00	4 ^e mannen 50
71	Wil Snoeks	10 km.	40.40 p.r.	22 ^e mannen 40

Stichting V.V. Chaam-loop te Chaam 4 juli 1998

Halve Marathon

41	Wil Snoeks	1.28.22	4,11 min./km.	17 ^e mannen 40
44	Mari van Houtum	1.28.57	4,12 min./km.	20 ^e mannen 40
113	Jolanda van Boxmeer	2.09.04	6,07 min./km.	5 ^e vrouwen
114	Tineke van Boxmeer	2.09.05	6,07 min./km.	16 ^e vrouwen 35

Plassenloop org. Drumband te Linden 4 juli 1998

Frank Scheutjens	10 km.	38.06
------------------	--------	-------

Trimloop te Appeltern 12 juli 1998

15 km.

Ad van der Heijden	1.02.50	Wil Snoeks	1.03.37
--------------------	---------	------------	---------

Hazenakkerloop A.V. Oss te Oss 15 juli 1998

Ad van der Heijden	39.11	10 km.
--------------------	-------	--------

5° Alphense Stratenloop V.V. Viola / A.V. Spiridon te Alphen Nbr. 18 juli 1998

95	Jos Dekkers	10 km.	37.49	3.46 min./km.	6 ^e mannen 50
135	Wil Snoeks	10 km.	39.21	3.56 min./km.	30 ^e mannen trim
137	Ad van der Heijden	10 km.	39.24	3.56 min./km.	35 ^e mannen 40

Wegwedstrijd bij Goese A.V. '56 te Wolphaartsdijk zaterdag 1 augustus 1998

Arno Sanders	15 km.	1.05.50
--------------	--------	---------

Trimloop A.V. Delta Sport te Burg Haamstede 13 augustus 1998

10 km.

Henk Pennings	42.49	Mari Smits	45.05
---------------	-------	------------	-------

Trimloop bij A.V.V. te Valkenswaard 16 augustus 1998

Antoon Asveld	6 km.	46.55
---------------	-------	-------

Ronde van Naastenbest A.V. Gen. Michaëlis te Best 22 augustus 1998

10	Addij de Kort	10 km.	0.34.27	7 ^e mannen senioren
19	Pim van der Wijst	10 km.	0.36.11	1 ^e trimmer
31	Mark van den Dungen	10 km.	0.37.24 p.r.	15 ^e mannen senioren
32	Frank Scheutjens	10 km.	0.37.27	16 ^e mannen senioren
36	Jos Dekkers	10 km.	0.38.13	4 ^e mannen 50
51	Ad van der Heijden	10 km.	0.39.28	17 ^e mannen 40
58	Wil Snoeks	10 km.	0.39.44 p.r.	19 ^e mannen 40
65	Arie Koek	10 km.	0.40.01 p.r.	22 ^e mannen 40
66	Jos van Uden	10 km.	0.40.10	23 ^e mannen 40
71	Toon van de Rijt	10 km.	0.40.37 p.r.	25 ^e mannen 40
84	Mari van Houtum	10 km.	0.41.12	27 ^e mannen 40
85	Cor van Erp	10 km.	0.41.20	28 ^e mannen 40
112	Joris van Kuijk	10 km.	0.44.27 p.r.	43 ^e trimmer
123	Will van de Rijt	10 km.	0.46.13	3 ^e vrouwen
130	Peter Hellings	10 km.	0.47.27	11 ^e mannen 50

138	Carin van Schijndel	10 km.	0.48.50	65 ^e trimmer
139	Riekje Hagen	10 km.	0.48.55 p.r.	66 ^e trimmer
162	Piet van Engeland	10 km.	0.54.42	88 ^e trimmer
165	Antoon Asveld	10 km.	1.06.59	91 ^e trimmer

