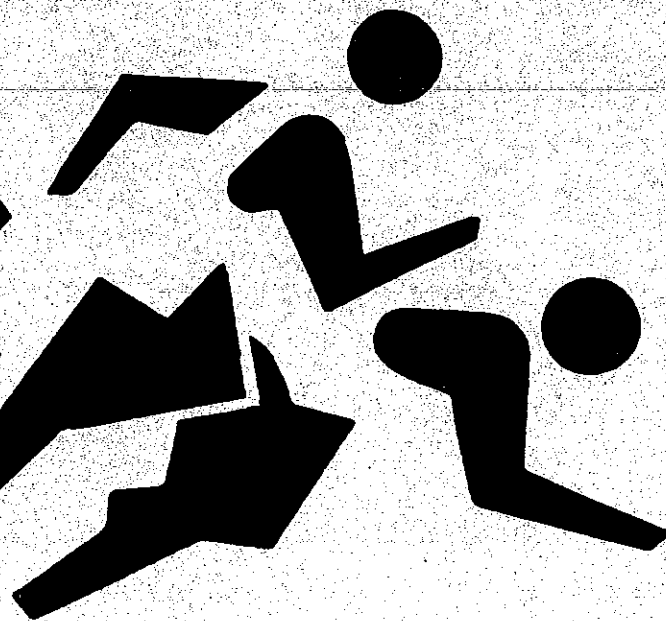


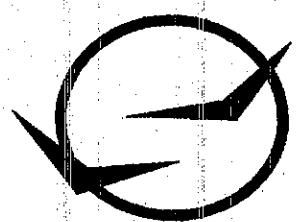
S.V. FORTUNA '67



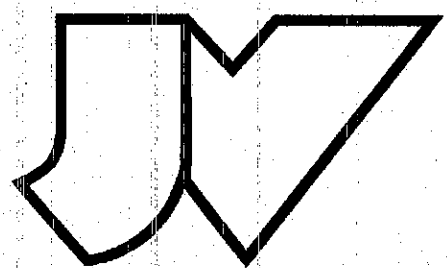
81

januari/februari 1999

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



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:

januari 1999

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
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	Henk Strik	Mariannestraat 55	tel.0413-476769

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 - Redaktie clubblad:

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

Wedstrijduitslagen kranten:

Tinus Rovers	Componistenlaan 63	tel.0413-478449
De uitslagen kunnen ook via de fax doorgegeven worden:		fax0413-478449
<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 1999

KNAU-basiscontr. junioren	f 17,50	Wedstrijdlicentie junioren	f 19,75
KNAU-basiscontr. sen./vet.	f 19,00	Wedstrijdlicentie sen./vet.	f 31,50
KNAU-basiscontr. recreant	f 19,00		

Jeugdloopgroep		?	
Loopgroepleden	met basiscontributie	f 89,00	(KNAU-recreant) per jaar
Loopgroepleden	met wedstrijd licentie	f 120,50	(KNAU-wedstrijd) per jaar

Trimmers	f 120,00	per jaar
Trimmers met basiscontributie	f 139,00	per jaar
Trimmers + lid loopgroep	f 199,00	per jaar

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. (Geldt ook voor recreantlicenties)

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 1964 en eerder
Veteranen <u>mannen</u>	(op de dag dat je 40 wordt)	geboren 1959 en eerder

<u>Trainingstijden:</u>	Jeugdloopgroep: dinsdag	19.00-20.00 uur
	Loopgroep : maandag/woensdag	19.30-20.30 uur
	zaterdag Vresselsbos	16.00 uur (zomertijd) 15.30 uur (wintertijd)
	Trimmers : sporthal donderdag	20.00-21.00 uur

Van de voorzitter.

Het einde van het jaar nadert weer, een tijd waarin men het bijna oude beschouwt en het nieuwe van plannen voorziet. In dit geval heb ik dat eens voor onze vereniging Fortuna '67 gedaan.

Om met het pijnlijkste van het afgelopen jaar te beginnen, namelijk de beslissing van de algemene ledenvergadering om op voordracht van het bestuur de jeugdatletiek afdeling van Fortuna '67 op te heffen. Deze spijtige maar noodzakelijke beslissing genomen na onderzoek door een interne commissie en herhaaldelijk overleg met Gemeente Sint-Oedenrode komt hard maar niet onverwacht aan bij de direct betrokkenen.

Zij zijn allen ingelicht over de ontstane situatie en medewerking toegezegd bij het zoeken naar een andere atletiek vereniging.

Zoals ik in de vergadering aan de aanwezigen mededeelde, wordt het nu dubbel oppassen met Fortuna '67, als men over het spreekwoord "wie de jeugd heeft, heeft de toekomst", nadenkt. Want zonder jeugd zullen we allen zeer waakzaam moeten blijven voor onze toekomst.

Sportief en organisatorisch is het een goed jaar geweest, met diverse ereplaatsen voor onze atletes en atleten bij de diverse cross en wegwedstrijden.

Onze wedstrijden zijn dit jaar weer druk bezocht ondanks het wisselvallige weer, waarbij de organisatie steeds beter verloopt. Nu alle wedstrijden en trimlopen een vaste locatie kennen kan verder aan de uitbouw begonnen worden. Voor met name de ABAB Halve Marathon is een speciale groep vrijwillig(er)(sters) bereid gevonden deze taken op zich te nemen, zodat nu het contract ondertekend kan worden.

Onze gezellige evenementen zoals de 24-uursloop en de feestavond gingen niet door wegens de te geringe belangstelling van onze leden en hun aanhang. Dit was een domper voor de organisatie, bedoelt als kennismaking met andere loopgroepen en takken van Fortuna '67.

Het "loop fiets" gebeuren in het Vressels Bos vormde hierop een uitzondering, wat zeker vervolg behoeft gezien de belangstelling van veel leden voor deze twee sporttakken.

Ook de nieuwe statuten en huishoudelijk reglement zij na toetsing door de Notaris, leden en de K.N.A.U. toe aan ondertekening. Hiermee is een basis gevormd om klaar te zijn voor de toekomst en verdere uitbouw van Fortuna '67.

Tenslotte wens ik u allen, leden, trainers, commissieleden, mede bestuursleden en uw huisgenoten prettige feestdagen en een goede afsluiting en begin van 1999 toe. In een voor ons allen actief, sportief en hopelijk gezond pre millennium jaar.

Cor van Erp

*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

VERJAARDAGEN

1	januari	Maja van der Linden
10	"	Lisette van der Kallen
11	"	Wim Crooijmans
12	"	Joris van Kuijk
12	"	Jeanne Coppelmans
17	"	Gerard van de Biggelaar
20	"	Arie Koek
23	"	Ruud van de Laar
24	"	George Zoontjens
24	"	Hanny Berns
26	"	Paul Groos
30	"	Antoon Asveld

1 februari	Will van de Rijt
7 "	Jorrit Dekkers
7 "	Betsie van Mil
8 "	Hélène van den Hurk
9 "	Riny Oerlemans
10 "	Theo van Erp
14 "	Ton van der Heijden
14 "	Ton Konneman
15 "	Anneke den Otter
15 "	Frank Scheutjens
19 "	Annelies van Kessel
21 "	Maartje Gevers
22 "	Willie Pepers
24 "	Jan van Kampen
24 "	Nicolien Smulders
28 "	Paul van de Wiel

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Mutaties: *Erik Kempe*: afgemeld van loopgroep blijft wel *jurylid*
Carla Arts : afgemeld van atletiek gaat naar *loopgroep*
Miriam Arts: afgemeld van atletiek gaat naar *jeugdloopgroep*

Nieuwe leden: Marian de Koning trimmers
 Anita van Tartwijk loopgroep

Afmeldingen: Nicole Kraayvanger – Mark van den Dungen
 Sylvia Habraken - Francien Pepers – Jorg van der Heijden
 Kees van Oorschot – Arjen van Esch – Joris van Esch
 Ria Bahlmann – Sjanny van der Veen
 Albert van Dinther - Annemiek Koek

atletiek



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

RUNNING
SUPPORT

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

snackbar DE KLOMP



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

Programma "FORTUNA '67" 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.
3 juli	:	24-uursloop
12 september	:	Halve marathon in Schijndel
17 oktober	:	1e Open Rooise trimloop competitie
21 november	:	2e Open Rooise trimloop competitie
19 december	:	3e Open Rooise trimloop competitie

***Wij wensen jullie allen
gezellige feestdagen
en een***

***Gezond - Sportief en Voorspoedig
1999.***

VERSLAG ALGEMENE LEDENVERGADERING

S.V. FORTUNA '67

datum : woensdag 2 december 1998
tijd : 20.30 uur
plaats : "Ons Huis"

aanwezig : 33 leden (inclusief 7 bestuursleden)

1. Opening

De voorzitter opent de Algemene Ledenvergadering en heet de aanwezigen van harte welkom. In het kort blikt de voorzitter terug op het afgelopen jaar waarbij onze vereniging is geconfronteerd met positieve, maar ook met een aantal negatieve zaken. In het verloop van deze vergadering zal hierop worden teruggekomen. Bericht van verhindering is ontvangen van: Frans Peters, Anja v.d. Rijt, Toon v.d. Rijt, Will v.d. Rijt, Johan Stehmann, Rinus Pennings, Ton Konneman, Hans Bijsterbosch.

In verband met het voorstel tot wijziging van de verenigingsstatuten (nr. 8 agenda) wordt door de voorzitter het volgende voorgesteld. De behandeling van dit voorstel vereist dat tenminste 2/3 van het aantal leden ter vergadering aanwezig is. Aan gezien dit aantal niet aanwezig is stelt de voorzitter voor om de Algemene Ledenvergadering te sluiten en over te gaan tot een buitengewone Algemene Ledenvergadering.

De aanwezige leden stemmen in met dit voorstel. De voorzitter sluit vervolgens de Algemene Ledenvergadering en opent nadien de buitengewone Algemene Ledenvergadering.

