

S.V. FORTUNA '67

84



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

juli - augustus '99

VOGELS BEDRIJVEN:

INDUSTRIEWEG 6a (INDUSTRIEPARK NIJNSEL)

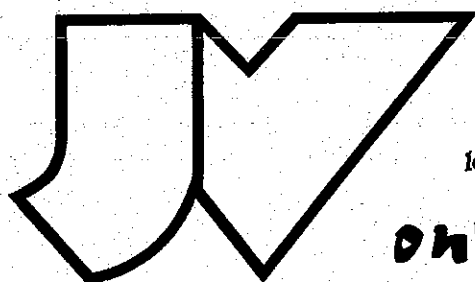
Telefoon 0413-473662 Telefax 0413-472714



v.o.f.

JAN VOGELS

REKLAME



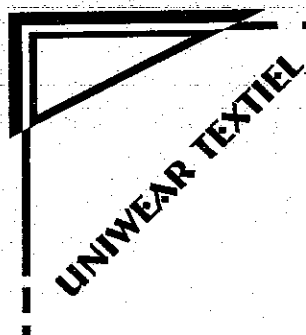
letters & logo's

letters & logo's

letters & logo's

letters & logo's

ontwerp en uitvoering



UNIWEAR TEXTIEL

TEXTIELGROOTHANDEL

IMPORT - EXPORT

SPORTKLEDING - VAKKLEDING - VEILIGHEIDSKLEDING

- * HAVEP VAK- EN VEILIGHEIDSKLEDING
- * WALTER JOP
- * AGU SPORTKLEDING o.a. wielersport
- * H.F.S. TRAININGSPAKKEN-VOETBALSHIRTS

PROMOTIONELE TEXTIEL o.a.

- * H.F.S. * APPEAL * BLUE DUNE
- * CARGO * SCREEN STARS * B & C

NICOLE VOGELS

REKLAME



textielaank

VERKOOP UITSLUITEND AAN INSTELLINGEN-BEDRIJVEN EN VERENIGINGEN:



uitgave:

Juli 1999

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
Secretaris	Art Vissers	Den Hof 11	tel.0413-478218
Penningmeester ¹	Martin Arts	Julianastraat 42	tel.0413-490730
Trainingscoördinat.	Gerrit van de Riet	Het Binneveld 10	tel.0413-477329
Trimmen	Tonny van de Rijt	Ollandseweg 14	tel.0413-475336
Wed. Org. Comité	Henry Wijffelaars	Beethovenstraat 9	tel.0413-479081
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

*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

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 contributie wordt eenmalig voor het gehele jaar ineens geïnd.
Acceptgiro-betalers + f 2,50 extra voor de bankkosten.

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

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

Van de voorzitter

De vakantietijd staat voor de meeste onder ons weer voor de deur. Een drukke organisatorisch periode met de ABAB halve marathon, 10 - 5 km. wedstrijd en trimloop is afgesloten. Voor het eerst was er tijdens dit evenement een bedrijven en jeugdloop, deze lopen zullen zich door een betere profilering moeten gaan bewijzen. De reacties van deelnemers en medewerker(ster)s waren zeer positief en de enkele kritische noten zijn tijdens de evaluatie gekraakt.

De inzet van de ABAB werkgroep en W.O.C. commissie met assistentie van de vele goed gemotiveerde medewerker(ster)s rond dit evenement was groot, hiervoor hartelijk dank in deze vorm.

De diverse groepen binnen onze vereniging hebben het seizoen afgesloten op uiteenlopende wijze. Zij gaan zich na een welverdiende vakantie weer fanatiek maar vooral ontspannend voorbereiden op de najaarswedstrijden en trimlopen. Iedereen succes hiermee.

De trimmers gaan hun tweede winterseizoen in met trainer Henk. Na goede onderlinge gesprekken zijn zij op de goede koers en zoals ik gehoord heb op zoek naar nieuwe leden. Dus overige leden en familieleden zijn op donderdag altijd welkom voor een proefperiode om met deze inspannende ontspanning een uurtje actief bezig te zijn.

De vorig jaar opgerichte accommodatie werkgroep is dit jaar diverse keren bijeen geweest en heeft de diverse mogelijkheden bekeken. Na een brede interne discussie zijn er gesprekken geweest met verenigingen en instanties om de onmogelijkheden weer eens te aanhoren. Hieruit zijn goede eigen voorstellen naar voren gekomen die deze groep verder uit gaat werken naar haalbare mogelijkheden. Deze structuurschets kan dan misschien op de algemene jaarvergadering besproken worden.

Vooruit kijkend naar het winterseizoen is de trimloopcompetitie eindelijk weer terug op een vaste locatie. Het park "Kienehoef" als onderkomen van dit evenement is gezien de centrale ligging weer door een groter aantal deelnemer(ster)s bezocht. Het aantal Fortuna'67 leden wat een onderlinge wedstrijd met elkaar aangaat in de verschillende categorieën zagen we graag stijgen. Voorstellen hierover zijn bij de organisatie altijd welkom.

Voor we met het nieuwe seizoen gaan starten gaan we genieten van een welverdiende vakantie. Ik wens eenieder een ontspannen vakantie en zieken of geblesseerden een snelle genezing toe.

Cor van Erp

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Café Biljart
't Straotje
Kerkstraat 10
Tel: 475169

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

Café - Restaurant - Zaal
Jachtrust
Eversestraat 1
Tel: 472135

Bistro
De Brasserie
Hertog Hendrikstraat 6
Tel: 474392

Horecacentrum
De Kienehoef
Zwembadweg 37
Tel: 472877

Café
Oud Rooy
Markt 13
Tel: 473166

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

Tennishal
De Bremhorst
Bremhorst 4
Tel: 477250

Café
't Kofferen
Kofferen 29
Tel: 473589

Café zaal
Oud Nijnsel
Azaleastraat 3
Tel: 479380

Café Biljart
De Meulewiel
Borchmolendijk 11
Tel: 472561

Café biljart
Sint Joris
Heuvel 8
Tel: 473275

Café
De Rooie Sok
Neulstraat 4
Tel: 478000

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

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

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

Restaurant
De Rooise Boerderij
Schijndelseweg 2
Tel: 474901



**Voor als er iets te
vieren valt, of zomaar !**

VERJAARDAGEN

1	juli	Roy van der Veen
3	"	Marij van den Boom
5	"	Mari Smits
6	"	Jos van Uden
7	"	Wil Snoeks
11	"	Riky van Acht
16	"	Gerrit van de Riet
20	"	Toon Schouten
23	"	Arno Sanders
27	"	Toine van Erp
28	"	Annelies Stabel
29	"	Jan Verboort