Descente de La Lesse Arch-atletiek te Dinant zondag 30 augustus 1998

21 km.		21 km.	
58	Pim van der Wijst	1.26.01	169 Mari van Houtum 1.37.29
95	Jos Dekkers	1.30.17	249 Frans Rovers 1.43.29
117	Gerrit van de Riet	1.32.08	421 Lien Vogels 1.56.23
121	Mart van Heeswijk	1.32.49	429 Will van de Rijt 1.57.31
157	Ad van der Heijden	1.36.17	443 Peter Hellings 1.59.00
162	Rinus Pennings	1.36.40	12 km.
166	Arie Koek	1.37.18	273 Diny van de Wijdeven 1.12.12

7^e Pierenloop Poppel – Ravels org. A.R.A.C. te Arendonk zaterdag 5 september

10 E.M.	
167 Henk Pennings 1.09.26	258 Mari Smits 1.16.14
168 Ad van der Heijden 1.09.27	

ABAB stratenloop org. A.V. No Limits te Bladel 5 september 1998

10 E.M.	
10 ^e Jorrit Dekkers W.M. 1.01.32	17 ^e Mart van Heeswijk M 40 1.02.58
4 ^e Jos Dekkers M 50 1.02.28	18 ^e Wil Snoeks M 40 1.03.22

Beekloop van Psych.Inr. De Beek te Eindhoven 9 september 1998

4 km.		16 km.	
Fien Asveld	0.23.10	Peter Hellings	1.18.44
Christien Vorstenbosch	0.23.33	Hans Bijsterbosch	1.21.45
8 km.		Carin van Schijndel	1.25.10
Wil Pepers	0.43.00	Marianne Latijnhouwers	1.25.53
16 km.		Gé de Louw	1.26.10
Rinus Pennings	1.11.00	Lies Brans	1.28.00
Pierre Lardenois	1.13.51	Isa van Heijningen	1.28.00

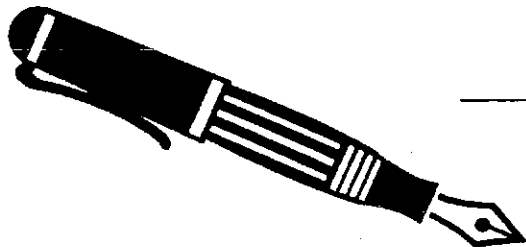
Trimloop bij café 't "Groene Woud" te Liempde zaterdag 12 september 1998

Halve Marathon		Halve Marathon	
12 Wil Snoeks 1.26.28	25 Theo van der Eerden 1.29.20		
16 Ad van der Heijden 1.27.14	35 Mari Smits 1.34.01		
17 Henk van Uden 1.27.25	10 km.		
18 Henry Wijffelaars 1.27.29 p.r.	6 Jorrit Dekkers 0.37.18		
19 Arie Koek 1.27.44	10 Cor van Erp 0.39.17		
22 Henk Pennings 1.28.09 p.r.	29 Willy Konings 0.48.34		
23 Toon van de Rijt 1.28.25	34 Bert Geeven 0.56.40		
24 Mari van Houtum 1.29.09	35 Karel Verberk 0.56.40		
	37 Antoon Asveld 1.04.19		

Datelnat trimloop i.s.m. S.V. Fortuna '67 te Schijndel 13 september 1998

5 km.		10 km.	
10 Bart van de Riet 0.24.16 7 ^e sen.		29 Carin van Schijndel 0.47.42 1 ^e Vrw	
10 km.		39 Antoon Asveld 1.12.07 10 ^e M40	
2 Frank Scheutjens 0.35.10 2 ^e sen.			

3 Mark van den Dungen	0.36.02	3 ^e sen.	<i>Halve Marathon</i>		
5 Hans van Vlijmen	0.37.24	5 ^e sen.	1 Addij de Kort	1.13.24	1 ^e sen.
10 Mart van Heeswijk	0.38.10	2 ^e M40	4 Toine van Erp	1.18.37	3 ^e sen.
19 Joris van Kuijk	0.42.35	11 ^e sen.	7 Jos Dekkers	1.20.59	1 ^e M50
24 Will van de Rijt	0.44.38	3 ^e V35	10 Pim v.d. Wijst	1.22.56	5 ^e sen.
25 Antoinette v.d. Laar	0.46.12	4 ^e V35	15 Wim Kompier	1.29.17	7 ^e sen.
27 Pim van de Riet	0.46.39	14 ^e sen.	17 Toon van de Rijt	1.30.52	9 ^e M40
			25 Wim van Meijl	1.38.53	13 ^e M40



de pen

"Mijn pen is leeg en dus geef ik hem door aan Wim van Meijl."
Zo besloot Arno Sanders "De Pen" in ons clubblad van juli jl.