De voorzitter verzoekt de aanwezigen eventuele vragen, die tijdens de rondvraag gesteld worden, schriftelijk bij het bestuur in te dienen tijdens de pauze. Op deze wijze kan een antwoord/reactie worden voorbereid.

2. Jaarverslagen

Het verslag van de afgelopen algemene ledenvergadering op woensdag 3 december 1997 is gepubliceerd in de Fortunabode van januari 1998. Inhoudelijk en naar aanleiding van dit verslag worden geen opmerkingen geplaatst zodat het verslag ongewijzigd wordt vastgesteld.

Vervolgens worden de jaarverslagen van de secretaris, de trainingscoördinator, de wedstrijd organisatie commissie, de trimmers en de jeugd aan de orde gesteld. Naar aanleiding van deze verslagen wordt gesproken over het gedaalde aantal jeugdliden in onze vereniging. Dit onderwerp zal later deze vergadering concreet aan de orde komen.

Voor komend jaar staat de ABAB-halve marathon op het programma. Hiervoor zal binnenkort een sponsorcontract met de ABAB worden gesloten. Vanuit de vereniging zal dit evenement extra moeten worden ondersteund. Eerder is daarom al voorgesteld om hiervoor een commissie samen te stellen die met name de contacten onderhoudt met ABAB. In deze commissie nemen zitting: Ton Konneman, Mark Wijgergangs, Jos Dekkers, Martin Arts, Art Vissers en Anneloes van Erp.

Vragen worden gesteld over:

- eventueel op zaterdagavond de halve marathon, in verband met meer belangstelling van publiek; antwoord: vooralsnog is de zondag vaderdag voor ons het vaste tijdstip en zijn wij hiermee ook bekend.
- in een ander seizoen de halve marathon in verband met (vaak) hoge temperaturen; antwoord: is niet verstandig aangezien de vele lopen alle op een kalender staan, schuiven brengt een aantal problemen met zich mee.
- hoe kunnen meer lopers belangstelling krijgen voor onze wedstrijd; antwoord: de nieuwe commissie zal hier plannen voor maken.
- kan eventueel het parcours van de halve marathon gewijzigd worden, bijvoorbeeld niet meer door Olland vanwege de klinkers, en/of het fietspad naar Liempde in het parcours opnemen; antwoord: deze zaken zullen door de wedstrijd organisatie commissie worden meegenomen;
- hoe zit het met de bestaande sponsorafspraken nu met de ABAB een sponsorcontract wordt gesloten; antwoord: voor de folder zal dit wel gevolgen hebben, voor het overige niet.

De trimmers zijn bijzonder tevreden over hun nieuwe trainer Henk Strik. Zoals bekend mogen leden van de loopgroepen tijdelijk ook meetrainen op donderdagavond. Opgemerkt wordt dat het hierbij om een proefperiode gaat.

In oktober is een jeugdloopgroep van start gegaan, mede op initiatief van de jeugd zelf. De doelgroep bestaat uit middelbare scholieren (vanaf 12 jaar). Het gaat hierbij voorlopig om een proef. Afhankelijk van de belangstelling zal later een besluit worden genomen om hiermee verder te gaan.

3. Toelichting kasverslag 1997/1998

Door de penningmeester worden de jaarcijfers van het seizoen 1997/1998 toegelicht, waarbij het positieve exploitatieresultaat, f 6.879,03 bedraagt. Dit resultaat is enigszins vertekend aangezien er nog facturen voor de huur van enkele accommodaties na het sluiten van de administratie zijn betaald.

Vanuit de jaargegevens is duidelijk geworden dat de schoonmaak van de accommodatie De Neul niets gekost heeft. Reden hiervoor is dat er op dit moment niemand meer beschikbaar is om deze werkzaamheden te verrichten. Naar aanleiding hiervan stellen Marij van den Boom en Petra Rovers zich beschikbaar om deze werkzaamheden te gaan verrichten.

Vragen worden gesteld over:

- of de vereniging zou verdienen aan de KNAU-licenties; antwoord: nee deze worden één op één doorbetaald aan de KNAU; wel is er sprake van overlopende posten aangezien de contributies op een moment worden betaald en de KNAU-licenties over meerdere termijnen kunnen worden betaald;
- "dubbele" licenties; antwoord: slechts bij één vereniging kan een wedstrijd licentie worden verkregen en bij de andere een recreanten licentie;
- hoeveel kost de jeugd; antwoord: is niet precies aan te geven, de totale accommodatiehuur bedraagt ± f 5.000,- en zal overigens de komende jaren nog sterk gaan stijgen, verder zal de jaarlijkse subsidie van ± f 1.500,- gaan vervallen vanwege het beperkte aantal jeugdden.

De kascontrole 1997/1998 is verzorgd door Peter Hellings en Gé de Louw. Door Peter wordt gemeld dat de kas is gecontroleerd en is goed bevonden, en spreekt hierbij de waardering uit voor de presentatie van de gegevens.

Peter Hellings is aftredend als lid van de kascommissie. Zijn plaats zal voor de komende 2 jaar worden ingenomen door Hans Bijsterbosch.

4. Toelichting begroting 1998/1999

Op basis van de werkelijke cijfers over 1997/1998 is de begroting voor het seizoen 1998/1999 samengesteld. Vanuit de vergadering wordt een specificatie gevraagd van de post "diversen". Deze post bestaat uit diverse onderdelen. Toegezegd wordt om voor komende jaren deze post nader te specificeren.

Vervolgens wordt ingegaan op het voorstel tot wijziging van de contributies voor het jaar 1999. Opgemerkt wordt dat de KNAU onlangs de contributies 1999 voor de diverse licenties heeft vastgesteld. De stijging varieert tussen f 0,25 en f 0,50.

Voorgesteld wordt om de respectievelijke contributies met de genoemde bedragen te verhogen. De vergadering stemt met dit voorstel in.

Verder wordt het bestuursvoorstel besproken om de contributies van alle leden voortaan in één termijn te laten betalen. Dit betekent voor de vereniging minder kosten. Bovendien betaalden loopgroepleden altijd al in één termijn, terwijl de trimmers en de jeugdleden hun contributie nog in twee termijnen betalen. De vergadering stemt na discussie in met dit voorstel.

5. Bestuursverkiezing

Op grond van het rooster van aftreden zijn aftreedbaar en herkiesbaar Cor van Erp (voorzitter) en Henry Wijffelaars (wedstrijd organisatie commissie). Aangezien er geen andere kandidaten zijn aangemeld zijn beiden herkozen in het bestuur voor de komende 3 jaar. Beide bestuursleden worden gefeliciteerd met hun herverkiezing en succes toegewenst voor de komende periode.

6. Voorstel toekomst jeugdathletiek

Door de voorzitter wordt een toelichting gegeven rondom de huidige situatie van de jeugdathletiek in onze vereniging. Ondanks inspanningen vanuit trainers, bestuur en leden is er geen enkele verbetering te constateren in het jeugdledenbestand. In tegenstelling tot de genoemde uitgangspunten in het rapport jeugdathletiek is het aantal jeugdleden sterkt gedaald in de afgelopen 2 jaar. Naar verwachting heeft onze vereniging per 1 januari a.s. nog slechts 4 jeugdleden.

Dit beperkte aantal jeugdleden staat in geen enkele verhouding meer met de jaarlijkse kosten voor de jeugdathletiek alsmede met de inspanningen die trainers en bestuur doen om de jeugdathletiek in stand te houden. Het bestuur is dan ook tot de conclusie gekomen dat er geen draagvlak meer is om met jeugdathletiek in onze vereniging verder te gaan. Voorgesteld wordt daarom om tot opheffing van de jeugdathletiek binnen onze vereniging over te gaan per 1 januari a.s. Het bestuur heeft reeds dit voorstel besproken met de jeugdtrainers. Ook is de gemeente geïnformeerd over de stand van zaken.

Vanuit de vergadering worden vragen gesteld naar wat er met de huidige accommodaties voor de jeugd gaat gebeuren. Het bestuur antwoordt hierop dat de gemeente zal worden gevraagd om tot beëindiging van de huur van de sporthal De Streepen en de atletiekaccommodatie De Neul over te gaan; beide per 1 januari 1999. Discussie vindt er vervolgens plaats over het al dan niet afstoten van de atletiekaccommodatie. Uiteindelijk wordt het bestuur gevraagd om met de gemeente in overleg te gaan zodanig dan met minimale kosten deze accommodatie voorlopig voor onze vereniging beschikbaar kan blijven.

Verder wordt opgemerkt om - indien hier weer voldoende belangstelling voor zou komen - de mogelijkheid open te houden om in de toekomst eventueel opnieuw met de jeugdatletiek te starten.

De vergadering stemt na discussie in met het voorstel tot beëindiging van de jeugd-atletiek binnen onze vereniging per 1 januari 1999. Waardering en respect worden hierbij uitgesproken voor de wijze waarop en de inzet waarmee de jeugdtrainers in de afgelopen jaren de jeugd binnen onze vereniging begeleid hebben.

7. Voorstellen van leden

Door Peter Hellings zijn twee voorstellen ingediend. Het eerste voorstel heeft betrekking op de kleedaccommodatie De Neul. Deze accommodatie voldoet op een aantal onderdelen niet meer aan de normale eisen, zoals ventilatie, watervoorziening, schoonmaak e.d.. Het bestuur wordt gevraagd binnen welk tijdstip e.e.a. kan worden opgelost. Verder wordt hierbij voorgesteld om te bezien of er een eigen accommodatie haalbaar zou kunnen zijn.

Het bestuur merkt op dat de kleedaccommodatie meerderemalen binnen het bestuur aan de orde is gesteld. Ook is diverse malen overleg gepleegd met de eigenaar: korfbalvereniging Concordia. Al met al zonder resultaat. Integendeel, de onderhoudssituatie van de kleedaccommodatie is vanwege vandalisme en vernielingen verslechterd en eigenlijk daarmee onhoudbaar geworden.

Ook is in oktober hierover met de gemeente gesproken. De gemeente heeft hierbij toegezegd initiatieven van onze zijde uit te ondersteunen, onder vermelding dat er niet op gerekend kan worden op financiële bijdragen vanuit de gemeente.

