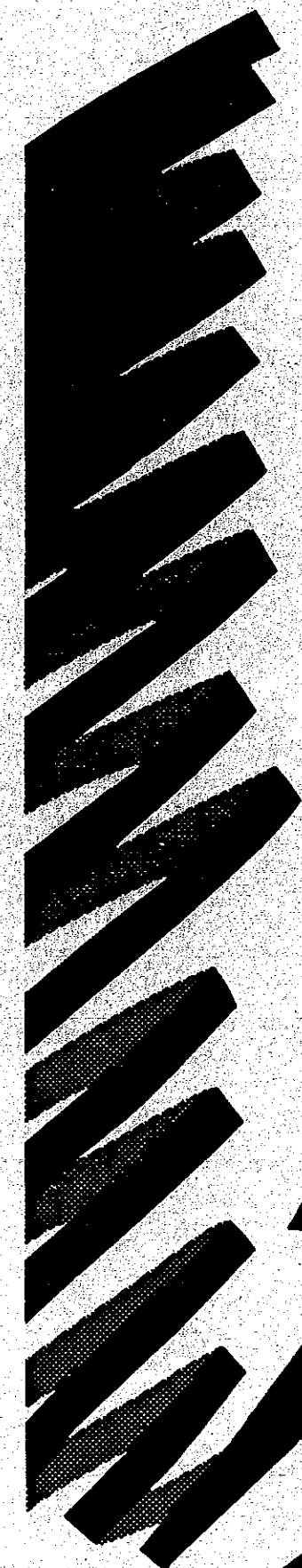


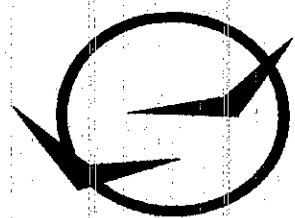
S.V. FORTUNA '67



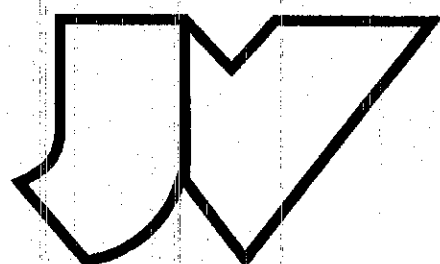
82

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

Maart / april 1999



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:

Maart 1999

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
Secretaris	Art Visser	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 - 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
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

Programma "FORTUNA '67" 1999

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

Scholierenloop

Datum	:	Zondag 21 maart 1999
Plaats	:	Camping de Kienehoef in Sint-Oedenrode
Starttijd	:	12.00 uur tot en met 14.50 uur
Afstand	:	625 m. (4 t/m 6 j.) 1150 m. (7 t/m 12 j.) 2300 m. (13 t/m 16 j.)

Op zondag 21 maart is weer de jaarlijkse scholierenloop voor de jeugd van de basis-scholen en het voortgezet onderwijs tot en met 16 jaar. Dit evenement is niet alleen voor de Rooise schooljeugd ook anderen zijn van harte welkom.

Er wordt gelopen op leeftijd, dus als voorbeeld alle meisjes van 7 jaar starten samen, daarna alle jongens van 7 jaar enz. De jeugd van 13 t/m 16 jaar lopen wel gezamenlijk.

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

Tot ziens op 21 maart.

*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

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

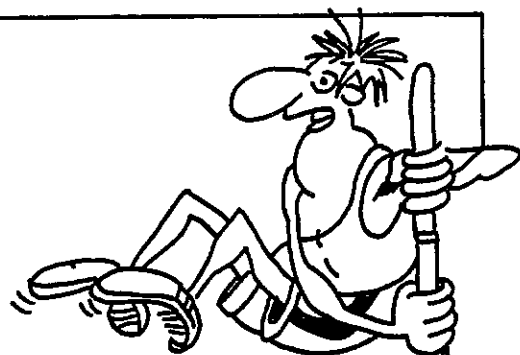
1	april	Willem Stakenburg
2	"	Thijs Dekkers
3	"	Karin Slits
5	"	Toon van Zon
6	"	Jos Dekkers
9	"	Hannie de Bresser
11	"	Toos Habraken
14	"	Jan-Pieter van de Hurk
20	"	Sjan Kerkhof
22	"	Leo van Aarle
24	"	Walter Hagelaars
24	"	Henry Wijffelaars
24	"	Maria van Kampen
25	"	Hans Adriaans
26	"	Tiny Aarts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

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe lid: Marco Smulders loopgroep

Afmelding: Marwin van Roosmalen

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



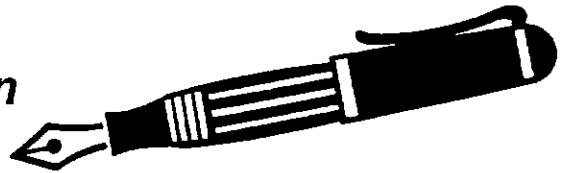
Joost van Haaren
Michiel de Ruyterlaan 48a
Oirschot Tel. 0499-570198

snackbar DE KLOMP



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

de pen



Hallo luitjes,

Ik heb van Tonny van de Rijt de pen gekregen om iets over mij in de Fortunabode te schrijven. Dus ga ik hiermee maar aan de slag.

WIST U:

- ... dat ik op 23 december 1952 in een der oudste stadjes van Nederland geboren ben;
- ... dat het stadje Batenburg heet, aan de Maas gelegen is en in Gelderland ligt en ongeveer 600 inwoners heeft;
- ... dat ik daar 27 jaren gewoond heb;
- ... dat ik de meeste tijd heb doorgebracht op diverse scholen;
- ... dat het uitgaansniveau op een hoog peil stond;
- ... dat heel wat plaatsen in Gelderland en Brabant door mij in die tijd zijn bezocht;
- ... dat heel wat kermissen, carnavalsdagen, dancings etc. in die jaren de revue zijn gepasseerd;
- ... dat ik wel wat gewerkt heb maar dat was nodig om de uitgaanskosten te dekken;
- ... dat een goede studie, een goede baan, zoals me dat op school was geleerd voor mij niet de belangrijkste zaken waren;
- ... dat ik heel wat andere dingen net zo belangrijk vond in die tijd;
- ... dat die gedachte niet bij iedereen goed viel;
- ... dat mijn lang haar, mijn kleren, mijn gedrag, mijn zienswijze op het leven voor velen niet te begrijpen was;
- ... dat ik daar niet zo mee zat;
- ... dat het op den duur allemaal nog wel meegevallen is;
- ... dat ik op sportgebied zoals de meeste de voetbalschoenen heb gedragen;
- ... dat dit toen ook de enige sport was die je in mijn plaats kon beoefenen;
- ... dat ik jaren later wel nog een tijdje op de fiets heb gezeten, waarbij diverse provincies onder mijn wielen zijn doorgeleden;
- ... dat tourtochten van 100-200 km. in die tijd een gewone zaak waren;
- ... dat de 300 km. in Macharen bij Oss of onze eigen alternatieve tocht van 275 km. van Nuth-naar België-naar Nuth (Limburg) een uurtje of tien veel inspanning maar ook veel fietsplezier opleverde;
- ... dat er een auto vol met eten en drinken zat, die tijdens zo'n tocht meeging;
- ... dat er altijd wel een feestelijk begin of afloop aan vastzat;
- ... dat ik daar dan ook bij was;

-
- ... dat ik toch een redelijke studie heb gevolgd maar er niet in ben gaan werken;
 - ... dat ik dus iets nieuws moest gaan doen;
 - ... dat ik als dakdekker aan de slag ben gegaan;
 - ... dat ik in een paar jaar op heel wat plaatsen in Nederland heb gewerkt;
 - ... dat het werken in de buitenlucht met veel verschillende mensen me wel lag;
 - ... dat het leukste werk wat ik gedaan heb de afwerking van daken was;
 - ... dat ik dit een kleine vier jaar heb gedaan;
 - ... dat ik 1979 in Bachus in Zeeland Gerrie ben tegengekomen;

