

S.V. FORTUNA '67



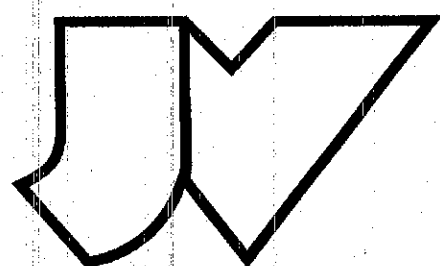
83

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

Mei - Juni 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:

Mei 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
Juryzaken en			
Accommodatiecom.	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:

Uitwedstrijden:

Senioren en jeugd	Peter Hellings ²	Streepenstraat 50	tel.0413-478463
Thuiswedstrijden:			
Senioren en jeugd	Jorrit Dekkers ²	Kruidenlaan 43	tel.0413-477345

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

20 juni	:	ABAB halve marathon + 10 en 5 km.
27 juni	:	Seizoensafsluiting loopgroepen
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

Laat je collega's warmlopen

Doe mee met de gloednieuwe bedrijvenloop op zondag 20 juni

Al jaren organiseert S.V. Fortuna '67 op de derde zondag van juni de ABAB halve marathon, 10 en 5 kilometer. Dit jaar organiseren wij voor de eerste keer een bedrijvenloop over 10 kilometer. Deze bedrijvenloop vindt plaats op zondag 20 juni 1999. Een ideale mogelijkheid om u al lopend te presenteren aan het Rooise publiek. En u kunt samen met uw collega's de strijd aangaan met andere bedrijven.

Wat houdt de bedrijvenloop in? Elk bedrijven-team loopt de 10 kilometer met een bedrijven-team dat uit minimaal 2 en maximaal 5 deelnemers bestaat. Per team mag 1 gastloper deelnemen. De twee beste tijden worden opgeteld en opgenomen in het klassement. Natuurlijk strijdt uw team niet alleen voor de eer. Er zijn ook prijzen te winnen, bovendien is er een wisselbeker voor het beste Rooise bedrijf. Abab stelt voor de eerste 3 finishende bedrijven een ballonvaart ter beschikking. Dus grijp je kans en schrijf je samen met minimaal nog een collega in voor de bedrijvenloop.

Tijdens de wedstrijd kunt u uw bedrijf in de schijnwerpers zetten. U kunt uw bedrijf aan het publiek presenteren door middel van shirtre-

Loop mee en win een ballonvaart

clame. Maar natuurlijk hebben wij u ook iets te bieden. De speaker zal tijdens de wedstrijd de naam van uw bedrijf meerdere malen noemen. Het inschrijfgeld voor de bedrijvenloop bedraagt f50,-. Maar voor 25 gulden extra in-

schrijfgeld plaatsen wij op onze Fortuna-site een link naar uw internetpagina. Op onze internetpagina staan onder andere uitslagen en vooraankondigingen van onze wedstrijden. Deze pagina zal veel aandacht krijgen van de lopers. Een mooie manier om reclame te maken. We hopen jullie dit jaar te zien bij de ABAB bedrijvenloop op zondag 20 juni 1999.

Fortunaleden grijp je kans en doe mee aan de bedrijvenloop. Inlichtingen: M. Arts tel.490730.

*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	mei	Miranda Scheutjens
2	"	Pieter van Aarle
4	"	Peter Hellings
4	"	Mark Wijgergangs
6	"	Henk Heijmans
6	"	Wim van Kampen
7	"	Piet van Engeland
17	"	Luc van de Tillaart
17	"	Rien Pennings
21	"	Wil Verstappen
24	"	Henk Pennings
24	"	Gonnie Swinkels
26	"	Willy Konings
28	"	Theo van der Eerden
29	"	Jan Vogels
31	"	Johan Stehmann

7	juni	Miriam Arts
10	"	Dré Galiart
13	"	Annemieke Scheepens
17	"	Erik Kempe
18	"	Wim Groot Kormelink
21	"	Gerard van Boxtel
29	"	Art Vissers
29	"	Job van Mil

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden:

Jan Verboort	loopgroep
Han Bouwmans	loopgroep
Leo Leenders	loopgroep

Afmeldingen:

Wim Kompier	(naar andere vereniging)
Addij de Kort	(naar andere vereniging)

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

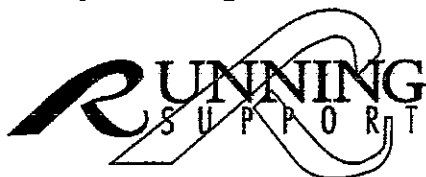
Indoor

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

Attentie - Attentie - Attentie

Zondag 20 juni

Halve marathon van Sint-Oedenrode

Vaderdag 20 juni is onze halve marathon, 10 + 5 kilometer en jeugdloop.
Hiervoor kunt u zich beschikbaar stellen als verkeerspost of als verzorgingspost.
Ook familieleden van deelnemers of deelnemers kunnen aanmoedigen vanaf een verkeers- of verzorgingspost.

Laat je niet vragen maar reageer spontaan en geef de voorkeur aan waar je wilt staan of wat je wilt doen.

Opgave voor 12 juni bij:

**Fien Arts
Julianastraat 42
Sint-Oedenrode
Tel. 0413-490730**

Informatie van het bestuur

In de afgelopen periode heeft het bestuur vergaderd op 13 januari, 3 maart en op 7 april. Hierbij een korte weergave van de belangrijkste zaken uit deze vergaderingen:

1. De ouders van de jeugdleden zijn naar aanleiding van de ledenvergadering geïnformeerd over de beëindiging van de jeugdatletiek; bemiddeling is hierbij aangeboden; hierop is echter geen enkele reactie binnengekomen;
2. Naar aanleiding van de ledenvergadering zijn 2 commissies van start gegaan; te weten: 1. de accommodatiecommissie onder voorzitterschap van Riekje Hagen en 2. de ABAB-halve marathon commissie onder voorzitterschap van Ton Konnenman;
3. Met de gemeente zal overleg plaatsvinden inzake het terrein voor de jeugdatletiek aan De Neul; tevens wordt dan gesproken over de kleedaccommodatie en de directe omgeving;
4. De naam van de jeugdcommissie onder voorzitterschap van Tiny Aarts is gewijzigd in: "commissie juryzaken en accommodatie";
5. Bezien zal worden of er eventueel nog éénmalig een jeugdinstituut kan worden georganiseerd;
6. Binnenkort zal met de notaris een afspraak worden gemaakt in verband met de ondertekening van de nieuwe verenigingsstatuten;
7. De overeenkomsten met de trainers lopen dit jaar af; de voorbereidingen voor de verlenging hiervan worden gestart;
8. De volgende bestuursvergadering zal zijn op woensdag 26 mei a.s.

Namens het bestuur,
Secretaris, Art Vissers.

Op naar zondag 10 oktober

- *"High Tech" Nederlands Kampioenschap*
- *Nieuwe actieve website*
- *Vernieuwd stadsparcours*
- *Limiet naar vijf uur*
- *Delta Lloyd Loopsport Clinic op 12 juni*



Clubblad Info

"High Tech" NK Marathon

Twee jaar geleden maakte de Marathon Eindhoven met de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie de afspraak om voor vier jaar het Nederlands Kampioenschap Marathon te organiseren. De manier waarop de organisatie dat aanpakt oogst veel bewondering. Ook wordt een aanzienlijk deel van het lopersbudget gereserveerd voor datzelfde NK. Dit jaar sponsort het Sonse automatiseringsbedrijf **High Tech Automation** het Nederlands Kampioenschap. Een belangrijk signaal dat de Marathon Eindhoven het NK serieus neemt, ook al in een periode dat het marathonlopen met de resultaten van Krotwaar, Van Hest en Maase een nieuwe impuls lijkt te krijgen.

Nieuwe website

Begin mei start de Marathon Eindhoven met een nieuwe website op www.marathoneindhoven.nl, een medium dat steeds belangrijker wordt. De oude website was nogal statisch, de nieuwe site moet straks actiever op de laatste nieuwtjes inspelen. Uiteraard komen er veel [links](#) naar andere loopsites. Ook wordt het mogelijk actief met de lopers te communiceren. Hierom worden deelnemers evenals vorig jaar via het inschrijfformulier gevraagd hun E-mail adres op te geven. E-mailen naar de organisatie kan via marathoneindhoven@iae.nl.

Nieuw stadsparcours

Door de nieuwbouw van Meerveldhoven bij het vliegveld Welschap moet het parcours veranderd worden. Velen zullen er niet rouwig om zijn dat juist dit deel van het parcours verdwijnt. Uiteraard moest er eerst veel gepraat worden met de politie en de gemeente Eindhoven: het kan natuurlijk niet dat tijdens de marathon de binnenstad onbereikbaar wordt. Het parcours loopt straks voor groot deel via het stadsdeel Woensel. Het stuk Oirschotsedijk langs het Philips de Jongh wandelpark blijft deel van het parcours.

De organisatie hoopt op een intensieve samenwerking met de diverse buurtverenigingen om er een echte stadsmarathon van te maken.

Limiet naar vijf uur

Vooral vorig jaar, toen in Eindhoven het NK voor veteranen werd gehouden, kwam van velen, waaronder Veteranen Nederland, het verzoek om de limiet met een half uur te verlengen tot vijf uur. Dat gaat dit jaar gebeuren! Eindhoven telde vorig jaar zo'n honderd lopers met een tijd boven de vier uur. Voor deze belangrijke doelgroep zal de angst om "het niet te halen" straks een stuk minder worden.

Delta Lloyd Loopsport Clinic

De Marathon Eindhoven organiseert samen met de Eindhovense atletiekverenigingen Asterix, Olympia en PSV één van de Delta Lloyd Loopsport Clinics 1999. Bondscoördinator wegatletiek Gerard Nijboer, meervoudig Nederlands marathonkampioen Cor Vriend en de loopsport-expert van de KNAU Bob Boverman geven dan talrijke looptips en een training als voorbereiding op de achtste-, halve- en hele marathon. De Clinic vindt plaats op **zaterdag 12 juni** van 9.00 tot 14.00 uur op sportpark De Hondsheuvels in Eindhoven. Het programma bestaat uit drie delen:

- **Gezond en veilig lopen** met tips over fittestmeting, lopen en afvallen, kleding en schoeisel
- **Looptraining** met tips over looptechniek en looptraining met hartslagmeters
- **Praktijk looptechniek en looptest** samen met de looptrainers van Asterix, Olympia en PSV

Aanmelding kan via speciale inschrijfformulieren die binnenkort naar de atletiek- en loopverenigingen verstuurd worden. De kosten bedragen f 20,-. Daarvoor krijgen de deelnemers een drankje, een hapje en het pakket "Gezond en veilig lopen", waarbij een speciaal T-shirt. Inlichtingen over de Clinic bij Sjef Tooten, ☎ 040 2016669 of E-mail: tooten@cistron.nl.

Hallo Trimmers en Trimsters

Vrijdag 23 april 1999 02:00h

'n Stukje maan beschijnt, vanuit het westen en dwars door het wijd geopende raam mijn gezicht terwijl ik lig te slapen.

En van dat maanlicht word ik om 01:45h wakker.

Ben nog maar een paar uurtjes terug van de gymles. Ik werd tijdens deze les op het matje geroepen; "Cor, je had beloofd 'n stukje te zullen schrijven".

Daar stond ik bedremmeld, in m'n korte broekje nog maar even gepensioneerd, te kijken. Ik zocht snel een excuus, "ja, het zit zo; ik wist niet meer of ik 'n stukje 'n stuk, of over 'n stuk moest schrijven".

"Smoesjes", antwoordde de kordate uit stevig hout gesneden mevrouw.

Ze was speciaal op donderdagavond om acht uur naar de sporthal gegaan om mij "n uitbrander te geven.

Zij deed mij aan Kosovo denken waar de Nato ook zo metterdaad en kordaat Milosevic 'n nabrander op z'n achterste aan het geven is. Ik ben geboren in de tijd dat Hitler zoveel verdriet over de volkeren verspreidde. Hitler werd véél te laat door onze staatslieden gestopt. Milosevic nog net vóór het véél te laat is.

Thuis gekomen van de sporthal zei ik tegen Jeanne dat ik morgen voor het Fortuna clubblad "n stukje" mocht en moest schrijven.