Na discussie stelt het bestuur voor een commissie opdracht te geven om het bestuur te adviseren over de wijze waarop er een verbetering zou kunnen komen in de kleedaccommodatie en of eventueel een eigen accommodatie een oplossing zou kunnen betekenen. Vanuit de vergadering stellen Peter Hellings, Riekje Hagen, Gé de Louw, Antoinette van de Laar, Toine van Erp en Tiny Aarts zich beschikbaar om zitting te nemen in deze commissie.

Het tweede voorstel van Peter Hellings heeft betrekking op de atletiekaccommodatie De Neul. Voorgesteld wordt om deze accommodatie voor de vereniging te laten bestaan. Dit brengt diverse voordelen met zich mee.

Zoals reeds onder het vorige agendapunt is weergegeven zal met de gemeente overleg gevoerd worden over de wijze waarop de atletiekaccommodatie voor de vereniging kan worden behouden. Vanuit de vergadering wordt hierbij nadrukkelijk gesteld dat in deze situatie geen sprake mag zijn dat de (extra) huurkosten worden doorberekend in de contributie. De huurkosten van de huidige accommodatie zullen de komende jaren nog sterk gaan stijgen. Deze middelen kunnen beter in een eigen accommodatie worden geïnvesteerd.

De vergadering stemt uiteindelijk in met het voorstel om de accommodatie De Neul aan te houden mits de huur aanzienlijk kan worden verlaagd.

8. Voorstel tot wijziging van de verenigingsstatuten

In de afgelopen ledenvergadering is reeds het voorstel tot wijziging van de verenigingsstatuten besproken. Nadien is door de notaris en door de KNAU ingestemd met de voorgestelde nieuwe tekst.

Voorgesteld wordt thans in te stemmen met de wijziging van de verenigingsstatuten. Unaniem wordt met dit voorstel ingestemd.

9. Rondvraag

Schriftelijk zijn enkele vragen gesteld in verband met de kledingaccommodatie. Aangezien dit onderwerp reeds besproken is, wordt hier nu niet verder op ingegaan. Verder wordt opgemerkt dat Mark Wijgergangs voor Fortuna een zogenaamde WEB-pagina op internet zal gaan samenstellen. Deze pagina kan in de toekomst ook door leden worden aangevuld.

Door Henk Strik wordt een vraag gesteld op welke wijze de 24-uursloop kan worden georganiseerd nu er geen jeugdatletiek meer is. Het bestuur antwoordt hierop dat dit nog zal worden bezien.

10. Sluiting

Aan het einde van deze vergadering dankt de voorzitter de aanwezigen voor hun aanwezigheid en belangstelling. Tevens dankt de voorzitter, namens de gehele vereniging, de jeugdtrainers en spreekt hierbij zijn waardering uit voor de wijze waarop zij in de afgelopen jaren steeds gemotiveerd de jeugd getraind hebben. De voorzitter sluit daarna de buitengewone Algemene Ledenvergadering om 23.45 uur.

Art Vissers, secretaris.

Verslagen jaarvergadering 2 december 1998

Jaarverslag secretaris

Tijdens de afgelopen ledenvergadering op 3 december 1997 is het huishoudelijk reglement van de vereniging vastgesteld en zijn de nieuwe concept-statuten tijdens de vergadering besproken. Na toetsing door de notaris zijn de statuten later dit jaar door de Reglementscommissie van de KNAU besproken en hebben wij hierop instemming gekregen. Vandaag kan tijdens deze ledenvergadering met de statuten definitief worden ingestemd waarna binnenkort de notariële akte kan worden getekend.

Zoals bekend is het aantal jeugdleden in onze vereniging in de afgelopen jaren sterk gedaald. Begin vorig jaar is deze ontwikkeling aanleiding geweest om een onderzoek te starten naar de redenen van deze daling en de mogelijkheden om het aantal jeugdleden weer te later groeien. Aan de hand van een aantal maatregelen is als doelstelling bepaald dat er per 1 augustus 1998 minimaal 25 jeugdleden dienen te zijn. Ondanks allerlei maatregelen moet helaas geconstateerd worden dat het aantal jeugdleden niet gestegen is, doch nog verder gedaald is. Op dit moment heeft onze vereniging nog slechts 5 jeugdleden. Later in deze vergadering zullen wij op deze problematiek terugkomen.

In het afgelopen jaar is onze jaarlijkse halve marathon onder bijzondere tropische omstandigheden voor de eerste maal gestart vanaf de Markt. Zowel deelnemers als publiek hebben hierop enthousiast gereageerd. Ook het komende jaar zal daarom wederom op de Markt gestart worden. Hoewel dit nu nog niet helemaal duidelijk is, zijn er ook plannen om dan een jeugdlloop te organiseren met een aantal rondjes op

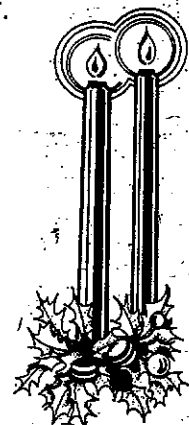
en rondom de Markt. Ook zijn er plannen voor een bedrijvenloop. In verband met de organisatie van de halve marathon is verder besloten om een sponsorcontract aan te gaan met ABAB Sint-Oedenrode. Naast het financiële voordeel zal vooral ook in sportief opzicht onze jaarlijkse wedstrijd aan belangstelling gaan winnen. Dit laatste zal overigens alleen kans van slagen hebben indien er vanuit de vereniging voldoende ondersteuning komt om dit evenement te kunnen organiseren.

Na enkele jaren noodgedwongen onze trimlopen in Veghel georganiseerd te hebben, heeft de gemeente ons eindelijk vorig jaar weer toestemming gegeven om onze reeks trimlopen in het park De Kienehoef te organiseren. Deze toestemming is ons vorig jaar echter onder voorbehoud verleend aangezien de gemeente vreesde voor overlast voor het aanwezige publiek en schade aan het openbaar groen. Nadat wij de gemeente uitnodigden om enkele malen onze trimlopen bij te wonen, heeft de gemeente ons thans voor onbepaalde termijn toestemming verleend om in het park de Kienehoef onze trimlopen te organiseren.

Samenvattend een jaar waarin er op onderdelen succes behaald is, maar waarbij er binnen onze vereniging ook een zorgwekkende ontwikkeling is te constateren voor wat betreft het sterk gedaalde aantal jeugdleden. Een situatie overigens waar onze vereniging niet uniek in is.

Het bestuur wil u tenslotte allen danken voor uw inzet voor onze vereniging in het afgelopen jaar en rekent ook op uw medewerking in het komende jaar.

Art Vissers,
2 december 1998



Jaarverslag trainingscoördinator

Trainers

Het trainersbestand is ook dit jaar weer uitgebreid daar Art Vissers de cursus assistent-looptrainer met goed gevolg heeft doorlopen. Daarnaast hebben nog drie andere leden zich ingeschreven voor de gelijknamige cursus die naar alle waarschijnlijkheid in het voorjaar van 1999 zal worden gegeven.

Harry van den Hurk heeft zijn functie als trainer van de trimmers beëindigd. Deze plaats wordt nu ingenomen door Henk Strik.

Cursussen

Door diverse trainers zijn er verschillende eendaagse cursussen gevolgd waarna de kennis is overgebracht op de overige trainers. In oktober is er door 3 trainers deelgenomen aan de KNAU loopsportdag, waar een keuze gemaakt kon worden uit een groot scala van diverse onderwerpen.

Gerichter trainen

Gedurende het jaar hebben de trainers van de diverse groepen de nodige trainingsprogramma's verstrekt om gericht naar een bepaalde wedstrijd toe te trainen. Van de hartslagmeters is gedurende het gehele jaar door diverse personen intensief gebruik gemaakt. Daarnaast hebben veel lopers van de vereniging een eigen hartslagmeter aangeschaft, wat bij juist gebruik de trainingen zeker ten goede komt.

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

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

Café - Restaurant - Zaal
Jachtrust
Eversestraat 1
Tel: 472135

Café Biljart
't Straotje
Kerkstraat 10
Tel: 475169

Bistro
De Brasserie
Hertog Hendrikstraat 6
Tel: 474392

Horecacentrum
De Kienehoef
Zwembadweg 37
Tel: 472877

Café
Oud Rooy
Markt 13
Tel: 473166

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

Tennishal
De Bremhorst
Bremhorst 4
Tel: 477250

Café
't Kofferen
Kofferen 29
Tel: 473589

Café zaal
Oud Nijnsel
Azaleastraat 3
Tel: 479380

Café Biljart
De Meulewiel
Borchmolendijk 11
Tel: 472561

Café biljart
Sint Joris
Heuvel 8
Tel: 473275

Café
De Rooie Sok
Neulstraat 4
Tel: 478000

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

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

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

Restaurant
De Rooise Boerderij
Schijndelseweg 2
Tel: 474901



Voor als er iets te
vieren valt, of zomaar !

Conconi-test

Aan de Conconi-test op de atletiekbaan in Best hebben bijna 30 personen deelgenomen. Zeker voor die personen die in het bezit zijn van een hartslagmeter is dit een uitstekende test om de trainingsintensiteit vast te stellen. De voorbereidingen voor een Conconi-test in 1999 zijn alweer opgestart.

Info-avond

Tijdens de info-avond was de serre van de Rooie Sok goed gevuld. George gaf uitleg over periodisering, Peter Rovers bracht een uitgebreid verhaal over preventieve begeleiding en blessurebehandeling en Rinus gaf uitleg over de hartslagmeter en de Conconitest.

Afsluiting seizoen 1997-1998

Door middel van een FieCroLoFie evenement werd het seizoen afgesloten. 60 zeer enthousiaste deelnemers maakten het geheel tot een zeer geslaagd evenement. De combinatie van lopen en fietsen gaf een aantal geblesseerden toch nog de kans hieraan deel te nemen.