... dat ik in maart 1981 al een huis in Sint-Oedenrode kreeg;
... dat ik nog een jaartje mijn beroep als dakdekker heb kunnen uitoefenen;
... dat ik door "te weinig werk" werkloos werd;
... dat ik daar niet mee zat;
... dat ik al heel snel weer iets om handen had;
... dat ik als vrijwilliger met behoud van uitkering aan de slag kon in Rooi;
... dat met het opzetten van een project voor mensen zonder werk;
... dat ik daar zeven jaren actief in ben geweest;
... dat ik in die jaren heel wat op het gebied van werk / werkloosheid heb geleerd;
... dat ik daar nog steeds voordeel van heb;
... dat ik na die tijd heel wat tijdelijke baantjes heb gehad;
... dat dit vaak gepaard ging met tijdelijk contracten;
... dat dat voor mij geen probleem was;
... dat ik inmiddels al vijf jaar als conciërge op de Oda-school werk;
... dat dat de langste periode is dat ik aan een stuk heb gewerkt;
... dat datgene wat ik nu doe vroeger tijdens mijn MTS-periode al als een ideale baan zag;
... dat ik ondanks mijn C.V. die inmiddels zo'n twee A4 kantjes bedraagt voorlopig nog dit werk blijft doen;
... dat misschien in de toekomst conciërge als een echte baan op een basisschool wordt ingevoerd;
... dat ik wel afwacht wat de tijd brengt;

... dat ik in 1989 bij Fortuna terecht ben gekomen;
... dat ik daarover aleens in het Fortunablade heb geschreven;
... dat ik dat stukje nog even heb nagelezen;
... dat ik daar vermeldde misschien nog een snelle marathon te lopen (1993);
... dat dit waarschijnlijk niet meer tot mijn mogelijkheden behoort;
... dat ik toen redelijke tijden liep op diverse afstanden;
... dat ik het altijd belangrijk vond om op sprints een wedstrijd te lopen;
... dat dit ook meestal lukte;
... dat een goede, een juiste op het lichaam en omgeving afgestemde training hier vaak de oorzaak van is geweest;
... dat ik dat tot heden nog steeds toepas;
... dat eindtijden voor mij belangrijk zijn omdat ik ze gelopen heb op mijn eigen manier;
... dat ik daarom geen overzicht van tijden vermeld omdat ze andere vaak weinig zeggen;
... dat ze meestal alleen een indicatie geven van een bepaalde periode in je loopbaan;
... dat ik me voor bepaalde zaken bij Fortuna in de afgelopen jaren heb ingezet;
... dat ik onder andere in de organisatie van een aantal activiteiten heb gezeten;
... dat de 24-uursloop in een nieuw jasje een van die dingen was;
... dat ik als trainer door Fortuna word ingezet;
... dat ik training aan loopgroep 4 en aan de trimmers van Fortuna geef;
... dat ik dit een leuke bezigheid vind die vanuit het lopen is ontstaan;
... dat er ook nog een andere sport is die me wel ligt;
... dat dit Jeu de Boules is;
... dat dat op dit moment op een laag pitje staat;
... dat ik met Frans Rovers (in de periode dat we vaak samen liepen) driemaal het Roois

Kampioenschap Jeu de Boules voor doublettes heb gespeeld;
... dat we samen drie jaar op rij de finale van dat toernooi hebben gespeeld;
... dat we het nooit hebben kunnen winnen;
... dat het toch een prestatie was om elk jaar zo hoog te eindigen;

... dat ik Gerrie haast 20 jaar ken;
... dat ik al 18 jaar op hetzelfde adres woon;
... dat ik al haast 10 jaar getrouwd ben;
... dat we met een huisdier begonnen zijn;
... dat onze kat Micky inmiddels al 5 jaar in onze voortuin ligt;
... dat in ons huis nu vijf vierpotige huisdieren rondlopen (4 poezen en 1 kater);
... dat het als het ware "onze kinderen" zijn;
... dat het bed soms te klein is;

... dat ik door bepaalde situatie veel aan huis gebonden ben (geweest);
... dat ik wel even heb moeten wennen aan het thuis leren zijn;
... dat ik ook nog steeds een uitgaanstype ben;
... dat ik van een lekker pilsje hou;
... dat het skiën me de laatste jaren aardig ligt;
... dat ik dat dan ook regelmatig doe;
... dat ik van muziek en dans hou;
... dat ik op mijn eigen manier van het leven geniet;

.....dat deze laatste zin een mooie gelegenheid is om de pen hier te laten stoppen.

Zo Tonny, het heeft ietsje langer geduurd, voordat mijn stukje in de Fortunabode kwam, maar nu staat er dus iets. Ik heb het maar in de---- Wist U dat--- rubriek geschreven. Het geeft de trimmers en de andere fortuna-mensen een glimp van wie ik een beetje ben.

De groetjes, Henk Strik.

INFO-AVOND FORTUNA 08-02-1999

Op maandagavond werd er na de training door de trainers wederom net als in de voorgaande jaren een informatieavond georganiseerd voor alle leden, ± 40 leden waren aanwezig. De koffie en thee met koek stonden klaar bij binnenkomst wat gezien het verbruik wel op prijs werd gesteld.

Het eerste onderdeel werd verzorgd door Anne-Marijke Ambergen die werkzaam is als Voedingsdeskundige/(sport)diëtist bij Novartis (voorheen "Wander"). Zij gaf uitleg over voeding in algemene zin, sportvoeding en het gebruik van Isostar en aanverwante producten ter ondersteuning van de looptrainingen.

Allereerst werd ingegaan op wat er in de dagelijkse voeding aan bestanddelen zit en wat het nut is van al deze bestanddelen. Uitleg werd gegeven over de enkelvoudige en meervoudige suikers en in welke producten deze voorkomen. Daarna werd ingegaan op de benodigde energie per dag voor niet en wel sporters. Een simpele berekening bracht het antwoord op de hoeveelheid energie die benodigd is om een hele of halve marathon te lopen.

Uitvoerig werd ingegaan op de noodzaak tot het aanvullen van vocht en koolhydraten tijdens langdurige inspanningen. Hieruit blijkt dat het innemen van isotone dranken tijdens een inspanning van meer dan 45 minuten bittere noodzaak is. Het verlies van vocht in een hoeveelheid van 2% van het lichaamsgewicht brengt het prestatieniveau reeds terug tot max. 80%.

Hoe en wanneer de Isostar producten te gebruiken werd zowel in de voorbereidende periode als in en na de wedstrijd behandeld. Uitleg werd gegeven over het zogenaamde koolhydraatstapelen voorafgaand aan de wedstrijd.

Het trainen van drinken dient in de voorbereiding voor een marathon een vast deel te zijn van de trainingen. Daarnaast werd gesteld dat het zeer onverstandig is om met andere producten als die in de wedstrijd worden aangeleverd (of zelf verzorgd) te experimenteren.

Ook werd aandacht besteed aan het zo snel mogelijk aanvullen van de koolhydraten na de wedstrijd, dit om het herstel van het complete lichaam zo gunstig mogelijk te beïnvloeden.

Aan het einde van het verhaal werd een video getoond die de soorten en hoeveelheden energie en voeding nog eens verduidelijkt.

Van de mogelijkheid om vragen te stellen werd zeer dankbaar gebruik gemaakt.

Daarna gaf Rinus een korte uitleg over de Conconitest die op 17 maart in Best zal plaatsvinden en waarvoor zich 27 deelnemers kunnen aanmelden.

George gaf in het kort de resultaten weer van de enquête die hij in zijn loopgroep had gehouden en gaf daarna uitleg over "Walking". Er werd ingegaan op de diverse soorten van "Walking" met de bijbehorende intensiteiten en wat deze voor ondersteuning van het hardlopen met name op looptechniek kunnen betekenen. Daarnaast werd aangegeven dat het ook voor mensen die geblesseerd zijn een mogelijkheid is om toch aan de algehele lichamelijke conditie te kunnen werken.

Voor de diverse loopgroepen zal George net zoals in zijn groep een kennismaking verzorgen.