"Morgen", reageerde ze fel en cordaat, moet je mij helpen met inpakken want we gaan zaterdag 'n heel stuk verder; naar Duitsland, naar onkel Frans!

"Ja, maar", verdedigde ik mij zwakjes en nog maar pas bij hur in de nacht- én dag-dienst, "het moet voor Zondag binnen zijn bij van Erp op de Grote Doelen of zoiets!

Nu heb ik slaap en dat ene jenevertje fluistert mij zacht en lief toe: ga nou maar lekker en lang slapen en zeg maar tegen vrouwe Fortuna dat, dat andere stuk op 'n cd of floppy of misschien wel op 'n diskette de volgende keer komt.

"Wel te ruste" aan allemaal.

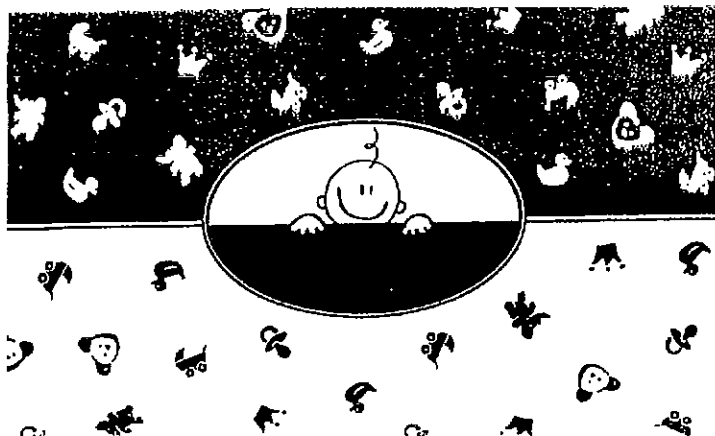
23 apr. '99 02:45h

Cor Peters.

Zo herstelt u sneller van een marathon:

- | | |
|--|--|
| ◆ Bereid u goed voor, met voldoende trainingskilometers | marathon en kies een leuk tijdverdrijf als herstel. |
| ◆ Zorg voor een goede spierlenigheid en -kracht door gerichte training van de spieren. | ◆ Loop weer rustig uw trainingskilometers als het lichaam daartoe groene signalen geeft. |
| ◆ Loop ingehouden, zodat de laatste kilometers bijkans gemakkelijker zijn dan de eerste. | ◆ Loop pas een volgende marathon als het lichaam lange duurtrainingen weer aankan en uw omgeving zo'n evenement weer accepteert. |
| ◆ Eet en drink voldoende voor, tijdens en direct na de marathon. | |
| ◆ Overbelast het lichaam niet na de | |

De nieuwe aanwas...



Wij zijn blij met de geboorte van onze zoon en mijn broertje

Casper

Casper Hendrik Stelam

op 31 maart 1999

Allian, Art en Ruben Vissers
Den Hof 11, 5491 ZJ Sint-Oedenrode
Tel. 0413 - 478218

Casper is petekind van Steven Vissers

Gefeliciteerd met jullie hummeltjes namens het
bestuur en de leden van Fortuna '67!

Een nieuw leven
Een klein wonder
het klinkt zo gewoon
maar voor ons zo heel bijzonder

Meike

Zo heel onze dochter en zusje
Zij is geboren op 1 april 1999
om 00.25 uur

Wim, Els en Lonneke
van Kampen
Hildewarelaan 7
5491 GG St. Oedenrode
Tel.: (0413) 47 65 62

Will u beschuit met muisjes komen eten?
Laat dit ons dan even weten!



Halve Marathon en 10 en 5 km. en Jeugdloop

Na de warme editie van het vorig jaar, waarbij de start voor het eerst op de markt plaatsvond, organiseren wij ook dit jaar weer onze Halve Marathon, 10 en 5 km. en een jeugdloop. Wij hopen ook dit jaar op een ruime deelname. Wij rekenen daarbij ook op uw inzet. Hetzij **als één van de deelnemers, of anders als één van de vele vrijwilligers** die op deze dag meehelpen met de organisatie. Wanneer u mee wilt helpen kunt u dit even doorgeven aan **Henry Wijffelaars (tel. 47 90 81)**.

Ook dit jaar vindt de **start en finish** weer plaats **op de MARKT**.

Afgezien van het start- en finishgedeelte zal het parcours niet afwijken van dat van de voorgaande jaren. Hieronder vindt u enige verdere informatie over deze wedstrijd:

Datum: 20 juni 1999 (vaderdag !)

Starttijden: 11.00 uur Halve Marathon
11.05 uur Jeugdloop t/m 12 j. 1000 m. – 13 t/m 16 j. 2000 m.
11.15 uur 10 km en 5 km

Voorinschrijven Fortuna-leden: van maandag 3 mei tot en met woensdag 16 juni 1999 via de inschrijffijsten in de kleedlokalen.
Inschrijfgeld bij voorinschrijving:
Halve marathon f. 6,25
10 km f. 3,00
5 km f. 2,50
Inschrijfgeld te voldoen bij het afhalen van het startnummer op 20 juni.

Nainschrijven: Op de wedstrijddag van 9.30 uur tot 10.45 uur.
Halve marathon f. 12,50
10 km f. 6,00
5 km f. 5,00
Jeugdloop t/m 12 j. f. 1,50 13 t/m 16 j. f. 2,00

Inschrijfloctie: Café-Zaal "De Gouden Leeuw" aan de Markt

Kleedgelegenheid: Kleedlokalen V.V. Rhode

Wij hopen dat jullie op 20 juni allemaal weer een steuntje bij zullen dragen aan dit evenement, zodat we er ook dit jaar weer een prachtige dag van kunnen maken.

Met vriendelijk groet,

Jorrit Dekkers,
namens de wedstrijdorganisatiecommissie.

Clubrecords wegwedstrijden Fortuna '67

Naam	Categorie	Datum	Vereniging	Plaats	Afstand	Tijd
Joris van Esch	Jongens J.B	18-06-'95	S.V. Fortuna '67	Sint-Oedenrode	10.000 meter	42.46
Jorrit Dekkers	Jongens J.A	02-06-'91	A.V. L.G.D.	Deurne	10.000 meter	35.55
Erik Kempe	Jongens J.A	16-06-'96	S.V. Fortuna '67	Sint-Oedenrode	21.097 meter	1.39.05
Bert Timmermans *	Mannen	24-05-'75	Olat	Sint-Oedenrode	100.000 meter	11.50.00
Louis Oostvogels *	Mannen	27-06-'75		Ewhurts (Eng.)	160.900 meter	21.46.39
Pim van der Wijst	Mannen	19-06-'94	S.V. Fortuna '67	Sint-Oedenrode	10.000 meter	31.57
Leo van Kampen	Mannen	10-06-'95	A.V.Oirschot	Oirschot	15.000 meter	50.39
Jan van der Schoot	Mannen	24-06-'79	A.V. Oss '78	Oss	16.090 meter	49.26
Jan van der Schoot	Mannen	13-11-'88	A.V.V.	Valkenswaard	20.000 meter	1.11.45
Leo van Kampen	Mannen	16-05-'96	E.A.V. Olympia	Eindhoven	21.097 meter	1.12.49
Jan van der Schoot	Mannen	23-05-'83	A.V. DES	Eersel	25.000 meter	1.27.41
Pim van der Wijst **	Mannen	14-03-'93	A.V. Attila	Tilburg	30.000 meter	1.56.32
Leo van Kampen	Mannen	29-10-'95	Stg.Marath.Bra.	Etten-Leur	42.195 meter	2.42.17
Jos Dekkers	Mannen 40	02-09-'89	G.A.C.	Boekel	10.000 meter	35.05
Mart van Heeswijk	Mannen 40	10-06-'95	A.V. Oirschot	Oirschot	15.000 meter	57.35
Wil Snoeks	Mannen 40	05-09-'98	A.V. No Limits	Bladel	16.090 meter	1.03.22
Jos Dekkers	Mannen 40	12-11-'89	A.V.V.	Valkenswaard	20.000 meter	1.13.55
Jos Dekkers	Mannen 40	17-02-'90	A.V. DES	Eersel	21.097 meter	1.16.55
Jos Dekkers	Mannen 40	15-05-'89	A.V. DES	Eersel	25.000 meter	1.34.35
Jos van Uden ***	Mannen 40	09-03-'97	A.V. Attila	Tilburg	30.000 meter	2.05.02
Jos Dekkers	Mannen 40	03-02-'90	Stg. Marath.Ape	Apeldoorn	42.195 meter	2.44.31
Jos Dekkers	Mannen 45	01-09-'90	G.A.C.	Boekel	10.000 meter	36.05
Jos Dekkers	Mannen 45	02-06-'91	A.V. L.G.D.	Deurne	15.000 meter	53.25
Jos Dekkers	Mannen 45	23-06-'90	A.V.R. '69	Reusel	16.090 meter	57.29
Jos Dekkers	Mannen 45	08-12-'90	P.S.V.	Eindhoven	20.000 meter	1.15.17
Jos Dekkers	Mannen 45	28-03-'93	A.V. O.S.S.Volo	Rosmalen	21.097 meter	1.16.22
Jos Dekkers	Mannen 45	08-06-'92	A.V. DES	Eersel	25.000 meter	1.34.26
Jos Dekkers	Mannen 45	12-03-'95	A.V. Attila	Tilburg	30.000 meter	1.53.27
Jos Dekkers	Mannen 45	21-04-'91	Stg. Rotterd.Mar	Rotterdam	42.195 meter	2.44.54
Jos Dekkers	Mannen 50	18-07-'98	A.V. Spiridon	Alphen	10.000 meter	37.49
Jos Dekkers	Mannen 50	10-06-'95	A.V. Oirschot	Oirschot	15.000 meter	53.55
Jos Dekkers	Mannen 50	05-06-'95	A.V. DES	Eersel	16.090 meter	58.53
Jos Dekkers	Mannen 50	12-11-'95	A.V.V.	Valkenswaard	20.000 meter	1.15.34
Jos Dekkers	Mannen 50	16-05-'96	E.A.V. Olympia	Eindhoven	21.097 meter	1.16.46
Jos Dekkers	Mannen 50	10-03-'96	A.V. Attila	Tilburg	30.000 meter	1.54.44
Jos Dekkers ****	Mannen 50	20-04-'97	Stg. Rotterd.Mar	Rotterdam	42.195 meter	2.48.27
Gerrie van der Vleuten	Vrouwen 40	06-06-'93	Tilb.Road Run.	Tilburg	10.000 meter	45.19
Gerrie van der Vleuten	Vrouwen 40	22-08-'93	A.V.Gen.Micha.	Best	15.000 meter	1.08.22
Gerrie van der Vleuten	Vrouwen 40	20-06-'93	S.V. Fortuna '67	Sint-Oedenrode	21.097 meter	1.37.46
Gerrie van der Vleuten	Vrouwen 40	31-05-'93	A.V. DES	Eersel	25.000 meter	2.08.05
Nicolien Smulders	Vrouwen 40	19-04-'98	Stg. Rotterd.Mar	Rotterdam	42.195 meter	3.44.49
Will van de Rijt	Vrouwen 45	22-08-'98	A.V.Gen.Micha.	Best	10.000 meter	46.13
Will van de Rijt	Vrouwen 45	04-10-'98	H.A.C.	Stiphout	15.000 meter	1.13.12
Will van de Rijt	Vrouwen 45	15-06-'97	S.V. Fortuna '67	Sint-Oedenrode	21.097 meter	1.42.07
Lien Vogels	Vrouwen 45	17-04-'94	Stg. Rotterd.Mar	Rotterdam	42.195 meter	3.48.15
Lien Vogels	Vrouwen 50	21-06-'98	S.V. Fortuna '67	Sint-Oedenrode	10.000 meter	51.01
Lien Vogels	Vrouwen 50	17-09-'95	E.A.V. Olympia	Eindhoven	15.000 meter	1.10.21
Lien Vogels	Vrouwen 50	01-06-'98	A.V. DES	Eersel	16.090 meter	1.21.12
Lien Vogels	Vrouwen 50	03-03-'96	D.A.K.	Drunen	21.097 meter	1.38.40
Lien Vogels	Vrouwen 50	10-03-'96	A.V. Attila	Tilburg	30.000 meter	2.29.42
Lien Vogels	Vrouwen 50	03-02-'96	Stg. Marath.Ape	Apeldoorn	42.195 meter	3.51.55

* Snelwandelwedstrijd Olat-leden

** 15.45 km/uur

*** 14.40 km/uur

**** Netto tijd: 2.48.21

Fit in vijf minuten

Herontdek de rek

Rekken, oprekken, overrekken of verrekken. Hoe het rekken te doseren? Is pijn noodzakelijk? Hoe lang? Hoe ver? Niet iedereen kan een spagaat maken. Spiegel u dus nooit aan een ander. Dat rekken nodig is, spreekt voor zich. Maar enkele aanbevelingen om het nuttige vooral ook leuk te laten zijn, kunnen geen kwaad.