Jeugdloopgroep

In het laatste kwartaal is een poging ondernomen om op dinsdagavond een jeugdloopgroep onder de leiding van Leon Verrijt op te starten. Het aantal deelnemers is tot op dit moment nog relatief klein, we hopen dat dit in de toekomst ons wat meer jeugdleden zal brengen.

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

Jaarverslag W.O.C. (Wedstrijd - Organisatie - Comité)

We hebben weer een geslaagd jaar achter de rug.

Het afgelopen jaar hebben we versterking gekregen van Tinus Rovers. Hij verzorgt de strooifolder en geeft de uitslagen van de wedstrijden door aan de regionale dagbladen.

Begin dit seizoen hadden we de "Drie Dorpenloop". Daar hadden we maar 54 lopers, in 1997 waren dat er nog 76. Misschien was de loop in Drunen daar de oorzaak van. Waar toch verschillende lopers van Fortuna naar toe waren.

Daarna hadden we de druk bezochte "Scholierenloop" op camping de Kienehoef. Toen de vijfde en laatste trimloop van de "Open Rooise Trimloopcompetitie".

In april werd weer in samenwerking met buurtvereniging Looeind de "Velder park-loop" georganiseerd.

In juni met vaderdag volgde de "Rooise Halve Marathon", 10 en 5 kilometerloop. Dit jaar vond voor het eerst de start plaats op de markt. Wat een geslaagde locatie bleek. De deelname op de halve marathon was dit jaar minder. Oorzaak het zeer warme weer. Veel lopers schreven daardoor in op de 10 kilometer.

In september hadden we de 24-uursloop. Die helaas geen doorgang mocht vinden, vanwege de geringe aanmeldingen. Jammer van al dat werk wat er ingestoken was door een aantal mensen. Volgend jaar is de 24-uursloop op 3 juli. Noteer maar vast

in jullie agenda.

Zoals jullie weten heeft onze geluidsinstallatie het begeven. Maar gelukkig hebben we het afgelopen jaar gebruik kunnen maken van de installatie van de carnaval vereniging. Maar we zijn nog steeds op zoek naar een ander muziekinstallatie.

Jorrit Dekkers, wedstrijdsecretaris-thuis, was ook tevreden over het afgelopen jaar. Mede dankzij Mark Wijgengangs die het computergebeuren van de halve marathon voor zijn rekening nam.

Peter Hellings, wedstrijdsecretaris-uit, heeft het verzoek aan de wedstrijdlopers om nog meer gebruik te maken van de voorinschrijvingsformulieren, omdat dit voor hen toch kosten besparend is.

Peter die de uitslagen van iedere wedstrijd bijhoudt, vermeldt dat er het afgelopen jaar door verschillende personen weer een P.R. op diverse afstanden gelopen is.

Het programma voor het komend seizoen ziet er als volgt uit:

zondag 20 december	1998	de derde Open Rooise Trimloopcompetitie
zondag 17 januari	1999	de vierde Open Rooise Trimloopcompetitie
zondag 28 februari	1999	Drie Dorpenloop 3 - 6 - 9 - 12 km.
Zondag 21 maart	1999	Scholierenloop op camping de Kienehoef
Zondag 25 april	1999	Velderparkloop in Liempde
Zondag 20 juni	1999	ABAB halve marathon, 10 en 5 km.
Zaterdag 3 juli	1999	24-uursloop
Zondag 12 september	1999	Halve marathon in Schijndel
Zondag 17 oktober	1999	eerste Open Rooise Trimloopcompetitie
Zondag 21 november	1999	tweede Open Rooise Trimloopcompetitie
Zondag 19 december	1999	derde Open Rooise Trimloopcompetitie

Voorzitter W.O.C.
Henry Wijffelaars

Jaarverslag Trimmers

Het afgelopen seizoen zijn de trimmers begonnen onder leiding van Harry van de Hurk. Onder zijn leiding was er prettig getraind. Tegen het einde van het seizoen deelde hij ons mede ermee te stoppen in verband met zijn drukke werkzaamheden.

In Henk Strik hebben we gelukkig een goede nieuwe trainer gevonden welke tevens een goede bekende van Fortuna is.

We hopen dat Henk ons vele seizoenen zal blijven trainen.

Op de laatste donderdag van het seizoen hebben we gezamenlijk nog na het trimmen een koffie-uurtje gehouden als gezellige afsluiter.

Voorzitster Trimmers
Tonny van de Rijt

Jaarverslag Jeugdcommissie

Na het rapport Jeugdatletiek in 1997 onder voorzitterschap van oud-voorzitter Luc van de Tillaart zijn we er ondanks verschillende activiteiten om jeugdatletiek in de lift te krijgen er niet in geslaagd om de doelstellingen uit dit rapport te behalen.

Op 12 februari 1998 werd een bijeenkomst georganiseerd voor de ouders van jeugdleden om de betrokkenheid van ouders te stimuleren. Deze bijeenkomst heeft niet tot een breder draagvlak en betrokkenheid van ouders voor jeugdatletiek geleid.

Na de traditionele scholierenloop in maart, werd wederom een jeugdatletiekinstuif georganiseerd op sportpark de Neul.

Deze enigszins gewijzigde instuif was toegankelijk voor de jeugd van Sint-Oedenrode en omgeving ter promotie van jeugdatletiek. Organisatorisch is dit evenement prima verlopen. Ook het aantal deelnemers was bemoedigend.

De motivatie van de jeugdleden om aan regionale wedstrijden deel te nemen was dit jaar wederom erg gering, zonder daarbij een aantal fanatieke jeugdleden te kort te doen.

In oktober is men gestart met een jeugdloopgroep om te toetsen of aan deze vorm van atletiek behoefte bestaat bij de jeugd.

Door het te geringe aantal deelnemers aan de 24-uursloop kon deze dit jaar geen doorgang vinden.

Concluderend, dat ten gevolge van de geringe belangstelling van de jeugd voor atletiek, deze afdeling van Fortuna en de voorwaarde zoals neergelegd in het rapport Jeugdatletiek, op een punt aangekomen is om de beslissing met betrekking tot het voortbestaan van jeugdatletiek.

Voorzitter Jeugdcommissie
Tiny Aarts.

***Sluitingsdatum voor inleveren van
kopij
voor het volgende clubblad is
uiterlijk:
maandag 15 februari***

(a.u.b. aanleveren op diskette)

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

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

Bemiddeling in:

• Assurantiën • Hypotheken • Financieringen

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

Ook 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

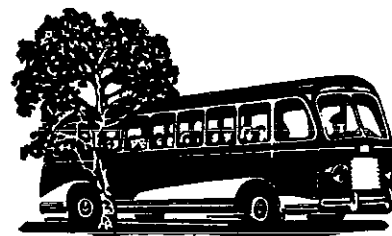
GLAS & ALUMINIUMWERKEN

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



Nicole Vogels Reklame

* **TEXTIELDRUK**

* **ZEEFDRUK**

* **BELETTERINGEN**

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

Hallo Trimmers en Trimsters

de pen?

In het vorige clubblad van november heeft Tonny van de Rijt mij gevraagd of ik de pen zou willen verzorgen. Maar vanwege drukke werkzaamheden ben ik hier deze maand niet toe gekomen. In het clubblad van maart 1999 kunt u de pen weer tegemoet zien.

Wel wil ik van de gelegenheid gebruik maken om jullie allen prettige feestdagen en een gelukkig nieuwjaar toe te wensen.

Groetjes van Henk Strik.

Geslaagd

Onlangs in ons bestuurslid Art Vissers en loper van groep een, geslaagd voor assistent looptrainer. Zijn vuurdoop afgelopen maandag (14 december) heeft hij met glans doorstaan. Hij verzorgde namelijk bij afwezigheid van George Zoontjens de gehele training, tot ieders tevredenheid.

Art van harte gefeliciteerd.

BERLIJN MARATHON

Het kan bijna niet meer anders of op het moment dat er ergens een marathon van enige betekenis wordt georganiseerd zijn er Fortunezen die denken dat zij daarbij niet gemist kunnen worden.

Zo dus ook in Berlijn waar naast Jos Dekkers ook Mart van Heeswijk, Mari van Houtum en Henk van Uden aan de start stonden.

Via een taxirit met Francien, een treinreis naar Utrecht en een georganiseerde busreis van "Holland Runners" via allerhande files naar Berlijn vertrokken. Daar kwamen we uiteinde-

lijk in een prima gelegen hotel terecht. Zaterdags hebben we deelgenomen aan de ontbijtloop naar het oude Olympische stadion waar voor de oorlog Jesse Owens de Duitsers een lesje leerde op sprint gebied. Vervolgens startnummers opgehaald en later ook nog even terug voor de pasta party. De rest van de dag hebben we Berlijn verkend (Waar lag nu ook al weer "CHECKPUNT CHARLY") en (TE)veel tijd besteed aan het zoeken van een Chinees Restaurant, wat uiteindelijk uit mond in "Pizza Italiano"

Op zondag dan de marathon welke 's morgens om negen uur start en waar 25000 lopers aan deelnamen. Daarnaast nog een aantal Rolstoel atleten en Skeelers.

De weersomstandigheden waren fantastisch, bijna windstil met een temperatuur van 19 graden. Bij de start dansten duizenden witte ballonnen het luchtruim in wat tegen de strak blauwe hemel een fantastisch gezicht was.

Het Berlijnse parcours is breed en bijna helemaal vlak met mooie asfalt wegen en leent zich dan ook voor goede tijden.

De winnaar van deze dag, de Braziliaan Ronaldo da Costa liet dat dan ook duidelijk zien en liep een fantastisch nieuw wereldrecord in 2.06.05. Zover kwamen onze Fortuna deelnemers niet. De tijden van Jos, 3.08, Mart 3.11, Henk 3.19 en Mari 3.21 waren niet echt slecht maar stemden sommigen toch niet tot grote tevredenheid. Toch is en blijft een marathon in deze tijden uitlopen een mooie prestatie. In ieder geval laat je dan nog minimaal 20000 lopers achter je.