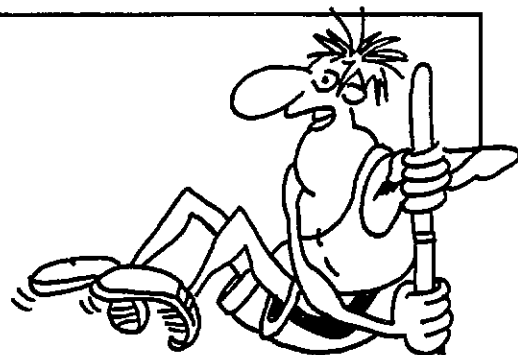
2	augustus	Antoinette van de Laar
3	"	Carin van Schijndel
8	"	Christien Vorstenbosch
12	"	Ronnie Reniers
14	"	Netty Hulsen
17	"	Rian Jansen
18	"	Lies Brans
18	"	Ger Rovers
19	"	Ad van Rooij
20	"	Jolanda van Eijkemans
22	"	Francien Dekkers
26	"	Tom van Aarle
30	"	Jan van de Ven

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuw lid:

Dick Swinkels loopgroep

atletiek



Programma "FORTUNA '67"

1999

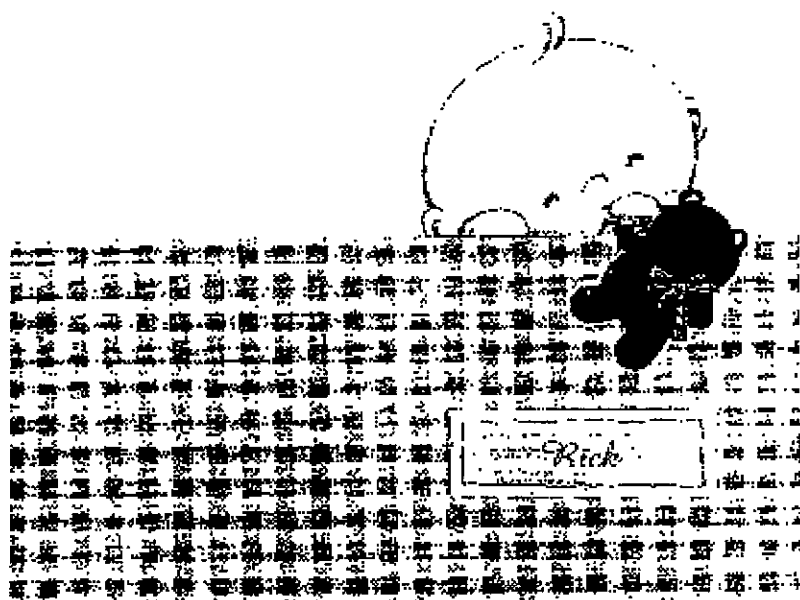
12	september	:	Halve marathon in Schijndel
17	oktober	:	1 ^e Open Rooise trimloop competitie
21	november	:	2 ^e Open Rooise trimloop competitie
19	december	:	3 ^e Open Rooise trimloop competitie

2000

16	januari	:	4 ^e Open Rooise trimloop competitie
27	februari	:	Driedorpenloop 3 – 6 – 9 – 12 km.
19	maart	:	Scholierenloop
26	maart	:	5 ^e Open Rooise trimloop competitie
...	april	:	Velderparkloop in Liempde
18	juni	:	ABAB halve marathon
10	september	:	Halve marathon in Schijndel
15	oktober	:	1 ^e Open Rooise trimloop competitie
19	november	:	2 ^e Open Rooise trimloop competitie
17	december	:	3 ^e Open Rooise trimloop competitie

**Wij wensen jullie allen
een fijne, gezellige
en sportieve
vakantie**

De nieuwe aanwas



*Als je iets een derde keer beleefd
wordt het als snel heel gewoon
Maar een wonder blijft het
als je het leven schenkt aan
een dochter of een zoon.*

Hoera wij hebben een zoon & broertje

*Hij heet Rick
En is geboren op 19 juni 1999.*

*Marwin en Maartje Gevers
Nicole en Wout
Griegstraat 14
5491 LP Sint-Oedenrode*

*Wij rusten van 12.00 uur tot 15.00
uur en na 22.30 uur*

Gefeliciteerd met jullie zoon namens het bestuur en leden
van Fortuna '67

Hallo Trimmers en Trimsters

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

De vakantie staat weer voor de deur, dat is voor iedereen weer een gezellige tijd. Ik hoop dan ook dat jullie allemaal een hele fijne vakantie hebben met heel veel mooi weer en dat jullie daarna weer vol goede moed terugkomen. Wanneer we weer beginnen met het trimmen weet ik nog niet, maar dat krijgen jullie nog van mij te horen.

Wie zou er weer eens een stukje in de Fortunabode willen schrijven? Het is maar een kleine moeite om dat eens te doen. Cor waar blijft jouw schrijven, dat je beloofd hebt? Afspraak is afspraak. Verder zou ik nog willen vragen om na de vakantie op tijd te komen, dat zou voor Henk ook fijn zijn. Bij deze zou ik Betsie en Francien nogmaals willen bedanken voor die lekkere taart bij ons koffie-uurtje.

Vele groetjes en tot na de vakantie.

Tonny.



De redactie
wenst alle
lopers en
trimmers een
sportieve
vakantie toe!

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	Gasco 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	339.-	14.000.-	210.-	26.000.-	426.-
950 kg	361.-	16.000.-	240.-	28.000.-	465.-
1.000 kg	382.-	18.000.-	270.-	30.000.-	506.-
1.050 kg	407.-	20.000.-	300.-	32.000.-	546.-
1.100 kg	429.-	22.000.-	330.-	34.000.-	587.-
1.150 kg	454.-	24.000.-	360.-	36.000.-	629.-
1.200 kg	477.-	26.000.-	390.-	38.000.-	671.-
1.250 kg	503.-	28.000.-	420.-	40.000.-	713.-

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

Bemiddeling in:

• Assurantiën • Hypotheken • Financieringen

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

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

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

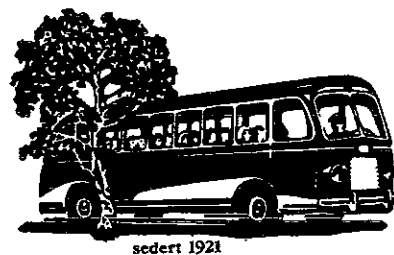
GLAS & ALUMINIUMWERKEN

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

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

van Hoof Reizen

Het Autobusbedrijf waar u
het beste mee UIT bent !



sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Fit in vijf minuten

Gestrekte rek

Lekker lui en languit liggend toch fit worden? Dat kan met de volgende oefening. Nee, niet in de armen van Morpheus. Zijn rustplaats laat u links liggen.

