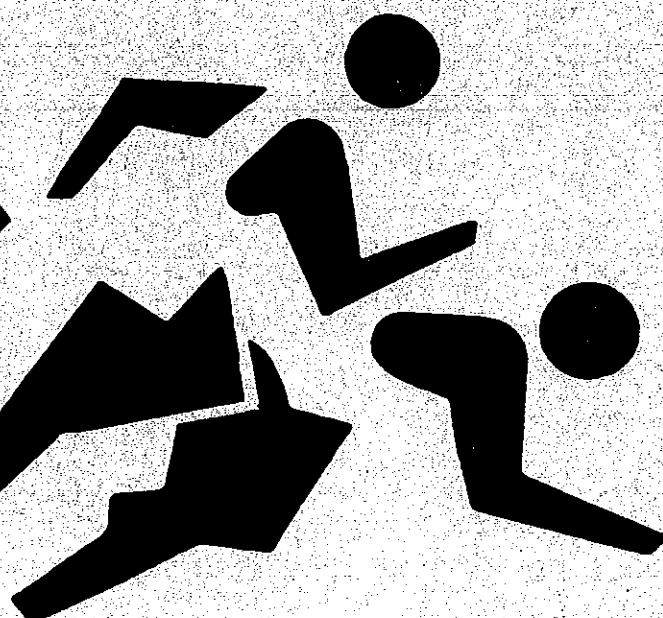
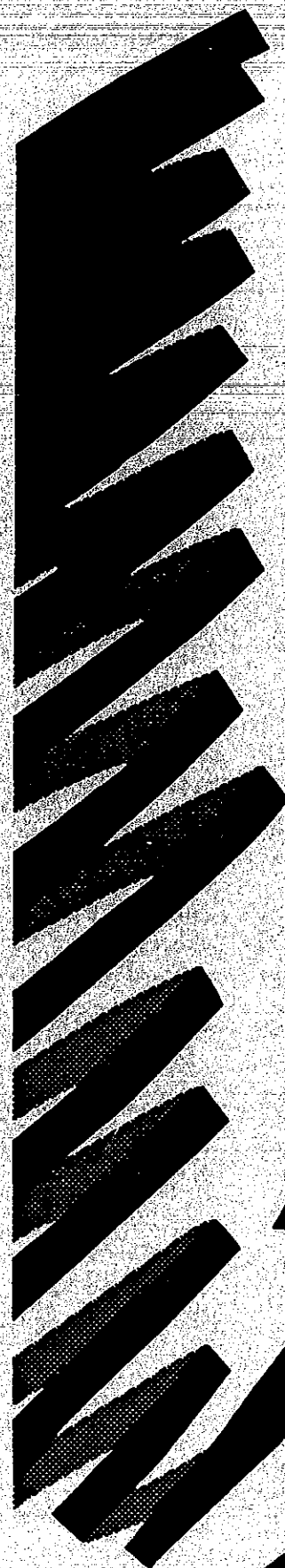


80

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

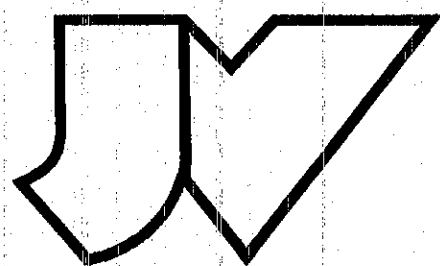
n.v., december 1978

# 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:

november 1998

**Bestuur:**

|                             |                    |                     |                 |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| Voorzitter                  | Cor van Erp        | Grote Doelenlaan 27 | tel.0413-474622 |
| Secretaris                  | Art Visser         | Den Hof 11          | tel.0413-478218 |
| Penningmeester <sup>1</sup> | 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 |
| 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 <sup>a</sup>  | tel.0413-475485 |

**Wedstrijdsecretarissen:**

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

**Ledenadministratie - Redactie clubblad:**

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

**Wedstrijduitslagen kranten:**

|                                                              |                    |                 |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|
| Tinus Rovers                                                 | Componistenlaan 63 | tel.0413-478449 |
| 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 |

<sup>1</sup> Rabobanknummer penningmeester 13.82.12.783

<sup>2</sup> 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 KNAU-wedstrijdlicentie ?**

- Dat je kunt deelnemen aan de KNAU-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 1998 / 1999**

|                          |                             |                        |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------|
| Mini-pupillen            | geboren in                  | 1992                   |
| Pupillen C               | " "                         | 1991                   |
| Pupillen B               | " "                         | 1990                   |
| Pupillen A               | " "                         | 1989/1988              |
| Junioren D               | " "                         | 1987/1986              |
| Junioren C               | " "                         | 1985/1984              |
| Junioren B               | " "                         | 1983/1982              |
| Junioren A               | " "                         | 1981/1980              |
| Senioren                 | " "                         | 1979 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 |

|                                |                   |                              |                           |
|--------------------------------|-------------------|------------------------------|---------------------------|
| <b><u>Trainingstijden:</u></b> | 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 nov. Carla Arts  
 3 " Julia Hulsen  
 7 " Martin Arts  
 10 " Adrie Huijgens  
 12 " Nico de Bruin  
 13 " Pieter de Koning  
 14 " Christ Hendriks  
 15 " Hans Naterop  
 15 " Gerthe de Wild  
 18 " Leo van Kampen  
 18 " Bianca van de Sande  
 21 " Anny van Kuringen  
 22 " Cor Peters  
 25 " Arjen van Esch  
 26 " Karel Verberk  
 27 " Frans van de Oever  
 28 " Mart van Heeswijk  
 28 " Alda van Eert

2 dec. Peter Renders  
 4 " Marian Latijnhouwers  
 4 " Jan van Eck

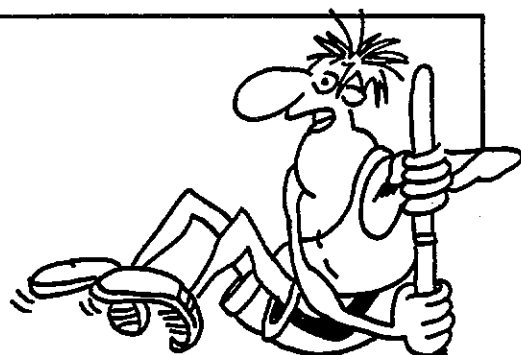
5 dec. Wim van Meijl  
 7 " Jan van de Schoot  
 8 " Addij de Kort  
 8 " Tonny van Erp  
 9 " Nina Haverkamp  
 9 " Kees van Oorschot  
 9 " Henk van Uden  
 10 " Jan de Werdt  
 13 " Leon Verrijt  
 13 " Marianne Latijnhouwers  
 14 " Jan Verhoeven  
 14 " Annemiek Koek  
 16 " Fien Arts  
 17 " Pierre Lardenois  
 17 " Frans Vingerhoets  
 18 " Cor Verschuyten  
 18 " Annie van Bokhoven  
 21 " Simon Lavrijssen  
 21 " Anne van der Pasch  
 21 " Hanneke v.d. Veerdonk  
 23 " Henk Strik  
 27 " Cor van Erp

## **PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN**

**Nieuwe leden:** Jeanne Coppelmans loopgroep  
 Ton Konneman loopgroep

**Afmeldingen:** Loes van Thiel - Peter van Thiel  
 Leo van Kampen - Johan de Haan - Gerthe de Wild  
 Nina Haverkamp - Gerrie Essens - Rik Rovers  
 Rik Compagne - Frans Vingerhoets - Christ Hendriks  
 Michel Heezen - Kim Hensema - Heidi Arts  
 Anne v.d. Pasch - Twayyebah Muddapah  
 Kees van Aert

# atletiek



# **ALGEMENE JAARVERGADERING**

## **S.V. FORTUNA '67**

**woensdag 2 december 1998 - 20.30 uur - in "Ons Huis"**  
**Deken van Erpstraat 10 (achter Albert-Heijn)**

Hierbij willen wij al onze leden - trimmers, leden van de loopgroepen, alsmede ouders van de jeugdleden - uitnodigen voor de Algemene Jaarvergadering. In verband met de wijziging van de statuten en het huishoudelijk reglement is het volgende besloten:

- Indien minder dan  $\frac{1}{3}$  deel van het aantal stemgerechtigde leden aanwezig is, zal de voorzitter de Algemene vergadering sluiten. Hierna zal de vergadering voortgezet worden als een buitengewone Algemene Vergadering, welke is vastgesteld op de bestuursvergadering d.d. 30 september 1998.