Een feit blijft natuurlijk dat een vermoeiende reis en een dag slenteren door Berlijn niet bepaald als ideale voorbereiding gezien kan worden. Ondanks dit blijft het een geweldige ervaring en is het zeker een aanrader voor diegene die een "grote" marathon willen lopen. Een vergelijking met New York is zeker niet overdreven terwijl het een stuk goedkoper is en minder tijd vergt.

Een deelnemer
Henk van Uden

Wedstrijduitslagen

Wegwedstrijd bij A.V. GROEN STER te Zevenbergen 19 september 1998

Jos van Uden	25 km.	1.48.00	Frank Scheutjens	15 km.	0.59.30
--------------	--------	---------	------------------	--------	---------

Alberto Berlin Marathon S.C. CHARLOTTENBURG te Berlijn 20 september 1998

1293	Jos Dekkers	42.195 meter	3.03.33	46 ^e mannen 50
1976	Mart van Heeswijk	42.195 meter	3.10.58	198 ^e mannen 45
3066	Henk van Uden	42.195 meter	3.19.32	66 ^e mannen 50
3379	Mari van Houtum	42.195 meter	3.21.34	420 ^e mannen 45

De Dertig kilometer van A.V. PARTHENON te Dordrecht 4 oktober 1998

Arno Sanders	30.000 meter	2.14.00
--------------	--------------	---------

15^e marathon STICHTING MARATHON EINDHOVEN te Eindhoven**11 oktober 1998**

<i>marathon</i>			<i>halve marathon</i>		
205	Art Vissers	3.08.33 (61 ^e)	1628	Lien Vogels	1.43.46 (87 ^e)
222	Jos Dekkers	3.10.40 (17 ^e)	1715	Hans Naterop	1.44.36 (1615 ^e)
238	Toon van de .Rijt	3.13.16 (34 ^e)	1794	Will v.d. Rijt	1.45.22 (101 ^e)
262	Mari van Houtum	3.16.58 (38 ^e)	1807	Cor Verschuyten	1.45.30 (1698 ^e)
270	Henry Wijffelaars	3.17.39 (49 ^e)p.r.	1984	Willem Stakenburg	1.46.55 (1861 ^e)
285	Wil Snoeks	3.19.49 (51 ^e)p.r.	1998	Peter Slits	1.47.00 (1871 ^e)
327	Henk van Uden	3.24.39 (24 ^e)	2378	Willy Konings	1.51.01 (2214 ^e)
<i>halve marathon</i>			2431	Carin v. Schijndel	1.51.31 (171 ^e)
54	Toine van Erp	1.17.42 (54 ^e)	2432	Gé de Louw	1.51.31 (2254 ^e)
147	Jorrit Dekkers	1.22.41 (147 ^e)	2551	Antoinette vd Laar	1.52.46 (191 ^e)
282	Rinus Pennings	1.27.09	2554	Marianne Latijnhouwers	1.52.47 (192 ^e)
297	Ad van der Heijden	1.27.35 (294 ^e)	2601	Piet v. Engeland	1.53.18 (2397 ^e)
437	Theo v.d. Eerden	1.30.06 (430 ^e)	2707	Hans Bijsterbosch	1.54.58
446	Arno Sanders	1.30.21	2904	Isa v.Heijningen	1.57.18 (266 ^e)
467	Henk Pennings	1.30.40 (458 ^e)	3054	Riekje Hagen	1.59.37 (311 ^e)
554	Arie Koek	1.32.16 (540 ^e)	3246	Christ Hendriks	2.02.21 (2868 ^e)
943	Mari Smits	1.36.58 (910 ^e)	3324	Tineke v.Boxmeer	2.04.17 (395 ^e)
974	Pierre Lardenois	1.37.16 (937 ^e)	3760	Antoon Asveld	2.43.06 (3190 ^e)
1262	Peter Hellings	1.40.18 (1202 ^e)	<i>$\frac{1}{8}$ marathon</i>		
1465	Wim van Meijl	1.42.13 (1389 ^e)	Joris v. Kuijk 0.19.08		

Udense Halve Marathon A.V. DE KEIEN te Uden 18 oktober 1998

15	Hans van Vlijmen	21.097 meter	1.18.39
----	------------------	--------------	---------

Sparrenbosloop bij A.V. MARVEL te Boxtel zondag 25 oktober 1998

<i>Jongens pup. A 1030 meter</i>		<i>Mannen Sen. 9405 meter</i>	
6	Tom van Aarle 3.56.3	19	Hans van Vlijmen 34.14.3
<i>Jongens jun. D 1030 meter</i>		23	Pim van der Wijst 34.52.7
18	Patrick Sanders 4.07.7	25	Frank Scheutjens 35.12.3
<i>Jongens jun. A 4715 meter</i>		<i>Mannen 50+ 9405 meter</i>	
2	Mark van den Dungen 15.28.0	6	Jos Dekkers 36.01.5
		<i>Trimloop 7900 meter</i>	
		Simon Lavrijssen 36.50	
		Hans Bijsterbosch 36.51	

Herfstmarathon West-Brabant STICHTING MARATHON te Etten-Leur**25 oktober 1998**

<i>marathon</i>			<i>halve marathon</i>		
M.45-49	16 ^e	Toon van de Rijt 3.11.12p.r.	M.sen.	79 ^e	Ronnie Reniers 1.31.53
M.45-49	32 ^e	Jos van Uden 3.23.32	M.50-54	48 ^e	Peter Hellings 1.42.33
M.45-49	34 ^e	Cor van Erp 3.27.05	V.50-54	10 ^e	Lien Vogels 1.46.08
<i>halve marathon</i>			trimmer	693 ^e	Gé de Louw 1.50.36
M.40-44	48 ^e	Henry Wijffelaars 1.31.04			
M.40-44	61 ^e	Henk Pennings 1.34.05			

ABAB Valkenloop bij A.V. AVV te Valkenswaard 8 november 1998

<i>Jongens jun. C 1900 meter</i>		<i>Mannen 50+ 21097 meter</i>	
1 ^e	Patrick Sanders 0.07.40	4 ^e	Jos Dekkers 1.22.48
<i>Mannen 40+ 21097 meter</i>		29 ^e	Peter Hellings 1.46.36
17 ^e	Toon van de Rijt 1.28.20		

Molenbroekloop bij A.V. G.A.C. te Gemert 1 november 1998

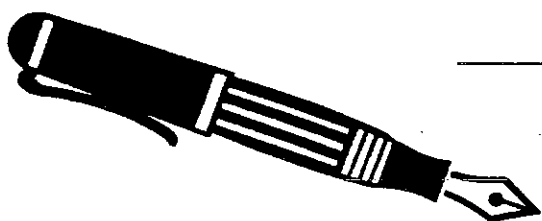
<i>Vrouwen sen. 15 km.</i>		<i>Trimloop 15 km.</i>	
3 ^e	Lien Vogels 1.14.25		Joris van Kuijk 1.04.45
	<i>Mannen sen. 15 km.</i>		Hans Bijsterbosch 1.13.59
3 ^e	Frank Scheutjens 0.57.48		Piet van Engeland 1.17.42
6 ^e	Thijs Dekkers 1.04.27	<i>Trimloop 11.500 meter</i>	
	<i>Mannen 40+ 15 km.</i>		Antoinette van de Laar 0.57.47
8 ^e	Jos Dekkers 0.58.53		Carin van Schijndel 1.00.30
15 ^e	Henk Pennings 1.02.56		Marianne Latijnhouwers 1.00.30
23 ^e	Peter Hellings 1.12.42		

PNEM-cross bij A.V. DE KEIEN te Uden 8 november 1998

<i>Jongens jun. A 6150 meter</i>		<i>Mannen 40+ 8610 meter</i>	
3 ^e	Mark van den Dungen 20.32	26 ^e	Ad van der Heijden 33.25
	<i>Mannen sen. 8610 meter</i>	38 ^e	Antoon Asveld 54.54
10 ^e	Toine van Erp 29.25	<i>Trimloop 8610 meter</i>	
15 ^e	Hans van Vlijmen 30.04		Hans Bijsterbosch 37.56

40^e ABAB Warandeloop bij A.V. ATTILA in Tilburg 28 en 29 november 1998

<i>Jongens jun. C 2600 meter</i>		<i>Mannen 45 7800 meter</i>	
93 ^e	Patrick Sanders 12.34	29 ^e	Toon van de Rijt 33.47
	<i>Jongens jun. A 5800 meter</i>	<i>Mannen 50 7800 meter</i>	
20 ^e	Mark van den Dungen 20.35	31 ^e	Peter Hellings 41.39
	<i>Mannen sen. 7800 meter</i>	<i>Trimloop 10000 meter</i>	
89 ^e	Jorrit Dekkers 30.00		Jos Dekkers 42.00
			Frans Rovers 45.30



de pen

Na 7 jaar lidmaatschap moet ik er ook maar eens aan geloven en komt "DE PEN" bij mij terecht. Hoewel verschillende leden zullen ondertussen wel weten wie ik ben en waar ik vandaan kom. Tijdens al die duurlopen door moet je toch ergens over lullen. Maar gelukkig zullen er toch ook nog Fortunezen zijn die wat minder of misschien helemaal niks van mij weten.

Daar gaan we dus;

Mijn naam is Henk van Uden, geboren in Schijndel op 9 dec. 1943 als oudste van een gezin met 10 kinderen. Dit betekent dat ik, wanneer jullie dit lezen 55 jaar oud ben.

Verder ben ik al 33 jaar gelukkig getrouwd met Riny Versantvoort en hebben wij 2 volwassen dochters, Astrid en Wendy, een paar Schoonzons van meer dan gemiddelde lengte en een hond Tessy, een Golden Retriever van 10 jaar oud.