Mijn pen is nog lang niet leeg en ik hoop dat dat voorlopig nog niet het geval is, want schrijven is een belangrijk onderdeel van mijn werk als directeur van de verzorgingshuizen in Schijndel (Huize Lidwina en Mgr. Bekkershuis).

Behalve uit veel schrijfwerk bestaat mijn werk uit veel vergaderen.

Dat is ook de reden voor mij geweest om lichamelijk actief te worden, om zodoende zowel geestelijk als lichamelijk in goede conditie te blijven.

In 1990 ben ik begonnen met "hardlopen". Dat deed ik op tijdstippen die mij schikten: dus liep ik alleen.

Soms liep ik 's morgens om 08.00 uur en een andere keer was dat 's avonds om 22.00 uur. De ene keer liep ik 8 km. en de andere keer was dat 14 km.

Doordat ik steeds meer plezier kreeg in het lopen ben ik regelmatig gaan lopen en wel 2x per week.

In 1995 liep ik mijn eerste halve marathon in Rooi (1.39.54).

Geïnspireerd door deze redelijke prestatie liep ik naast de Rooise halve marathon ook de halve marathon in Eindhoven en Schijndel.

Begin 1998 ben ik lid geworden van Fortuna, met de intentie en de hoop mijn prestatie te verbeteren, dus om een snellere tijd te lopen.

Behalve deze doelstelling vind ik het sociale aspect, lopen in groepsverband en (nog meer) mensen leren kennen redenen om lid te zijn van een club.

Na ruim een half jaar heb ik mijn beste tijd, 1.37.24, nog niet verbeterd, maar ik beleef wel plezier en voldoening aan het lidmaatschap van Fortuna.

Ik heb mij voorgenomen tot mijn vijftigste levensjaar (deze eeuw word ik nog 50!) lid te blijven, nadien zie ik wel.

Het grootste probleem is voor mij de tijdsinvestering aan het begin van de avond.

Je moet echter in het leven keuzen maken en je moet dat het zwaarste laten wegen wat je zelf belangrijk vindt. Voorlopig is dat zeker nog hardlopen bij Fortuna.

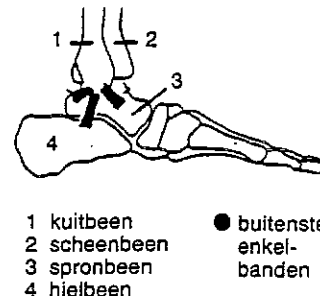
Wim van Meijl

De pen geef ik door aan Toine van Erp.

Enkelverzwikking

Inleiding

Bij atletiek kan een verzwikking van de enkel optreden met een (gedeeltelijke) scheuring van de enkelbanden. Bijna altijd betreft het hier beschadiging van de buitenste enkelbanden. Vaak treedt een zwelling op en is na verloop van tijd een bloedingstorting te zien. Bij een wat ernstiger enkelverzwikking is bewegen en belasten van het enkelgewricht pijnlijk of zelfs onmogelijk.



Oorzaken van deze enkelblessure

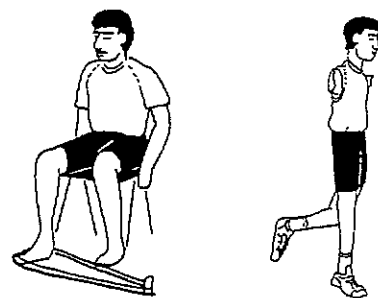
Een enkelverzwikking kan optreden door:

- "Verstappen" bijvoorbeeld op een zachte ondergrond (bos!) of op de rand van de binnenbaan.
- Een verkeerde afzet of landing bij bijvoorbeeld verspringen of hordenlopen. Een sporter die deze enkelblessure al eerder heeft gehad is vaak extra kwetsbaar voor het opnieuw oplopen daarvan.