- ❶ Rek liever lang en licht dan kort en heftig.
- ❷ Let op een goede balans, zodat er geen abrupte en dus spieronvriendelijke bewegingen kunnen worden gemaakt.
- ❸ Doe alles vooral op een ontspannen manier.
- ❹ Vergeet de afbeeldingen in de hardloopliteratuur, waarop iedereen glimlachend de handen plat op de vloer legt en de benen in de nek.
- ❺ Tempo is onzin, beheersing de sleutel.
- ❻ Klets (er) lekker bij.
- ❼ Probeer niet tegen beter weten in de slangenmens uit te hangen.
- ❽ Neem de tijd om te ontdekken welke oefeningen passend en prettig zijn.
- ❾ Pijn is een slechte raadgever en absoluut niet stoer.

Heuvels

Vliegen op zwaartekracht

Veel heuvel af lopen in training en wedstrijd levert u ongetwijfeld een snelle(re) tijd op. En fikse spierpijn. Heuvel af lopen is een supermaximale vorm van inspanning, die u in staat stelt sneller te lopen dan u in principe kunt. U krijgt als het ware een zetje in de rug, te vergelijken met het lopen aan een elastisch koord dat u vooruittrekt. Het voordeel van de heuvel is dat u het tempo zelf geheel in de hand heeft. Maar er liggen ook gevaren op de loer. Als u er niet goed op voorbereid bent, zullen uw bovenbenen in brand gaan staan.

In feite is heuvel af lopen een van de gevaarlijkste trainingsvormen. De zwaartekracht stuwt u niet alleen vooruit, de landing op de ondergrond krijgt ook een aanzienlijke extra impuls. En zo doen ook de scheenbenen na afloop behoorlijk pijn. Zijn stevige balanscorrecties noodzakelijk, dan zult u het voelen tot in uw buikspieren.

De beginner op dit vlak zal door de zwaartekracht en de adrenaline als het ware een heuvel afvliegen. Maar in het begin moet u die sensatie juist zien te voorkomen... Probeer in uw normale duurlooptempo naar beneden te lopen. Om een te hoge snelheid te voorkomen, evenals een valpartij (voorover), dient u uw paslengte te verkorten. Het bovenlichaam moet iets achteroverhellen.

Als u eenmaal wat gewend bent, kunt u langzamerhand gaan versnellen, voorover leunen en uw paslengte vergroten. Uw balans kan wellicht iets extra's gebruiken. Beweeg dan de armen iets verder van uw romp dan u gewend bent.

Uitslagenlijst Scholierenloop

georganiseerd door S.V. Fortuna '67 d.d. 21 maart 1999

Meisjes 4 jaar.(625 mtr)

1. Wendeline van Seventer	Kienehoef	4,04
2. Marjan Hagelaars	Dommelrode	4,08
3. Shannen Roep	Kienehoef	4,48
4. Inge Wehkamp	Eerschot	4,49
5. Dimphy van Schijndel	Eerschot	4,56
6. Jermain van Rooij	Dommelrode	5,03
7. Bregje van Bree	Odaschool	5,14
8. Nicky van de Laar	Odaschool	5,20
9. Kristin v.d. Wetering	Odaschool	5,59
10. Janne van Hoof	Eerschot	6,04
11. Naomi Tak	Kienehoef	6,19

Jongens 4 jaar.(625 mtr)

1. Timo Verschuren	Kienehoef	3,34
2. Stan van de Mortel	Dommelrode	4,16
3. Michel Daniëls	Kienehoef	4,18
4. Mart Krüsemann	Dommelrode	4,21
5. Stefan van Bokhoven	St-Franciscus	4,22
6. Davy van Vught	Kienehoef	4,31
7. Mark van de Pol	St. Antonius	4,34
8. Luc Branten	Odaschool	4,35
9. Max Holdijk	Odaschool	4,41
10. Emile Bloemen	Dommelrode	4,43
11. Jasper Ploum	Odaschool	4,58
12. Bram Janus	Dommelrode	5,01

Meisjes 5 jaar.(625 mtr)

1. Elise van der Ploeg	Eerschot	3,28
2. Mirthe Janus	Dommelrode	3,36
3. Marcella Beerens	Dommelrode	3,39
4. Eefke Beekmans	Eerschot	4,13
5. Minouk Warnecke	Sint Antonius	4,14
6. Floor Teunisse	Springplank	4,31
7. Marijke Boley	Odaschool	4,31
8. Virrie van Zutven	Dommelrode	4,32
9. Juliëtte Crooijmans	Odaschool	4,59
10. Moniek Engel	Eerschot	5,01
11. Lisa van der Pasch	Dommelrode	5,28
12. Karlijn van Veggel	St-Franciscus	5,37

Jongens 5 jaar.(625 mtr)

1. Lucas Jansen	Dommelrode	3,23
2. Giel Verbakel	Kienehoef	3,26
3. Erik Lathouwers	Odaschool	3,27
4. Joris v.d. Heijden	Eerschot	3,29
5. Paul Voets	Kienehoef	3,32
6. Thijs van Hoof	Eerschot	3,32
7. Nick van Dijk	Odaschool	3,37
8. William Wiersma	Odaschool	3,41
9. Rob Kluijtmans	Odaschool	3,42
10. Tom Willems	Springplank	3,43

11. Hémke Voets	Odaschool	3,49
12. Joris Berns	Odaschool	3,50
13. Stein de Bever	St-Franciscus	3,51
14. Remco Seijkens	Kienehoef	3,59
15. Erik Beij	Kienehoef	3,59
16. Mark Hellings	Kienehoef	4,40

Meisjes 6 jaar.(625 mtr)

1. Kiki Geeven	Odaschool	3,01
2. Lieke de Bever	St-Franciscus	3,02
3. Wendy Verschuren	Kienehoef	3,09
4. Nienke v.d. Velden	Odaschool	3,32
5. Rosalien v/d Bom	Kienehoef	3,37
6. Fleur Bloemen	Dommelrode	3,51
7. Lizzy van Brussel	Dommelrode	3,52
8. Lotte van Uittert	Dommelrode	3,52
9. C. Crooijmans	Odaschool	3,54
10. Noortje Holdijk	Odaschool	3,56
11. Ellen Hulsen	Dommelrode	3,57
12. Gerdie v. Berkel	Sint Antonius	3,57
13. Marlou v. Nunen	Dommelrode	3,57
14. Erna Krüsemann	Dommelrode	4,12

Jongens 6 jaar.(625 mtr)

1. Roel Smeets	Kienehoef	3,05
2. Rob van Tartwijk	Regenboog	3,07
3. Wessel van Iperen	Odaschool	3,08
4. Stef van der Heijden	Odaschool	3,15
5. Tim van Schaijk	Eerschot	3,19
6. Joep van de Mortel	Dommelrode	3,20
7. Johnny de Laat	Sint Antonius	3,31
8. Tim van der Steen	Dommelrode	3,34
9. Dion Snoeks	Eerschot	3,36
10. Timo van Weert	Dommelrode	3,39
11. Daan Bekkers	Kienehoef	3,45
12. Ruud v.d. Heyden	Eerschot	3,48
13. Rik Hagelaars	Dommelrode	3,51
14. Jens van Kempen	Odaschool	3,52
15. Sander Moonen	Eerschot	4,57

Meisjes 7 jaar.(1150 mtr)

1. Sophie v.d. Akker	Eerschot	5,27
2. Eefje Sophie Janus	Dommelrode	5,41
3. Tessa Beij	Kienehoef	5,47
4. Lotte van Schijndel	Eerschot	5,48
5. Florence van Seventer	Kienehoef	6,06
6. Michelle Ploum	Odaschool	6,09
7. Laura de Haas	St-Franciscus	6,10
8. Ruth van der Heijden	Odaschool	6,16
9. Lisa Wehkamp	Eerschot	6,19
10. Kim van Tartwijk	Regenboog	6,56
11. Micky Cromsigt	Dommelrode	7,01

12. Marleen Moonen	Eerschot	7,22
13. Eline van Roozendaal	P.E.P. (Eerde)	7,42

Jongens 7 jaar.(1150 mtr)

1. Coen Teunisse	Springplank	5,06
2. Steven van de Zanden	Dommelrode	5,15
3. Ruud van Hoof	Eerschot	5,16
4. Thijs Verbakel	Kienehoef	5,25
5. Rik van Veggel	St-Franciscus	5,28
6. Mark Voets	Kienehoef	5,33
7. Rob Kapteijns	Stokland	5,34
8. Stan Beekmans	Eerschot	5,34
9. Yannick Willems	Dommelrode	5,37
10. Mark Agtereek	Odaschool	5,39
11. Menno van Os	Dommelrode	5,45
12. Mark Habraken	Kienehoef	5,45
13. Lars van Sleeuwen	Springplank	5,47
14. Jeroen van Schijndel	Eerschot	5,51
15. Frank Lathouwers	Odaschool	6,01
16. Martijn Warnecke	St Antonius	6,02
17. Robin van de Laar	Odaschool	6,16
18. Chris Nooteboom	Dommelrode	6,19

Meisjes 8 jaar.(1150 mtr)

1. Ingrid van Erp	Sint Petrus	5,07
2. Maud van der Rijt	St Antonius	5,12
3. Swinde Mewiss	Odaschool	5,28
4. Sanne Bonekamp	Eerschot	5,31
5. Renée Teunisse	Springplank	5,35
6. Mickey van Bokhoven	Odaschool	5,46
7. Corine van der Ploeg	Eerschot	5,49
8. Lotte van Dinten	Eerschot	6,23
9. Line van Kempen	Odaschool	6,34

Jongens 8 jaar.(1150 mtr)

1. Roy van der Laar	Kienehoef	4,40
2. Francois Willems	Dommelrode	4,50
3. Tom Onland	Odaschool	4,51
4. Daan van Dinten	Eerschot	4,58
5. Joep van der Coelen	Odaschool	4,59
6. Koen Hellings	Kienehoef	5,15
7. Yuri van Brussel	Dommelrode	5,18
8. Erik Kapteijns	Stokland	5,20
9. Bauke v.d. Velden	Odaschool	5,20
10. Richard de Louw	St Antonius	5,35
11. Lennert Sanders	De Wissel	5,38
12. Jasper van Kampen	Kienehoef	5,40
13. Coen van Schaijk	Eerschot	6,10
14. Menno Klerks	St-Franciscus	6,17

Meisjes 9 jaar.(1150 mtr)

1. Maud van der Heijden	Odaschool	5,47
2. Denise van der Bom	De Rungraaf	5,51

Jongens 9 jaar.(1150 mtr)

1. Hidde Mewiss	Odaschool	4,26
2. Feyyaz Aydemir	Eerschot	4,35
3. Paul Smeets	Kienehoef	4,36

6. Marijn van de Wijdeven	Kienehoef	4,51
5. Bram van Hoof	Eerschot	4,54
6. Maarten van de Zanden	Dommelrode	4,55
7. Sam Bouwmans	Dommelrode	4,57
8. Jan Simons	Odaschool	5,08
9. Daan van Roozendaal	P.E.P. (Eerde)	5,41
10. Carlo Snoeks	Eerschot	5,54

Meisjes 10 jaar.(1150 mtr)