Daarnaast heb ik al 35 jaar een drukke baan bij Kaarsenfabriek BOLSIUS in Schijndel. In mijn jeugd telde eigenlijk maar een ding en dat was voetballen. Dat zat bij ons in de familie ingebakken en ik heb dan ook van mijn 10^e (toen de minimum leeftijd om bij een club te mogen voetballen) tot mijn 37^e jaar bij "AVANTI" in Schijndel gevoetbald. Daarvan van mijn 17^e tot mijn 30^e in het eerste elftal en vervolgens nog een jaar of zeven

op een wat lager niveau. Het hoogtepunt in mijn voetbal carrière was zonder twijfel het kampioenschap in de derde klasse in 1974 en promotie naar de tweede klasse KNVB. Overigens stonden we toen met 3 broers in dat elftal!

Ondertussen had ik een dochter die ging wielrennen en vervolgens heb ik dus ook maar een racefiets gekocht om met haar wat te kunnen gaan trainen. Met een paar andere vaders van jeugdwielrenners hebben we toen een eigen Fietsclubje opgericht, "HET VERZETJE", dat nog altijd actief is in Schijndel. Tien jaar heb ik vervolgens gefietst met als hoogtepunten een paar keer LUIK-BASTENAKEN-LUIK en de "GAZELLE RONDE VAN DE BENELUX", 6 dagen fietsen over een afstand van 1200 kilometer. Uiteindelijk, na een paar valpartijen en een wat minder prettige sfeer binnen die club ben ik gestopt met fietsen.

Toen ik met mijn vrouw ter gelegenheid van ons 25 jarig huwelijk op vakantie was in New York ben ik, door spandoeken en tijdschriften op het idee gekomen om ook maar eens 'n marathon te gaan lopen. Nu trainde ik soms wel eens (in de winter een keer in de week 10 kilometer), maar verder had ik nog nooit iets aan hardlopen gedaan.

Vervolgens ben ik dus meer gaan trainen (in november 1990) voor de Rotterdamse Marathon.

En jawel, op 21 april 1991 liep ik in Rotterdam mijn eerste marathon. Twee keer twee uur aan een stuk getraind en als extra voorbereiding drie halve marathons van 1.35, 1.30 en 1.28 achter mijn naam.

De eindtijd van die eerste marathon was 3.08.58 waarvan ik op dat moment niet wist of het nu goed of slecht was.

Ondertussen was ik bij een wedstrijdje in Boxtel Hans Bijsterbosch en Peter Hellings tegen het lijf gelopen die mij adviseerden lid te worden van Fortuna in Sint-Oedenrode.

Dat advies heb ik toen maar opgevolgd en dat is me tot nu toe geweldig goed bevallen.

Ondertussen heb ik er al 26 marathons opzitten en ook ruim 60 halve marathons en is hardlopen een belangrijk stuk van mijn leven geworden waar ik gemiddeld toch wel vier keer in de week mee bezig ben. Mijn belangrijkste persoonlijke records zijn Marathon, 3.01.40, Halve marathon 1.23.00 en de 15 kilometer 57.38

Voor diegene die ook het plan opgevat hebben om aan een marathon te beginnen wil ik toch nog wel een paar tips kwijt, (voor wat ze waard zijn). Denk voordat je eraan begint goed na over het volgende:

A; Past het in je privé situatie, oftewel, kan ik genoeg tijd vrijmaken om naast het werk te trainen zonder vrouw en kinderen te kort te doen.

B; Ben ik wel een "duur loper" of voel ik me beter bij het kortere werk. (Daar is ook helemaal niets mis mee)

C; Heb je plannen om een marathon te gaan lopen, ben dan niet te bang en denk niet dat je daar jaren extra voor moet trainen of voor "op moet bouwen". Het ligt je of het ligt je niet. Er jaren over "zeveren" en het uitstellen tot je 75^e levensjaar brengt je niets.

Verder wil ik toch nog iets kwijt over het "Clubgevoel" bij Fortuna. Persoonlijk hebben mijn vrouw en ik ondervonden dat ook bij minder leuke gebeurtenissen veel clubgenoten met je meeleven en belangstelling tonen en daardoor ook op die momenten een belangrijke steun zijn. Daar zal ik altijd dankbaar aan terug denken. Verder ben ik veel dank verschuldigd aan mijn gabbers van groep één die me toch zo nu en dan uit een Dalletje hebben moeten halen.

Ook van harte beterschap aan die mannen (en vrouwen) die met een blessure worstelen. Zorg dat je er snel weer bij komt.

De pen geef ik door aan Henk Pennings.

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie

	18 okt.	15 nov.	20 dec.	Totaaltijd
Jongens pupillen C (900 mtr)				
1. Stefen van der Zanden	4,13	4,25	-	4,13
2. Marc van Erp	4,23	5,06	4,49	4,23
3. Rob Kapteijns	4,24	-	-	4,24
4. Mike Reniers	4,28	-	-	4,28
Jongens pupillen B (900 mtr)				
1. Maarten van der Zanden	3,50	3,47	-	3,47
2. Patrick Schenk	4,21	-	-	4,21
3. Erik Kapteijns	4,22	-	-	4,22
4. Carlo Snoeks	4,27	-	-	4,27
Meisjes pupillen B (900 mtr)				
1. Anne Leenders	4,25	4,35	4,25	4,25
2. Ingrid van Erp	4,26	-	-	4,26
Jongens pupillen A (900 mtr)				
1. Jorg van Erp	3,36	3,37	3,34	3,34
2. Ruud van Erp	4,00	-	3,49	3,49
3. Stefan Schenk	4,12	-	-	4,12
4. Rick Wijffelaars	4,22	4,21	-	4,21
Meisjes pupillen A (900 mtr)				
1. Maartje van Aarle	3,53	-	-	3,53
1. Julia Kragten	-	4,08	3,53	3,53
3. Jolinde van der Zanden	4,18	-	-	4,18
Jongens junioren D (1100 mtr)				
1. Tom van Aarle	4,05	4,04	-	4,04
2. Edo Brans	4,13	5,11	4,26	4,13
3. Willem den Otter	5,36	5,48	5,31	5,31
Jongens junioren C (1100 mtr)				
1. Patrick Sanders	4,01	4,08	4,18	4,01
2. Dirk Pepers	-	5,04	4,59	4,59
Meisjes junioren C (1100 mtr)				
1. Anneke den Otter	5,30	5,44	-	5,30

17 januari is de 4^e trimloopcompetitie
28 maart is de 5^e en laatste trimloopcompetitie
van het seizoen 1998 / 1999

Fortuna op Internet

De populariteit van het Internet is de afgelopen jaren enorm toegenomen. Steeds meer particulieren en bedrijven maken gebruik van de mogelijkheden van het wereldwijde netwerk.

Het leek mij daarom een goed idee onze club ook op het Internet te laten zetten dmv. een homepage. Nu zul je je misschien afvragen: "Wat is het nut om je als atletiekclub op het Internet te presenteren?". Ik noem hierbij een aantal mogelijkheden welke via een homepage mogelijk zijn:

- Je kunt de doelstellingen van Fortuna duidelijk maken. Dus een soort visitekaartje.
- Je biedt leden de mogelijkheid via e-mail (elektronische post) te reageren op bepaalde onderwerpen die zich afspelen binnen de club.
- Het aankondigen van wedstrijden.
- Het genereren van extra reclame inkomsten door bedrijven de mogelijkheid te bieden te adverteren op de homepage met name rond wedstrijden (b.v. de halve marathon).
- Het publiceren van wedstrijduitslagen. Stel een atleet heeft in Rooi de halve marathon gelopen. Via zijn PC en Internet kan hij 's avonds op zijn gemak de wedstrijduitslagen bekijken en eventueel uitprinten.
- Links opnemen van andere atletiekclubs uit de regio. Via deze links ga je naar de homepage van de betreffende atletiekclub uit de regio.

Deze lijst is niet uitputtend. Mocht je zelf ook ideeën hebben voor de homepage van Fortuna laat het mij dan even weten.

De verwachting is dat de homepage van Fortuna in het eerste kwartaal van 1999 op het Internet zal verschijnen.

Mark Wijgergangs.

We hebben een dochter en zusje !!!

Nina

Nina Jo

Vrijdag 13 november 1998

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

Petekind van Bart van der Kallen en Henk Vervoort.

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

Lisette en René

van

Harte

Gefeliciteerd

met jullie

dochter

Stand Open Rooise Trimloopcompetitie

op 20 december 1998

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie						
Vrouwen 4,8 kilometer						
Plaats:	Naam:	18-okt	15-nov	20-dec	17-jan	28-mrt Totaaltijd
1	Jolanda van Boxmeer	22,42	22,41	22,32		0,45,13
2	Gonnie Swinkels	23,53	24,28			0,48,21
3	Lies Brans	22,47		26,22		0,49,09
4	Sjan Koppelmans	26,33	25,39			0,52,12
5	Fien Asveld		25,38	27,13		0,52,51
6	Marit van Nostrum	27,30	27,40			0,55,10
7	Tonnie van Erp	29,05	29,00	28,30		0,57,30
	Carin van Schijndel	23,33				9,59,59
	Christien Vorstenbosch		27,29			9,59,59
	Annelies van Kessel	27,53				9,59,59
	Marian Lathijnhouwers		28,23			9,59,59
	Agnes van Aarle	28,37				9,59,59
	Anita Swinkels			25,02		9,59,59
	Anita van Tartwijk			25,52		9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie						
Mannen 4,8 kilometer						
Plaats:	Naam:	18-okt	15-nov	20-dec	17-jan	28-mrt Totaaltijd
1	Pieter van Aarle	19,42		20,07		0,39,49
2	Ties Brans	20,37	20,42	20,25		0,41,02
3	Theo van Erp	22,22	22,44	22,21		0,44,43
4	Gé de Louw	23,11	24,27	23,39		0,46,50
5	Henk Heijmans	22,35		24,30		0,47,05
6	Marwin van Roosmalen	26,12	27,45			0,53,57
7	Karel Verberk	27,04	26,55	27,54		0,53,59
8	Bert Geven	26,56	27,04	27,24		0,54,00
9	Tinus Rovers	32,12	33,08			1,05,20
	Harrie van Aarle		18,54			9,59,59
	Leo Evers		23,50			9,59,59
	Joop van Balkum			24,21		9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie						
Vrouwen 8 kilometer						
Plaats:	Naam:	18-okt	15-nov	20-dec	17-jan	28-mrt Totaaltijd
1	Maria van Kampen		37,06	37,15		1,14,21
2	Will v.d. Rijt	38,08	38,24	38,19		1,16,27
3	Lien Vogels	37,57		40,07		1,18,04
4	Carin van Schijndel		39,02	41,30		1,20,32
5	Corry van der Heijden	40,37	41,24			1,22,01
6	Riekje Hagen	41,30	41,05			1,22,35
7	Isa van Heijningen	41,34	42,48	41,30		1,23,04
8	Marianne Lathijnhouwers		42,47	44,48		1,27,35
9	Tineke van Boxmeer	45,33		46,35		1,32,08