- ❶ U ligt plat op uw rug.
- ❷ Uw ademhaling is rustig en diep.
- ❸ Rek de rechterarm, met gestrekte vingers, zo ver mogelijk boven uw hoofd naar achteren.
- ❹ Duw tegelijkertijd uw rechterbeen zo ver mogelijk naar beneden.
- ❺ Zorg ervoor dat u aanspant in de hiel, zodat de tenen naar boven wijzen.
- ❻ Tien seconden vasthouden.
- ❼ Doe hetzelfde nu met uw linkerarm en been.
- ❽ Al naar gelang vijf tot tien keer herhalen.

Marathonvoorbereiding

Klaas Waak

Bent u ook zo nerveus nu de marathondag steeds dichterbij komt? Twijfelt u of u wel voldoende heeft getraind? Komt de geplande omvang wel overeen met het daadwerkelijke aantal gelopen kilometers? Worden streeftijden droomtijden, of gaat de stopwatch met u op de loop? Is dat dreigende griepje echt uitgebannen en slaapt u eigenlijk wel voldoende? Die knagende onzekerheid...

De angst voor te weinig nachtrust, waardoor u vermoeid aan de start verschijnt, is een regelrechte bedreiging voor een opgewekt humeur en een goede prestatie. Met rood omrande ogen, wallen als dijken en tollend van de slaap aan de 42.195 kilometer beginnen, is een absoluut drama. Dat iemand anders sneller is dan u, het zij zo. Maar door oververmoeidheid de marathon vroegtijdig zien stranden, is een ramp.

De ervaring leert dat goed slapen in de nacht voor de wedstrijd voor bijna niemand is weggelegd. Dat is ook logisch. U bent te zeer bezig met de dag van morgen. U visualiseert de wedstrijd, neemt de inhoud van de sporttas nog maar een keer door en finisht volgens diverse scenario's, variërend van winnaar tot gekneusd en beurs op weg naar de ambulance, geholpen door potige EHBO'ers.

Probeer daarom twee tot drie dagen voor de wedstrijd de meest 'vaste' nachten te draaien. De kriebels zijn dan nog niet zo heftig en de slaap zal dieper en weldadiger zijn. Probeer hoe dan ook uw normale dagritme te handhaven. Doe geen hazen-slaapjes tussendoor, want dat houdt u 's nachts alleen maar langer wakker. Bovendien verstoort het uw zogenaamde circadiaans ritme, dat in tegenstelling tot het bioritme – waarmee het verder wel overeenkomt – een periode van 24 uur omvat. Desnoods kunt u de dag voor de wedstrijd iets later naar bed gaan, zodat u vermoeider bent en sneller en vaster slaapt.

Mocht uw laatste nacht voor de marathondag toch een doorwaakte zijn, troost u dan met de gedachte dat u slaapkrediet heeft opgebouwd in de voorgaande nachten. En heeft Klaas Vaak een rustdag, dan blijft ook de man met de hamer vast en zeker thuis.

Uitslag 16^e ABAB Halve Marathon van Sint-Oedenrode

20 juni 1999

Volgnr.	startnr.	Naam	Vereniging/woonplaats	cat.	plaats	Tijd
1	2	David van de Linden	P.S.V.	Sen.	1	1.09.45
2	51	Wilfried Bluys	A.C. Duffel (B)	M40	1	1.12.19
3	1	Wil Boudewijns	D.E.S.	Sen.	2	1.13.10
4	55	Hein Gilsing	H.A.C.	M40	2	1.13.19
5	16	Alfred Roelen	Loopgroep P.K.	Sen.	3	1.13.28
6	106	Jef Somers	A.C. Herentals (B)	M50	1	1.14.10
7	50	Andre van Berlo	G.A.C. Gemert	M40	3	1.14.36
8	66	Ruud van Woensel	A.V. Oirschot	M40	4	1.15.14
9	56	Frans Govers	Oss '78	M40	5	1.15.21
10	67	Jan Zeegers	Oss '78	M40	6	1.15.31
11	200	Jos Verhoeven		Mtri.	1	1.16.07
19	100	Peter Bressers	G.M.	M50	2	1.18.23
22	20	Frank Scheutjens	L.PK/Fortuna '67	Sen.	5	1.19.08
23	272	Jos Linders	De Keien	Mtri.	2	1.19.23
26	254	Rene van de Weijenbergh	Eindhoven	Mtri.	3	1.19.40
27	109	Cor Zeegers	Oss '78	M50	3	1.19.46
30	8	Hans van Vlijmen	De Keien/Fortuna	Sen.	8	1.20.02
40	10	Art Vissers	Fortuna '67	Sen.	12	1.22.58
47	112	Jos Dekkers	Fortuna '67	M50	6	1.24.26
50	150	Anja van der Heijden	L.G.D.	Vrw.	1	1.24.53
53	70	Mari van Houtum	Fortuna '67	M40	21	1.25.50
57	207	Gerrit van de Riet	Fortuna '67	Mtri.	12	1.26.17
65	287	Carlus v.d. Vleuten	Sint-Oedenrode	Mtri.	18	1.27.58
68	208	Theo van der Eerden	Fortuna '67	Mtri.	20	1.28.13
70	302	Tea Smit	Olympia Eindh.	Vtri.	1	1.28.16
71	171	Anne Rindt	Springbokken	V35	1	1.28.18
72	170	Rita van Nunen	De Keien	V35	2	1.28.21
79	132	Mat Pelzer	Prins Hendrik	M60	1	1.29.48
80	72	Ad van der Heijden	Fortuna '67	M40	25	1.29.57
82	9	Arno Sanders	Fortuna '67	Sen.	16	1.30.28
83	173	Nel Vanthoor	De Keien	V35	3	1.30.33
87	71	Henk Pennings	Fortuna '67	M40	27	1.30.53
90	151	Anita Opheij	Springbokken	Vrw.	2	1.31.21
91	274	Gerard Opheij	Sint-Oedenrode	Mtri.	31	1.31.36
92	130	Camiel van de Broek	H.A.C.	M60	2	1.31.50
96	131	Piet Loverbos	L.G.D.	M60	3	1.32.43
99	69	Henk Strik	Fortuna '67	M40	29	1.33.00
106	113	Mari Smits	Fortuna '67	M50	12	1.34.22
113	291	Rien Habraken	Sint-Oedenrode	Mtri.	46	1.36.50
119	68	Wim van Meijl	Fortuna '67	M40	31	1.38.31
121	292	Marco v.d. Broen	Sint-Oedenrode	Mtri.	52	1.38.43
123	275	Dick Swinkels	Fortuna '67	Mtri.	53	1.38.46
130	175	Will van de Rijt	Fortuna '67	V35	4	1.40.03
131	212	Rob van den Braak	Sint-Oedenrode	Mtri.	57	1.40.42
133	209	Ge de Louw	Fortuna '67	Mtri.	59	1.40.59
134	206	Wim Crooymans	Fortuna '67	Mtri.	60	1.41.32
138	203	Leo Leenders	Fortuna '67	Mtri.	63	1.43.33
143	232	Betsie Pennings		Vtri.	2	1.44.07
149	205	Piet van Engeland	Fortuna '67	Mtri.	72	1.46.13
154	303	Josee Stienen		Vtri.	3	1.48.07