Hoe voorkom je deze enkelblessure?

Om deze enkelblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande "preventietips" na te leven bij het sporten:

- **Warming up**
Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan een specifieke warming-up uit.
- **Goede trainingsopbouw**
Zorg voor een goede conditie en een goede techniek bij de afzet en landing.
- **Ondergrond**
Hou je concentratie erbij tijdens het sporten. Laat je niet afleiden door je mede-atleten en kijk goed waar je je voeten neerzet, met name tijdens het lopen op een zachte of oneffen ondergrond. Zorg (ook) zelf voor veilige omstandigheden. Hark bijvoorbeeld de verspringbak regelmatig aan tijdens de training of zorg dat er geen kogels achter de balk liggen waar je op kunt stappen.
- **Sportschoenen**
Draag stevige, goed passende sportschoenen.
- **Evenwichtstraining / spierversterkende oefeningen**
Bij zwakke enkels of eerder doorgemaakte enkelblessures verdient het aanbeveling om voor de spieren, die rondom het enkelgewricht aanhechten, extra spierversterkende oefeningen uit te voeren. Voer daarnaast eenbenig uitgevoerde "evenwichtsoefeningen" uit.
- **Tape**
Tijdens trainingen en wedstrijden kan een ondersteuning van de enkel nuttig zijn in de vorm van een zwachtel, tape of een enkelbrace. Een deskundige (bijvoorbeeld een sportarts of een fysiotherapeut) kan je advies geven over de aankoop van zo'n enkelbrace of over het aanleggen van een zwachtel of tape. Let goed op, zodat je het na een aantal keren zelf kunt doen.
- **Cooling-down**
Beëindig de training altijd met een cooling-down, zodat de afvalstoffen van de training goed afgevoerd kunnen worden. Deze cooling-down bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen.



Wat kan je doen als deze enkelblessure (toch) is ontstaan ?

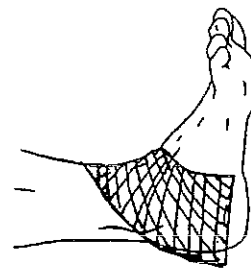
Als eenmaal een enkelverzwikking is ontstaan, is het zaak "erger" te voorkomen door:

- **Rust**
 - Loop of steun niet op de geblesseerde enkel.
 - Vermijd bewegen van de geblesseerde enkel en hou het been zoveel mogelijk omhoog. Op deze manier blijft een eventuele bloedingstorting zo klein mogelijk.

- Probeer in de eerste 2 tot 3 dagen na het optreden van de enkelverzwikking de enkel zo min mogelijk te belasten. Gebruik in overleg met je arts eventueel elleboogkrukken.

● Koelen

- Koel direct door een coldpack of ijszak op de pijnlijke plaats te leggen. Het koelen moet zeker 15 tot 20 minuten volgehouden worden. Zorg er wel voor dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid gelegd om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen. Blijf doorgaan met koelen, waarbij je een periode van 15 tot 20 minuten koelen afwisselt met een periode van 20 minuten zonder koeling.
- Ga zeker 48 uur door met koelen, zodat de bloeditstorting zo gering mogelijk blijft. Deze bloeditstorting ontstaat doordat er ook bloedvaatjes in de gewrichtsbanden gescheurd zijn. Maar bedenk wel: hoe eerder gekoeld wordt, hoe beter!



● Drukverband

Leg zelf of laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen en laat dit zo mogelijk 48 uur zitten. Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Hieronder wordt het namelijk warm, waardoor het effect van de koeling weer verloren gaat.

● Niet laten masseren

Laat de enkel niet masseren en gebruik geen warmte of warmte-inbrengende zalven. Hierdoor bestaat namelijk de kans dat de bloeditstorting ten gevolge van de enkelverzwikking toeneemt. Blijf de enkel meerdere keren op een dag koelen zolang de enkel gezwollen is. Eventueel kun je na twee tot drie dagen in plaats van koelen wisselbaden toepassen.