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie						
Mannen 8 kilometer						
Plaats:	Naam:	18-okt	15-nov	20-dec	17-jan	28-mrt Totaaltijd
1	Toine van Erp	28,38	28,35	28,41		0,57,13
2	Art Vissers	30,22	30,22	30,45		1,00,44
3	Jorrit Dekkers	30,28	30,41	30,21		1,00,49
4	Frank Scheutjens	30,12	30,45	31,17		1,00,57
5	Jan van Dooren	30,57		30,59		1,01,56
6	Thijs Dekkers	32,52	33,10			1,06,02
7	Ronnie Reniers	33,17	32,57	36,20		1,06,14
8	Arno Sanders	33,11	33,49			1,07,00
9	Erik Kempe	39,05	36,42	36,38		1,13,20
	Jan Jansen		29,17			9,59,59
	Jan Peels		29,27			9,59,59
	Pim v.d. Wijst		30,04			9,59,59
	Adrie Henskens		30,33			9,59,59
	Erik van Heijningen		30,43			9,59,59
	Henk van Veghel		30,51			9,59,59
	Jos v.d. Wijst		35,01			9,59,59
	Peter Slits		36,08			9,59,59
	Henry v.d. Brand		38,59			9,59,59
	Lennert Asveld	39,06				9,59,59
	Mark v.d. Dungen			29,25		9,59,59
	Theo Swinkels			35,41		9,59,59
	Wim Kompier			33,48		9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie						
Mannen 40+ 8 kilometer						
Plaats:	Naam:	18-okt	15-nov	20-dec	17-jan	28-mrt Totaaltijd
1	Henny Bijsterbosch	30,25	30,59	30,39		1,01,04
2	Rinus Pennings		33,32	31,46		1,05,18
3	Wil Snoeks	32,58	32,48	32,44		1,05,32
4	Henry Wijffelaars	33,20	33,00			1,06,20
5	Henk Pennings		33,12	33,18		1,06,30
5	Arie Koek		33,34	32,56		1,06,30
7	Frans Rovers	34,18	33,53	34,44		1,08,11
8	Gerard Maurix	32,32	38,19			1,10,51
9	Jan Leytens		36,02	35,15		1,11,17
10	Rien Habraken	36,24	36,02	35,52		1,11,54
11	Hans Naterop	38,04		38,21		1,16,25
12	Gerard van Bortel	39,12	39,22	40,00		1,18,34
	Gerrit v.d. Riet		30,47			9,59,59
	John Murphy		32,43			9,59,59
	Jan de Wit		39,33			9,59,59
	Joop van Balkum		41,04			9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie						
Mannen 45+ 8 kilometer						
Plaats:	Naam:	18-okt	15-nov	20-dec	17-jan	28-mrt Totaaltijd
1	George Zoontjens	31,27		31,53		1,03,20
2	Mari van Houtum		31,35	32,05		1,03,40
3	Cor van Erp	31,37	32,28	32,44		1,04,05
4	Ad v.d. Heijden	32,17	32,37	33,30		1,04,54
5	Martien v.d. Bergh		31,29	34,40		1,06,09
6	Henk Strik	34,37	36,40	37,16		1,11,17

7 Hans Bijsterbosch	39,26	37,27		1,16,53
8 Riny v.d. Heijden	37,58	39,25		1,17,23
9 Hans Hagen	40,44	40,05	41,57	1,20,49
10 Wil Pepers	42,20	40,20		1,22,40
Felix v.d. Ekart		32,23		9,59,59
Toon v.d. Rijt		33,02		9,59,59
Rien Brekelmans		36,06		9,59,59
Gerard v.d. Biggelaar	36,48			9,59,59
Wim van Meyl		36,50		9,59,59
Chris Hendriks	40,29			9,59,59
Walter Hagelaars			35,47	9,59,59

**Tussenstand Open Rooise
Trimloopcompetitie**

Mannen 50+ 8 kilometer

Plaats: Naam:	18-okt	15-nov	20-dec	17-jan	28-mrt	Totaaltijd
1 Jos Dekkers	31,09	31,24	31,12			1,02,21
2 Mari Smits	34,55	34,52	34,50			1,09,42
3 Harry Leenders	34,25		35,35			1,10,00
4 Henk van Uden	33,55	36,40				1,10,35
5 Piet van Engeland		38,20	37,14			1,15,34
6 Simon Lavrijssen	38,39	38,08	39,10			1,16,47
7 Kees v.d. Looy	40,07	41,49				1,21,56
8 Peter Warmoeskerke		44,06	44,49			1,28,55
Nico Jonker		36,19				9,59,59
Peter Hellings	37,30					9,59,59
Wil Verstappen		38,55				9,59,59
Cor Verschuyten		39,48				9,59,59
Noud Klerks	40,50					9,59,59
Frans van Vugt		44,08				9,59,59
Hemmo Jager			36,31			9,59,59

WSD

Grafisch Bedrijf

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

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

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

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

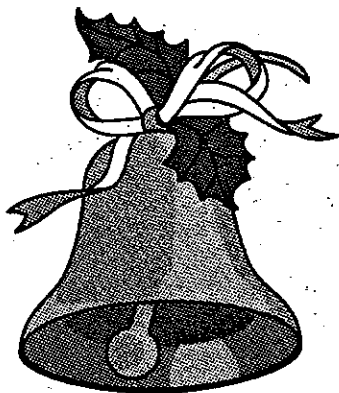
- kopieerwerk
- boeken inbinden
- mailings en handmatige afwerking
- tampondruk
- zeefdruk
- zowel op ronde als vlakke produkten

HALLO FORTUNALEDEN

Na een vraag van Tonny van Erp om een stukje te schrijven over de halve marathon van Eindhoven heb ik me eindelijk op dit karwei gestort. Eerst een stukje vooraf van hoe ik bij FORTUNA terecht ben gekomen. Vroeger heb ik redelijk veel aan sport gedaan, en dan vooral handbal. Ik las in de vorige FORTUNAbode dat Toine v. Erp bij de K.P.J. is begonnen. Ook ik ben daar begonnen en om mee te mogen doen met het handballen waren wij destijds verplicht om een onderdeel van het atletiek tijdens de sportdagen te doen, wat ik afschuwelijk vond, en om maar vlug klaar te zijn koos ik altijd voor de 60, of was het 80 meter sprint. Daar bakte ik niets van en ik had daar verder ook geen enkel probleem mee. Tegenwoordig handbal ik nog, in competitieverband, in een veteranenteam met allemaal oud-leden van de K.P.J. Veghel.

Om toch wat meer aan mijn conditie te doen wilde ik gaan lopen bij een club. Dit zat ik te vertellen bij de fam. v. d. Riet. Gerrit begon meteen over FORTUNA. Ik had daar nog nooit van gehoord. En na zijn enthousiaste praatje dacht ik: ik kan best eens gaan kijken. De volgende dag ben ik gegaan. De loopgroeptrainers die ik tot nu toe gehad heb zijn erg stimulerend, net wat ik nodig heb. Na een half jaar in groep 4 doorgebracht te hebben kon ik naar groep 3. In oktober ben ik toen met Fientje en Christien naar de halve marathon wezen kijken en ik vond dat zo mooi dat ik meteen dacht: dat is mijn doel voor volgend jaar. Dit jaar na de vakantie ben ik overgestapt naar groep 2 om toch wat meer gerichte training te krijgen.

Met Marianne Latijnhouwers heb ik heel wat gezellige duurlopen gelopen. Samen met Marianne heb ik dan ook deze halve marathon tot een goed einde gebracht. Ons doel was onder de twee uur en samen over de finish komen. Dit is dus erg goed gelukt. We hebben allebei ontspannen gelopen en hadden zelfs nog wat over om regelmatig het publiek aan te moedigen om toch maar wat beter hun best te doen. We liepen per slot van rekening voor hun plezier door de regen. Wat ik ook zo fijn en mooi vond was dat er zoveel FORTUNAleden her en der langs de route stonden. Een soort 4 daagse gevoel wat niet uit te leggen is. Graag wil ik dan ook iedereen bedanken die mij toch dat steuntje in de rug gegeven hebben dat ik echt wel nodig had.



Allemaal bedankt
en de
groeten van
Antoinette v.d. Laar

Fit in vijf minuten

De perfecte blaasbalg

De gangmakers van elke lichamelijke inspanning zijn de longen. Om dit paar blaasbalgen optimaal te vullen met zuurstofrijke buitenlucht, dient u op de juiste manier adem te halen. Wie te oppervlakkig en dus vaak te frequent ademhaalt, raakt sneller 'achter adem' en kan in het ergste geval gaan hyperventileren. Waarbij overigens psychische factoren ook een belangrijke rol spelen.

Als u regelmatig hardloopt, zult u merken dat ademhaling en voortbeweging een natuurlijk ritme kennen of ontwikkelen. Drie passen lopen op één ademhaling (als voorbeeld) is onzin. Adem zo vaak en zoveel als het lichaam aangeeft en de natuurlijke ademhaling komt intuïtief. Toch kan enige simpele oefening geen kwaad.