157	210	Hans Naterop	Fortuna '67	Mtri.	79	1.49.12
161	174	Lien Vogels	Fortuna '67	V35	5	1.51.51
162	301	Isa van Heijningen	Fortuna '67	Vtri.	4	1.54.36
164	304	Ans Habraken	Sint-Oedenrode	Vtri.	5	1.54.36
168	300	Mevr. van der Heijden	Sint-Oedenrode	Vtri.	6	2.04.25

Bij de halve marathon bereikten 169 lopers en loopsters de finish



Uitslag ABAB 10 km. van Sint-Oedenrode 20 juni 1999

Volgnr.	startnr.	Naam	Vereniging/woonplaats	cat.	plaats	Tijd
1	550	Bert van Nunen	De Keien	M40	1	0.33.59
2	503	John Blokker	A.V. DEM	Sen.	1	0.34.16
3	561	Martijn Slaats	G.M.	M40	2	0.35.07
4	505	Pim van der Wijst	Fortuna '67	Sen.	2	0.35.10
5	555	Wil Rindt	Srpingbokken	M40	3	0.35.27
6	504	Paul Oomen	De Keien	Sen.	3	0.35.36
7	502	John Klerkx	Seven Hills	Sen.	4	0.35.41
8	738	Gert-Jan van Kessel	De Keien	Sen.	5	0.36.01
9	552	Marcel Rombouts	Loopgroep P.K.	M40	4	0.36.23
10	554	Ron Vermeulen	H.A.C.	M40	5	0.37.25
13	704	George Zoontjes	Fortuna '67	Mtri.	1	0.38.00
14	730	Robert v.d. Graaf	De Keien	Mtri.	2	0.38.08
15	724	Frank de Hart	Squadra Veloce	Mtri.	3	0.38.09
16	501	Marco Smulders	Fortuna '67	Sen.	7	0.38.50
17	601	Wim Verstappen	H.A.C.	M50	1	0.39.38
26	551	Arie Koek	Fortuna '67	M40	8	0.40.46
27	603	Frans van de Pol	De Keien	M50	2	0.40.48
34	818	Esther van Hoof	A.V.R. '69	Vtri.	1	0.41.25
35	605	Patrick Stassen	P.S.V.	M50	3	0.41.26
38	671	Mia van Hooft	H.A.C.	V35	1	0.41.45
42	897	Frans Rovers	Drank.F.v.Boxmeer	Mtri.	16	0.42.21
43	712	Henry van de Brand	Sint-Oedenrode	Mtri.	17	0.42.26

49	600	Henk van Uden	Fortuna '67	M50	5	0.43.30
52	702	Lennert Asveld	Fortuna '67	Mtri.	23	0.43.37
54	703	Ad van Rooij	Fortuna '67	Mtri.	25	0.43.49
56	895	Niels Terhuuren	Osteria	Mtri.	27	0.44.04
58	630	Henk Huyskens	G.M.	M60	1	0.44.19
60	701	Pim van de Riet	Sint-Oedenrode	Mtri.	30	0.44.33
66	801	Maria van Kampen	Fortuna '67	Vtri.	2	0.45.16
67	893	Thomas Janus	ABAB	Mtri.	36	0.45.48
69	896	Marko Jansen	Osteria	Mtri.	38	0.46.05
71	814	Triki Carmen	Logo	Vtri.	3	0.46.44
73	747	E. van Erp	Sint-Oedenrode	Mtri.	41	0.47.02
74	670	Annegret Hoyer	Olympia Eindh.	V35	2	0.47.18
77	899	Jolanda Eijkemans	Drank.F.v.Boxmeer	Vtri.	4	0.48.15
78	707	Willie Konings	Fortuna '67	Mtri.	44	0.48.27
82	782	E. Maas	Sint-Oedenrode	Mtri.	48	0.48.49
91	705	Theo van Erp	Fortuna '67	Mtri.	54	0.49.26
93	761	Roy van der Veen	Fortuna '67	Mtri.	56	0.49.50
95	743	Wim Gevers	Sint-Oedenrode	Mtri.	58	0.50.08
99	700	Jan Verboort	Fortuna '67	Mtri.	60	0.50.46
101	763	Jan de Wit	Sint-Oedenrode	Mtri.	62	0.51.11
102	800	Trees Minneboo	Fortuna '67	Vtri.	10	0.51.11
104	733	A.C.M. Klerkx	Sint-Oedenrode	Mtri.	63	0.51.53
105	706	Nico de Bruin	Fortuna '67	Mtri.	64	0.51.58
106	802	Karin Slits	Fortuna '67	Vtri.	12	0.51.58
108	713	Cor Verschuyten	Fortuna '67	Mtri.	66	0.52.46
109	745	Gerard van Boxtel	Fortuna '67	Mtri.	67	0.52.52
113	775	J. Aertse	Sint-Oedenrode	Mtri.	70	0.53.25
122	708	Karel Verberk	Fortuna '67	Mtri.	76	0.55.49
123	770	H. van Engeland	Nijnsel	Mtri.	76	0.56.10
124	803	Marit van Nostrum	Fortuna '67	Vtri.	17	0.56.56
129	898	Tineke van Boxmeer	Drank.F.v.Boxmeer	Vtri.	18	0.57.50
133	709	Bert Geeven	Fortuna '67	Mtri.	83	1.00.16

Bij de 10 km. bereikten 135 lopers en loopsters de finish

Uitslag ABAB bedrijvenloop 10 km. 20 juni 1999

<i>Volgnr.</i>	<i>Naam</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>plaats</i>	<i>Tijd</i>
1	Osteria	Sint-Oedenrode	1	0.90.09
2	Drankenhandel F.v. Boxmeer	Sint-Oedenrode	2	0.90.36