### **Agenda:**

#### **1. Opening**

#### **2. Jaarverslagen**

- \* verslag jaarvergadering 3 december 1997
- \* secretaris
- \* trainingscoördinator
- \* wedstrijden / evenementen
- \* trimmers
- \* jeugd

#### **3. Toelichting kasverslag 1997/1998**

- \* verslag penningmeester
- \* verslag kascontrole-commissie
- \* benoeming lid kascontrole-commissie

#### **4. Toelichting begroting 1998/1999**

- \* toelichting penningmeester
- \* voorstel contributies 1999

#### **5. Bestuursverkiezing**

Volgens rooster van aftreden zijn aftreedbaar en herkiesbaar Cor van Erp en Henry Wijffelaars;  
eventuele kandidaten kunnen zich melden voor 25 november

#### **6. Voorstel toekomst jeugdatletiek**

#### **7. Voorstellen van leden**

Voorstellen kunnen voor 25 november schriftelijk ingediend worden bij de secretaris

#### **8. Voorstel tot wijziging verenigingsstatuten en huishoudelijk reglement** (bijgevoegd bij Fortunabode november 1997)

#### **9. Rondvraag**

#### **10. Sluiting**

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

Wij hopen u allen te begroeten.

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

# ABAB Halve Marathon van Sint-Oedenrode

## Oproep

Op 20 juni 1999 organiseren we de eerste ABAB Halve Marathon van Sint-Oedenrode. We gaan dan met een hoofdsponsor voor dit evenement van "start". We hebben een groep vrijwilligers die dit evenement organiseren en het parcours op die dag opbouwen en afbreken. Dit organiseren houdt ook in het benaderen van verkeers- en verzorgingsposten en personen met andere taken.

Naast deze groep willen we twee personen hebben die zich alleen met de communicatie naar de sponsor bezig houden. Tevens zal het verder uitbouwen en nieuwe impulsen geven aan dit evenement tot de taken gaan behoren. Het bestuur heeft al diverse personen tevergeefs voor deze functie gevraagd. Het is een taak die gestructureerd benadert een aantal avonden vrije tijd zal kosten.

Belangstellenden kunnen voor informatie hierover contact opnemen met :

Cor van Erp of Art Vissers.

**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       | • jaarverslagen   |
| • enveloppen           | • doorschrijfsets |
| • complete huisstijlen | • reclamefolders  |

**Wij kunnen U ook van dienst zijn met:**

- |                                       |                                        |
|---------------------------------------|----------------------------------------|
| • kopieerwerk                         | • tampondruk                           |
| • boeken inbinden                     | • zeefdruk                             |
| • mailings en<br>handmatige afwerking | zowel op ronde als<br>vlakke produkten |

*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

|             |   |                                    |
|-------------|---|------------------------------------|
| 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 |
| 25 april                      | : | Velderparkloop in Liempde          |
| 20 juni                       | : | Abab halve marathon + 10 en 5 km.  |
| <del>4 september</del> 3 juli | : | 24-uursloop                        |
| 17 oktober                    | : | 1e Open Rooise trimloop competitie |
| 21 november                   | : | 2e Open Rooise trimloop competitie |
| 19 december                   | : | 3e Open Rooise trimloop competitie |

### ***attentie – attentie – attentie***

Het jaar 1998 nadert weer zijn einde. Om een duidelijk overzicht te krijgen van het ledenbestand en de KNAU-licenties, zouden wij graag vóór 21 november vernemen.

- Leden welke hun **lidmaatschap** willen **beëindigen** op **31 december** 1998, anders wordt dit automatisch verlengd met 1 jaar.
- Leden die een KNAU-licentie (wedstrijd) willen hebben, recreantenlicentie (= basiscontributie) is verplicht voor jeugd- en loopgroepleden. Trimmers (sport-hal) zijn vrijgesteld.
- Leden die geen **KNAU-licentie (wedstrijd)** meer willen hebben, anders wordt deze licentie **automatisch verlengd** met 1 jaar.
- Leden die om een of andere reden niet actief kunnen deelnemen aan trainingen en dergelijke en toch lid willen blijven, kunnen dit voor f.25,00 per jaar. Laat dit ook tijdig weten.

Bovenstaande mutaties **melden vóór 21 november** bij de ledenadministratie, omdat deze gegevens uiterlijk 2 december 1998 in het bezit van de KNAU in Nieuwegein moeten zijn.

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

## **Fit in vijf minuten**

### **SPIRITUEEL STREKKEN**

Met een ontspannen geest is het goed sporten. De normale bekende rek oefeningen zijn vooral gericht op spierontspanning. Yoga richt zich daarentegen voornamelijk op het losmaken van de geest in een lenig lichaam. *Mind over matter*. Wanneer de geest als een veertje voelt, lijkt lopen op vliegen.

#### **Zweverig**

Te zweverig voor u? Misschien. Eerst maar eens aan de slag. Zoek een rustige, lichte omgeving, waar u zich volledig op uw gemak voelt. Probeer andere gedachten te verbannen en concentreer u op uw innerlijke, vredige wereld. Tijd is niet belangrijk, presteren ondergeschikt.

- ❶ Sta met de benen wijd (iets buiten de breedte van uw bekken), de armen op uw rug met de handen in elkaar (de rug van de ene hand rust in de palm van de andere).
- ❷ Buig de linkerknie iets en buig met uw romp en het hoofd neerwaarts in de richting van de gebogen knie.
- ❸ Uw voorhoofd wijst naar uw tenen.
- ❹ Doe dit op een rustige manier en denk daarbij aan uw ademhaling. Forceer nooit en probeer niet uw hoofd verder in de richting van de tenen te krijgen (de ontstane spanning moet aangenaam zijn en absoluut niet pijnlijk).
- ❺ Dertig tellen vasthouden.
- ❻ De rug rechte.
- ❼ Wissel van been.

## **Vitamine D**

### **Voor donkere winter- én zomerdagen**

Met een zomer als die van 1998 is de kans groot dat u te weinig vitamine D heeft geproduceerd. En zoals het een echte vitamine betaamt, is ook deze voor u van groot belang. Want zonder vitamine D (onder invloed van zonlicht aangemaakt door uw eigen lichaam) kan calcium niet aan het werk worden gezet om voor een gezond en sterk skelet te zorgen.

#### **Kwetsbaar**

Botproblemen (osteoporose) liggen dan op de loer, vooral voor vijftig-plussers. Hun lichaam produceert namelijk steeds minder vitamine D. Vrouwen zijn voorts extra kwetsbaar en als eerste worden de gewrichten van de heup, de wervelkolom en de pols aangetast. Jonge(re) loopsters en soms ook lopers, raken door dit lichamelijke ongemak eerder aan de voet (middenvoetsbeentjes) en het scheenbeen geblesseerd.

#### **Huidkanker**

Tot voor kort maakte niemand zich zorgen over vitamine D, want voldoende zonlicht op de onbedekte huid was al toereikend. Totdat het ontstaan van huidkanker een rol in ons gezondheidsbesef ging spelen en de huid moest worden ingesmeerd bij het

zonnen of, op de warmste delen van de dag, zelfs geheel bedekt zou moeten worden. Dankzij het ozongat. Als de zon dan ook nog eens wekenlang verstek laat gaan, zoals in de afgelopen "zomer", beginnen er ineens heel wat meer belletjes te rinkelen.