Aan het einde van de avond kon eenieder een gevulde Isostarfles met daarbij nog een navulling mee naar huis nemen. Voor de geïnteresseerden waren er kopieën van alle slides die deze avond getoond waren beschikbaar.

Gerrit van de Riet,
Trainingscoördinator.

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie

	18 okt.	15 nov.	20 dec.	17 jan.	Totaaltijd
Jongens pupillen C (900 mtr)					
1. Steven van der Zanden	4,13	4,25	-	4,17	8,30
2. Marc van Erp	4,23	5,06	4,49	4,49	9,12
Rob Kapteijns	4,24	-	-	-	-
Mike Reniers	4,28	-	-	-	-
Jongens pupillen B (900 mtr)					
1. Maarten van der Zanden	3,50	3,47	-	3,51	7,37
Patrick Schenk	4,21	-	-	-	-
Erik Kapteijns	4,22	-	-	-	-
Carlo Snoeks	4,27	-	-	-	-
Meisjes pupillen B (900 mtr)					
1. Anne Leenders	4,25	4,35	4,25	4,19	8,44
Ingrid van Erp	4,26	-	-	-	-
Jongens pupillen A (900 mtr)					
1. Jorg van Erp	3,36	3,37	3,34	3,36	7,10
2. Ruud van Erp	4,00	-	3,49	3,55	7,44
3. Rick Wijffelaars	4,22	4,21	-	-	8,43
Stefan Schenk	4,12	-	-	-	-
Meisjes pupillen A (900 mtr)					
1. Julia Kragten	-	4,08	3,53	4,13	8,01
Maartje van Aarle	3,53	-	-	-	-
Jolinde van der Zanden	4,18	-	-	-	-
Jongens junioren D (1100 mtr)					
1. Tom van Aarle	4,05	4,04	-	4,15	8,09
2. Edo Brans	4,13	5,11	4,26	4,32	8,39
3. Willem den Otter	5,36	5,48	5,31	5,44	11,07
Jongens junioren C (1100 mtr)					
1. Patrick Sanders	4,01	4,08	4,18	4,24	8,09
2. Dirk Pepers	-	5,04	4,59	-	10,03
Meisjes junioren C (1100 mtr)					
1. Anneke den Otter	5,30	5,44	-	5,42	11,12

**28 maart is de 5^e en laatste trimloopcompetitie
van het seizoen 1998 / 1999.**

Na afloop uitreiking van de prijzen.

**Kom allemaal en zorg dat je 3 keer hebt meegelopen.
Natuurlijk is de rest ook welkom.**

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

Café
Oud Rooy
Markt 13
Tel: 473166

Bistro
De Brasserie
Hertog Hendrikstraat 6
Tel: 474392

Horecacentrum
De Kienehoef
Zwembadweg 37
Tel: 472877

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 !

Stand Open Rooise Trimloopcompetitie op 17 januari 1999

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	22,44	1,07,55
2	Lies Brans	22,47		26,22	23,51	1,13,00
3	Sjan Coppelmans	26,33	25,39		25,58	1,18,10
4	Fien Asveld		25,38	27,13	27,55	1,20,46
5	Tonnie van Erp	29,05	29,00	28,30	28,59	1,26,29
	Gonnie Swinkels	23,53	24,28			9,59,59
	Marit van Nostrum	27,30	27,40			9,59,59
	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	26,09	9,59,59
	Trees Minneboo				25,17	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	20,29	1,00,18
2	Ties Brans	20,37	20,42	20,25	20,37	1,01,39
3	Theo van Erp	22,22	22,44	22,21	23,00	1,07,27
4	Gé de Louw	23,11	24,27	23,39	25,16	1,11,17
5	Bert Geeven	26,56	27,04	27,24		1,21,24
6	Karel Verberk	27,04	26,55	27,54	28,42	1,21,53
	Henk Heijmans	22,35		24,30		9,59,59
	Marwin van Roosmalen	26,12	27,45			9,59,59
	Tinus Rovers	32,12	33,08			9,59,59
	Harrie van Aarle		18,54			9,59,59
	Leo Evers		23,50		23,47	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	37,54	1,52,15
2	Will v.d. Rijt	38,08	38,24	38,19	38,56	1,54,51
3	Lien Vogels	37,57		40,07	40,03	1,58,07
4	Riekje Hagen	41,30	41,05		42,23	2,04,58
5	Isa van Heijningen	41,34	42,48	41,30	42,28	2,05,32
6	Tineke van Boxmeer	45,33		46,35	49,25	2,21,33
	Carin van Schijndel		39,02	41,30		9,59,59
	Corry van der Heijden	40,37	41,24			9,59,59
	Marianne Lathijnhouwers		42,47	44,48		9,59,59

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	28,48	1,25,54
2	Jorrit Dekkers	30,28	30,41	30,21	30,24	1,31,13
3	Art Vissers	30,22	30,22	30,45	30,38	1,31,22
4	Frank Scheutjens	30,12	30,45	31,17	30,57	1,31,54
5	Jan van Dooren	30,57		30,59	32,59	1,34,55
6	Ronnie Reniers	33,17	32,57	36,20		1,42,34
7	Arno Sanders	33,11	33,49		37,08	1,44,08
8	Erik Kempe	39,05	36,42	36,38	36,25	1,49,45
	Thijs Dekkers	32,52	33,10			9,59,59
	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		37,25	9,59,59
	Henry v.d. Brand		38,59		37,58	9,59,59
	Lennert Asveld	39,06				9,59,59
	Mark v.d. Dungen			29,25		9,59,59
	Theo Swinkels			35,41	35,57	9,59,59
	Wim Kompier			33,48		9,59,59
	Mark Wijgergangs				37,45	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	32,40	1,32,03
2	Wil Snoeks	32,58	32,48	32,44	32,15	1,37,47
3	Henry Wijffelaars	33,20	33,00		36,00	1,42,20
4	Frans Rovers	34,18	33,53	34,44	34,57	1,42,55
5	Rinus Pennings		33,32	31,46	37,55	1,43,13
6	Gerard Maurix	32,32	38,19		33,34	1,44,25
7	Rien Habraken	36,24	36,02	35,52	36,14	1,48,08
8	Hans Naterop	38,04		38,21	39,38	1,56,03
9	Gerard van Bortel	39,12	39,22	40,00	42,22	1,58,34
	Henk Pennings		33,12	33,18		9,59,59
	Arie Koek		33,34	32,56		9,59,59
	Jan Leytens		36,02	35,15		9,59,59
	Gerrit v.d. Riet		30,47			9,59,59
	John Murphy		32,43			9,59,59
	Jan de Wit		39,33		40,22	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	31,49	1,35,09
2	Mari van Houtum		31,35	32,05	32,08	1,35,48
3	Cor van Erp	31,37	32,28	32,44	37,52	1,36,49

4 Ad v.d. Heijden	32,17	32,37	33,30		1,38,24
5 Henk Strik	34,37	36,40	37,16		1,48,33
6 Hans Bijsterbosch	39,26	37,27		40,40	1,57,33
7 Hans Hagen	40,44	40,05	41,57	40,45	2,01,34
Martien v.d. Bergh		31,29	34,40		9,59,59
Riny v.d. Heijden	37,58	39,25			9,59,59
Wil Pepers	42,20	40,20			9,59,59
Felix v.d. Ekart		32,23			9,59,59
Toon v.d. Rijt		33,02		34,42	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
Leo van Hamond				35,47	9,59,59
Joop Coolen				38,04	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	31,47		1,33,45
2 Mari Smits	34,55	34,52	34,50	35,07		1,44,37
3 Harry Leenders	34,25		35,35	35,39		1,45,39
4 Piet van Engeland		38,20	37,14	38,28		1,54,02
5 Simon Lavrijssen	38,39	38,08	39,10	37,52		1,54,39
Henk van Uden	33,55	36,40				9,59,59
Kees v.d. Looy	40,07	41,49				9,59,59
Peter Warmoeskerke		44,06	44,49			9,59,59
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
- doorschrijfssets
- reclamefolders

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

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

Opgelet

Zondag 28 februari

Driedorpenloop

Afstanden: 3-6-9-12 km

Aanvang: 11.00 uur

WOONIDEE MELJER

VOOR COMPLETE WONINGINRICHTING

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



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**

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	premie	Beperkt casco dagwaarde	premie	Casco cat.waarde	premie
650 kg	242.-	4.000.-	60.-	18.000.-	282.-
700 kg	260.-	6.000.-	90.-	19.000.-	299.-
750 kg	279.-	8.000.-	120.-	20.000.-	316.-
800 kg	298.-	10.000.-	150.-	22.000.-	352.-
850 kg	316.-	12.000.-	180.-	24.000.-	388.-
900 kg	329.-	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

van Hoof Reizen

Het Autobusbedrijf waar u
het beste mee UIT bent !



Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

FORTUNA (REEBOK) FITNESS WALK.

WAAROM FITNESS WALK?

- 1: *Voorkoming van blessures.*
- 2: *Versteviging van dijen en bilspieren.*
- 3: *Verbetering houding en evenwicht.*
- 4: " *coördinatie en lenigheid.*
- 5: " *algehele kracht in beenspieren.*
- 6: " *spierkorset heupen en buik.*
- 7: " *sterkere enkels.*
- 8: " *voetafwikkeling.*
- 9: " *verbranding calorieën.*
- 10: *Alternatief in blessure perioden.*

UITVOERING FITNESS WALK.

ER ZIJN 3 LOOPTECHNIEKEN.

1: HEALTH WALKING.

Houding en afwikkeling voeten.

Armen ontspannen.

Snelheid en hartslag $\pm$ 50% 6 km. / uur.

2: FITNESS WALKING.

Actievere inzet.

Schouders heupen.

Snelheid en hartslag $\pm$ 70% 8 km. / uur.

3: SPEED WALKING.

Houding voeten 1 lijn.

Heupen snelwandelen.

Snelheid en hartslag $\pm$ 90% 10-15 km. / uur.

Bent u geïnteresseerd en wilt u iets meer weten over deze vorm van lopen of tijdens een maandagavondtraining dit meemaken, geef dit door aan je trainer en ondergetekende wil in 30 min. een training verzorgen voor de hele groep.

George Zoontjens.

Fit in vijf minuten

Pees in de race

Met name door de relatief slechte doorbloeding, de enorme krachten die erop worden uitgeoefend en de repeterende hardloophbeweging, is de achillespees kwetsbaar. Overbelasting leidt vaak tot maandenlange stilstand. Houd daarom uw pees in de race. Een soepele, goed doorbloede pees is zeker in de winter een must. Hierbij een oefening om de achillespees en bijbehorende enkel te rekken.

- ❶ Ga rustig en voorzichtig met de billen op de voeten zitten (bij knieklachten is het beter deze oefening niet te doen).
- ❷ Plaats beide handen voor u op de grond en breng één been naar voren. De voet zet u op de grond, iets voor de gebogen knie van het andere been.
- ❸ Leun voorzichtig met het bovenlichaam schuin naar voren, tot u lichte spanning in de achillespees voelt. De hak blijft op de grond.
- ❹ Tien tot vijftien tellen vasthouden.
- ❺ Wisselen van Been.
- ❻ Houd de rek erg licht.
- ❼ Rek ook de kuit.

Pompen of verzuipen

Spataderen

Sporten is gezond. Bewegen moet. Natuurlijk. Hardlopen is een prima manier om gezond en fit te blijven. Zelfs als het lichaam zelf (onschuldige) mankementen vertoont. Zoals spataderen. Een nare naam (heeft u er al eens een zien ontploffen?) voor een zeker ontsierend en soms pijnlijk euvel. Voor lopers met spataderen is het geruststellend te weten dat ze precies de goede sport beoefenen.

Spataderen ontstaan doordat de kleppen in uw aderen, die meehelpen het zuurstofarme bloed terug naar het hart te transporteren, niet of slecht functioneren. Normaal zorgen die ervoor dat het bloed wel omhoog kan, maar niet meer terug. Samen met de elasticiteit van de ader en de masserende werking van spieren rondom, wordt

het bloed richting hart gestuwd. Bij spataderen laten de kleppen het bloed teruglekken, zodat het blijft 'staan'.

Spataderen zijn vaak erfelijk. Het goede nieuws is dat door lopen (been)spieren meer samentrekken, na verloop van tijd sterker worden en dus beter in staat zijn het bloed terug te helpen pompen in de goede richting. Blijven bewegen is dan ook een voorwaarde voor mensen met spataderen.

Maar ook als u geen last hebt van spataderen, is het beter na afloop van een training of wedstrijd niet onmiddellijk uitgeteld in een stoel te ploffen of pas op de plaats te maken. Zorg dat u blijft wandelen tot uw ademhaling en hartslag redelijk normaal zijn. Door te blijven bewe-

gen (uitlopen) wordt het bloed in de benen ververst en voorkomt u dat afvalstoffen achterblijven, zodat de spierstijfheid zo gering mogelijk zal zijn.

Vervolgens kunt u ook in uw dagelijks leven rekening houden met het volgende. Probeer niet te lang in één houding te zitten. U zit ook op uw aderen, die daardoor worden afgeklemd en dus hun werk niet naar behoren kunnen doen. Hetzelfde geldt voor het lang op één plaats staan. Door de zwaartekracht blijft er dan te veel bloed in de benen achter. Beweeg daarom regelmatig.

Mochten spataderen al te veel hinder en pijn bezorgen, dan is specialistisch ingrijpen onontkoombaar.

Persoonlijke records 1998

Naam	Datum	Vereniging	Plaats	Afstand	Tijd
Jorrit Dekkers	05-09-98	A.V. No Limits	Bladel	16.090m.	1.01.32
Mart van Heeswijk	14-03-98	Stg. 20 v. Alphen	Alphen a/d Rijn	20.000m.	1.20.34
Mart van Heeswijk	05-09-98	A.V. No Limits	Bladel	16.090m.	1.02.58
Ad van der Heijden	25-04-98	A.V. Taxandria	Oisterwijk	15.000m.	1.00.01
Ad van der Heijden	14-03-98	Stg. 20 v. Alphen	Alphen a/d Rijn	20.000m.	1.22.48
Ad van der Heijden	07-06-98	Tilb.Road Runners	Tilburg	16.090m.	1.05.59
Ad van der Heijden	12-09-98	Het Groene Woud	Liempde	21.097m.	1.27.14
Mari van Houtum	14-03-98	Stg. 20 v. Alphen	Alphen a/d Rijn	20.000m.	1.22.39
Erik Kempe	30-04-98	R.C.L.	Lieshout	10.000m.	0.40.23
Arie Koek	01-06-98	A.V. DES	Eersel	16.090m.	1.11.41
Arie Koek	13-06-98	A.V. Oirschot	Oirschot	15.000m.	1.01.27
Arie Koek	22-08-98	A.V.Gen.Michaëlis	Best	10.000m.	0.40.01
Addij de Kort	13-09-98	Datelnat	Schijndel	21.097m.	1.13.24
Henk Pennings	30-05-98		Nistelrode	15.000m.	1.01.26
Henk Pennings	05-09-98	A.R.A.C.	Arendonk	16.090m.	1.09.26
Henk Pennings	12-09-98	Het Groene Woud	Liempde	21.097m.	1.28.09
Ronnie Reniers	20-09-98	De Springbokken	Son en Breugel	21.097m.	1.30.11
Toon van de Rijt	08-03-98	A.V. Attila	Tilburg	30.000m.	2.15.02
Toon van de Rijt	22-08-98	A.V.Gen.Michaëlis	Best	10.000m.	0.40.37
Toon van de Rijt	24-10-98	Stg.Mar.Brabant	Etten-Leur	42.195m.	3.11.12
Arno Sanders	07-02-98	Stg.Mar.Apeldoorn	Apeldoorn	42.195m.	3.25.38
Frank Scheutjens	09-05-98	A.V. De Keien	Uden	14.900m.	1.00.00
Frank Scheutjens	13-09-98	Datelnat	Schijndel	10.000m.	0.35.10
Mari Smits	14-03-98	Stg. 20 v. Alphen	Alphen a/d Rijn	20.000m.	1.31.31
Mari Smits	05-09-98	A.R.A.C.	Arendonk	16.090m.	1.16.14
Wil Snoeks	13-06-98	A.V. Oirschot	Oirschot	15.000m.	1.00.50
Wil Snoeks	12-09-98	Het Groene Woud	Liempde	21.097m.	1.26.28
Wil Snoeks	05-09-98	A.V. No Limits	Bladel	16.090m.	1.03.22
Wil Snoeks	20-09-98	A.V. O.S.S.-Volo	Den Bosch	10.000m.	0.38.59,9
Wil Snoeks	11-10-98	Stg.Mar.Eindhoven	Eindhoven	42.195m.	3.19.49
Henk van Uden	14-03-98	Stg. 20 v. Alphen	Alphen a/d Rijn	20.000m.	1.24.26
Jos van Uden	19-09-98	A.V. Groene Ster	Zevenbergen	25.000m.	1.48.00
Art Vissers	11-10-98	Stg.Mar.Eindhoven	Eindhoven	42.195m.	3.08.33
Art Vissers	20-09-98	De Springbokken	Son en Breugel	21.097m.	1.21.33
Henry Wijffelaars	12-09-98	Het Groene Woud	Liempde	21.097m.	1.27.29
Henry Wijffelaars	11-10-98	Stg.Mar.Eindhoven	Eindhoven	42.195m.	3.17.39