Uitslag 5 km. van Sint-Oedenrode 20 juni 1999

<i>Volgnr.</i>	<i>startnr.</i>	<i>Naam</i>	<i>Vereniging/woonplaats</i>	<i>cat.</i>	<i>plaats</i>	<i>Tijd</i>
1	921	Jan van Doorn	G.A.C. Gemert	Trim.	1	0.17.51
2	906	Erik Kempe	Fortuna '67	Trim	2	0.20.44
3	901	Jos van Uden	Fortuna '67	Trim.	3	0.20.52
4	923	Rene van de Broek	Chaam	Trim.	4	0.21.23
5	902	John Boogaerts	Olympia Eindh.	Trim.	5	0.21.28
6	907	Bas Goorden	Eindhoven	Trim.	6	0.22.33
7	912	Martien van Berkel	Helmond	Trim.	7	0.22.42
8	922	John Verheyen	Chaam	Trim.	8	0.22.53
9	914	Mark v.d. Mee	Schijndel	Trim.	9	0.23.14

10	926	Henriette de Mol		Trim.	10	0.23.24
11	900	Patrick Korsten	Sint-Oedenrode	Trim.	11	0.23.30
12	916	Sanne van der Wijst	Schijndel	Trim.	12	0.23.50

Bij de 5 km. bereikten 26 lopers en loopsters de finish

Uitslag ABAB jeugdloop 1 km. 20 juni 1999

Volgnr.	startnr.	Naam	Vereniging/woonplaats	cat.	plaats	Tijd
1	411	Tom van Aarle	Fortuna '67	Trim	1	0.03.25
2	413	Ruud van de Rijt	Nijnsel	Trim	2	0.03.58
3	407	Teun de Mol	Schijndel	Trim.	3	0.04.07
4	405	Anne de Mol	Wijbosch	Trim.	4	0.04.08
5	404	Bauke v.d. Velden	Sint-Oedenrode	Trim.	5	0.04.20
6	414	Frank Kremers	Schijndel	Trim.	6	0.04.24
7	406	Ellen de Mol	Wijbosch	Trim.	7	0.04.40
8	410	Jennis Daamen	Waalre	Trim.	8	0.04.41
9	412	Rick Wijffelaars	Sint-Oedenrode	Trim.	9	0.04.48
10	402	Kevin van Rooij	Sint-Oedenrode	Trim.	10	0.05.01
13	409	Eefje Sophie Janus	Sint-Oedenrode	Trim.	13	0.05.48
14	408	Bram Janus	Sint-Oedenrode	Trim.	14	0.06.17

Bij de 1 km. bereikten 15 lopers en loopsters de finish

Uitslag ABAB Jeugdloop 2 km. 20 juni 1999

Volgnr.	startnr.	Naam	Vereniging/woonplaats	cat.	plaats	Tijd
1	452	Roslan	Sint-Oedenrode	Trim.	1	0.07.16
2	454	Patrick Sanders	Fortuna '67	Trim.	2	0.07.17
3	453	Veerle Daamen	Waalre	Trim.	3	0.07.37
4	451	Annemarie de Witte	Nuenen	Trim.	4	0.07.55
5	450	Bart van de Riet	Sint-Oedenrode	Trim.	5	0.08.13

Bij de 2 km. bereikten 5 lopers en loopsters de finish

ABAB Halve Marathon.

Namens alle betrokkenen bij de ABAB Halve Marathon durf ik te stellen dat we op een geslaagd evenement kunnen terugzien. Een goede opkomst zowel bij de Halve Marathon als bij de 10 en 5 kilometer. De nieuwe aspecten die voor het eerst tijdens dit evenement zijn georganiseerd te weten de Bedrijvenloop alsmede de Jeugdloop, vielen wat opkomst betreft enigszins tegen. Tijdens de onlangs gehouden evaluatie is gekeken wat de mogelijke oorzaken zijn geweest van de wat tegenvallende opkomst. Volgend jaar zal met de aanbevelingen die naar voren zijn gebracht, rekening worden gehouden en is de verwachting dat het deelnemersveld bij deze twee onderdelen zal zijn toegenomen ten opzichte van dit jaar.

Ook de weergoden waren ons dit jaar zeer gunstig gezind. Al dreigde het voor de start al te gaan regenen. Pas na de prijsuitreiking viel de regen eerst met bakken uit de lucht, zodat het organisatiecomité en een aantal lopers met aanhang noodgedwongen op het terras de bui moesten afwachten.

Veel lopers en loopsters hebben naar de organisatie toe hun waardering uitgesproken over de wijze waarop Fortuna het evenement georganiseerd heeft. Een enkele kritische kanttekening werd ook gehoord. Ook hier proberen we volgend jaar, daar waar het nu mis ging, verbetering in te brengen.

Om zo'n evenement goed te organiseren heb je een groep enthousiaste medewerkers nodig die er plezier aan beleven iets tot een goed einde te brengen. Als voorzitter van de organisatiecommissie ABAB Halve Marathon wil ik van deze plaats een ieder die tot het welslagen van dit evenement heeft bijgedragen, van harte bedanken voor zijn/haar inzet. Want zonder u allen is heden ten dagen een evenement niet meer te organiseren, zeker op het niveau waarop Fortuna haar ABAB Halve Marathon wil plaatsen. Nogmaals bedankt.

Ton Konneman

Voorzitter organisatiecommissie ABAB Halve Marathon.



Wisselbikers 1^e Rooise- of Fortunaloper/loopster 1999 uitgereikt aan:

10 kilometer

Mannen Senioren	Pim van der Wijst
Mannen 40	Arie Koek
Mannen 50	George Zoontjens
Mannen 60	Karel Verberk
Vrouwen Senioren	Jolanda Eijkemans
Vrouwen 35	Maria van Kampen

1/2^e marathon

Mannen Senioren	Frank Scheutjens
Mannen 40	Mari van Houtum
Mannen 50	Jos Dekkers
Mannen 60	-----
Vrouwen Senioren	Ans Habraken
Vrouwen 35	Will van de Rijt

Negen atletiekverenigingen uit de Kempen organiseren de

25e KEMPISCHE TRIMCOMPETITIE



Dit is een cyclus van 9 trimlopen met oplopende afstanden, zodat de deelnemers hun conditie kunnen opbouwen. Er wordt gelopen op de EERSTE ZONDAGEN van de maand (uitgezonderd Camaval), telkens op een ander parcours, in prachtige natuurgebieden in de Kempen.