### **Zonlicht**

Probeer daarom de komende maanden toch nog wat zonlicht te vinden, al is het slechts op de handen of het gezicht. Eet producten die rijk zijn aan vitamine D, zoals zalm, of die met vitamine D worden verrijkt. Zorg in de winter tevens voor extra suppletie via multivitaminetabletten, met daarin ook vitamine D. Voor volwassenen onder de vijftig jaar betekent dat een hoeveelheid van 200 i.e. (zogenoemde 'internationale eenheden') vitamine D, twee keer zoveel voor mensen tot zeventig jaar en 600 eenheden voor ouderen boven de zeventig. Tot slot de mooiste boodschap: lopen zelf draagt – los van zonlicht en vitamine D – al bij tot sterkere botten.

## **Informatie van het bestuur**

In de afgelopen periode heeft het bestuur vergaderd op woensdag 30 september 1998. Hierbij een korte weergave van de belangrijkste zaken uit deze vergadering.

1. Tijdens de komende ledenvergadering zal het voorstel tot wijziging van de statuten worden besproken, aangezien de KNAU akkoord is gegaan met het concept;
2. De gemeente Sint-Oedenrode heeft laten weten er geen bezwaar meer tegen te hebben dat in het park De Kienehoef de jaarlijkse trimloopcompetitie van S.V. Fortuna '67 georganiseerd wordt;
3. Het aantal jeugdleden is helaas opnieuw gedaald; de jeugdathletiek zal daarom worden besproken tijdens de ledenvergadering;
4. Binnenkort wordt er gestart met een loopgroep voor jeugdleden;
5. Vanwege onvoldoende aanmeldingen is zowel de 24-uursloop als de feestavond op 5 september niet doorgegaan; dit is vooral jammer voor degenen die hier al zoveel voorbereidingen voor hebben gedaan;
6. Een evaluatie van de halve marathon heeft plaatsgevonden; op onderdelen zal dit worden aangepast voor komend jaar;
7. De trimmers hebben met Henk Strik een nieuwe trainer;
8. Op voorwaarde dat er tijdig een organisatiegroep kan worden samengesteld zal volgend jaar met ABAB een sponsorcontract worden gesloten in verband met de halve marathon;
9. Binnenkort volgt een bestuurlijk overleg met de gemeente, waarbij met name de jeugdathletiek binnen onze vereniging besproken zal gaan worden;
10. De volgende vergadering zal zijn op woensdag 11 november a.s.

Namens het bestuur,  
Secretaris, Art Vissers.

# 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<sup>®</sup>**  
*Center*  
International

Lardinoisstraat 9 - Eindhoven  
Tel. 040 - 2448907

Running

Walking

Triathlon

Indoor

Aerobics

**EINDHOVEN**

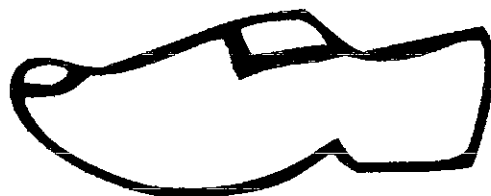
Wij zijn open op vrijdag van 17.00 tot 20.00 uur en  
Zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur.

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

## **Hallo Trimmers en Trimsters.**

Ik heb maar weer eens de pen genomen om een stukje te schrijven in de Fortunabode.

In de vakantie hebben we naar een nieuwe trainer gezocht, omdat Harry v.d. Hurk er mee stopte. Gelukkig hebben wij iemand gevonden, namelijk Henk Strik. Hij is beter bekend voor vele van jullie als trainer van de loopgroep van Fortuna.

We zijn inmiddels al weer twee maanden aan het trimmen. Wat heel gezellig is.

Henk wij zijn heel blij dat jij voor ons de trainingen wilt verzorgen. Wij zijn zeer tevreden. Dat merk je zelf ook wel want de opkomst is goed. Wij hopen dat je het nog lang zult blijven doen.

Jammer dat wij zo weinig in de Fortunabode schrijven. Kunnen wij daar geen verandering in brengen? Wij zijn toch ook Fortuna-leden! Je mag zelf schrijven wat je wil. Ik ben er weer mee begonnen en ik hoop dat er velen mij zullen volgen.

Bij deze wil ik de pen geven aan Henk onze nieuwe trainer.

Groetjes Tonny.

---

## **Jeugdloopgroep S.V. Fortuna '67**

Sportvereniging Fortuna '67 start met een jeugdloopgroep voor de jeugd die op de middelbare school zit. Met deze loopgroep zal getracht worden om de algehele lichamelijke conditie van de deelnemers op een hoger niveau te brengen. Steeds vaker wordt er op de middelbare scholen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding de "Coopertest" gebruikt om de huidige conditie te bepalen. De "Coopertest" is een looptest van 12 minuten waarin een zo groot mogelijke afstand wordt afgelegd. Het doel wat in de jeugdloopgroep wordt nagestreefd is om op deze test de score "goed" te behalen. Daarnaast is het voor degene die reeds een spelsport beoefent een prima aanvulling voor het uithoudingsvermogen. De trainingen zullen gehouden worden op dinsdagavond van 19.00 tot 20.00 uur in het sportpark 'de Neul'.

Tijdens de trainingen zal in ruime mate aandacht besteed worden aan de warming-up en de cooling-down, de trainingsafstanden zullen variëren van 100 tot 3000 meter.

De deelname is tot het einde van 1998 gratis, waarna door de vereniging aan de hand van het aantal deelnemers zal worden bekeken of de groep definitief zal blijven doorgaan. Een jaarlijkse contributie zal te zijner tijd worden vastgesteld.

De eerste training heeft reeds plaatsgevonden op 13 oktober jongstleden.

Informatie bij Gerrit van de Riet, tel. 477329.

# Open Rooise Trimloopcompetitie 1998/1999

18 oktober 1998

## mannen sen.8 km.

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1 Toine van Erp    | 28.38 |
| 2 Frank Scheutjens | 30.12 |
| 3 Art Vissers      | 30.22 |
| 4 Jorrit Dekkers   | 30.28 |
| 5 Jan van Dooren   | 30.57 |
| 6 Thijs Dekkers    | 32.52 |
| 7 Arno Sanders     | 33.11 |
| 8 Ronnie Reniers   | 33.17 |
| 9 Erik Kempe       | 39.05 |
| 10 Lennert Asveld  | 39.06 |

## mannen 40+ 8 km.

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 1 Henny Bijsterbosch | 30.25 |
| 2 Gerard Maurix      | 32.32 |
| 3 Wil Snoeks         | 32.58 |
| 4 Henry Wijffelaars  | 33.20 |
| 5 Frans Rovers       | 34.18 |
| 6 Rien Habraken      | 36.24 |
| 7 Hans Naterop       | 38.04 |
| 8 Gerard van Boxtel  | 39.12 |

## mannen 45+ 8 km.

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1 George Zoontjens      | 31.27 |
| 2 Cor van Erp           | 31.37 |
| 3 Ad van der Heijden    | 32.17 |
| 4 Henk Strik            | 34.37 |
| 5 Gerard v.d. Biggelaar | 36.48 |
| 6 Riny van der Heijden  | 37.58 |
| 7 Hans Bijsterbosch     | 39.26 |
| 8 Christ Hendriks       | 40.29 |
| 9 Hans Hagen            | 40.44 |
| 10 Wil Pepers           | 42.20 |

## mannen 50+ 8 km.

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1 Jos Dekkers       | 31.09 |
| 2 Henk van Uden     | 33.55 |
| 3 Harry Leenders    | 34.25 |
| 4 Mari Smits        | 34.55 |
| 5 Peter Hellings    | 37.30 |
| 6 Simon Lavrijssen  | 38.39 |
| 7 Kees van der Looy | 40.07 |
| 8 Noud Klerks       | 40.50 |

## vrouwen 8 km.

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1 Lien Vogels           | 37.57 |
| 2 Will van de Rijt      | 38.08 |
| 3 Corry van der Heijden | 40.37 |
| 4 Riekje Hagen          | 41.30 |
| 5 Isa van Heijningen    | 41.34 |
| 6 Tineke van Boxmeer    | 45.33 |

## mannen 4,8 km.

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1 Pieter van Aarle    | 19.42 |
| 2 Ties Brans          | 20.37 |
| 3 Theo van Erp        | 22.22 |
| 4 Henk Heijmans       | 22.35 |
| 5 Gé de Louw          | 23.11 |
| 6 Marwin v. Roosmalen | 26.12 |
| 7 Bert Geeven         | 26.56 |
| 8 Karel Verberk       | 27.04 |
| 9 Tinus Rovers        | 32.12 |