Dit zijn persoonlijke records gelopen in 1998 of ze hebben de desbetreffende afstand voor de eerste maal gelopen van lopers uit groep een.

Het betreft hier: 10 km. – 15 km. – uurloop – 10 E.M. – 20 km. – Halve marathon – 25 km. – 30 km. en Marathon.

De persoonlijke records van het afgelopen jaar van de lopers en loopsters van de andere groepen komen in het volgende clubblad.

Verandering intervaltraining op woensdagavond

Vijf punten na evaluatie groep 1 en trainersoverleg.

- 1 : Meer verhoging nodig van de basis snelheid.
- 2 : Te weinig deelname aan de interval.
- 3 : Lopen in twee groepen en meer begeleiding nodig.
- 4 : Onvoldoende warming-up, daarna te vlug interval.
- 5 : Invoering trainingsprogramma's.

Voorstel tot 1 april 1999:

Gezamenlijk na Brekelmans oversteken van de ringweg.

Duurloop en splitsing in 2 groepen tot de Hoogstraat.

Groep 1: (onderverdeeld in 1 en 1^a) terug naar Rooi met interval 5'-4'-3'-2'-1'. Onder begeleiding van George Zoontjens – Henk Strik.

Groep 1^a: vervolgt gezamenlijk de duurloop tot Best, daarna versnelling in groepen terug naar Rooi. Onder begeleiding van Jos Dekkers of Art Vissers.

Groep 2: zijn lopers die eerder afslaan naar Rooi of een duurloop hebben tot de Hoogstraat of Best – Rooi.

Begeleiding groep twee???? Opgeven bij de trainers.

Ingang bovenstaande vanaf woensdag 10 februari en evaluatie op 1 april.

Na 1 april, tijdens de zomertijd op de woensdagen 21 april, 19 mei, 16 juni, 21 juli, 18 augustus en 15 september 1* per maand duurloop met heuveltraining in de Vresselse of Eerdse bossen.

Dit onder begeleiding van George Zoontjens.

George Zoontjens.



Egmond aan Zee

8 – 9 en 10 januari 1999

Vrijdagmiddag om 14.00 uur vertrok de eerste groep met twee auto's naar Egmond. Ze waren Rooi nog niet uit en ze waren elkaar al kwijt, knap hè! Later op de middag vertrok de rest en waren we dus al met ± 18 personen in Egmond.

Na 's avonds gegeten te hebben gingen we eerst nog even naar de zee en ook natuurlijk even checken hoe het strand erbij lag voor de fietsers de volgende morgen. Dat zag er behoorlijk gunstig uit, wat later wel bleek voor de meeste. Toen terug naar het hotel waar we verzamelden om daar naar de pub te gaan. Daar hebben we gezellig zitten buurten met z'n allen en hebben sommige geprobeerd vroeg naar bed te gaan, omdat ze de volgende dag een flinke fietstocht voor de boeg hadden.

Zaterdagmorgen gingen we rond 9.00 uur ontbijten. Het was een goed verzorgd buffet waar warempel ineens Gerard Nijboer opdook en hij Riekie en mij een rood hoofd bezorgde. Deze man heeft gezellig mee zitten eten en gekletst met zijn vriendinnen (Petra, Marij en Francien). Na het eten hebben we de nummers in de sporthal opgehaald voor de fietsers en zijn we wat in gaan fietsen. Op een hagelbui na is het droog gebleven en was het verder nog prachtig weer geworden ondanks de voorstellingen.

Aan de start stonden zo'n 1500 bikers waartussen ongeveer 15 Fortuna-leden verstopt stonden. Het was een 36 km. lange trip, waarin de Fortuna-fietsers zo vlug langskwamen, dat we vaak te laat waren om foto's te knippen. Dus volgend jaar moeten zij zich maar heel opvallend kleden zodat we ze aan zien komen (hè Lien). Ondertussen waren zowat alle anderen vanuit Sint-Oedenrode in het hotel aangekomen waardoor we met een groep van ± 50 mensen waren. Met z'n allen hebben we de bikers aangemoedigd. Het parcours was voor hen zoveel beter als het jaar ervoor, zodat ook iedereen een p.r. had. Van die 1500 deelnemers waren er slechts 25 vrouwen. Drie daarvan waren van Fortuna, Lien, Karin en Tineke, hartstikke goed! Na het fietsen hebben we 's avonds in het hotel een lekkere pasta-party gehad waarbij honderden mensen aanwezig waren (lekkere tussengerechten hebben ze daar trouwens).

Daarna net als de avond daarvoor naar de pub. Daar was het goed druk. Allerlei bekende mensen uit de loopwereld waren aanwezig. Daar was ook Frans de presentator van de halve marathon. En de tip voor volgend jaar luidt: vertel niet teveel over jezelf aan die man, want hij onthoudt alles! Rinus heeft aan het eind van de avond als goede voorbereiding van de halve marathon nog even een strandwandeling gemaakt met zijn "harem", inclusief zijn kamergenote Maria. En daarna zijn de meeste op één oor gegaan.

Zondagmorgen nog even flink ontbijten voor een goede bodem en daarna was het klaar voor de start. Om 12.00 uur was het zover en stonden we met héééél véééél Fortunallopers tussen zo'n 10.000 andere lopers. Na ongeveer 6,30 minuten konden we aanlopen, ± 5 km. door het dorp en daarna de duinen in. Net zoals de bikers hadden ook de lopers prachtig weer. In de duinen heb ik me aangesloten bij het groepje dames dat bestond uit Karin, Berdien, Isa en Marianne. Riekie is daar later ook bijgekomen. We liepen lekker ontspannen met z'n allen en hebben erg genoten van de omgeving. Het machtige beeld wat je ziet als je in de duinen zit en daarna het strand opkomt. Zoveel lopers en toeschouwers dat geeft gewoon een kick! Veel leuke reacties onderweg maakt het geheel nog mooier. Marianne genoot ook van de omgeving en vond dat de Egmondse koeien verdraaid veel op paarden leken.

Na ± 14 km. liepen we de duinen uit en het strand op waar we even een zwaar stuk hadden, maar daar stonden de eerste Fortuna supporters alweer om ons aan te moedigen. Zij waren duidelijk te herkennen aan de oranje mutsen die inmiddels erg bekend waren in Egmond. Het strand viel gelukkig mee omdat het hele stuk (7 km.) goed begaanbaar was. Op het strand stonden natuurlijk ook enige obstakels. Dan zei Riekie: "let op paaltje, denk nou niet dat je daar nog net even overheen kan springen". Want dat waren palen van ongeveer 2 meter hoogte. Op ongeveer 16 km. waren we nog steeds met 5 dames van Fortuna bij elkaar. Steeds meer Fortuna supporters kwamen tevoorschijn. Hartstikke leuk zoveel aandacht krijgen. Ongeveer 800 meter voor de finish kwamen we Antoinet tegen en zo zijn we met z'n zessen op de finish afgestormd, waar de Frans de presentator ons vol lof binnenhaalde en gingen we hand in hand met gemengde gevoelens over de streep. De eerste halve marathon zat er voor Berdien op. We vonden het ontzettend machtig om zo te mogen finishen. Ik heb langs Isa mogen finishen wat ik een hele eer vond. Isa is namelijk 34 jaar ouder dan ik en ze loopt nog verrekkes.