1. Julia Kragten	St-Franciscus	4,46
2. Iteke van Seventer	Kienehoef	4,46
3. Karen Kluijtmans	Odaschool	4,49
4. Lieke van der Schoot	Odaschool	5,30
5. Marleen Onland	Odaschool	5,35
6. Amanda van der Vleuten	Sint Petrus	5,36
7. Brigit de Haas	St-Franciscus	5,38
8. Martine de Louw	Sint Antonius	6,21

Jongens 10 jaar.(1150 mtr)

1. Siebrand van der Ploeg	Eerschot	4,26
2. Richard Markus	Sint Petrus	4,41
3. Ruud van der Rijt	St Antonius	4,44
4. Joris Oerlemans	Dommelrode	4,45
5. Ruud van Erp	Sint Petrus	4,46
6. Kevin Beerens	Dommelrode	5,08
7. Ruud van der Pasch	Dommelrode	5,19
8. Rick Wijffelaars	Springplank(Ehv)	5,44
9. Willem van Veggel	St-Franciscus	5,45
10. Martijn Klerks	St-Franciscus	5,57

Meisjes 11 jaar.(1150 mtr)

1. Linda van de Laar	P.E.P. (Eerde)	5,30
2. Jolinde van de Zanden	Dommelrode	5,39
3. Ardie van de Ven	Dommelrode	5,40

Jongens 11 jaar.(1150 mtr)

1. Tom van Aarle	Kienehoef	4,00
2. Willem Nijssen	Springplank	4,47
3. Bram van de Coelen	Odaschool	5,33
4. Willem den Otter	Springplank	5,53

Meisjes 12 jaar.(1150 mtr)

1. Stefanie Kremers	Odaschool	4,55
2. Marlous van Lieshout	Odaschool	4,59
3. Noortje vd School	Odaschool	5,23
4. Loesje Lavrijssen	Springplank	5,28

Jongens 12 jaar.(1150 mtr)

1. Roslan	Springplank	4,00
2. Edo Brans	De Wissel	4,11
3. Jeroen van de Wijdeven	Kienehoef	4,21
4. Nick Smeets	St-Jansschool	4,42
5. Danny Wijffelaars	Springplank(Ehv)	4,48

Jongens 13 t/m 16 jaar (2300 mtr)

1. Stijn Bolink	Beekvliet	8,14
2. Patrick Sanders	Elde College	8,43

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 !

Eindstand Open Rooise Trimloopcompetitie

1998 - 1999

	18 okt.	15 nov.	20 dec.	17 jan.	28 mrt.	Totaaltijd
Jongens pupillen C (900 mtr)						
1. Stefen van der Zanden	4,13	4,25	-	4,17	-	12,55
2. Marc van Erp	4,23	5,06	4,49	4,49	4,43	13,55
Rob Kapteijns	4,24	-	-	-	-	-
Mike Reniers	4,28	-	-	-	-	-
Jongens pupillen B (900 mtr)						
1. Maarten van der Zanden	3,50	3,47	-	3,51	-	11,28
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	4,19	13,03
Ingrid van Erp	4,26	-	-	-	4,09	-
Jongens pupillen A (900 mtr)						
1. Jorg van Erp	3,36	3,37	3,34	3,36	3,30	10,40
2. Ruud van Erp	4,00	-	3,49	3,55	3,45	11,29
3. Rick Wijffelaars	4,22	4,21	-	-	4,52	13,35
Stefan Schenk	4,12	-	-	-	-	-
Meisjes pupillen A (900 mtr)						
1. Julia Kragten	-	4,08	3,53	4,13	3,50	11,51
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	4,14	12,23
2. Edo Brans	4,13	5,11	4,26	4,32	4,30	13,09
3. Willem den Otter	5,36	5,48	5,31	5,44	5,42	16,49
Jongens junioren C (1100 mtr)						
1. Patrick Sanders	4,01	4,08	4,18	4,24	4,14	12,23
Dirk Pepers	-	5,04	4,59	-	-	-
Meisjes junioren C (1100 mtr)						
1. Anneke den Otter	5,30	5,44	-	5,42	5,46	16,56





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

Weekend Egmond aan Zee 7 t/m 9 januari 2000.

Fortuna leden,

Ook dit jaar wil ik weer het Fortunaweekend naar Egmond organiseren. Daarom heb ik nu al voor 50 personen kamers in Hotel Zuiderduin gereserveerd. Om op tijd een beeld te krijgen wie er in 2000 mee gaat en hoeveel nachten men in het hotel wil verblijven verzoek ik iedereen die mee wil onderstaand formuliertje ingevuld bij mij in te leveren.

Kosten 2 nachten ongeveer Fl. 220,-- per persoon inclusief 2x ontbijt en Spaghettiparty.
Kosten 1 nacht ongeveer FL.138,- per persoon inclusief ontbijt en Spaghettiparty.

Deze prijzen kunnen nog gewijzigd worden.

De rekening van het hotel kun je in oktober / november verwachten.

Ga je mee? Vul dan onderstaand formuliertje in en lever dat **voor 1 juni** bij mij in.

Inschrijven voor de ATB strandtocht en/of de Halve Marathon moet te zijner tijd iedereen zelf doen!

Heb je vragen of opmerkingen, dan kun je bij mij terecht.

Groeten, Rinus Pennings.

✉.....
Reserveren Hotel Zuiderduin te Egmond aan Zee.

0	2 nachten	aankomst 7-1-2000 vertrek 9-1-2000
0	1 nacht	aankomst 8-1-2000 vertrek 9-1-2000
0	2 nachten	aankomst 8-1-2000 vertrek 10-1-2000

zwart maken wat van toepassing is

Aantal personen: _____

Naam / Namen: _____

ABAB Halve Marathon

Januari jongstleden is de organisatiecommissie van start gegaan voor de organisatie van de Halve Marathon. Met ABAB Accountants is een sponsorovereenkomst aangegaan die een aantal verplichtingen met zich meebrengt. Om deze verplichtingen in goede banen te leiden zijn een aantal leden bereid gevonden de organisatie rond de Halve Marathon op zich te nemen.

Een andere taak van de commissie was om de wedstrijd meer aanzien en uitstraling te geven, zeker in de directe omgeving.

Alvorens u op de hoogte te brengen van de stand van zaken rond de komende marathon wil ik u eerst de commissieleden voorstellen en hun rol in de commissie.

De organisatiecommissie bestaat uit de volgende personen:

- Martin Arts organisatie Jeugdloop
- Jos Dekkers benadering atleten
- Anneloes van Erp communicatie
- Art Vissers secretaris van de commissie / organisatie bedrijvenloop
- Henry Wijffelaars aanspreekpunt voor de commissie met het wedstrijd-organisatiecomité
- Mark Wijgengangs organisatie bedrijvenloop / ontwikkelen Internet Site Fortuna '67
- Ton Konneman voorzitter van de commissie / verzorgt contact tussen Fortuna '67 en ABAB.

U zult begrijpen dat er meer vrijwilligers met de organisatie van de halve marathon belast zijn dan de hierboven genoemde personen.

Stand van zaken tot nu toe.

De commissie is een aantal keren bijeen geweest om in eerste instantie te inventariseren welke acties verricht moeten worden. Aan de hand van deze inventarisatie zijn we aan de slag gegaan met het schrijven van de tekst voor de folder en uitnodigingsbrieven voor de semi-top-atleten. Daarnaast is ruim aandacht besteed aan de organisatie rondom de Bedrijvenloop, die dit jaar voor het eerst wordt georganiseerd. Besloten is om voorlopig alleen de Rooise bedrijven uit te nodigen om aan deze bedrijvenloop deel te nemen.

Leden van Fortuna, die bij een bedrijf buiten Rooi werkzaam zijn en met een team aan deze bedrijvenloop deel willen nemen, zijn natuurlijk van harte welkom.

Van ABAB hebben we de toezegging gekregen dat de nummers een, twee en drie van de Bedrijvenloop, als prijs een ballonvaart, krijgen aangeboden. Verder worden er nog acties ondernomen om de media warm te krijgen voor deze Marathon.

Op dit moment wordt hard gewerkt om de folders, posters en uitnodigingsbrieven gedrukt te krijgen. Verwacht wordt dat alle folder voor half mei verzonden zijn.

Mark Wijgengangs heeft voor Fortuna '67 inmiddels een site van Fortuna op Internet gezet. Zeker een bezoek waard.

Het sponsorcontract wordt 11 mei aanstaande getekend. Hiervoor hebben we o.a. de wethouder van sportzaken van de gemeente Sint-Oedenrode bereid gevonden hierbij aanwezig te zijn. De ondertekening vindt plaats in restaurant Wollerich.

Naast ABAB heeft de commissie nog een financiële bijdrage van de Rabobank uit Rooi ontvangen als bijdrage voor het opzetten voor de Jeugdloop, die direct na de start van de Halve Marathon van start gaat.

Inmiddels heeft het wedstrijd organisatie Comité het parcours rond, zowel voor de halve

marathon, de bedrijvenloop (over tien kilometer) alsmede de tien en vijf kilometer loop. Ook het parcours voor de Jeugdlloop is rond.

Zoals u ziet de diverse commissies zijn volop bezig om van deze editie van de Halve Marathon en daar om heen een succes te maken. In het volgende nummer van de Fortuna Bode willen we u van in en outs op de hoogte brengen.

Ton Konneman.

Wedstrijduitslagen

27^e Nike en Le Champion Egmond Halve Marathon 10 januari 1999

<u>mannen 40</u>		
89	Wil Snoeks	1.29.30
105	Henk Pennings	1.31.11
118	Arie Koek	1.32.20
131	Rinus Pennings	1.33.46
174	Henry Wijffelaars	1.38.57
183	Frans Rovers	1.39.39

<u>mannen 45</u>		
58	Mari van Houtum	1.29.34
59	Toon van de Rijt	1.29.46
	Jos van Uden	1.30.02
108	Ad van der Heijden	1.36.33

<u>Prestatieloop Halve marathon</u>		
195	Marco Smulders	1.30.57
329	Joris van Kuijk	1.33.59 p.r.
972	Walter Hagelaars	1.41.15
1710	Peter Slits	1.46.21
2703	Piet van Engeland	1.52.10
2737	Cor Verschuyten	1.52.21
2872	Willem Stakenburg	1.53.04
2894	Gé de Louw	1.53.13
3105	Hans Bijsterbosch	1.54.31
3152	Wil Pepers	1.54.50

<u>mannen 50</u>		
18	Jos Dekkers	1.25.51
85	Mari Smits	1.38.09
159	Peter Hellings	2.00.25

<u>vrouwen 45</u>		
16	Will van de Rijt	1.45.46

<u>vrouwen 50</u>		
18	Lien Vogels	1.57.02

Prestatieloop 6 km.

	Trees Minneboo	0.32.45
	Fien Asveld	0.35.10
	Karin Slits	0.35.30
	Christien Vorstenbosch	0.35.40

<u>Prestatieloop Halve Marathon</u>		
4281	Jolanda v. Boxmeer	2.02.23
4285	Riekje Hagen	2.02.23
4292	Carin v. Schijndel	2.02.26
4296	Berdien v/d Tillaart	2.02.27
4297	Isa v. Heijningen	2.02.27
4379	Antonet v/d Laar	2.03.13
4522	Marianne Latijnhouwers	2.04.48
4531	Diny v/d Wijdeven	2.04.57
5192	Tineke v. Boxmeer	2.15.48
5470	Antoon Asveld	2.35.23 p.r.