## vrouwen 4,8 km.

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1 Jolanda van Boxmeer | 22.42 |
| 2 Lies Brans          | 22.47 |
| 3 Carin van Schijndel | 23.33 |
| 4 Gonnie Swinkels     | 23.53 |
| 5 Jeanne Coppelmans   | 26.33 |
| 6 Marit van Nostrum   | 27.30 |
| 7 Annelies v. Kessel  | 27.53 |
| 8 Agnes van Aarle     | 28.37 |
| 9 Tonny van Erp       | 29.05 |

## 900 meter

|                   |                       |      |
|-------------------|-----------------------|------|
| <b>jong.pup.C</b> | 1 Stefan v.d. Sanden  | 4.13 |
|                   | 2 Marc van Erp        | 4.23 |
|                   | 3 Rob Kapteijns       | 4.24 |
|                   | 4 Mike Reniers        | 4.28 |
| <b>jong.pup.B</b> | 1 Maarten v.d. Sanden | 3.50 |
|                   | 2 Patrick Schenk      | 4.21 |
|                   | 3 Erik Kapteijns      | 4.22 |
|                   | 4 Carlo Snoeks        | 4.27 |
| <b>meis.pup.B</b> | 1 Ingrid van Erp      | 4.25 |
|                   | 2 Anne Leenders       | 4.26 |
| <b>jong.pup.A</b> | 1 Jorg van Erp        | 3.36 |
|                   | 2 Ruud van Erp        | 4.00 |
|                   | 3 Stefan Schenk       | 4.12 |
|                   | 4 Rick Wijffelaars    | 4.22 |
| <b>meis.pup.A</b> | 1 Maartje van Aarle   | 3.53 |
|                   | 2 Jolinde v.d. Sanden | 4.18 |

## 1100 meter

|                   |                    |      |
|-------------------|--------------------|------|
| <b>jong.jun.D</b> | 1 Tom van Aarle    | 4.05 |
|                   | 2 Edo Brans        | 4.13 |
|                   | 3 Willem den Otter | 5.36 |
| <b>jong.jun.C</b> | 1 Patrick Sanders  | 4.01 |
| <b>meis.jun.C</b> | 1 Anneke den Otter | 5.30 |

De volgende loop is  
zondag  
15 november  
Tot ziens allemaal !!!

# Hoe verbeter ik mijn prestaties in 1999

## *Handige tips voor lopers*

Veel hierover kun je lezen in loopbladen en het KNAU blad. Maar om jou alvast een idee te geven van de mogelijkheden die er zijn om je prestaties te verbeteren staan hieronder wat tips.

### **Doel**

Stel eerst een haalbaar doel vast. Dat kan zijn gezellig lopen of je persoonlijk record te verbeteren op een bepaalde afstand. Op iedere leeftijd kan men iets verbeteren als men dat wil. Dat betekent niet altijd meer km, maar korter en intensiever. Snelheid is een belangrijke basis. Eerst is er een goede basislenigheid en een goede loopstijl nodig. Deze kan men verkrijgen door veel oefeningen te doen waardoor alle spiergroepen verstevigd worden.

### **Variatie**

Loopscholing, zaal- en heuveltrainingen zijn een welkome aanvulling voor dit doel. Ook verschillende vormen van sport beoefenen in de winterperioden zoals fietsen en zwemmen. Variatie in trainingsvormen en ondergrond zijn ook belangrijke basiselementen. Een gedoseerde krachttraining werkt eveneens positief. Dit kan je ook met heuveltraining bereiken. Crossen door los zand is ook goed voor verbetering van de spiergroepen.

### **Rust**

Vergeet vooral de rust tussen de trainingen niet. Zonder rust raak je overtraint of je krijgt een blessure. Lopers hebben meestal groepen van spieren die eenzijdig ontwikkeld zijn. Door al je spieren te ontwikkelen ga je makkelijker en soepeler lopen en herstel je sneller.

### **Testen**

Goede voeding en voldoende drinken is voor lopers belangrijk. Vooral lopers die trainen voor de halve of hele marathon moeten er voldoende rekening mee houden. Test alles eerst uit tijdens trainingen. Zo merk je wat je lichaam het beste verdraagt. Test jezelf 1 maal per maand in een wedstrijd uit, iedere week heeft geen zin. Je moet naar je einddoel toe werken dan is de voldoening het mooiste van je prestatie.

### **Trainingen**

Voor de maandagavondtraining wordt interval en het kortere werk geadviseerd. Op woensdag werkt een duurloop met intervallen goed. Donderdagavond wordt in de sporthal 'de Streepen' van 20.00 tot 21.00 uur onder deskundige leiding aan de spiergroepen gewerkt. De lopers van Fortuna kunnen tot 1 januari gratis mee trainen. Vrijdags is de mogelijkheid voor een langere duurloop en op zaterdagmiddag vanaf 25 oktober om 15.30 (wintertijd) verzamelen op parkeerterrein 'Vogelsven' voor een bostraining.

**'Vergeet vooral  
niet te rusten'**

Zoals je ziet zijn er voldoende mogelijkheden om jouw doel te halen in 1999. Als er nog vragen zijn dan kunnen die gesteld worden aan ondergetekende.

Groeten GEORGE ZOONTJENS.

# 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 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 !**

## Het frictie-syndroom van de knie

### Inleiding

Een klassieke lopersblessure is de overbelasting van de "Tractus Iliotibialis", een peesplaat aan de buitenzijde van het bovenbeen. (Ook) Deze blessure wordt wel de "**lopersknie**" genoemd. De pijnklachten treden op ten gevolge van de frictie van deze peesplaat over een uitbocht van het bovenbeen, juist boven de knie. De pijnklachten treden na enige tijd lopen op en kunnen zo hevig worden dat het lopen moet worden gestaakt. Na het staken van het lopen wordt de pijn snel weer minder.

### Oorzaken van deze knieklachten

Factoren die bijdragen aan deze typische overbelastings-blessure voor lopers zijn:

- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Verkorte of stijve spieren. Dit kan voorkomen worden door het correct uitvoeren van de rekkingsoefening. Met name de rekkingsoefening voor de spier aan de buitenzijde van het bovenbeen is belangrijk voor het voorkomen van deze blessure.
- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessure-periode wordt deze fout gemaakt.
- Eenzijdige trainingsvormen. Met name heuveltraining en sprongkrachttraining zijn berucht.
- Op schuin aflopende weggetjes steeds aan dezelfde kant van de weg lopen. De blessure treedt dan eerder op bij het been waarmee aan de "aflopende" wegwand gelopen wordt.
- Dragen van schoenen die aan de buitenzijde van de hak afgesleten of ingezakt zijn.

Lopers zijn extra kwetsbaar als één van de volgende (sportrelevante) afwijkingen aanwezig is:

- Verkorte spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen.
- "O-benen".
- Een naar buiten gekanteld hielbeen.

### Hoe voorkom je deze knieklachten?

Om deze knieblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande "preventietips" op te volgen:

#### • Warming up

Het is van belang vóór iedere training of wedstrijd een goede warming-up van minstens 10 minuten uit te voeren om de spieren beter te doorbloeden en soepeler te maken. Hiernaast staat een rekkingsoefening aangegeven om de spier en peesplaat op lengte te brengen, want naarmate deze spieren korter en/of stijver zijn, is de kans op de blessure groter. Ga bij deze rekkingsoefening op je linker voet staan en kruis de rechter voet schuin achter het linker been langs. Buig de romp (en armen) naar rechts. Voer de oefening ook uit voor het ander been!

#### • Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de omvang en de intensiteit van de trainingen geleidelijk op. Realiseer je dat met name lopen op schuine weggetjes belastend is. Moet je hier toch op trainen, wissel de looprichting dan zoveel mogelijk af.