Of er nog ooit een mooiere halve marathon voor mij komt weet ik niet, maar op deze kan ik nog heel lang teren. We hadden een tijd van 2.02 uur en een bietje.

Na de finish ben ik ons mama op gaan zoeken. Zij werd netjes begeleid door Lies en Nicolien en kon zo haar tocht ook goed beëindigen.

Toen op naar het hotel voor een warne douche en als afsluiting eten in de Parel van Egmond waar ze verdraaid lekkere soepballen hebben (hè Gerard). Dat was het einde van een mooi en sportief weekeinde. Alle andere lopers en fietsers wil ik nog feliciteren met hun prestatie. Vooral degenen die gefietst en gelopen hebben. En bij deze wil ik dan ook even alle Fortunalopers, -fietsers en -supporters bedanken voor de gezelligheid.

Groetjes Jolanda.

Wedstrijduitslagen

Delta Lloyd Marathon te Amsterdam 1 november 1998

273	Mart van Heeswijk	<u>42.195 meter</u>	3.12.53	16 ^e mannen 45
589	Arno Sanders	<u>42.195 meter</u>	3.34.11	284 ^e mannen trim.

Herperduincross "A.V. OSS '78" te Herpen 22 november 1998

15	Jorrit Dekkers	<u>9.900 meter</u>	38.33	15 ^e mannen sen.
2	Jos Dekkers	<u>9.900 meter</u>	39.21	2 ^e mannen 50

Enclavecross 'A.V. GLORIA' te Baarle-Nassau 6 december 1998

Halve marathon

21	Jos Dekkers	1.27.31	2 ^e mannen 50	14,464 km/uur
32	Wil Snoeks	1.31.05	9 ^e mannen 40	13,897 km/uur
33	Toon van de Rijt	1.31.13	10 ^e mannen 40	13,877 km/uur
95	Peter Hellings	1.57.35	11 ^e mannen 50	10,765 km/uur

15^e tZandboscross "A.V. L.G.D." te Deurne 13 december 1998

32	Patrick Sanders	<u>2.400 meter</u>	12.20	32 ^e jong.jun.C
----	-----------------	--------------------	-------	----------------------------

Kangoeroeloop "A.V. PRINS HENDRIK" te Vught 26 december 1998**Trimloop**

<u>11.400 meter</u>		<u>21.100 meter</u>	
Anita van Tartwijk	1.02.35	Joris van Kuijk	1.35.00
Riekie Hagen	1.06.00	Rinus Pennings	1.35.02
Johan Stehmann	1.06.00	Mari van Houtum	1.35.02
Tonny van Erp	1.10.52	Frans Rovers	1.35.30
<u>14.900 meter</u>		Ad van der Heijden	1.41.15
Gé de Louw	1.10.20	Willem Stakenburg	1.49.00
Piet van Engeland	1.12.10	Carin van Schijndel	1.52.00
Lien Vogels	1.12.10	Isa van Heijningen	1.53.30
Will van de Rijt	1.12.10	<u>26.600 meter</u>	
Wil Pepers	1.14.30	Jos Dekkers	1.46.52
Berdien van de Tillaart	1.15.50	Jos van Uden	1.52.58
<u>21.100 meter</u>		Toon van de Rijt	1.56.00
Jorrit Dekkers	1.25.35		
Cor van Erp	1.31.10		

ABAB Auwjoarscross "A.V. OIRSCHOT" te Oirschot 27 december 1998

11	Wil Snoeks	42.32	<u>9.260 meter</u>	11 ^e mannen 40
	<u>9.100 meter trimloop</u>		<u>9.100 meter trimloop</u>	
	Jos Dekkers	38.42	Simon Lavrijssen	49.06
	Henk Pennings	40.43	Jolanda van Boxmeer	51.09
	Pierre Lardenois	43.12	<u>7.100 meter trimloop</u>	
	Mari van Houtum	44.27	Antoon Asveld	49.53
	Frans Rovers	44.45	<u>3.100 meter trimloop</u>	
			Tineke van Boxmeer	19.00

Sylvesterloop "WTC 't GOEI SMOESJE" te Middelrode 31 december 1998

<u>11.000 meter</u>		<u>16.500 meter</u>	
Ad van der Heijden	45.00	Wil Snoeks	1.07.51
<u>16.500 meter</u>		Theo van der Eerden	1.09.00
1 ^e Toine van Erp	58.12	Mari van Houtum	1.12.26
Frank Scheutjens	1.03.35	Frans Rovers	1.13.05
Art Vissers	1.03.40	Mari Smits	1.13.06

Oliebollenveldloop bij "Huize Voorburg" te Vught 31 december 1998

5 ^e	Hans van Vlijmen	34.55	<u>10.000 meter</u>
----------------	------------------	-------	---------------------

Berenkuilcross "A.V. DE KEIEN" te Uden 10 januari 1999

3 ^e	Senioren mannen	Toine van Erp	37.49	<u>10.345 meter</u>
5 ^e	Senioren mannen	Hans van Vlijmen	38.23	<u>10.345 meter</u>
10 ^e	Senioren mannen	Ard Vissers	40.45	<u>10.345 meter</u>

Goed, Beter, Best-loop "A.V. GEN. MICHAËLIS" te Best 17 januari 1999

	Antoon Asveld	43.31	<u>7.400 meter</u>
101	Theo van der Eerden	1.29.03	23 ^e mannen trim. <u>21.097 meter</u>

Commanderijencross "A.V. G.A.C." te Boekel 17 januari 1999

8	Hans van Vlijmen	36.48	8 ^e mannen sen. <u>9.700 meter</u>
---	------------------	-------	---

Taxandrialoop "A.V. TAXANDRIA" te Oisterwijk 24 januari 1999

	Mari Smits	44.31	<u>10.000 meter</u>
--	------------	-------	---------------------

Profilecross "A.V. DE KEIEN" te Uden 7 februari 1999

32	Hans van Vlijmen	42.26	32° mannen sen.	<u>10.860 meter</u>
	Antoon Asveld	1.05.13		<u>8.900 meter</u>

de pen



Hallo Fortunaleden,

Henk van Uden vroeg me de pen over te nemen. Nu is verhalen schrijven niet m'n grootste hobby, maar goed, daar gaan we dan.

Mijn naam is Henk Pennings (kleine broertje van Rinus). Ik ben geboren op 24 mei 1958 te Sint-Oedenrode, waar ik nu nog steeds woon. Inmiddels ben ik ruim 17 jaar gelukkig ? getrouwd met Jacqueline en samen hebben we 2 knappe dochters (lijken op mij) Silvie van 9 en Lara van bijna 8 jaar, verder hebben we nog onze hond Jules en 2 goudvissen blub en bloeb. Ik werk (ben) al 22 jaar bij de Mars in Veghel.

In m'n vrije tijd kom ik tijd te kort. Ik knutsel graag aan ons huis, verzamel postzegels en computeren is ook 'n grote hobby van me geworden. Mijn allergrootste hobby blijft uiteraard hardlopen.

Dit doe ik al vanaf 1980. Eerst met 'n paar vrienden en sinds 8 jaar in club verband bij Fortuna.

Helaas kan ik, vanwege ploegenwerk, niet aan alle trainingen en wedstrijden deelnemen.. In m'n vrije tijd ga ik dus ook regelmatig even lopen. Ondertussen heb ik 4 marathons gelopen waarvan de eerste in Rotterdam op 17 april 1994 met 'n tijd van 3.35.41. De halve marathons zijn niet meer te tellen. Mijn P.R. hiervan staat op 1.28.25 dit was in Drunen (5 sec. achter onze Rinus helaas). Op de 15 km. staat mijn P.R. op 1.01.26 dit was in Nistelrode.