START: om 11.00 uur

5 september 1999	BEST, bij Joe Mann natuurtheater	3,2 km.	-	5,9 km.
3 oktober	SON, Vogezenlaan, de Gentiaan	3,6 km.	-	7,2 km.
7 november	EINDHOVEN, Rendierveld, Stratum	4 km.	-	8 km.
5 december	VELDHOVEN, bij Buitenjan/Koningshof	4,5 km.	-	9 km.
2 januari 2000	EERSEL, Bredasebaan/Postelseweg	5 km.	-	10 km.
6 februari	REUSEL, bij trimbaan	5,7 km.	-	11,4 km.
12 maart	VALKENSWAARD, sportpark/jeugdherberg	6 km.	-	12 km.
2 april	EINDHOVEN, sportp.Hondsheuvels,Orpheuslaan	6,8 km.	-	13 km.
7 mei	OIRSCHOT, Wintelresedijk/Hemelrijken	7,2 km.	-	14,4 km.

INSCHRIJVEN: Vóórinschrijving voor de gehele cyclus: f 25,- (tot 28 augustus per postgiro 1626593 of banknr. 1135.99.110 t.n.v. Kempische Trimcompetitie Eindhoven). Het inschrijfformulier kan dan bij de start worden afgehaald. Na-inschrijving (van 5 september t/m 5 december) f 30,- op het secretariaat bij de startplaatsen. Afzonderlijke deelname is ook mogelijk: f 3,50 per trimloop.

HERINNERING: Voor alle deelnemers per trimloop een aardige herinnering (en tijdbriefje). Daarnaast ontvangen de deelnemers, die tenminste 6 van de 9 trimlopen volbrengen, een bijzonder aandenken, mits ingeschreven voor de gehele cyclus.

INLICHTINGEN: tel. 0497-514077.

Beste sportieve loopvrienden

Loop- en atletiekclubs van de KNAU regio 14.

Het zal u beslist niet ontgaan zijn. De KEMPISCHE TRIM-COMPETITIE bestaat 25 jaar. Voor dit JUBILEUMJAAR vragen we u bijzondere aandacht. Niet omdat de KTC het zilveren feest zo belangrijk vindt. Maar omdat we als gezamenlijke regionale verenigingen aan recreanten / trimmers wederom een fantastisch trimloop-aanbod doen, die in den lande zijn gelijke niet kent.

Alle regio-verenigingen tezamen bieden negen trimlopen aan:

- "Echt trimmen" - ieder naar eigen tempo en afstand,
- "Natuurlijk" - in de beste omgeving die de regio kan bieden,
- "Met opbouw" - gedurende het seizoen elke keer ietsje verder lopen,
- "Met beloning" - notatie van de prestatie, een aandenken na elke loop, een speciaal aandenken na 6 lopen.

De (Kempische verenigingen) zien de eigen trimlopen en de gezamenlijke trimlopen als primair aanbod voor de "echte trimmer" en "bewustvolle atleet/loper". Dus moeten deze lopen blijven bestaan.

Daarom ook moet de KEMPISCHE TRIM-COMPETITIE in volle glorie de volgende 25 jaar ingaan.

Tot ziens op de trimlopen!

Logo voor regio de Kempen

Tijdens het onlangs gehouden voorzittersoverleg van de Kempische Atletiekverenigingen is besloten om een wedstrijd uit te schrijven om te komen tot een

LOGO VOOR REGIO DE KEMPEN (regio 14)

Zoals haast zeker bekend is, bestaat de KNAU uit 24 regio's.
Een van deze regio's is Regio de Kempen.

De volgende verenigingen vormen " de Kempen "

AV Valkenswaard, AV Oirschot, Asterix, De SpringBokken, Olympia, PSV, Generaal Michaelis, GVAC, DES, AV Reuvel '69, SV Fortuna '67, AV Oirschot, No Limits, Logo en Stichting Marathon Eindhoven.

Deze verenigingen werken nauw samen op verschillende gebieden, o.a.:

- Kempische Trimcompetitie
- Organisatie en verzorging Marathon Eindhoven
- Samenstellen wedstrijdkalender
- Verzorging opleidingen
- Samenwerking trainingen
- Uitwisseling clubbladen
- Organisatie baancircuit
- Levering unieraadsleden
- Uitwisseling ervaringen op diverse gebied betrekking hebbende op atletiek.
- Uitgifte kalenderkaartje
- Uitwisseling juryleden

Nout de Vries is onze coördinator die namens de KNAU is aangesteld om als bruggehoofd te dienen tussen de atletiekverenigingen en de KNAU c.q. het bondsbureau.

Het samenwerkingsverband bestaat binnen de Kempen al enkele tientallen jaren en sinds de KNAU de regio's als officiële gebieden beschouwd, is de samenwerking alleen maar intensiever geworden en dat zal in de toekomst wellicht nog leiden tot verdere samenwerking bijvoorbeeld op gebied van de jeugdopleiding, schoolsport of sponsorwerving.

Bij het aanschrijven van instanties (scholen, gemeenten, bedrijven etc. etc.) is het dan wenselijk om met bijvoorbeeld "eigen" briefpapier te komen, maar ook op andere momenten kan het hebben van een eigen logo de herkenbaarheid bevorderen.

Vandaar de oproep:

Maak een LOGO VOOR DE KEMPEN !!!!!

Enkele voorwaarden

- Maximaal 2 kleuren
- Afmeting maximaal 100 bij 100 mm.
- Aansluiten op de KNAU herkenbaarheid is wenselijk maar niet vereist

Uw inzending moet u voor 1 november 1999 sturen naar:

Ben Saris
Pastoor Duffhaussplein 2,
5684 SZ Best

Vermeldt duidelijk uw naam en adres en bij welke vereniging u bent aangesloten.
In het voorzittersoverleg van december zullen de gezamenlijke voorzitters het winnende logo aanwijzen.
De winnaar ontvangt, naast de eeuwige roem en eer, een jaarabonnement op Atletiek Actueel.

Op naar zondag 10 oktober

- *Parcours definitief vastgesteld*
- *Vijf gasttrainingen met Matti de Vugt en Tonnie Dirks*
- *Nieuwe website in de lucht*



Clubblad Info

Nieuw stadsparcours

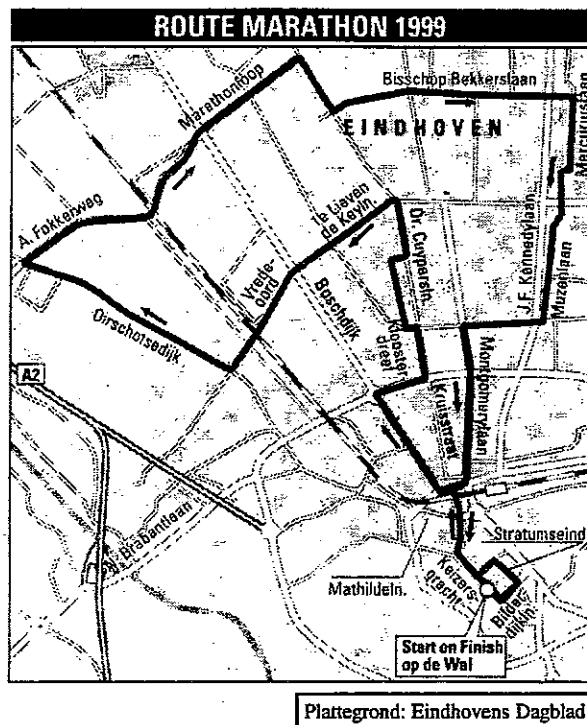
Het nieuwe parcours is nu exact gemeten en na overleg met de politie definitief vastgesteld. Er komt een klein lusje bij de Cuyperslaan om aan de vereiste afstand te komen.