- **Sportschoenen**

Draag schoeisel dat niet overmatig aan de buitenzijde van de hak afgesleten is. Daarnaast moet de schoen goed passen bij je voetvorm en de wijze waarop je je voet afwikkelt. Zo kan de blessure optreden als lopers met een normaal afwikkelpatroon loopschoenen dragen die gemaakt zijn om het overmatig naar binnen zakken van de voet tijdens de afwikkeling ("overpronatie") tegen te gaan. Bij een beenlengteverschil van meer dan 1cm. moet worden overwogen om dit beenlengteverschil (gedeeltelijk) te corrigeren, door een zooltje in of onder de sportschoen.

- **Cooling-down**

Voer altijd een cooling-down uit. Deze kan bestaan uit zo'n 5 minuten rustig uitlopen en het uitvoeren van rekkingsoefeningen. Hierbij is het uitvoeren van rekkingsoefeningen voor de spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen belangrijk.

## **Wat kan je doen als deze blessure (toch) is ontstaan?**

Het is belangrijk om alert te zijn op het allereerste begin van de pijnklachten. Loop hier niet doorheen. De pijnklachten zullen anders op den duur steeds eerder optreden en heftiger worden! Volg, om erger te voorkomen, de hieronder staande regels op:

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende peesblessure te laten genezen. Blijf (zoveel mogelijk) in conditie, door aangepast te trainen. Vaak blijkt lopen nog wel mogelijk, maar dan alleen op een bepaalde snelheid of met een beperkte tijdsduur. Soms zal er echter voor gekozen moeten worden om de conditie op peil te houden met andere bewegingsvormen, zoals fietsen of Aqua Joggen.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de pees dan na de training zo'n 15 minuten met ijs. Het heeft de voorkeur om de pees te koelen door over de pijnlijke plek met een smeltend ijsblokje te wrijven. De pees kan ook gekoeld worden door er een coldpack of een zakje met kapot geslagen ijsblokjes op te leggen. Zorg er dan wel voor dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid gelegd wordt om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen. Herhaal dit koelen zo'n 3-5 keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, kan het nuttig blijven om de pees meerdere keren op een dag te koelen, met name na de training te koelen.

- **Massage**

Als de bovenbeenspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren.

- **Vraag sportmedisch advies**

Als deze maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga naar je huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Sportartsen kunnen werkzaam in een ziekenhuis, Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.) of Olympisch Steunpunt. Deze (sport-)arts kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling bij jouw blessure zinvol is.



# Nicole Vogels Reklame

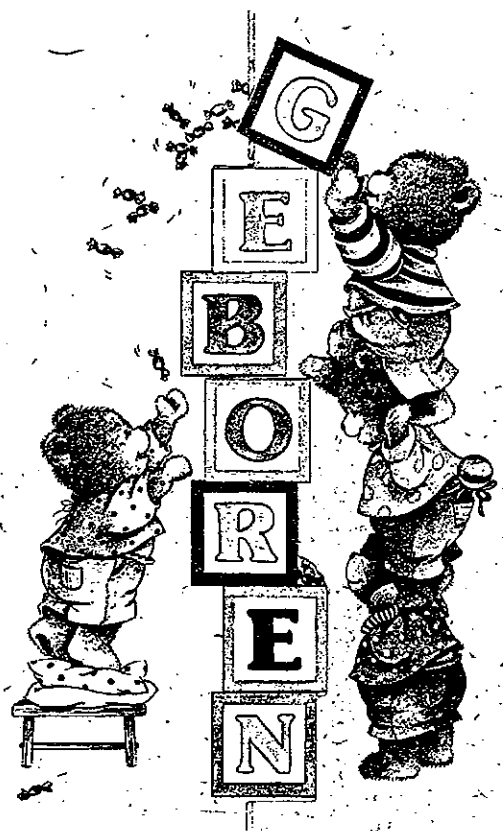
\* TEXTIELDRUK

\* ZEEFDRUK

\* BELETTERINGEN

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

---



Een nieuw leven  
een klein wonder.  
Het klinkt zo gewoon  
maar is toch heel bijzonder.

Op 2 oktober 1998 is

**Sanne**

geboren.

Sanne Adriana Helena

Peter en Yvonne Renders  
Hazelaarstraat 32  
5492 ET Sint-Oedenrode  
Tel. 0413-47 81 89

Sanne is petekind van John en Angelique

*Peter en Yvonne van harte gefeliciteerd met jullie dochter*

---

**Zorg dat je woensdagavond**

**2 december vrijhoudt !**

**Kom naar de Algemene Jaarvergadering.**

# Martien van Berkel

## VERHUUR VAN:

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

Schietbergweg 15  
Tel. 0413-472212 Sint-Oedenrode

## WOONIDEE MEIJER

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.-  |

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

Bemiddeling in:

• Assurantiën • Hypotheken • Financieringen

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

Ook 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



## JAN HABRAKEN

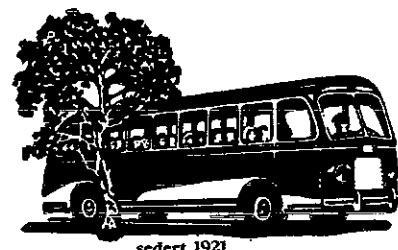
GLAS & ALUMINIUMWERKEN

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

## Airbornloop bij A.V. OLYMPIA te Eindhoven zondag 13 september 1998.

1<sup>e</sup> vrouwen      Lien Vogels      15.000 meter      1.11.47

## Trimloop bij A.V. DE SPRINGBOKKEN te Son & Breugel 20 september 1998

|                              |                     |                               |                                  |
|------------------------------|---------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <i>halve marathon mannen</i> |                     | <i>halve marathon vrouwen</i> |                                  |
| 8                            | Toine van Erp       | 1.19.00                       | 11 Tineke van Boxmeer 2.06.14    |
| 11                           | Art Vissers         | 1.21.33                       | <i>10 km. mannen</i>             |
| 21                           | Pim van der Wijst   | 1.24.54                       | 3 Frank Scheutjens 0.35.54       |
| 26                           | Toon van de Rijt    | 1.27.44                       | 10 Jorrit Dekkers 0.37.35        |
| 35                           | Rinus Pennings      | 1.28.48                       | 29 Henk Pennings 0.41.23         |
| 36                           | Henry Wijffelaars   | 1.29.00                       | 37 Pierre Lardenois 0.42.40      |
| 42                           | Ronnie Reniers      | 1.30.11                       | 40 Frans Rovers 0.43.15          |
| 45                           | Theo van der Eerden | 1.31.47                       | 44 Peter Slits 0.44.39           |
| 98                           | Peter Hellings      | 1.45.47                       | 57 Piet van Engeland 0.47.51     |
| 100                          | Cor Verschuyten     | 1.49.25                       | <i>10 km. vrouwen</i>            |
|                              |                     |                               | 6 Antoinette v.d. Laar 0.48.28   |
|                              |                     |                               | 7 Marianne Latijnhouwers 0.50.30 |

## 1<sup>e</sup> Dommelloop bij O.S.S.-Volo te 's-Hertogenbosch 20 september 1998

9<sup>e</sup> mannen 40      Wil Snoeks      10.000 meter      38.60 p.r.  
 11<sup>e</sup> mannen 45      Jos van Uden      10.000 meter      40.14

## Ronde van Stiphout bij a.v. H.A.C. te Helmond zondag 4 oktober 1998

*15.000 meter*

|                          |                   |              |                        |                |         |
|--------------------------|-------------------|--------------|------------------------|----------------|---------|
| 15 <sup>e</sup> man.sen. | Pim van der Wijst | 1.01.59      | 4 <sup>e</sup> vrouwen | Will v.d. Rijt | 1.13.12 |
| 5 <sup>e</sup> man.50    | Peter Hellings    | 1.10.21      | 5 <sup>e</sup> vrouwen | Lien Vogels    | 1.13.49 |
| trimmers                 | Piet van Engeland | 1.13.49      |                        |                |         |
| trimmers                 | Gé de Louw        | 1.15.30 p.r. |                        |                |         |