- ❶ Ga ontspannen op bed liggen, waarbij eventueel de voeten hoger liggen dan het hoofd.
- ❷ Oefen de buikademhaling (de belangrijkste en meest diepe ademhaling): -adem eerst maximaal uit, waarbij buik en borst langzaam inzakken; -adem vervolgens zo diep mogelijk in (door de neus), waarbij de buik zichtbaar opzwellt (ter illustratie en controle kunt u een boek op uw buik leggen); -adem uit door uw mond en tuit daarbij uw lippen voor extra weerstand; -houd de adem een moment vast, voordat u een nieuwe teug lucht tot u neemt.
- ❸ Herhaal de oefening circa tien keer (uiteraard stopt u daarna alleen met deze oefening en ademt u gewoon door).
- ❹ Het uitademen dient twee keer langer te duren dan het inademen, zodat u de longen zo goed mogelijk leegt.

Ontspannen lopen

Veel lopers geloven dat ze op hun best lopen met gebalde vuisten, een verwrongen gezicht en knarsende tanden. En ze hebben finishfoto's om het te bewijzen. Vergeet het maar, zo werkt het niet. Bijna iedere loper die erin slaagt er minder gekweld uit te zien, zal waarschijnlijk sneller lopen. Concentreer u voor een minder gekwelde uitstraling op het volgende:

- ❶ Heel belangrijk: ontspan uw kaak. Als u uw kaak kunt ontspannen, voelt u zich vanzelf 'losser'.
- ❷ Laat bewust uw schouders zakken. Ze behoren ontspannen te zijn en naar beneden te hangen, niet opgetrokken tot aan de oren.
- ❸ Schud uw handen en armen los.
- ❹ Repeteer af en toe in gedachten: soepel, efficiënt, snel.

Acht keer beter sprinten

SNELHEID

Niemand hoeft op te zien of bang te zijn voor een beetje sprinttraining. Is er aldus meer snelheid in uw beenspieren opgeslagen, dan verbetert u mooi de tijden op de langere afstanden. Hier zijn acht manieren om het sprinten te veraangename:

❶ Gebruik geen stopwatch.

De meeste lopers hebben voldoende tempogevoel om goed te weten wanneer ze sneller lopen dan hun gebruikelijke trainingstempo. Het is ook beter en eenvoudiger zelf waar te nemen en te voelen dat u sneller loopt, dan dat een klokje u dat verteld.

❷ Laat de hartslagmeter thuis.

Trainen met een hartslagmeter heeft weliswaar zijn waarde bewezen, maar kan tevens uw motivatie verminderen. Door puur op gevoel te lopen, kunt u zo hard gaan als u wilt.

❸ Verander van locatie.

Als u steeds hetzelfde rondje gebruikt voor uw snelheidstrainingen, associeert u bepaalde plekken met pijn en vermoeidheid. Door regelmatig te veranderen van parcours kunt u deze psychologische barrière ontlopen.

❹ Kies voor afwijkende afstanden.

Sommige reguliere afstanden, zoals het rondje van 400 meter op een atletiekbaan, bezitten een soort symbolische betekenis. Deze kan een zware druk op u leggen, met name als u elke ronde op de klok kijkt. Door afwijkende afstanden te kiezen, loopt u met veel meer ontspanning.

❺ Gebruik ook eens een loopband.

Deze manier van snelheidstraining biedt niet alleen de afleiding van het nieuwe, maar levert ook nog twee voordelen op. Door de mechanische werking van de loopband ondergaat u minder weerstand dan bij het lopen op de openbare weg. Bovendien kunt u tegelijkertijd luisteren naar radio of televisie.

❻ Probeer heuvel af te sprinten.

Bij snelheidstrainingen gaat het er simpelweg om snel te lopen. Dus waarom zou u het lichaam niet een

handje helpen om te voelen wat pure snelheid inhoudt, door een helling af te lopen? Heuvelop wordt uw snelheid lager en uw paslengte kleiner. Desalniettemin kiezen veel lopers juist voor die vorm en verwaarlozen ze het snelle afdalen. Let wel op het handhaven van uw looptechniek.

❼ Zorg ervoor fit te zijn.

Wees niet een slaaf van uw dagelijkse trainingsschema. Staat er snelheid op het programma, maar bent u niet vooruit te branden? Wacht dan tot een beter moment.

❽ Doe één herhaling minder dan u denkt te moeten doen.

Op die manier beëindigt u elke snelheidstraining met een hongerig gevoel voor de volgende sprintsessie. En probeer niet in de laatste herhaling de snelste loop uit uw carrière te laten zien. Het zou, als het aan uw hamstrings ligt, wel eens uw allerlaatste kunnen worden.



Pak uw
agenda:

Driedorpenloop
28 februari
1999

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zaterdag	26 december	"G.A.C."	te Bakel
Kerstloop	10 – 6 – 4 – 2 km. (10 km. wedstrijd)		aanvang 14.30 uur
Zaterdag	26 december	"PRINS HENDRIK"	te Vught
Brabants Dagblad Kangoeroeloop	5–7,5–12–15–21–27 km. aanv.		13.30 uur
Zondag	27 december	"A.V. OIRSCHOT"	te Oirschot
ABAB Aujaorscross	3,1 – 5,1 – 7,1 – 9,1 km. (trimloop)	aanv.	10.30 uur
	wedstrijd in div. KNAU-categorieën	aanv.v.a.	12.00 uur
Zondag	27 december	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km.		aanvang 10.30 uur
Donderdag	31 december	"ACHIL '87"	te Hilvarenbeek
Oudejaarskoop	5 km.		aanvang 13.30 uur
	10 km.		aanvang 14.30 uur
Donderdag	31 december	"WTC 't Goede Smoesje"	te Middelrode
18° Sylvesterloop	5.5 – 11 – 16 km.		aanvang 13.00 uur
Zaterdag	2 januari	"TAXANDRIA"	te Oisterwijk
Winterlopen	2,5 – 5 – 7,5 – 10 km.		aanvang 15.15 uur
Zondag	3 januari	"DE KEMPISCHE TRIMCOMP"	te Eersel
24° Kempisch trimcompetitie	10 – 5 km.		aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag	3 januari	"TILBURG ROAD RUNNERS"	te Tilburg
Fat Ass Fifty	50 km.		aanvang 10.00 uur
Zondag	3 januari	"AC WAALWIJK '66"	te Waalwijk
Lido Cross	trimloop en KNAU-wedstrijd in div. cat.		aanv.v.a. 10.30 uur
Zondag	10 januari	"DES EERSEL"	te Duizel
5° Donksbergenloop	2 – 4 – 6 – 8 – 10 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	10 januari	"t JASPER SPORT"	te Someren
Donckcross Volksloop	2 – 4 – 6 – 8 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag	10 januari	"AV DE KEIEN"	te Zeeland
Berenkuilcross	10,35 km.		aanvang 12.00 uur
Zondag	10 januari	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag	17 januari	"S.V. FORTUNA '67"	te Sint-Oedenrode
4° Open Rooise Trimloopcompetitie	4,8 – 8 km.		aanvang 11.00 uur

GARAGE
MARK GRAAFF
NISSAN

APK - SCHADETAXATIE - INRUIL
VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT

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

M. RENDERS

TOYOTA SUZUKI

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

BEN VOETS

Vloetstraat 10 - (0413)274516 - UDEN **SANGYONG**

Industrieweg 2 - (0413)474252 - SINT-OEDENRODE

Industrieweg 4 - (0413)472015 - SINT-OEDENRODE

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



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 1 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON (0413) 474000

DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN

GARAGE OERLEMANS

PEUGEOT-SPECIALIST



**TEVENS HET ADRES VOOR NIEUWE EN
GEBRUIKTE PEUGEOT ONDERDELEN**

LIESHOUTSEWEG 74 - SINT-OEDENRODE
TEL. 0413-472055 - b.g.g. 476900



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

Boskantseweg 26 St. Oedenrode 0413-472740



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

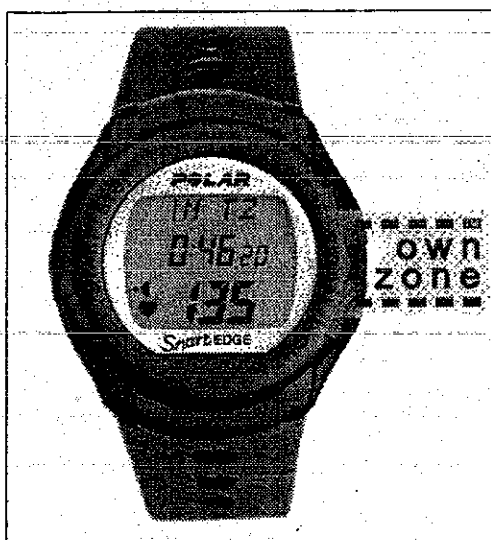
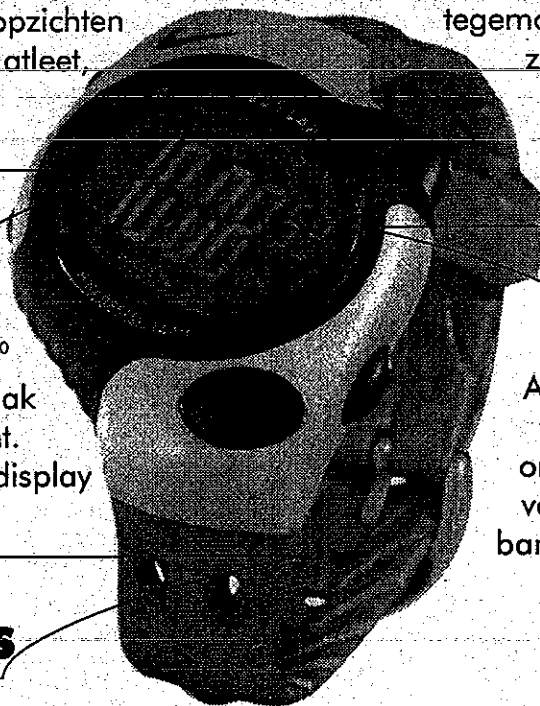
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

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