Midwinter Marathon in Apeldoorn zaterdag 6 februari 1999

<u>Marathon 42.195 meter</u>			
101	Jos Dekkers	3.11.11	9 ^e M50
118	Jos van Uden	3.15.24	16 ^e M45
120	Toon van de Rijt	3.15.24	17 ^e M45
304	Arie Koek	3.43.09	84 ^e M40
394	Cor van Erp	3.53.38	90 ^e M45

<u>Minimarathon 18.600 meter</u>		
101	Jorrit Dekkers	1.13.57
420	Frans Rovers	1.25.10
1053	Will van de Rijt	1.35.23
1408	Lien Vogels	1.40.08

<u>Asselronde 27.500 meter</u>		
77	Toine van Erp	1.48.40
87	Art Vissers	1.49.51
221	Henk Pennings	1.57.25
304	Rinus Pennings	2.00.23
313	Wil Snoeks	2.00.42
526	Mari Smits	2.07.17
1659	Peter Hellings	2.48.37

42° Joe Mann Bosloop bij A.V. Gen. Michaëlis in Best 21 februari 1999

<u>Mannen 50 9.400 meter</u>			<u>Trimloop 7.240 meter</u>		
3	Jos Dekkers	0.37.36		Henk Pennings	0.29.53
<u>Mannen sen. 11.280 meter</u>				Henry Wijffelaars	0.31.01
10	Jorrit Dekkers	0.44.15		Frans Rovers	0.31.15
<u>Trimloop 7.240 meter</u>				Piet v. Engeland	0.35.02
	Rinus Pennings	0.29.03		Antoon Asveld	0.46.54
	Arno Sanders	0.29.19			

Henk Broerenloop bij A.V. Oss '78 te Oss 21 februari 1999

8	Hans van Vlijmen	0.58.01	16.090 meter
---	------------------	---------	--------------

Lunettencross bij A.V. Prins Hendrik te Vught 28 februari 1999

9	Hans van Vlijmen	0.38.46	10.500 meter
---	------------------	---------	--------------

18° Jan van Zandvoort Halve Marathon organisatie D.A.K. te Drunen 7-03-'99

<u>mannen senioren</u>			<u>trimmers</u>		
35	Art Vissers	1.20.27 p.r.	49	Theo v.d. Eerden	1.28.45
39	Pim van der Wijst	1.22.07	115	Mari van Houtum	1.34.31
52	Frank Scheutjens	1.25.34	184	Henk van Uden	1.40.52
54	Arno Sanders	1.26.28	241	Gé de Louw	1.46.09
62	Wim Kompier	1.29.45	243	Willem Stakenburg	1.46.10
<u>mannen 40</u>			302	Isa van Heijningen	1.51.42
37	Wil Snoeks	1.28.26	<u>3.400 meter</u>		
51	Arie Koek	1.34.59		Patrick Sanders	0.14.00
<u>mannen 45</u>			<u>9.600 meter</u>		
36	Mart van Heeswijk	1.29.00		Carin v. Schijndel	0.48.25
45	Cor van Erp	1.34.34		Nicolien Smulders	0.53.30
51	Piet van Engeland	1.43.54		Tineke v. Boxmeer	0.54.55
<u>mannen 50</u>				Antoon Asveld	0.57.00
5	Jos Dekkers	1.21.06	<u>vrouwen 40+ halve marathon</u>		
57	Peter Hellings	1.55.58	12	Will van de Rijt	1.42.29
			14	Lien Vogels	1.48.31

Bedafcross bij A.V. De Keien te Uden 14 maart 1999

13	Hans van Vlijmen	0.40.30	10.400 meter
----	------------------	---------	--------------

De Dertig van Tilburg bij A.V. Attila te Tilburg 14 maart 1999

<u>mannen sen. 30 km.</u>			<u>mannen 50 30 km.</u>		
18	Toine van Erp	1.58.07	3	Jos Dekkers	1.58.16
37	Arno Sanders	2.07.48	25	Peter Hellings	2.44.04
<u>mannen 40 30 km.</u>				mannen sen. 15 km.	
32	Jos van Uden	2.10.39	10	Frank Scheutjens	0.57.19
36	Henry Wijffelaars	2.13.57		mannen 40 15 km.	
			17	Ad v/d Heijden	1.00.52

Brabants Dagbladloop bij A.V. O.S.S.-Volo te Rosmalen 28 maart 1999

<u>Halve marathon mannen sen.</u>			<u>Halve marathon M45</u>		
8	Hans van Vlijmen	1.18.34	17	Jos van Uden	1.28.15
			18	Ad v/d Heijden	1.29.03

Trimloop van Gerwen zondag 28 maart 1999

<u>10 E.M. (16.090 m.)</u>		<u>8.000 meter</u>	
Frank Scheutjens	1.00.28	31 Antoon Asveld	0.47.40

Paasloop bij A.V. Marvel te Boxtel maandag 5 april 1999

<u>15 km. mannen sen.</u>		<u>15 km. mannen 50</u>	
17 Jorrit Dekkers	0.58.50	12 Piet van Engeland	1.11.57
<u>15 km. mannen 40</u>		13 Peter Hellings	1.12.53
26 Ad van der Heijden	1.00.19	<u>15 km. vrouwen 35+</u>	
31 Henk Pennings	1.01.45	5 Will van de Rijt	1.11.56
32 Jos van Uden	1.01.49	<u>trimloop 10.750 meter</u>	
		93 Antoon Asveld	1.09.57

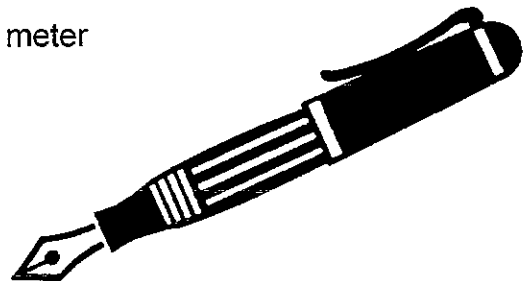
22° Stratenloop te Reusel 17 april 1999

Frank Scheutjens	0.37.10	10.000 meter
------------------	---------	--------------

Vennenloop bij A.V. Taxandria te Oisterwijk

Frank Scheutjens	0.58.14	15.000 meter
------------------	---------	--------------

de pen



Fortunezen,

Henk, bedankt dat je me de kans geeft te reageren op "de pen" in de vorige editie van ons clubblad. Natuurlijk is er niets van gelogen. Maar in al je bescheidenheid ben je je eerste overwinning op mij vergeten te vermelden. Of wil je die bewust vergeten? Het was om precies te zijn op 10-5-1981 bij Conditio in Best, een week voor je trouwdag. Het was dan ook een cadeautje van mij aan jou. Dat je toen ook al blij was met een overwinning op mij heeft in die week iedereen geweten. Maar toen op de feestavond het lied H.I.M.B.T.B. werd gezongen was je er even niet. Voor de leden die willen weten waar de afkorting H.I.M.B.T.B. voor staat? Vraag maar na bij onze Henk.

Goed, nu heb ik de pen. Dit is overigens de tweede keer. In 1994 viel me deze eer ook al eens te beurt. Wie dit nog eens terug wil lezen verwijs ik naar het archief van Henk Strik.

Voor het gemak zet ik mezelf dit keer op een rijtje.

Naam	Rinus Pennings
Leeftijd	44 jaar, 7 maanden en nog wat dagen
Geboorteplaats	Sint-Oedenrode
Gewicht	Waarheid? 82 kilo
Vetpercentage	20,2 % (is iets meer dan Johan Stehmann)
Schoenmaat	43
Kledingmaat	XL, past altijd
Partner	Monique
Huisdieren	Loekie (een hond) Poes (een poes)
Beroep	Leraar meubelmaken aan het R.I.V.B. te Eindhoven.

Sport	Hardlopen
P.R. 's	10km. in 34.30 (1974) 15km. in 57.40 (1984) 21km. in 1.17.55 (1974) marathon in 3.10.37 (1994)
Trots op	1 ^{ste} plaats Rooise trimcomp. 40+ in 1998
Andere Sporten	Zwemmen, tennissen en fietsen (A.T.B)
Favoriete loopparcours	7heuvelen, Nijmegen
Zwaarste loopparcours	Decente de la lesse, Dinant
Mooiste sportevenement	Weekend Egmond
Doping	Energieballetjes, recept kun je opvragen bij Nicolien
Beste loopprestatie	Elke keer als ik voldaan over de finish kom
Dieptepunt loopprestatie	Elke keer als ik na afloop geen pap meer kan zeggen
Hobby's	Ons huis verbouwen, fotografie, houtsoorten verzamelen, en muziek (passief)
Allergisch	Voor discriminatie
Eet graag	Italiaanse gerechten
Eet zeker geen	Verse worst
Drink graag	Rode wijn
Drink zeker geen	Appelsap en karnemelk
Goede eigenschap	Kan geen Nee zeggen
Slechte eigenschap	Kan geen Nee zeggen
Favoriete vakantieplaatsen	Engeland en Italië
Favoriete muziek	Elvis Costello, Van Morrison, Stones, Tom Waits e.v.a.
Mooiste CD alle tijden	The dream of the bleu turtles van Sting
Mooiste huidige CD	The ideal cresh van de Belgisch groep dEUS
Mooiste boek	Het Parfum van Patrick Suskind en alle strips van Kuifje
Mooiste film alle tijden	(moeilijk) Doe toch maar One flew over the Cuckoo's nest
Mooiste huidige film	La vita e Bella (aanrader)
Favoriete T.V programma	Nieuws, Jiskefet
Ambities.	Nog lang en gezond zo door te gaan
Geef DE PEN aan	Isa van Heijningen
Waarom?	Zij is mijn training indicator, als Isa tijdens de training niet meer praat dan gaat het echt te hard.

**Sluitingsdatum voor inleveren van
kopij
voor het volgende clubblad is
maandag 21 juni**

(a.u.b. aanleveren op diskette)

Eindstand Open Rooise Trimloopcompetitie

Seizoen 1998 / 1999

Eindstand 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	21,51	1,29,46
2	Lies Brans	22,47		26,22	23,51	23,30	1,36,30
3	Sjan Coppelmans	26,33	25,39		25,58	24,39	1,42,49
4	Fien Asveld		25,38	27,13	27,55	26,18	1,47,04
5	Tonnie van Erp	29,05	29,00	28,30	28,59		1,55,34
	Gonnie Swinkels	23,53	24,28				9,59,59
	Marit van Nostrum	27,30	27,40				9,59,59
	Carin van Schijndel	23,33				22,58	9,59,59
	Christien Vorstenbosch		27,29				9,59,59
	Annelies van Kessel	27,53					9,59,59
	Marian Lathijnhouwers		28,23			26,19	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	26,19	9,59,59
	Trees Minneboo				25,17		9,59,59

Eindstand Open Rooise Trimloopcompetitie							
Mannen 4,8 kilometer							
Plaats:	Naam:	18-okt	15-nov	20-dec	17-jan	28-mrt	Totaaltijd
1	Ties Brans	20,37	20,42	20,25	20,37		1,22,21
2	Theo van Erp	22,22	22,44	22,21	23,00	23,14	1,30,27
3	Gé de Louw	23,11	24,27	23,39	25,16		1,36,33
4	Bert Geeven	26,56	27,04	27,24		27,30	1,48,54
5	Karel Verberk	27,04	26,55	27,54	28,42	27,33	1,49,26
	Pieter van Aarle	19,42		20,07	20,29		9,59,59
	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			19,30	9,59,59
	Leo Evers		23,50		23,47		9,59,59
	Joop van Balkum			24,21			9,59,59
	Erik Kempe					19,53	9,59,59
	Lennert Asveld					20,56	9,59,59

Eindstand 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	36,06	2,28,21
2	Will v.d. Rijt	38,08	38,24	38,19	38,56	37,26	2,32,17
3	Lien Vogels	37,57		40,07	40,03	39,35	2,37,42
4	Riekje Hagen	41,30	41,05		42,23	41,22	2,46,20
5	Isa van Heijningen	41,34	42,48	41,30	42,28	41,38	2,47,10
6	Tineke van Boxmeer	45,33		46,35	49,25	45,04	3,06,37
	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

Vervolg eindstand

Eindstand 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	28,48	1,54,42
2	Jorrit Dekkers	30,28	30,41	30,21	30,24	29,46	2,00,59
3	Art Vissers	30,22	30,22	30,45	30,38	30,34	2,01,56
4	Frank Scheutjens	30,12	30,45	31,17	30,57		2,03,11
5	Jan van Dooren	30,57		30,59	32,59	30,52	2,05,47
6	Arno Sanders	33,11	33,49		37,08	31,44	2,15,52
7	Ronnie Reniers	33,17	32,57	36,20		36,05	2,18,39
8	Erik Kempe	39,05	36,42	36,38	36,25		2,28,50
	André Pijnenburg					30,52	9,59,59
	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			31,24	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