## Molenbroekloop bij a.v. G.A.C. te Gemert zondag 1 november 1998

|                               |                  |                                      |                                               |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <i>15.000 meter wedstrijd</i> |                  | <i>11.500 meter trimloop vrouwen</i> |                                               |
| 3 <sup>e</sup> vrou.sen.      | Lien Vogels      | 1.14.25                              | 2 <sup>e</sup> Antoinette v.d. Laar 0.56.47   |
| 3 <sup>e</sup> man.sen.       | Frank Scheutjens | 0.57.48                              | 3 <sup>e</sup> Marianne Latijnhouwers 1.00.38 |
| 6 <sup>e</sup> man.sen.       | Thijs Dekkers    | 1.04.27                              | 4 <sup>e</sup> Carin van Schijndel 1.00.38    |
| 8 <sup>e</sup> man.40+        | Jos Dekkers      | 0.58.53                              | <i>15.000 meter trimloop mannen</i>           |
| 15 <sup>e</sup> man.40+       | Henk Pennings    | 1.02.56                              | 18 <sup>e</sup> Joris van Kuijk 1.04.59       |
| 23 <sup>e</sup> man.40+       | Peter Hellings   | 1.12.42                              | 30 <sup>e</sup> Hans Bijsterbosch 1.13.58     |
|                               |                  |                                      | 33 <sup>e</sup> Piet van Engeland 1.17.42     |

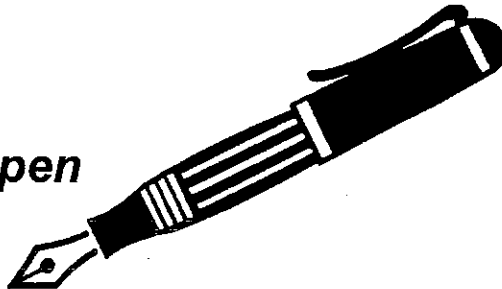
# OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

|            |                                |            |                   |
|------------|--------------------------------|------------|-------------------|
| Zaterdag   | 7 november                     | "PARCIVAL" | te Tilburg        |
| Snertcross | 8 km.                          |            | aanvang 14.30 uur |
| Zondag     | 8 november                     | "G.V.A.C." | te Veldhoven      |
| Trimloop   | 2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km. |            | aanvang 10.30 uur |
| Zondag     | 8 november                     | "DE KEIEN" | te Uden           |
| PNEM Cross | 8,61 km.                       |            | aanvang 12.00 uur |

|               |                                                     |                                                         |                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Zondag        | 8 november                                          | "ACHIL '87"                                             | te Hilvarenbeek                         |
|               | Beekse Bosloop                                      | 10 – 20 – 30 km.                                        | aanvang 10.15 uur                       |
| <b>Zondag</b> | <b>15 november</b>                                  | <b>"S.V. FORTUNA '67"</b>                               | <b>te Sint-Oedenrode</b>                |
|               | <b>2<sup>e</sup> Open Rooise Trimloopcompetitie</b> | <b>4,8 – 8 km.</b>                                      | <b>aanvang 11.00 uur</b>                |
| Zondag        | 15 november                                         | "H.A.C."                                                | te Helmond                              |
|               | Molenvencross                                       | trimloop (totaal 8550 m.)<br>wedstrijd div. categorieën | aanvang 11.00 uur<br>aanv.v.a.12.00 uur |
| Zondag        | 22 november                                         | "G.V.A.C."                                              | te Veldhoven                            |
|               | Trimloop                                            | 2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km.                          | aanvang 10.30 uur                       |
| Zaterdag      | 28 november                                         | "TAXANDRIA"                                             | te Oisterwijk                           |
|               | Winterlopen                                         | 2,5 – 5 – 7,5 – 10 km.                                  | aanvang 15.15 uur                       |
| Zaterdag      | 28 november                                         | "Ä.V. ATTILA"                                           | te Tilburg                              |
|               | Int. ABAB Warandeloop                               | 3,4 – 7,8 – 10 km.                                      | aanvang 11.00 uur                       |
| Zondag        | 29 november                                         | "atletiek HLC"                                          | te Engelen                              |
|               | Taai Taai Cross                                     | 4,3 – 7,8 km.                                           | aanvang 11.30 uur                       |
| Zondag        | 29 november                                         | "t JASPER SPORT"                                        | te Someren                              |
|               | 59 <sup>e</sup> Jasperloop                          | 3 – 6 – 9 – 12 – 15 km.                                 | aanvang 11.00 uur                       |
| Zondag        | 29 november                                         | "Ä.V. ATTILA"                                           | te Tilburg                              |
|               | Int. ABAB Warandeloop                               | 2 – 6 – 10 km.                                          | aanvang 13.00 uur                       |
| Zondag        | 29 november                                         | "G.V.A.C."                                              | te Veldhoven                            |
|               | Trimloop                                            | 2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km.                          | aanvang 10.30 uur                       |
| Zondag        | 6 december                                          | "De Kempische"                                          | te Veldhoven                            |
|               | 24 <sup>e</sup> Trimcompetitie                      | 9 – 4,5 km.                                             | aanv.v.a.11.00 uur                      |
| Zondag        | 13 december                                         | "Runnersclub"                                           | te Lieshout                             |
|               | D'n Duvelscross                                     | 1,56 – 7,8 km.                                          | aanvang 11.45 uur                       |
| Zondag        | 13 december                                         | "O.S.S.-Volo"                                           | te 's-Hertogenbosch                     |
|               | 3 <sup>e</sup> Engelermeercross                     | 5 – 6,25 – 7,5 km.                                      | aanv.v.a.14.10 uur                      |
| <b>Zondag</b> | <b>20 december</b>                                  | <b>"S.V. FORTUNA '67"</b>                               | <b>te Sint-Oedenrode</b>                |
|               | <b>3<sup>e</sup> Open Rooise Trimloopcompetitie</b> | <b>4,8 – 8 km.</b>                                      | <b>aanvang 11.00 uur</b>                |

**Sluitingsdatum voor inleveren van  
kopij  
voor het volgende clubblad is uiterlijk:  
maandag 14 december**  
(a.u.b. aanleveren op diskette)

## de pen



Hallo allemaal.

Ons loopgroepslid Wim van Meijl vroeg mij in de vorige Fortuna Bode een stukje te schrijven voor deze uitgave. Zoals een goed Fortuna-lid betaamt, neemt hij onmiddellijk de pen ter hand en gaat dan lange tijd naar het plafond zitten staren om uiteindelijk nog niet te weten wat er op papier moet komen. Desalniettemin het volgende:

Toine van Erp is mijn naam. Op 27 juli 1959 ben ik geboren in Oss en daar opgegroeid op de boerderij, samen met mijn 3 broers en 2 zussen. Het enige wat ik in mijn jonge jeugd aan sport heb gedaan was voetballen in het veld met mijn jongere broers en de buurjongens en een paar jaar "sporten" bij de KPJ. Tijdens de jaarlijkse KPJ-sportdagen liep ik nagenoeg ongetraind in de prijzen en dacht met een goede begeleiding veel beter te kunnen presteren.

In 1979 ben ik daarom lid geworden van A.V. OSS '78. Ik heb 5 prachtige atletiekjaren op A.V. OSS meegemaakt. In die tijd ('79 - '84) hadden wij daar een groep lopers waar vandaag iedere club in de omgeving alleen maar van kan dromen.

Op alle wedstrijden in de regio kwamen we met een grote groep sterke lopers aan de start. Tijdens de nationale kampioenschappen 4 x 15 km in 1983 te Utrecht liepen we met 11 jongens onder de 52 minuten. Ikzelf liep toen voor het eerst onder de 50 minuten. De sfeer en vechtersmentaliteit was geweldig en nog heel vaak denk ik aan die periode terug.

In 1984 zijn wij (Reggie en ik) naar Olland verhuisd, vanwege mijn werk bij de Gezondheidsdienst voor Dieren in Boxtel.

Van 1984 tot 1988 ben ik lid geweest van Prins Hendrik in Vught. Op het gebied van looptechniek en trainingsmethoden heb ik daar veel geleerd en in die tijd bijna al mijn persoonlijke records gelopen.