Om nog even terug te komen op onze Rinus, die nog steeds sneller is, lukt het me toch steeds vaker voorbij te lopen. Dit is ook 'n beetje m'n streven geworden. Een competitie tussen de broertjes Pennings.

Het is me ondertussen al 3 keer gelukt hem te verslaan. 1° keer in Vught op de halve marathon, (smoesje Rinus: ik moest plassen, duurde 6 min .?).

2° keer Rooise trimcompetitie nov. '98 (smoesje Rinus: ik ben verkouden).

Toen heb ik 'n maand boven onze Rinus gestaan in 't tussenstand klassement mannen 40. Hij balen. Zelfs bij ons thuis ging 't hierover. Ons moeder zei tegen mij:.. laat onze Rinus toch maar weer winnen volgende keer, dan krijg jij 250 gulden van mij en zijn wij van dat gemauw af."

3° overwinning is kort geleden geweest in Egmond aan Zee op de halve marathon, (smoesje Rinus: geen ???)

Al met al 'n gezonde, maar vooral ook leuke competitie tussen ons beide. Rinus, ik hoop je nog veel te verslaan komende tijd. Tot ziens en de PEN is voor jou.

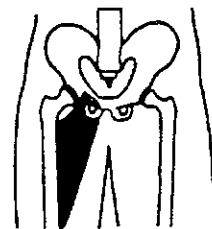
Groetjes van Henk.

(p.s.: Het is me ondertussen nog 'n keer gelukt onze jongen te verslaan en wel in Apeldoorn dd. 6-2-'99 op de 27,5 km.).

Liesklachten

Inleiding

Een liesblessure is één van de chronische overbelastingsblessures die kunnen optreden bij lopen. Deze blessure kan veroorzaakt worden door een irritatie van de aanhechting van de pees en/of de spiervezels van één van de spieren die het been naar binnen bewegen (de 'adductoren'). Deze spieren hechten aan de binnenzijde van het bekken. De pijn kan uitstralen naar de binnenkant van het bovenbeen of naar de buikspieren. In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een stijf en/of licht zeurend pijngevoel na een zware of langdurige inspanning. Als er geen tegenmaatregelen getroffen worden zullen de pijnklachten ook optreden aan het begin van de training. Deze pijnklachten verdwijnen in eerste instantie nog na een warming-up, maar na afloop van de training keren ze weer terug. Als er toch wordt doorgesport, nemen de pijnklachten nog meer toe en zal lopen uiteindelijk niet meer (goed) mogelijk zijn. Genezing van de blessure zal dan maanden kunnen gaan duren.



Oorzaken van deze liesklachten

Factoren die bijdragen aan deze typische overbelastingsblessure voor lopers zijn:

- het niet of niet goed uitvoeren van een warming-up. Hierbij is het uitvoeren van rekkingsoefeningen voor de spiergroep aan de binnenzijde van het bovenbeen belangrijk;
- het te snel opvoeren van de intensiteit en de omvang van de trainingen;
- 'verstappen' of uitglijden.

Lopers zijn extra gevoelig voor deze blessure als één van de volgende (sportrelevante) afwijkingen aanwezig is:

- verkorte of zwakke spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen;
- zwakke (schuine) buikspieren;
- een beenlengteverschil.

Hoe voorkom je deze liesklachten?

Om deze liesblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het sporten.

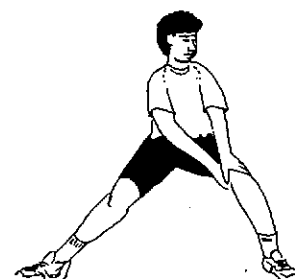
• Warming up

Zorg voor een goede doorbloeding door 5-10 minuten rustig in te lopen en losmakende bewegingen te maken. Draag bij koud weer een trainingsbroek.

• Rekkingsoefeningen

Voer de volgende rekkingsoefeningen uit om de spieren op lengte te brengen:

- ♦ Trek zittend, met de handen om de enkels de hielen zover mogelijk naar de billen. Druk zacht met de ellebogen de knieën naar beneden zonder dat het pijn doet. Buig de romp iets voorover. Hou de rekkingsoefening in de uiterste stand zo'n 10 seconden vast en herhaal de oefening 2 à 3 maal. Je voelt bij deze rekkingsoefening de spanning aan de binnenkant van je dij.
- ♦ Vanuit een spreidstand met rechte rug verplaats je het gewicht zo ver mogelijk naar het gebogen been zonder dat het pijn doet. In de uiterste stand zo'n 10 seconden vasthouden en 2 à 3 maal herhalen. De voet van het gestrekte been wijst recht naar voren. De spanning voel je aan de binnenkant van de dij van het gestrekte been.



- **Goede trainingsopbouw**

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen zeer geleidelijk op, met name van die oefeningen die zwaar belastend zijn voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen en hun peesaanhechting. Denk hierbij aan hordenlopen en springen. Ook lopen op een gladde, of wegschuivende ondergrond (zand) is belastend. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.

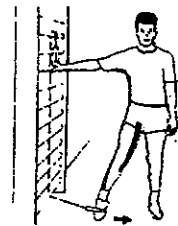
- **Spierversterkende oefeningen**

Voer spierversterkende oefeningen uit voor de (schuine) buikspieren en voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen.

Hiernaast staat een spierversterkende oefening voor de (schuine) buikspieren afgebeeld. Hierbij wordt met de linker elleboog de rechter knie aangetikt (en visa versa). Hierbij komt de romp los van de grond. De oefening kan verzaamd worden door beide benen van de grond te tillen.



De spieren aan de binnenkant van het bovenbeen kunnen getraind worden door rechtop op één been te gaan staan en een elastiek aan de binnenzijde van de enkel van het andere been te bevestigen. Beweeg het been met het elastiek naar binnen toe, juist voorbij het andere been.



- **Goede techniek**

Een goede techniek bij het (horden)lopen en springen is van groot belang. Zo zal deze liesblessure eerder optreden als 'met de voeten naar buiten gelopen wordt'.

- **Sportschoenen**

Indien er sprake is van een beenlengteverschil van meer dan 1cm kan het nuttig zijn dit beenlengteverschil gedeeltelijk te compenseren. Dit kan gebeuren door een verhoging in of onder de zool van de schoen te laten maken. Vraag hierover advies aan een deskundige die werkzaam kan zijn bij een sportspecialzaak of een Sportmedisch Adviescentrum (SMA).

- **Cooling-down**

Voer altijd een cooling-down uit. Deze bestaat uit zo'n 5 minuten loslopen en het uitvoeren van rekkingsoefeningen. Hierbij is het uitvoeren van rekkingsoefeningen voor de spiergroep aan de binnenzijde van het bovenbeen belangrijk.

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

Wees alert op het begin van deze blessure. Een zeurende pijn tijdens of vlak na de sportbeoefening is niet normaal! Volg, om erger te voorkomen, de hieronderstaande regels op.

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer, voor zover mogelijk, (alsnog) bovenstaande preventietips uit. Met name het uitvoeren van de beschreven rekkingsoefeningen en spierversterkende oefeningen is belangrijk.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om deze beginnende peesblessure te laten genezen. Halveer bijvoorbeeld het aantal kilometers per week of loop een aantal weken geen horden.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de pees dan na de training zo'n 15 minuten met ijs. Dit kan door massage met een ijsblokje op de pijnlijke plek. Herhaal dit koelen zo'n 3-5 keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, kan het nuttig zijn om de pees meerdere keren op een dag te koelen.

- **Massage**

Als de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen 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 dan naar de huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Deze sportarts kan werkzaam zijn in een ziekenhuis, op een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of op een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jou zinvol kan zijn.