● Vraag sportmedisch advies

Raadpleeg na bovengenoemde E.H.B.O.-maatregelen je huisarts of een (geregistreerd) sportarts. Sportartsen kunnen werkzaam zijn in een ziekenhuis, Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.) of Olympische Steunpunt. Deze (sport-)arts kan je adviseren of nader onderzoek (bijvoorbeeld een röntgenfoto) van het gewricht gemaakt moet worden. Dat zal alleen het geval zijn als een botbreuk vermoed wordt. Zonodig kan je naar een fysiotherapeut doorverwezen worden.

Wanneer kan je de training hervatten?

- Al snel kun je met de enkel binnen de pijngrens "naar onder en boven toe" bewegen. Je kunt deze oefening ook "isometrisch" uitvoeren, waarbij je met je voet kracht zet tegen bijvoorbeeld een handdoek, maar waarbij je je enkel niet beweegt. Begin ook met deze oefenvorm met "naar onder en boven toe" bewegen, later aangevuld met "de rand van de voet naar buiten bewegen". In een later stadium moet de spierkracht van de spieren die aanhechten rondom het enkelgewricht aanvullend worden getraind. Daarnaast moet je het "evenwicht" (coördinatie) trainen door eenbenige standoefeningen. Deze eenbenige standoefeningen kun je moeilijker maken door het andere been heen en weer te zwaaien of door op een zachte mat of oefentol te gaan staan. Natuurlijk kan je daarnaast ook andere spierversterkende oefeningen uitvoeren, waarbij de enkel niet belast wordt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan bankdrukken, buikspierversterkende oefeningen, "leg-press" en hamstrings-versterkende oefeningen.
- De meer algemene training kan in de meeste gevallen na de eerste week weer voorzichtig aangevangen worden met fietsen en als dat pijnvrij kan, weer met dribbelen. Bedenk echter wel dat een enkelverzwikking een blessure is die vaak terugkomt wanneer de training te snel wordt hervat. Neem dus de tijd (zeker 4-8 weken!) voor de revalidatie. Overleg met je trainer en eventueel je fysiotherapeut, over een goede trainingsopbouw. Hierbij moet veel aandacht worden gegeven aan
 - Eenbenige evenwichtsoefeningen
 - Spierversterkende oefeningen
 - Rekkingsoefeningen voor de kuitspieren.
- Zeker in de herstelfase is het aan te bevelen de enkel met een zwachtel, tape of enkelbrace te ondersteunen. Als de enkel echter "zwak" blijft aanvoelen, of als je er nog wel eens doorheen gaat, is het verstandig om de enkel gedurende langere tijd te blijven ondersteunen.
- Je bent pas volledig trainingsbelastbaar als je geen pijn meer voelt, als de spieren rondom de enkel weer volledig op kracht is en de kuitspieren weer hun oorspronkelijk lengte hebben. Globaal kan de trainingsopbouw na een enkelverzwikking uit de volgende stappen bestaan: onbelast oefenen, wandelen of fietsen; rustig lopen; versnellingsloopjes en langere tempolopen; submaximaal sprinten; voluit sprinten op de training, springen op de training en uiteindelijk ook sprinten.



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*

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN **IN DE REGIO**

Zondag	20 september	"AV DE SPRINGBOKKEN"	te Son & Breugel
	Halve Marathon en 10 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	20 september	"Stichting Loopgala"	te 's-Hertogenbosch
	Dommelloop wedstrijdloop senioren/veteranen m/v 10 km.		aanvang 14.00 uur
	Recreatieloop 10 – 7,5 – 5 – 2,5 km.		aanvang 15.00 uur
Zondag	20 september	"ACHIL '87"	te Hilvarenbeek
	Marathon – Halve Marathon – 10 km.		aanvang 11.30 uur
Zondag	27 september	"AV 't Jasper Sport"	te Someren
	't Jasperloop 15 – 12 – 9 – 6 – 3 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	27 september	"S.V. De Groene Ster"	te Zevenbergen
	Wegwedstrijd 25 – 15 – 1,5 km.		aanvang 14.00 uur
Zondag	27 september	"GVAC"	te Veldhoven
	Trimloop 18 – 12 – 10 – 8 – 4 km.		aanvang 10.30 uur