Vanaf 1988 ben ik bij Fortuna '67 gekomen en heb daar nog geen dag spijt van gehad. De sfeer binnen de loopgroep vind ik prima en vooral kwantitatief vallen we in de regionale wedstrijden erg op. Kwalitatief valt het niet altijd mee en is het niveau de laatste jaren zeker niet gestegen. Ik ben daar zelf ook debet aan.

De zin en motivatie om beter te presteren lijkt weer terug te komen en ik hoop dat dit ook sommige anderen kan oppeppen om de stijgende lijn te vinden.

Helaas komen er vanuit de jeugd in Rooi weinig nieuwe lopers bij en bij wedstrijden zie je de gemiddelde leeftijd alleen maar toenemen.

Volgend jaar juli hoor ik ook al bij de "oude mannen". Voor die tijd wil ik toch nog proberen een hele marathon gelopen te hebben. Waar en wanneer weet ik nog niet zeker, maar ik denk zelf aan Rotterdam. Met zoveel marathon ervaring binnen onze club moet het toch zeker lukken om zelfs mij, over de finish te krijgen, na 42.195 meter.

Ik geef daarom de pen door aan iemand die al veel ervaring heeft met marathons en mij dus nog veel kan leren, namelijk: Henk van Uden.

Groetjes,  
Toine van Erp  
Olland.

# Uitslagen coopertests loopgroepen 1998

| Naam                    | Record               | April | Mei  | Juni | Sept. |
|-------------------------|----------------------|-------|------|------|-------|
| Hans Adriaans           | 3002                 |       |      |      |       |
| Kees van Aert           | 2850                 |       |      |      |       |
| Carla Arts              | 2950                 |       |      |      | 2750  |
| Fien Arts               | 2550                 |       |      |      |       |
| Heidy Arts              | 2425                 |       |      |      |       |
| Martin Arts             | 2350                 |       |      |      |       |
| Miriam Arts             | 2560                 |       |      |      |       |
| Antoon Asveld           | 2265                 |       |      |      |       |
| Fien Asveld             | 2600                 | 2550  | 2575 | 2435 | 2450  |
| Lennert Asveld          | 3100                 |       |      |      |       |
| Marianne Bekkers        | 2025                 |       | 2200 |      | 1750  |
| Gerard van de Biggelaar | 3235                 | 3130  |      |      | 2990  |
| Hans Bijsterbosch       | 2800                 |       |      |      |       |
| Fons van Boxmeer        | 3340                 |       |      |      |       |
| Jolanda van Boxmeer     | 2700                 | 2670  | 2800 |      |       |
| Tineke van Boxmeer      | 2640                 | 2500  | 2560 | 2500 |       |
| Gerard van Boxtel       | 3040                 | 2865  |      | 2940 |       |
| Lies Brans              | 2815                 |       | 2840 |      | 2825  |
| Joke de Bruin           |                      |       |      |      | 1350  |
| Nico de Bruin           | 2625                 | 2625  | 2680 | 2650 | 2450  |
| Jeanne Coppelmans       |                      |       |      | 2400 | 2500  |
| Wim Crooymans           | 3275                 | 3150  |      | 3230 |       |
| Jorrit Dekkers          | 3645                 | 3350  | 3350 |      | 3400  |
| Jos Dekkers             | 3500                 | 3150  |      | 3240 |       |
| Henk Dortmans           | 3000                 |       |      | 2925 |       |
| Mark van den Dungen     |                      | 3400  | 3250 | 3510 | 3525  |
| Marjo van Eck           | 2200                 |       |      |      |       |
| Theo van der Eerden     | 3130                 | 2950  | 2917 | 3100 |       |
| Alda van Eert           | 2375                 |       | 2350 | 2325 | 2220  |
| Piet van Engeland       | 3040                 | 2675  | 2800 | 2700 | 2750  |
| Cor van Erp             | 3230                 |       |      |      |       |
| Theo van Erp            | 2625                 | 2600  | 2750 |      |       |
| Toine van Erp           | 3750 ↵ <sub>93</sub> |       |      | 3570 | 2750  |
| Tonny van Erp           | 2360                 |       |      |      | 2230  |
| Gerrie Essens           | 2300                 |       |      |      |       |
| Arjen van Esch          | 3050                 |       | 3150 |      |       |
| Joris van Esch          | 3100                 |       | 2900 | 2930 |       |
| Dré Galiart             | 2615                 |       | 2500 |      | 2600  |
| Ellen Geboers           |                      | 1900  | 2200 |      |       |
| Bert Geeven             | 2570                 |       | 2425 |      | 2400  |
| Maartje Gevers          |                      |       | 2450 | 2400 | 2450  |
| José Govaard            |                      |       |      |      |       |
| Johan de Haan           | 2570                 |       |      |      |       |
| Walter Hagelaars        | 3230                 | 3025  | 2900 | 3000 | 3050  |
| Riekje Hagen            | 2700                 |       | 2672 | 2650 |       |
| Monique Hazeberg        |                      | 1850  |      |      |       |

Onderstreepte getallen zijn nieuwe persoonlijke records.

↵ is het record vanaf 1992

De kolom record geeft het persoonlijk record aan vanaf maart '94 tot september '97

|                         |      |      |      |      |      |
|-------------------------|------|------|------|------|------|
| Mart van Heeswijk       | 3280 |      |      | 3201 |      |
| Ad van der Heijden      | 3286 | 3250 | 3250 | 3320 |      |
| Jorg van der Heijden    | 3025 |      |      |      |      |
| Peter Hellings          | 2950 |      | 2783 |      | 2890 |
| Christ Hendriks         | 2680 |      |      |      |      |
| Kim Hensema             | 2520 |      |      |      |      |
| Isa van Heyningen       | 2700 | 2600 | 2700 |      | 2700 |
| Henk Heymans            | 3150 |      |      |      |      |
| Mari van Houtum         | 3440 | 3130 | 2475 | 3050 |      |
| Julia Hulsen            | 2450 |      |      |      | 2300 |
| Netty Hulsen            | 2725 |      |      |      |      |
| Hélène van den Hurk     | 2310 |      |      |      |      |
| Jan-Pieter van den Hurk | 3200 |      |      |      |      |
| Adhe Huygens            | 2975 | 2900 | 2900 | 2890 |      |
| Rian Jansen             | 2250 |      |      | 2250 | 2240 |
| Lisette van der Kallen  | 2600 |      | 2300 | 2300 |      |
| Leo van Kampen          | 3650 |      |      |      |      |
| Maria van Kampen        | 2959 | 2890 | 2850 | 2950 | 2880 |
| Wim van Kampen          | 3210 |      |      |      |      |
| Erik Kempe              | 3375 | 3400 | 3250 |      |      |
| Sjan Kerkhof            | 2630 |      |      |      | 2300 |
| Annelies van Kessel     |      |      | 2325 |      | 2400 |
| Annemiek Koek           | 2660 |      |      |      | 2425 |
| Arie Koek               | 3210 | 3185 | 3210 | 3235 | 3325 |
| Willy Konings           | 2890 |      |      |      | 2880 |
| Wim Kompier             | 3540 | 3300 | 3250 |      | 3305 |
| Ton Konneman            | 2915 | 2475 | 2585 |      | 2750 |
| Addy de Kort            | 3655 |      |      |      |      |
| Joris van Kuyk          |      | 2700 | 2930 |      | 3160 |
| André van de Laar       |      |      |      |      | 2450 |
| Antoinet van de Laar    | 2400 | 2700 | 2750 | 2775 | 2775 |
| Petra van de Laar       | 2150 | 2474 |      | 2200 |      |
| Marian Latijnhouwers    | 2250 |      |      |      | 2175 |
| Marianne Latijnhouwers  | 2540 | 2475 | 2575 | 2590 | 2725 |
| Pierre Lardenois        | 3010 | 2915 |      | 2999 | 3095 |
| Simon Lavrijssen        | 3010 |      | 2880 | 2940 | 2775 |
| Eveline Leysen          |      |      |      |      | 1350 |
| Gé de Louw              | 2800 | 2600 | 2725 | 2650 | 2750 |
| Mieke Merks             |      | 1800 |      |      |      |
| Wim van Meijl           |      |      | 2850 | 2950 | 2950 |
| Trees Minneboo          | 2700 | 2520 | 2620 |      | 2650 |
| Hans Naterop            | 2950 |      |      |      |      |
| Marit van Nostrum       | 2300 |      |      |      | 2300 |
| Riny Oerlemans          | 2800 |      |      |      |      |
| Kees van Oorschot       | 3530 |      |      |      |      |
| Henk Pennings           | 3200 |      |      |      |      |
| Rien Pennings           |      |      |      | 2350 | 2125 |
| Rinus Pennings          | 3250 |      |      |      | 3180 |
| Willy Pepers            | 2825 | 2675 | 2735 | 2650 | 2450 |
| Peter Renders           | 3460 |      | 3280 | 3470 | 3360 |
| Ronnie Reniers          |      |      |      |      | 3125 |
| Pim van de Riet         |      |      | 2875 |      | 2875 |