Het parcours is nu als volgt:

Start Wal - Keizersgracht - Emmasingel - Boschdijktunnel - Fellenoord - Boschdijk - Kronehoefstraat - Kloosterdreef - Europalaan - Tonnaerstraat - Willem van Kesselstraat - Barrierweg - 1e Lieven de Keylaan - 2e Lieven de Keylaan - Vredeoord - Bezuidenhoutseweg - Oirschotsedijk - Anthony Fokkerweg - Marathonloop - Huizingalaan - Roelantlaan - Bisschop Beckerslaan - Airbornelaan - Mercuriuslaan - Jasonstraat - Muzenlaan - Orpheuslaan - Europalaan - Veldmaarschalk Montgomerylaan - Fellenoord - Boschdijktunnel.

Vanaf de Boschdijktunnel is het parcours van de hele- en halve marathon verschillend:

- **Hele marathon:** Emmasingel - Keizersgracht - Kerkstraat - Stratumseind - Stratumsedijk - Bilderdijklaan - finish Wal.
- **Halve marathon:** 18 Septemberplein - Vestdijk - Nieuwstraat - Markt - Jan van Hoofstraat - Rechtestraat - Stratumseind - Stratumsedijk - Bilderdijklaan - finish Wal.



Gasttrainingen

In de aanloop naar 10 oktober, de 16e editie van de Marathon Eindhoven, worden zo'n zes weken van tevoren een vijftal gasttrainingen gehouden. Doel is om lopers die in training zijn voor de halve- of hele marathon nog even op te peppen en informatie over de gang van zaken op 10 oktober te geven. Naast Matti de Vugt is ook Tonnie Dirks bereid gevonden om een aantal trainingen te verzorgen.

De data en plaatsen zijn:

- wo 25 aug AV Oirschot 19.30 u Tonny
- ma 30 aug GVAC Veldhoven 19.30 u Tonny
- wo 1 sep AVV Valkenswaard 19.30 u Tonny
- do 2 sep LOGO Geldrop 19.00 u Matti
- wo 8 sep Olympia/PSV Eindh. 19.00 u Matti

Voor de laatste training in Eindhoven worden ook de deelnemers aan de bedrijvenloop uitgenodigd.

Nieuwe website

De nieuwe website op www.marathoneindhoven.nl is in de lucht. Neem maar eens een kijkje, het is zeker de moeite waard. Er zal de komende tijd nog wat aan geschaafd worden. Zo moeten er nog een Duitse en Engelse vertaling komen. Nu is het zaak om bekendheid te geven aan de website, onder anderen via de circa tweehonderd deelnemers van vorig jaar die op het inschrijfformulier hun E-mail adres bekend gemaakt hebben. Reacties en/of suggesties zijn uiteraard van harte welkom op info@marathoneindhoven.nl.

Nieuw adres

Let op: het marathonburo is sinds kort verhuisd naar het Studenten Sport Centrum op het terrein van de Technische Universiteit Eindhoven.

VOGELS BEDRIJVEN:

INDUSTRIEWEG 6a (INDUSTRIEPARK NIJNSEL)

Telefoon 0413-473662 Telefax 0413-472714

AFD. SPORTKLEDING - VAKKLEDING - VEILIGHEIDSKLEDING

JULI MAAND ACTIE MAAND, VOOR ALLE AGU ARTIKELEN: PRIJZEN ALLEEN GELDIG VOOR LEDEN VAN EEN SPORTVERENIGING

FIETSSHIRT SUMMERIT, MET LANGE RITS EN 3 RUGZAKJES, POLYESTER MET ADEMENDE EN VOCHTREGULERENDE EIGENSCHAPPEN. 4 EFFEN KLEUREN, MATEN S t/m XXL.

NORMALE PRIJS F 117,45

UNIWEAR PRIJS F 95,00

FIETSSHIRT PROGRESS, EIGENSCHAPPEN ALS SUMMERIT, MATEN S t/m XXL.

NORMALE PRIJS F 117,45

UNIWEAR PRIJS F 95,00

ATB SHIRT MOVE ON ZEER LUCHTIG POLYESTER MET VOCHT REGULERENDE EIGENSCHAPPEN MET RITS EN RUGZAKJES. MATEN S T/M XXL, 3 KLEUREN.

NORMALE PRIJS F 117,45

UNIWEAR PRIJS F 95,00

KOERSPETTEN KATOEN

NORMALE PRIJS F 14,05

UNIWEAR PRIJS F 11,50

SINCHI JACK, MET ELASTIEK IN DE BOORD, EN VERLENGDE ACHTERKANT, 100% POLYESTER, ADEMEND, VOCHTREGULEREND EN WINDDICHT.

NORMALE PRIJS F 163,30

UNIWEAR PRIJS F 130,00

FIETSBROEK PRO, MET 2 DELIGE NALINIZEEM, EN ELASTISCHE VERSTEVIGING IN DE PIJPEN, 4 KLEUREN.

NORMALE PRIJS F 99,80

UNIWEAR PRIJS F 82,00

FIETSBROEK PRO MET BRETELS, 4 KLEUREN.

NORMALE PRIJS F 128,00

UNIWEAR PRIJS F 106,00

DAMES FIETSBROEK SUPPLEX, MET KORTEPIJPEN, KOORTJE IN DE TAILLE, EN NAADLOZE MONOLITHZEEM.

NORMALE PRIJS F 117,45

UNIWEAR PRIJS F 91,00

HELMEN AGU CALVIN MATEN S (52-54) M (55-57) L 57-59)

NORMALE PRIJS F 93,95

UNIWEAR PRIJS F 78,00

HELMEN AGU CLASSIC MATEN ALS CALVIN

NORMALE PRIJS F 117,45

UNIWEAR PRIJS F 96,00

HELMEN AGU CARA MATEN ALS CALVIN.

NORMALE PRIJS 151,60

UNIWEAR PRIJS F 125,00

HELMKLEP

NORMALE PRIJS 41,05

UNIWEAR PRIJS F 33,00

REFLECTIEHESJES MET 3M HOOGREFLECTEREN BANDEN ZICHTBAAR TOT OP 250 M. ROOD EN GEEL.