Eindstand 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	30,41	2,02,44
2	Wil Snoeks	32,58	32,48	32,44	32,15		2,10,45
3	Henry Wijffelaars	33,20	33,00		36,00	33,30	2,15,50
4	Gerard Maurix	32,32	38,19		33,34	32,08	2,16,33
5	Frans Rovers	34,18	33,53	34,44	34,57	34,21	2,17,16
6	Rien Habraken	36,24	36,02	35,52	36,14	34,46	2,22,54
7	Hans Naterop	38,04		38,21	39,38	38,37	2,34,40
8	Gerard van Bortel	39,12	39,22	40,00	42,22		2,40,56
	Rinus Pennings		33,32	31,46	37,55		9,59,59
	Henk Pennings		33,12	33,18		32,24	9,59,59
	Arie Koek		33,34	32,56		32,50	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
	Theo v.d. Eerden					33,06	9,59,59
	Ab Solman					34,46	9,59,59
	Gé de Louw					38,16	9,59,59



Nicole Vogels Reklame

* TEXTIELDRUK

* ZEEFDRUK

* BELETTERINGEN

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

Vervolg eindstand

Eindstand 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	30,19	2,05,28
2	Mari van Houtum		31,35	32,05	32,08	32,01	2,07,49
3	Cor van Erp	31,37	32,28	32,44	37,52		2,14,41
4	Henk Strik	34,37	36,40	37,16		34,19	2,22,52
5	Hans Bijsterbosch	39,26	37,27		40,40	38,45	2,36,18
6	Hans Hagen	40,44	40,05	41,57	40,45		2,43,31
	Ad v.d. Heijden	32,17	32,37	33,30			9,59,59
	Martien v.d. Bergh		31,29	34,40		32,52	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				36,49	9,59,59
	Wim van Meyl		36,50			37,48	9,59,59
	Chris Hendriks	40,29					9,59,59
	Walter Hagelaars			35,47			9,59,59
	Leo van Hamond				35,47	36,24	9,59,59
	Joop Coolen				38,04		9,59,59
	Ad van Rooy					36,59	9,59,59

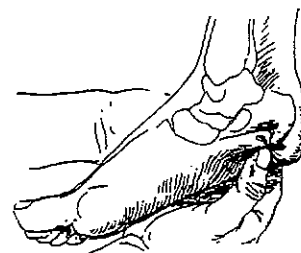
Eindstand Open Rooise Trimloopcompetitie							
Mannen 50+ 8 kilometer							
Plaats:	Naam:	18-okt	15-nov	20-dec	17-jan	28-mrt	Totaaltijd
1	Jos Dekkers	31,09	31,24	31,12	31,47	35,00	2,05,32
2	Mari Smits	34,55	34,52	34,50	35,07	35,32	2,19,44
3	Harry Leenders	34,25		35,35	35,39	35,02	2,20,41
4	Piet van Engeland		38,20	37,14	38,28	36,26	2,30,28
5	Simon Lavrijssen	38,39	38,08	39,10	37,52	38,37	2,33,16
	Henk van Uden	33,55	36,40			41,39	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			35,58	9,59,59
	Peter Hellings	37,30					9,59,59
	Wil Verstappen		38,55				9,59,59
	Cor Verschuyten		39,48			41,16	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
	Jan Verboort					41,21	0,41,21

Overbelasting van de peesplaat onder de voet (Fasciitis plantaris' / 'hielspoor')

Inleiding

Een veel voorkomende klacht bij lopen is een stijve en pijnlijke plek onder de hiel. Dit is de plaats waar de peesplaat, de fascia plantaris, onder de voet aanhecht. Als deze aanhechting geïrriteerd en ontstoken raakt, wordt de blessure 'fasciitis plantaris' genoemd. Als deze ontsteking lang bestaat, kan er kalk neerslaan in de pees. Dit is op de röntgenfoto zichtbaar als een 'hielspoor'. Bij lopen treedt deze fasciitis vrijwel nooit plotseling op, maar nemen de klachten geleidelijk aan toe. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure. In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een stijf en/of zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware inspanning of als er met blote voeten op een harde ondergrond wordt gelopen.

De aanhechting is vooral pijnlijk als erop gedrukt wordt (zie tekening). Als er geen tegenmaatregelen worden genomen zullen ook pijnklachten optreden bij het begin van de inspanning. Deze klachten zullen in het begin nog tijdens de warming-up verdwijnen, maar terugkeren na afloop van de sportbeoefening. Als er toch door gesport wordt, zullen de pijnklachten niet meer verdwijnen na de warming-up en uiteindelijk dusdanig toenemen dat lopen niet meer mogelijk is. Genezing van de blessure zal dan in het algemeen maanden gaan duren.



Oorzaken van deze blessure

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van een overbelasting blessure, wat een fasciitis plantaris is. De peesplaat wordt maar matig doorbloed, waardoor het herstel van kleine beschadigingen langzaam gaat. Deze beschadigingen ontstaan door overbelasting, wat vooral in de hand wordt gewerkt door:

- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Verkorte of stijve spieren. Dit treedt eerder op als de rekkingsoefeningen niet (of niet goed) uitgevoerd worden. Bij het voorkomen van deze blessure zijn met name de rekkingsoefeningen voor de (diepe) kuitspieren van belang.
- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen. Met name heuveltraining is berucht.
- Lopen op een harde ondergrond, zoals asfalt of beton.
- Dragen van schoenen die onvoldoende de schokken van de landing absorberen of qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast.
- (Geringe) standafwijkingen van de voeten (bijvoorbeeld holvoeten of juist knik-platvoeten).
- Een beenlengteverschil.
- Overgewicht; 'te zwaar zijn'.
- Niet of onvoldoende uitvoeren van een cooling-down.

Hoe voorkom je deze blessure?

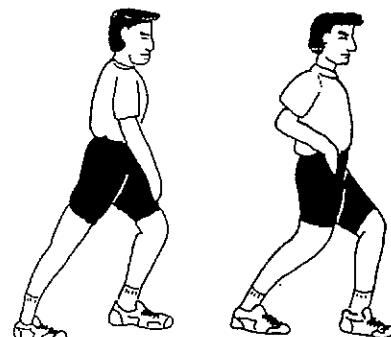
Om deze blessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het sporten:

• Warming-up

Begin altijd met een goede warming-up. Loop vijf à tien minuten rustig in en voer dan in ieder geval de aangegeven rekkingsoefening uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding. Je kunt de rekkingsoefening specifiek maken voor de peesplaat onder de voet, door de grote teen gelijktijdig op een verhoging te plaatsen. Voer de rekkingsoefening gedurende zo'n tien seconden uit en herhaal iedere oefening twee tot drie maal per voet.

• Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan.



Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.

- **Spierversterkende oefeningen**

Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en diepe kuitspieren. Hiernaast staat een voorbeeld getekend van de voetspierversterkende oefening. Met de hierna beschreven oefening kun je je diepe kuitspieren versterken. Ga op een been staan, waarbij je de knie gebogen hebt (en houdt). Kom nu langzaam omhoog tot op de bal van je voorvoet. Zak weer gecontroleerd terug met je hak op de grond en herhaal de oefening (ook voor het andere been).



- **Ondergrond**

Train zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).

- **Sportschoenen**

Draag goed passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen.

Als je (geringe) voetafwijkingen hebt, (bijvoorbeeld knik-platvoeten), is het raadzaam daar rekening mee te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie-wig aan te bevelen als de voeten bij de afwikkeling te veel naar binnen wegzakken. Een goede sportspecialzaak kan je over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil speciale aanpassingen in of onder de sportschoen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.

- **Cooling-down**

Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval uit het uitvoeren van de boven beschreven rekkingsoefening.

- **Lichaamsgewicht**

Zorg voor een juist lichaamsgewicht. Als er sprake is van een (te) hoog lichaamsvetpercentage, helpt 'afvallen' zeker mee om overbelasting te voorkomen.

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

Wees alert op het begin van deze blessure. Een zeurende pijn tijdens of (de ochtend na) de sportbeoefening is niet normaal!

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer, voor zover mogelijk, (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of verminderen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende peesblessure te laten genezen. De conditie kan op peil gehouden worden met andere bewegingsvormen, waarbij de pees niet te zwaar belast wordt. Denk hierbij aan fietsen, aqua joggen of steppen (met platte voet).

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de pijnlijke plek dan na de training zo'n vijftien minuten met ijs. Doe dit door de hak op een coldpack of een plastic zakje met kapotgeslagen ijsklontjes te plaatsen. Leg bijvoorbeeld een theedoek tussen de hak en de ijszak ter voorkoming van huidbeschadiging door bevriezing. Als dit koelen een goed effect heeft op de pijnklachten, herhaal dan dit koelen zo'n drie tot vijf keer per dag. Soms valt het resultaat van dit koelen namelijk tegen, doordat de blessure 'te diep' ligt. Ook als de blessure al langer bestaat, kan het zinvol zijn om de pijnlijke plek meerdere keren op een dag te koelen.

- **Massage**

Als de kuit- en voetspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren. Je kunt de voetspieren ook zelf masseren, bijvoorbeeld door met de voet over een fles heen te rollen of over een speciaal 'rollerbankje', dat je in verschillende winkels kunt kopen.

- **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar je huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Deze (sport)arts kan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jouw blessure zinvol is.

Voor u geknipt

Nieuwe sportschoenen koop je met de oude

Overproneren en supinatie. Het zijn geen termen waar je direct bij stilstaat als je hardloopschoenen aanschaft. Maar na een paar kilometer kun je daar op een pijnlijke manier achterkomen. Voor de reden van de nieuwste modellen en tips om goede schoeidoel op pad te gaan.

Door Marc Brink

Het is voorjaar en dan zie je ze links en rechts op de voor-schijn komen: hardlopers, joggers en runners. Bij wie het nog niet zo'n vaart heeft. Het tempo doet er niet toe. Maar de schoensoort wel. Je hebt schoenen met prachtige namen zoals Nike Air Structure Triax, Asics Lady Gel 140 en Adidas d'Eiant. Plantair fasciitis of plantaire tendinitis klinkt niet goed. Of dat namen zijn van schoenen? Nee, het zijn de benamingen van blessures die je kunt oplopen als je verkeerde schoenen hebt of doorloopt met versleten schoenen. En dat verslijten gaat vlug: na zo'n 2.000 kilometer is het al zo ver want dan heeft de demping in de schoen te veel klappen gekregen.

Een goede schoen moet de schok bij het neerkomen zo goed mogelijk absorberen. Die schok komt overeen met drie keer het gewicht van de loper. Minstens zo belangrijk is het 'leiden' van de voet door de schoen. De meeste mensen maken bij iedere stap een 'hiellanding'. De hiel raakt als eerste de grond en knikt iets naar binnen. Flink naar binnen knikken staat bekend als over-proneren. Daar moeten 'stabiele' schoe-

nen aan te pas komen. Is de kanteling van de voet meer naar buiten gericht dan is er sprake van supinatie. In dat geval hangt het 'bovenwerk' van de schoen vaak na een poosje uit het lood over de zool heen.

Slijtsproten

Voor elke voet en manier van lopen is er een type schoen. Om te weten waar je aan toe bent geven de slijtsproten op oude schoenen houvast. „Voor je aan nieuwe begint kun je het beste de oude schoenen naar de winkel meenemen. Dat zegt heel veel”, benadrukt Will Poos, podoloog en sportschoentherapeut werkzaam bij de hardloopschoenspecialzaak Runners-world.

Voor wie zijn eerste stappen nog moet zetten zijn er andere manieren om de geschikte schoensoort te kiezen. Het voet-type verradert zichzelf op een podorascope die een afdruk van de voet spiegelt. Verder is de manier van lopen in veel speciaalzaken te achterhalen met een footscan-mat. Je loopt over zo'n mat vol sensoren die de afdruk registreren.

Je kunt ook kiezen voor een proefloop op een lopende band waarvan een videocamera opnamen maakt. Podoloog Poos vindt zo'n lopende band niet

meer dan een 'hulp-middel'. „Mensen lopen nogal onnatuurlijk op zo'n band.

Het wiebelt wat. Ze zijn bang om er vanaf te vallen. Dus loop je geforceerd en is de motoriek verstoord. Het belangrijkste vind ik het om de mensen een eindje door de straat te zien hardlopen”, aldus Poos.