|                         |      |      |      |      |      |
|-------------------------|------|------|------|------|------|
| Toon van de Rijt        | 3160 | 3050 | 3150 | 3125 | 3125 |
| Will van de Rijt        | 2880 | 2800 | 2845 | 2850 |      |
| Marwin van Roosmalen    | 2450 | 2450 | 2600 | 2575 | 2450 |
| Ad van Rooy             | 3250 |      | 2900 |      | 3025 |
| Frans Rovers            | 3230 | 3135 | 3050 | 3100 | 3100 |
| Ger Rovers              | 2700 |      | 2800 |      | 2750 |
| Tinus Rovers            | 2000 |      | 2375 | 2233 | 2050 |
| Bianca van de Sande     | 2150 |      | 2325 | 2175 |      |
| Arno Sanders            | 3388 | 3140 |      |      | 3170 |
| Patrick Sanders         |      |      |      |      | 2500 |
| Annemieke Scheepens     | 2450 |      |      |      | 2150 |
| Frank Scheutjens        | 3440 |      |      |      |      |
| Miranda Scheutjens      | 2650 |      | 2200 |      | 2220 |
| Carin van Schijndel     | 2750 | 2866 | 2875 |      | 2820 |
| Huib van der Schoot     | 2925 |      |      |      |      |
| Karin Slits             | 2675 |      |      | 2425 | 2400 |
| Mari Smits              | 3240 | 3025 | 3050 | 3120 | 3050 |
| Peter Slits             | 3150 | 3025 |      | 3050 | 3045 |
| Wil Snoeks              |      |      |      |      |      |
| Betsie Smulders         | 1950 |      |      |      |      |
| Nicolien Smulders       | 2850 | 2900 |      | 2700 |      |
| Annelies Stabel         |      | 1600 |      |      |      |
| Willem Stakenburg       | 2850 |      |      | 2890 | 2875 |
| Johan Stehmann          | 2700 |      |      |      |      |
| Henk Strik              | 3375 |      |      | 3150 | 3040 |
| Gonny Swinkels          | 2700 | 2570 |      | 2700 | 2750 |
| Berdien van de Tillaart | 2850 | 2900 |      | 2875 |      |
| Antoinet Timmers        |      |      |      | 1900 |      |
| Henk van Uden           | 3330 | 3050 | 3300 | 2785 |      |
| Jos van Uden            | 3330 | 3200 | 2700 | 3233 | 3230 |
| Janny van der Veen      |      | 2110 |      | 2175 |      |
| Roy van der Veen        |      | 2625 | 2700 | 2600 | 2750 |
| Hanneke van de Veerdonk |      | 2560 |      |      |      |
| Annie Vervoort          |      | 2350 |      | 2200 | 2130 |
| Wil Vervoort            |      | 2700 |      |      |      |
| Dorothe van der Vleuten |      |      |      |      |      |
| Karel Verberk           | 2300 | 2350 | 2400 |      |      |
| Cor Verschuyten         | 3070 |      | 2800 | 2775 |      |
| Frans Vingerhoets       | 2650 |      |      |      |      |
| Art Vissers             | 3525 |      | 3350 | 3480 | 3450 |
| Hans van Vlijmen        | 3525 |      |      | 3275 | 3400 |
| Jan Vogels              | 1995 |      |      |      |      |
| Lien Vogels             | 2925 | 2800 | 2845 | 2700 | 2825 |
| Jan de Werdt            | 2950 |      |      |      |      |
| Paul van de Wiel        | 2250 |      |      |      |      |
| Christien Vorstenbosch  | 2345 | 2450 | 2550 |      | 2350 |
| Diny van de Wijdeven    | 2600 |      |      |      | 2500 |
| Gerard van de Wijdeven  | 3160 | 2900 | 2900 |      |      |
| Henry Wijffelaars       | 3290 | 3075 |      | 3160 | 3125 |
| Mark Wijgengangs        | 3075 |      |      |      |      |
| Gerthe de Wild          | 2240 | 2060 |      |      |      |
| George Zoontjens        | 3400 |      |      |      |      |

**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 **SSANGYONG**

Industrieweg 2 - (0413) 474252 - SINT-OEDENRODE

Industrieweg 4 - (0413) 472015 - SINT-OEDENRODE

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



Garagebedrijf

**VAN DIJK**

**MET HART VOOR BMW**



Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk

NIJVERHEIDSWEG 3A

NIJNSEL (SINT-OEDENRODE)

TEL. (0413) 478217

**BOSCH**



**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 48 \* SINT-OEDENRODE

TELEFOON (0413) 472364

uw **CITROËN** dealer



**van BOXMEER bv**

Borchmeulendijk 50 St. Oedenrode 0413-474911



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



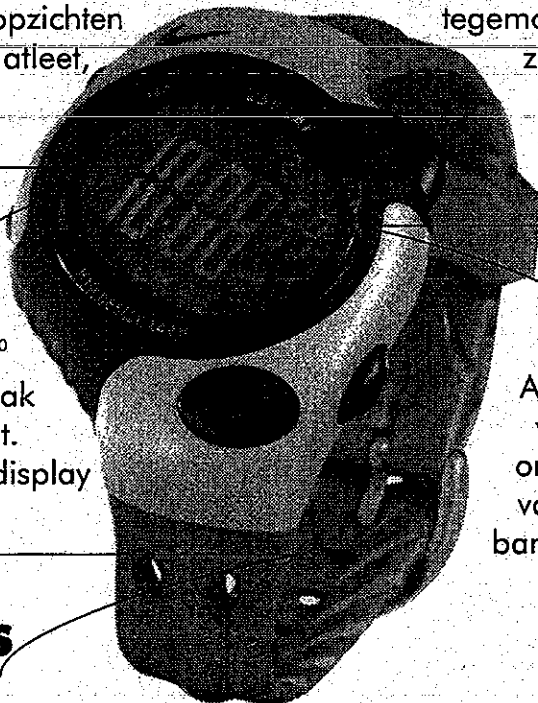
**Hypro Sport heeft sinds kort de innovatieve en multifunctionele collectie sporthorloges van Nike in haar assortiment.**

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.

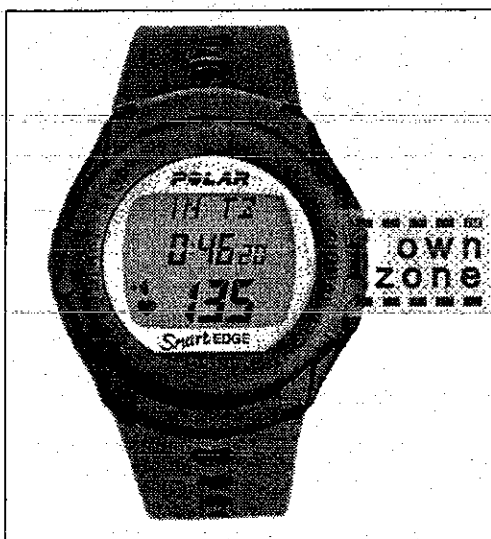
## GEMAKKELIJK TE BEDIENEN FUNCTIES



## 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.

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.



## 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