Zondag	4 oktober	"AV De Springbokken"	te Son
	24 ^e Kempische Trimcompetitie	7,2 – 3,6 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	4 oktober	"HAC"	te Helmond
	Ronde van Stiphout	15 – 10,5 – 5,8 km. (15 km. wedstrijd)	aanvang 11.00 uur
Zondag	11 oktober	"Stichting Marathon"	te Eindhoven
	1/8 Recreatie Marathon		aanvang 10.30 uur
	Halve Marathon		aanvang 11.00 uur
	Hele Marathon Nederlands Kampioenschap		aanvang 12.30 uur
Zondag	18 oktober	S.V. Fortuna '67	te Sint-Oedenrode
	1^e Open Rooise Trimloopcompetitie		aanvang 11.00 uur
Zondag	25 oktober	"Stichting Marathon"	te Etten-Leur
	Halve Marathon	21.097 meter	aanvang 11.30 uur
	Herfst Marathon West Brabant	42.195 meter	aanvang 12.00 uur
Zondag	25 oktober	"A.V. Marvel"	te Boxtel
	Sparrenbosloop (trimloop en wedstrijd)	trimloop	aanvang 11.00 uur
Zondag	1 november	"Kempische"	te Eindhoven
	24 ^e Kempische Trimcompetitie	4 – 8 km. (Rendierveld Stratum)	aanv. 11.00 uur
Zondag	1 november	"A.V.V."	te Valkenswaard
	ABAB Valkenloop	7,1 – 14,1 – 21,1 km.	aanvang ?? uur

***Denk 18 oktober a.s. aan de
1^e Open Rooise Trimloopcompetitie
loop mee.***

***Sluitingsdatum voor inleveren van
kopij
voor het volgende clubblad is uiterlijk:
maandag 26 oktober
(a.u.b. aanleveren op diskette)***

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 !

Clubkleding / Loopkleding

Trainingspak (jack / broek) met sponsor-reclame	f 155,00
Lange loopbroek (winter tight)	f 65,00
Lange loopbroek (tight)	f 50,00
Korte loopbroek (bermuda tight)	f 30,00
Wijd kort broekje (short)	f 40,00
Shirt (singlet) met sponsor-reclame (jeugd geen recl.)	f 37,00
Gamex jack	f 85,00
T-shirt (wit met oranje opdruk)	f 10,00
Bij bestelling van 2 T-shirts	gereduceerde prijs f 15,00

Twee maal per jaar kun je kleding bestellen, in het voor- en in het najaar.
De termijn waarin je nu kunt bestellen is tussen 21 september en 15 oktober 1998.

Loopgroepleden:

Als je kleding wilt bestellen, geef dit dan door aan **Karin Slits**, tel. 0413-477806.

(Geef wel je juiste maat door).

Voor de trainingspakken moeten er minimaal 10 bestellingen zijn, dan kan het aan de leverancier doorgegeven worden.

Jeugdleden:

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

✂

bestelbon voor kleding

	<u>aantal</u>	<u>maat</u>
Trainingspak (Jack / broek) met sponsor-reclame		
Lange loopbroek (winter tight)		
Lange loopbroek (tight)		
Korte loopbroek (bermuda tight)		
Wijd kort broekje (short)		
Shirt (singlet) met sponsor-reclame (jeugd geen recl.)		
Gamex jack		
T-shirt (wit met oranje opdruk)		

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Bestelling kun je doorgeven : **tot uiterlijk 14 oktober 1998.**

Loopgroepleden aan:

Karin Slits - Jonker de Jegerstraat 23 - Sint-Oedenrode - tel. 0413-477806.

Jeugdleden aan:

Lily den Otter - Clausstraat 20 - Sint-Oedenrode - tel. 0413-477747.