Sportschoenfabrikanten zijn al sinds jaar en dag bezig om de perfecte schoen te fabriceren. Nike vertrouwt al meer dan tien jaar op Zoom Air-schokdemping met elastische vezels. Dat onzichtbare systeem is verwerkt in het nieuwe type Air Zoom Citizen (f 279,95). „Een normale Zoom Air voelt een beetje als een Formule 1-racewagen, terwijl de Zoom Air Citizen vergelijkbaar is met een Europese sportwagen; snel en zeer gevoelig, maar met een uitstekende ophanging en schokdemping”, zegt Fritz Taylor, directeur van de divisie Running Products voor mannen

Balletje

Adidas geeft toe jarenlang vooral rekening te hebben gehouden met uiterlijk vertoon. „De doelmatigheid werd uit het oog verloren. Dat is nu niet meer het geval”, aldus Udo Muller, technisch marketing manager van Adidas International, onlangs bij de presentatie van het nieuwste hardloop model Equipment Tyranny (f 299,95). Deze schoen moet de voet de gelegenheid bieden om 'de natuurlijke functies zo efficiënt



mogelijk te laten vervullen'. Het moet de 'natuurlijke werking van de blote voet versterken en verbeteren'.

De Equipment Tyranny behoort met 385 gram tot de zwaarste hardloopschoenen. New Balance, het enige merk dat ook schoenen met breedte-maten heeft, heeft ook een paar 'zwaargewichten'. New Balance M851 NV weegt 383 gram en kost f 219,95. Reebok meent met het nieuwe type Fusion DMX 10 (f 299,95) 'extra aantrekkelijk te zijn voor de jonge modebewuste consument'. Gekozen is voor een schokdempingssysteem van met elkaar verbonden luchtkamers. Saucony kwam een poosje geleden met de nieuwigheid genaamd Saucony Grid. Een schokdempingssysteem met kunststof snaren dat is verwerkt in de Saucony Grid Supreme (f 239,90).

Asics en Karhu hebben dit voorjaar geen nieuwe modellen gelanceerd. Asics heeft alleen wat andere kleuren. Karhu wil volgend jaar zomer met een nieuw systeem te komen.

Karhu's nieuwe systeem is geen vervanging van een bestaand

▲ Equipment Tyranny van Adidas

systeem. Dat kan geruststellend zijn voor nogal wat lopers. Want veel fabrikanten komen jaarlijks met een nieuw model waardoor je zo ineens je favoriete model kunt kwijtraken. „Veel klanten willen al die toeters en bellen niet. Die willen gewoon een schoen waar ze van op aan kunnen en jarenlang wordt gemaakt”, zegt podoloog Poos. Om dat risico te vermijden zou je natuurlijk meteen een paar extra schoenen kunnen kopen van het favoriete model. Maar Poos vindt dat onverstandig. „Een tijd geleden had ik een klant die van zijn favoriete merk vier paar had gekocht. Met het eerste paar liep hij een jaar zonder problemen. Maar het laatste paar was na een maand of drie al onbruikbaar. Ze waren nieuw. Maar er zijn chemische processen die door temperatuursinvloeden de schoenen kunnen aantasten zonder dat je er een meter mee hebt gelopen.”

Opgelet

Zondag 20 juni

Rooise Halve Marathon
Bedrijvenloop
10 kilometer
5 kilometer
en
Jeugdloop

Zet deze datum
in je agenda!

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.-	5.000.-	90.-	19.000.-	299.-
750 kg	279.-	6.000.-	120.-	20.000.-	316.-
800 kg	298.-	7.000.-	150.-	22.000.-	352.-
850 kg	316.-	8.000.-	180.-	24.000.-	388.-
900 kg	339.-	9.000.-	210.-	26.000.-	426.-
950 kg	361.-	10.000.-	240.-	28.000.-	465.-
1.000 kg	382.-	11.000.-	270.-	30.000.-	506.-
1.050 kg	407.-	12.000.-	300.-	32.000.-	546.-
1.100 kg	429.-	13.000.-	330.-	34.000.-	587.-
1.150 kg	454.-	14.000.-	360.-	36.000.-	629.-
1.200 kg	477.-	15.000.-	390.-	38.000.-	671.-
1.250 kg	503.-	16.000.-	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.

WOONIDEE MEIJER

VOOR COMPLETE WONINGINRICHTING

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

assurantie- en adviesbureau
ak
van kuringe bv
onderdeel van van kuringe holding.
Koninginnelaan 1, Sint-Oedenrode - Tel. 47 49 33



JAN HABRAKEN

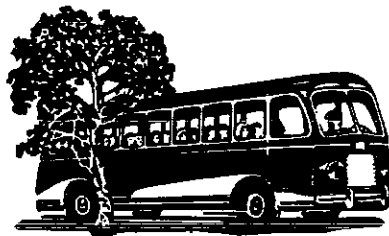
GLAS & ALUMINIUMWERKEN

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 !



Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Uitslag "PARKLOOP" Landgoed Velder te Liempde

25 april 1999

Mannen 12 km. (12.604 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	568	Bernard Roelen	Utrecht	Loopgroep P.K	0.46.39
2	570	Rob Brekelmans	Vught	Loopgroep P.K.	0.47.52
3	550	Pim van der Wijst	Schijndel	Fortuna '67	0.48.27
4	569	Jan Pier van Beek	's-Heerenberg	Atletico Ulft	0.49.24
5	566	Piet van Eyndhoven	Liempde		0.50.49
6	533	Martien van den Bergh	Best	Gen. Michaëlis	0.50.53
7	554	Chris Clemens	Boxtel	Marvel	0.52.04
8	567	Jos Dekkers	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.52.47
9	581	Frank Scheutjens	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.53.03
10	556	Arie Koek	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.53.46
11	551	Rinus Pennings	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.54.29
12	582	Jan van der Weijden	Liempde		0.54.48
13	565	Kees Passon	Drunen		0.55.25
14	557	Toon van de Rijt	Veghel	Fortuna '67	0.57.15
15	558	Nol Veldhuizen	Oirschot	A.V. Oirschot	0.57.43
16	578	Nico Jonker	Son		0.58.10
17	549	Henk Huyskens	Best	Gen. Michaëlis	0.58.39
18	571	Willie van de Langenberg	Boxtel	Marvel	1.00.03
19	552	Piet van Engeland	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.00.14
20	579	Frank van de Biggelaar	Liempde	Fortuna '67	1.01.07
21	559	Ben Stinissen	Den Bosch		1.01.51
22	553	Gé de Louw	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.01.56
23	548	Henk Schepens	Best	Gen. Michaëlis	1.02.04
24	572	Pieter Verwey	Dordrecht		1.02.21
25	576	Koen Jansen	Boxtel		1.03.03
26	575	Ton Vugs	Rosmalen		1.03.34
27	538	Peter Hellings	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.05.33

vrouwen 12 km. (12.604 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	208	Nellie van Beers	Oirschot	A.V. Oirschot	0.58.28
2	254	Maria van Kampen	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.59.43
3	253	Will van de Rijt	Veghel	Fortuna '67	1.00.13
4	257	Lien Vogels	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.07.09
5	256	Mirja Dupont	Den Bosch		1.16.13
6	255	Bep Stinissen	Den Bosch		1.16.15
7	258	Tineke van Boxmeer	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.17.53
8	259	Jolanda Eijkemans	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.17.53

mannen 6 km. (6.302 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	517	John Klerkx	Zeeland	Seven Hills Run.Team	0.22.55
2	545	Arthur Brands	Liempde		0.23.19
3	527	George Zoontjens	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.23.21
4	531	Peter van de Elshout	Waalre	T.R.R.	0.23.30
5	546	Jan van Doorn	Erp	G.A.C. Gemert	0.24.18
6	529	Roland van Loon	Oirschot	A.V. Oirschot	0.25.08
7	537	Gerard Maurix	Sint-Michiëlsgestel	Interno Boys	0.26.22
8	539	Leo van Hamond	Sint-Michiëlsgestel	Interno Boys	0.26.23
9	534	Theo Spierings	Boxtel	Prins Hendrik	0.26.56
10	528	Frans Rovers	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.27.10
11	547	Harrie Leenders	Erp		0.27.42
12	535	Lennert Asveld	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.29.36
13	536	Jos Verberne	Boxtel		0.30.15

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
14	544	Jan van Dijk	Liempde		0.31.32
15	530	Pieter van Esch	Oirschot	A.V. Oirschot	0.31.54
16	518	Jan Verhoeven	Boxtel	Marvel	0.32.09
17	526	Karel Verberk	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.36.08
18	519	Antoon Asveld	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.37.20
19	525	Bert Geeven	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.37.22
20	532	Jos van Eijndhoven	Liempde	W.Z.S.	0.40.45

vrouwen 6 km. (6.302 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	224	Trees Minneboo	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.32.26
2	225	Isa van Heijningen	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.32.36
3	229	Marja Schelle	Boxtel		0.32.50
4	226	Fien Asveld	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.35.44
5	228	Marianne Latijnhouwers	Son	Fortuna '67	0.36.22
6	227	Christien Vorstenbosch	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.36.45
7	251	Ans Smulders	Best		0.38.41
8	209	Colinda Verhoeven	Liempde	W.Z.S.	0.40.46

jongens 3 km. (3.151 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	312	Joost van de Heuvel	Oirschot	A.V. Oirschot	0.12.31
2	311	Sander van Hooff	Oirschot	A.V. Oirschot	0.13.33
3	317	Martijn van de Ven	Oirschot	A.V. Oirschot	0.14.25
4	316	Bart Noyen	Oirschot	A.V. Oirschot	0.15.20
5	324	Pieter Oomen	Oirschot	A.V. Oirschot	0.15.59
6	326	Erik Schelle	Boxtel	Marvel	0.17.13

meisjes 3 km. (3.151 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	23	Karin Schelle	Boxtel	Marvel	0.13.24
2	16	Janneke Oppers	Oirschot	A.V. Oirschot	0.15.04
3	18	Mireille Verbeek	Oirschot	A.V. Oirschot	0.15.12
4	15	Lonneke Aarts	Oirschot	A.V. Oirschot	0.15.59
5	17	Rian Oppers	Oirschot	A.V. Oirschot	0.16.17
6	22	Ineke Schelle	Boxtel	Marvel	0.19.09
7	14	Inge Verhoeven	Boxtel	Marvel	0.19.25

jongens 1 km. (1.253 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	319	Thieu Wevers	Oirschot	A.V. Oirschot	0.04.47
2	313	Maarten Oppers	Oirschot	A.V. Oirschot	0.04.58
3	327	Thijs Bressers	Liempde		0.05.22
4	322	Jeroen der Kinderen	Oirschot	A.V. Oirschot	0.05.26
5	318	Sander van Esch	Oirschot	A.V. Oirschot	0.05.34
6	328	René van Abeele	Liempde		0.05.39
7	323	Bram Derks	Oirschot	A.V. Oirschot	0.06.04
8	314	Joost Noyen	Oirschot	A.V. Oirschot	0.06.23
9	315	Gijs Noyen	Oirschot	A.V. Oirschot	0.06.39
10	325	René der Kinderen	Oirschot	A.V. Oirschot	0.06.41

meisjes 1 km. (1.253 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	21	Esther der Kinderen	Oirschot	A.V. Oirschot	0.05.12
2	19	Lonne van Esch	Oirschot	A.V. Oirschot	0.05.18
3	20	Sanne Derkx	Oirschot	A.V. Oirschot	0.05.32
4	24	Daniëlle Veldhuizen	Oirschot	A.V. Oirschot	0.07.18

Drie Dorpenloop

Na een paar weken van goede voorbereiding en het parcours gecontroleerd door onze parcoursleider Mari van Houtum, kon er op zondag 28 februari gestart worden. Mari kwam tijdens zijn verkenningstocht een paar dames van Fortuna tegen, zij waren alvast het drie kilometer traject aan het lopen. Maar zonder hulp van Mari waren ze vast verkeerd gelopen.

Het parcours was toen nog wel wat natter dan op de wedstrijddag. Mari zei: "bij een beetje cross hoort dat erbij".

Dus op de laatste dag van februari was alles onder controle, met een lekker briesje en de zon in de rug was het gunstig weer om je rondjes te gaan lopen. Om 11 uur klonk dan ook het startschot.

Mark van Liempd uit Zaltbommel werd net als in 1998 weer eerste op de 12 kilometer, hij werd gevolgd door Toine van Erp en Pim van der Wijst.