Nicole Vogels Reklame

* **TEXTIELDRUK**

* **ZEEFDRUK**

* **BELETTERINGEN**

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

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zaterdag	27 februari	"D.E.S."	te Eersel
	20 ^e Halve marathon + 10,55 km.		aanvang 11.00 uur
Zaterdag	27 februari	"TAXANDRIA"	te Oisterwijk
	Taxandria winterlopen	2,5 – 5 – 7,5 – 10 km.	aanvang 15.15 uur
Zondag	28 februari	"S.V. FORTUNA '67"	te Sint-Oedenrode
	Driedorpenloop	3 – 6 – 9 – 12 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	7 maart	"D.A.K."	te Drunen
	Jan v. Zandvoort Halve marathon + 9,6 – 6,6 – 3,4 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag	7 maart	"De Kempische"	te Valkenswaard
	Trimcompetitie	12 – 6 km.	aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag	14 maart	"A.V. ATTILA"	te Tilburg
	Dertig van Tilburg	30 km. 15 – 7,5 km.	aanvang 12.45 uur aanvang 11.00 uur
Zondag	14 maart	"A.V. DE KEIEN"	te Uden
	Bedaftcross	trimloop 10,4 km. (div.cat.wedstrijd)	aanvang 12.00 uur
Zondag	14 maart	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km.	aanvang 10.30 uur
Zondag	21 maart	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Halve marathon + 14 – 7 km.		aanvang 11.00 uur
Zaterdag	27 maart	"TAXANDRIA"	te Oisterwijk
	Taxandria winterlopen	2,5 – 5 – 7,5 – 10 km.	aanvang 15.15 uur
Zondag	28 maart	"S.V. FORTUNA '67"	te Sint-Oedenrode
	Open Rooise Trimloopcompetitie	4,8 – 8 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	28 maart	"OS.S.-VOLO"	te Rosmalen
	Brabants Dagbladloop	Halve marathon 5 – 10 km.	aanvang 14.00 uur aanvang 12.30 uur

Maandag	5 april	"A.V. MARVEL"	te Boxtel
Rabobank Paasloop		2,3 – 6,5 – 10,7 – 15 km.	aanvang 11.30 uur
Maandag	5 april	"DE KEMPISCHE"	te Eindhoven
24° Trimcompetitie		13 – 6,8 km.	aanv.v.a.11.00 uur
Maandag	5 april	"NO LIMITS"	te Bladel
Kroonven Estafette		25 km.	aanvang 10.00 uur
Zondag	11 april	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop		2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km.	aanvang 10.30 uur
Zondag	18 april	"A.V.V."	te Valkenswaard
Trimlopen		3 – 6 – 9 – 12 – 15 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	18 april	"T.R.R."	te Tilburg
Bosloop		2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 km.	aanvang 11.00 uur
Zaterdag	24 april	"TAXANDRIA"	te Oisterwijk
Vennenloop		5 – 10 – 15 km.	aanvang 18.30 uur

Zondag 25 april

Velderparkloop in Liempde

3 – 6 km. aanvang 10.30 uur

1 – 12 km. aanvang 11.15 uur

organisatie Buurtvereniging Looeind in samenwerking met S.V. Fortuna '67

***Sluitingsdatum voor inleveren van
kopij
voor het volgende clubblad is
uiterlijk:
maandag 19 april***

(a.u.b. aanleveren op diskette)

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 **SANYONG**
 Industrieweg 2 - (0413) 474252 - SINT-OEDENRODE
 Industrieweg 4 - (0413) 472015 - SINT-OEDENRODE

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

 **VAN DIJK** Garagebedrijf

MET HART VOOR BMW

 Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk  **BOSCH**
 NIJVERHEIDSWEG 3A
 NIJNSEL (SINT-OEDENRODE)
 TEL. (0413) 478217 

AUTOBEDRIJF
P. vd WARENBURG

CHEVROLET LUMINA APV of PONTIAC TRANSPORT
 Eigen Import • Levering nieuwe en gebruikte AMERIKANEN

BOSKANTSEWEG 26 - 5492 BW SINT-OEDENRODE
 TELEFOON (0413) 472740

 **Mobil Service Station**

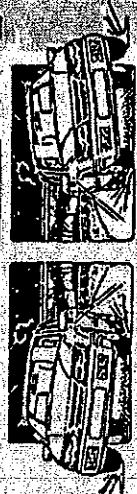
Gert Wehkamp

EERSCHOTSESTRAAT 74 - 5491 AD SINT-OEDENRODE
 0413 - 473022

 **mazda** Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

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



DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN

GARAGE OERLEMANS

PEUGEOT-SPECIALIST 

TEVENS HET ADRES VOOR NIEUWE EN GEBRUIKTE PEUGEOT ONDERDELEN

LIESHOUTSEWEG 74 - SINT-OEDENRODE
 TEL. 0413-472055 - b.g.g. 475900

 **Autobedrijf** 
Herman Kraayvanger

Eversestraat 47 - Sint Oedenrode - Tel. 0413 - 472285 - Fax 479502

 Verkoop nieuw en gebruikt 
 APK
 Schadetaxatie
 Inruil 

AUTOMOBIELBEDRIJF
KEES VERVOORT 

± 10 Occasions 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**

Borchmolenwijk 50 - St. Oedenrode 0413-476911

 **Autobedrijf Martien van Erp**

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

 **Auto Christiano**
 ITALIAANSE AUTO SERVICE
 ALFA - LANCIA - FIAT
 (OOK OLDTIMERS)

* Onderhoud • Revisie • Tuning • Verlaging • sets • repareren

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

autobedrijf **Scheepens**

• INRUIL • APK • SCHADETAXATIE

Schijndelseweg 53 - SINT-OEDENRODE • TELEFOON 0413-473290

NIKE SPORT TIMING



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

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

GROTER EN DUIDELIJKER DISPLAY

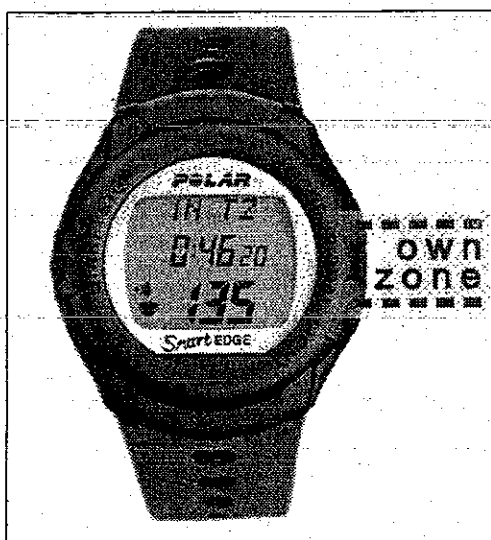
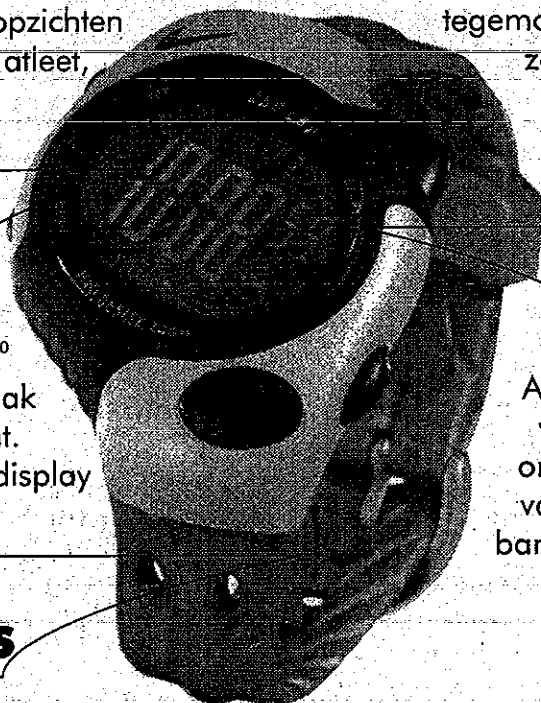
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

GEMAKKELIJK TE BEDIENEN FUNCTIES

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

VERBETERDE PASVORM

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



Polar SMARTEDGE 349,95

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

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

POLAR®
hartslagmeters

INTERSPORT®
VEGHEL

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