GARAGE
MARK GRAAFF
NISSAN

APK - SCHADETAXATIE - INRUIL
VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT

Pastoor Smitstraat 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**
NIJVERHEIDSWEG 3A
NIJNSEL (SINT-OEDENRODE)
TEL. (0413) 478217 **Formula 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
Jan Voets
Topkwaliteit van een Topdealer

BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
INDUSTRIEWEG 24 - 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



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
Borchgrevinkdijk 50 St. Oedenrode (0413) 476911



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

NIKE SPORT TIMING



Hypro Sport heeft sinds kort de innovatieve en multifunctionele collectie sporthorloges van Nike in haar assortiment.

Timing is onmisbaar voor lopers, zowel bij trainingen als bij wedstrijden. Met haar sporthorloges heeft Nike geprobeerd in alle opzichten van de atleet, tegemoet te komen aan de wensen zoals:

GROTER EN DUIDELIJKER DISPLAY

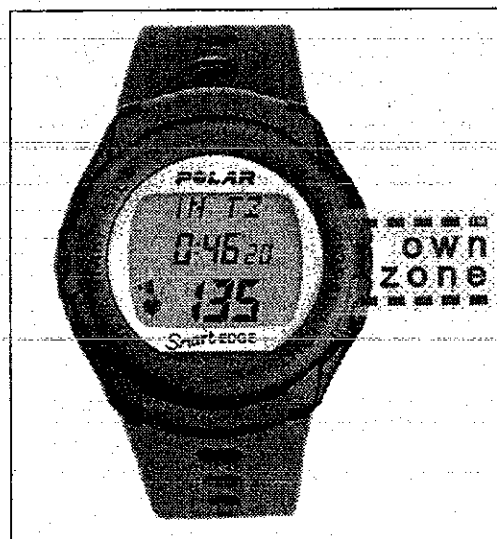
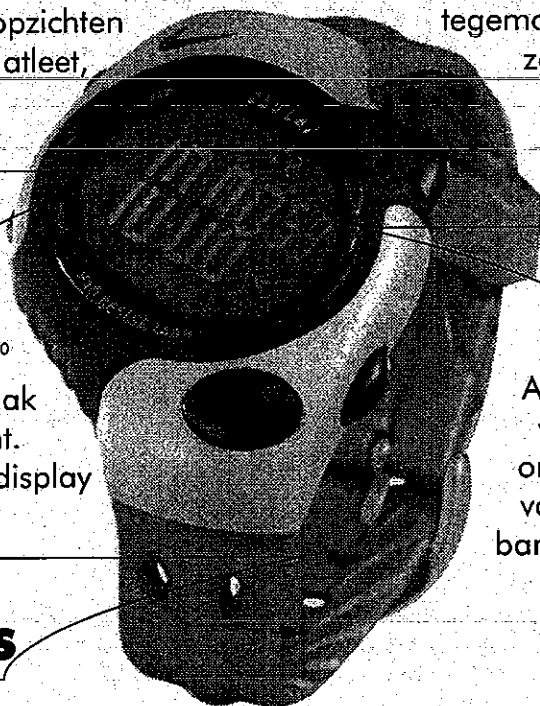
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

GEMAKKELIJK TE BEDIENEN FUNCTIES

De horloges beschikken over een uitgebreid geheugen. Ze geven onder andere informatie over tijden van gelopen runs/trainingen, en ze hebben een counter functie en een Countdown Repeat Timer. De zeven alarmfuncties zijn atleten behulpzaam die belang hechten aan regelmaat en die op vaste tijdstippen willen trainen, eten en slapen.

VERBETERDE PASVORM

Alle modellen hebben een S-vorm wat de pasvorm ten goede komt, omdat het horloge om de knobbel van de pols valt. Het polyurethane bandje scheurt niet en gaat ook niet naar transpiratielucht ruiken.



Polar SMARTEDGE 349,95

Er is nu een hartslagmeter die automatisch ieder's persoonlijke trainingszone bepaalt en daarnaast ook nog het calorieverbruik weergeeft. **DE POLAR SMARTEDGE.**

Tevens hebben we ook alle andere hartslagmeters van Polar in onze collectie. Komt u voor verder informatie gerust even langs, zodat wij u van een deskundig advies kunnen voorzien.

POLAR®
hartslagmeters

INTERSPORT®
VEGHEL

Hoofdstraat 10/Patio, Veghel, tel: (0413) 34 20 13