Bij de dames werd Will van de Rijt eerste op deze afstand, zij werd gevolgd door Maria van Kampen en de derde plek was voor Isa van Heijningen.

Toine, kon net als het vorige jaar de Fortuna wisselbokaal, geschonken door drankenhandel Fons en Tineke van Boxmeer, in ontvangst nemen.

Bij de dames mocht Will van de Rijt de Fortuna wisselbokaal in ontvangst nemen.

Graag wil ik de mensen bedanken die meeg geholpen hebben met inschrijven, jureren, opbouwen, verkeersposten en natuurlijk ook de sponsors. Zonder jullie medewerking was het niet gelukt. Ik hoop jullie het volgend jaar weer te mogen begroeten.

Voorzitter Wedstrijd Organisatie Comité,

Henry Wijffelaars.

Geslaagd

Ter elfder uren is ons ter oren gekomen dat Jos van Uden, zaterdag 24 april 1999 in Deurne met goed gevolg de cursus assistent trainer heeft afgesloten.

Jos namens bestuur en leden van Fortuna van harte gefeliciteerd.

Het is weer een aanwinst voor onze vereniging, misschien ook een uitdaging voor een van jullie?

Uitslagenlijst Driedorpenloop d.d. 28 februari 1999.

Organisatie: S.V. Fortuna '67, Sint-Oedenrode.

Mannen 3 km.

1. Koen Bolink	Sint-Oedenrode	12.03
2. Stijn Bolink	Sint-Oedenrode	12.21
3. Erik Kempe	Sint-Oedenrode	12.32
4. Arjen van Esch	Sint-Oedenrode	12.47
5. Patrick Sanders	Sint-Oedenrode	14.36
6. G. van Meel	Best	17.12
7. Fons v. Boxmeer	Sint-Oedenrode	18.10

Vrouwen 6 km.

1. Tonny Rüb	Lieshout	33.13
2. Trees Minneboo	Sint-Oedenrode	33.46
3. Karin Slits	Sint-Oedenrode	34.06
4. M. Latijnhouwers	Son en Breugel	36.08

Mannen 6 km.

1. Jan van Doorn	Erp	24.50
2. Theo van Erp	Sint-Oedenrode	32.24
3. André v.d. Laar	Sint-Oedenrode	33.56
4. Riny Verreyl	Son en Breugel	35.25
5. Bert Geeven	Sint-Oedenrode	39.36
6. Toon van Asveld	Sint-Oedenrode	41.11

Vrouwen 9 km.

1. Jolanda Eykemans	Sint-Oedenrode	50.51
2. Hanny Ulrich	Nuenen	53.04
3. Diny Wijdeven	Sint-Oedenrode	53.35

Mannen 9 km.

1. Jos Sanders	Eindhoven	42.35
2. Jan Leijters	Best	42.49
3. Jan Coppens	Boekel	46.22
4. Gé de Louw	Sint-Oedenrode	48.07
5. Jos Heutjens	Uden	52.47
6. Bert Jansen	Nuenen	54.56

Vrouwen 12 km.

1. Will v.d. Rijt	Sint-Oedenrode	1.02.21
2. Maria v. Kampen	Sint-Oedenrode	1.04.21
3. Isa v. Heijningen	Sint-Oedenrode	1.09.24

Mannen 12 km.

1. Mark v. Liempd	Zaltbommel	45.42
2. Toine van Erp	Sint-Oedenrode	47.57
3. Pim v.d. Wijst	Schijndel	48.29
4. Art Vissers	Sint-Oedenrode	48.56
5. Twan Kerssens	Best	49.02
6. Jorrit Dekkers	Sint-Oedenrode	49.54
7. Lody Herst Jr.	Eindhoven	50.08

Vervolg Mannen 12 km.

8. Jos Dekkers	Sint-Oedenrode	50.37
9. George Zoontjens	Sint-Oedenrode	51.01
10. Gerard Wiersema	Son en Breugel	51.52
11. Mari van Houtum	Sint-Oedenrode	51.59
12. Mart van Heeswijk	Schijndel	53.01
13. Arie Koek	Sint-Oedenrode	53.13
14. Wil Snoeks	Sint-Oedenrode	53.26
15. Arno Sanders	Sint-Oedenrode	53.26
16. Rinus Pennings	Sint-Oedenrode	53.48
17. Willem Freriks	Venraij	53.55
18. Theo v.d. Eerden	Sint-Oedenrode	54.41
19. Ad v.d. Heijden	Schijndel	54.58
20. Gerard Maurix	Sint-Michielsgestel	55.34
21. Henry Wijffelaars	Sint-Oedenrode	55.37
22. Frans Rovers	Sint-Oedenrode	55.37
23. H. v. Heerebeek	Best	55.40
24. Harrie Wolfs	Veghel	56.28
25. Felix v.d. Ekart	's-Hertogenbosch	56.48
26. Joris van Kuijk	Sint-Oedenrode	57.45
27. Frank Stoots	Best	58.00
28. Leo van Hamond	Sint-Michielsgestel	58.18
29. Peter Slits	Sint-Oedenrode	58.47
30. Henk van Uden	Schijndel	59.41
31. Huub van Aarle	Best	1.00.16
32. Piet v. Engeland	Sint-Oedenrode	1.01.55
33. Henk Schepens	Best	1.02.23
34. Hans Herwig	Veghel	1.02.47
35. Henk Huijskens	Best	1.04.09
36. Hans Naterop	Sint-Oedenrode	1.05.08
37. Bert Hurkmans	Veghel	1.05.53
38. Peer Hurkmans	Veghel	1.05.56
39. Wil Pepers	Sint-Oedenrode	1.08.23
40. Lody Herst Sr.	Eindhoven	1.08.24
41. Jan de Wit	Sint-Oedenrode	1.08.28
42. John Aben	Nuenen	1.08.33
43. Peter Hellings	Sint-Oedenrode	1.13.57



Overzicht wedstrijden en trimlopen IN DE REGIO

Zondag	2 mei	"De Kempische"	te Oirschot
	Kempische trimcompetitie	14,48 – 7,24 km.	aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag	2 mei	"H.L.C."	te Engelen
	De 10 van Engelen	10 – 5 – 2,5 km.	aanvang 12.30 uur
Zaterdag	8 mei	"G.A.C."	te Gemert
	Abab Halve Marathon	21 – 15,8 – 10,6 – 5,3 km.	aanvang 16.30 uur
Donderdag	13 mei	"E.A.V. Olympia"	te Eindhoven
	Olympialoop	21,1 – 10,5 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	16 mei	"A.V.V."	te Valkenswaard
	Trimloop	3 – 6 – 9 – 12 – 15 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	16 mei	"T.R.R."	te Tilburg
	Bosloop	2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	23 mei	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km.	aanvang 10.30 uur
Maandag	24 mei	"DES"	te Eersel
	34 ^e Pinsterloop	4,2 – 8,5 – 16,09 km.	aanvang 11.00 uur
Zaterdag	29 mei	"De Keien"	te Uden
	12 uursloop op de baan		aanvang ?
Zondag	30 mei	"t Jasper Sport"	te Someren
	63 ^e Jasperloop	2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 – 15 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	30 mei	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km.	aanvang 10.30 uur
Zaterdag	5 juni	"LONU"	te Nuenen
	5 ^e Van Goghloop	5 – 10 – 15 km.	aanvang 19.30 uur
Zondag	6 juni	"Marvel"	te Gemonde
	7 ^e Trimloop "De Kei"	2,8 – 5,6 – 9,4 – 15 km.	aanvang 11.30 uur
Zondag	6 juni	"T.R.R."	te Tilburg
	Tilburg Ten Miles	16,09 km. 10 km.	aanvang 14.15 uur aanvang 13.00 uur
Zaterdag	12 juni	"A.V.O."	te Oirschot
	ABAB Jazzloop	3 – 6 – 9 – 12 – 15 km.	aanvang 19.30 uur

Clubkleding / Loopkleding

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

Twee maal per jaar kun je kleding bestellen, in het voor- en in het najaar.
De termijn waarin je nu kunt bestellen is tussen 1 mei en 18 mei 1999.

Loopgroepleden:

Als je kleding wilt bestellen, geef dit dan door aan **Karin Slits**, tel. 0413-477806.
(Geef wel je juiste maat door).

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

Jeugdleden:

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



bestelbon voor kleding

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

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Bestelling kun je doorgeven : **tot uiterlijk 17 mei 1999.**

Loopgroepleden aan:

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

Jeugdleden aan:

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

CARAGE
MARK GRAAFF
NISSAN

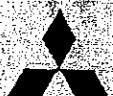
APK - SCHADETAXATIE - INRUIL
VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT

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 - LIEMPE - SON - BREUGEL EO



Garagebedrijf

VAN DIJK

MET HART VOOR BMW



Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk

NIJVERHEIDSWEG 3A

NIJNSEL (SINT-OEDENRODE)

TEL. (0413) 478217

BOSCH

Formula
Auto

AUTOBEDRIJF

P. vd WARENBURG

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

BOSKANTSEWEG 26 - 5492 BW SINT-OEDENRODE

TELEFOON (0413) 472740



**Mobil Service
Station**

Gert Wehkamp

EERSCHOTSESTRAAT 74 - 5491 AD SINT-OEDENRODE

0413 - 473022



mazda

Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
INDUSTRIEWEG 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 Occassions van 1.000,- tot 10.000,-

* Verkoop * Inruil * Onderhoud

* Reparatie * Schade-taxatie

* Erkend APK-keuringsstation

NIJNSEWEG 46 * SINT-OEDENRODE

TELEFOON (0413) 472364

uw **CITROËN** dealer



van BOXMEER bv

Borchmolenwijk 50-51 - St. Oedenrode - 0413-475931



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 * Verloging * sets * repareren

TELEFOON (0413) 479104

HANDELSWEG 2B

5492 NL SINT-OEDENRODE

AUTOTELEFOON 06-53192641

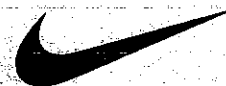
autobedrijf

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

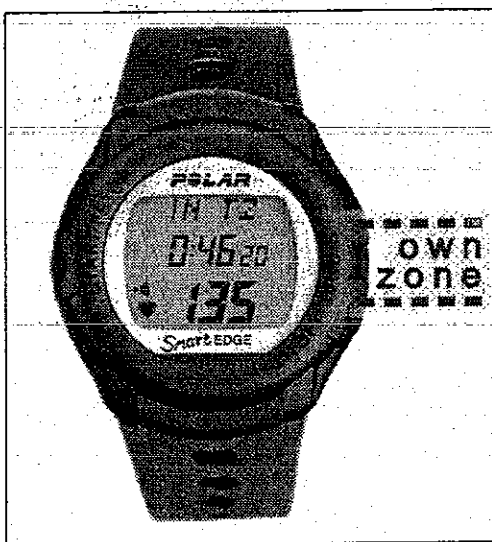
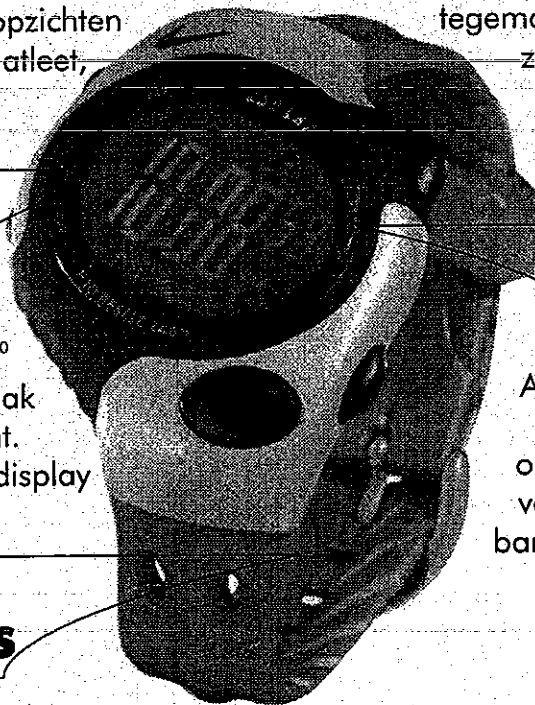
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

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