NORMALE PRIJS F 35,20

UNIWEAR PRIJS F 28,00

AGU LOOP-FIETSSCHOEN, AQ-011 VAN SUÉDELEER EN CORDURA MET PROFIELZOO, VETER EN KLITTEBAND SLUITING. GESCHIKT VOOR NORMALE EN SPD PEDALEN.

NORMALE PRIJS F 186,80

UNIWEAR PRIJS F 155,00

LOOP-FIETSSCHOEN IN HALFHOGHE UITVOERING.

NORMALE PRIJS F 210,30

UNIWEAR PRIJS F 173,00

ATB SCHOEN VAN LEER EN MESCHNIJLON, GROVE ZOO GECHIKT VOOR NORMALE EN SPD PEDALEN.

NORMALE PRIJS F 233,80

UNIWEAR PRIJS F 191,00

COOLMAX SOKKEN

NORMALE PRIJS F 17,55

UNIWEAR PRIJS F 14,55

ATB HANDSCHOENEN, MET EXTRA GRIPPROFIEL IN DE HANDPALMEN, EN SCHOKDEMPING.

NORMALE PRIJS F 29,95

UNIWEAR PRIJS F 25,00

VERDER LEVERBAAR VAN AGU; AEROPAKKEN, DIV. JACKS, OVERSCHOENEN, THERMISCHE ONDERKLEDING, REGENKLEDING, FIETSTASSEN, RUGZAKKEN, FIETSDRAAGSYSTEMEN, TENTEN, SLAAPZAKKEN, SLAAPMATTEN, ENZ.

BEDRIJFS- EN VRIJETIJD SKLEDING, SPORTKLEDING.

BODYWARMERS T-SHIRTS POLO'S SWEATERS ENZ.

BEZOEK SHOWROOM ALLEEN NA TELEFONISCHE AFSpraak.

VERKOOP UITSLUITEND AAN INSTELLINGEN-BEDRIJVEN EN VERENIGINGEN:



Train met de juiste intensiteit, train met uw hart

Misschien herkent u dit: u traint lekker maar uw prestaties gaan nauwelijks vooruit. U gooit er nog een tandje bovenop, maar het gaat desondanks niet beter. Het is in ieder geval een ervaring die heel veel sporters gemeen hebben. En die, na aanschaf van een hartslagmeter, tot de ontdekking gekomen zijn dat ze vaak te hard, te veel en te monotoon getraind hebben. Met andere woorden, harder trainen leidt niet perse tot betere resultaten. Belangrijker is dat u met de juiste intensiteit traint. En dat geldt ook voor beginners. Want wellicht herkent u dit. U wilt (weer) wat aan sport gaan doen, maar weet niet goed hoe u moet beginnen. Te hard van stapel lopen vergroot de kans op blessures en te weinig doen levert geen resultaten op.

Kortom, wat uw situatie of doel ook is, wanneer u traint is het van belang dat u met de juiste intensiteit traint. Maar hoe doe je dat?

Trainingszone

Het antwoord op deze vraag begint met de constatering dat uw hartfrequentie de maat bij uitstek is om de intensiteit te controleren. Het principe van de 'trainingszone' kan u vervolgens op weg helpen om de bij uw trainingsdoel behorende hartfrequentie te bepalen. Afhankelijk van dat doel - gewichtscntrole, fitheid, het verbeteren van uw algemeen uithoudingsvermogen of het leveren van betere prestaties - en uw leeftijd, kiest u uw trainingszone. Waarna uw Polar hartslagmeter continu waakt of u in de zo gekozen trainingszone blijft en het optimale resultaat uit uw trainingen haalt.

Trainen met gevoel.

Hoe meer u uw hartslagmeter gaat gebruiken, hoe beter u gaat herkennen welk gevoel bij welke intensiteit hoort. Iets dat overigens heel veel trainingsuren kan vergen. Maar ook dan wordt uw hartslagmeter niet overbodig. Want juist als het eenmaal lekker gaat, wordt het tijd om de training te gaan variëren in intensiteit. Dat houdt de training niet alleen afwisselend, maar tegelijkertijd traint u daarmee verschillende systemen (snelheid, uithoudingsvermogen en weerstand). Uiteindelijk gaat u zo op alle punten vooruit en voelt u zich prettiger. Uw hartslagmeter gaat dan functioneren als een hulpmiddel om te controleren of uw gevoel de waarheid spreekt. En als uw gevoel en verstand het eens zijn, dan gebruikt u uw hartslagmeter gewoon een dagje niet.

Polar heeft een uitgebreid assortiment hartslagmeters, van eenvoudig tot zeer uitgebreid. Wilt u meer informatie, ga dan naar Polar dealer INTERSPORT in Veghel.

Want met een Polar hartslagmeter traint u met meer rendement, minder kans op blessures en meer plezier!

 **INTERSPORT®**
VEGHEL

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

POLAR®

HARTSLAGMETERS

NU EXTRA GOEDKOOP BIJ INTERSPORT - VEGHEL



Polar Favor

- * ECG nauwkeurig
- * continue hartslagweergaven
- * groot, gemakkelijk afleesbaar display
- * onder- en bovenlimiet met alarmsignaal
- * waterdicht

normaal 199.95

HYPRO PRIJS

169.95



Polar Fitwatch

- * ECG nauwkeurig
- * continue hartslagweergaven
- * groot, gemakkelijk afleesbaar display
- * onder- en bovenlimiet met alarmsignaal
- * horloge- en alarmfuncties
- * "backlight"
- * waterdicht

normaal 239.95

HYPRO PRIJS

199.95



Polar Pacer

- * ECG nauwkeurig
- * groot, gemakkelijk afleesbaar display
- * onder- en bovenlimiet met alarmsignaal
- * horloge-, alarm- en stopwatchfuncties
- * registratie totaal tijd en de tijd binnen de trainingszone
- * backlight
- * waterdicht

normaal 279.95

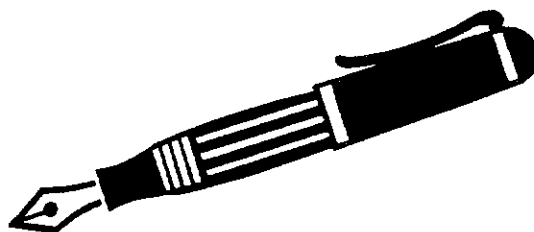
HYPRO PRIJS

229.95

INTERSPORT® VEGHEL

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

de pen



Hallo loopmaatjes en Rinus, bedankt voor de pen.....

Nou, ik zal jullie eens ALLES over mezelf vertellen:

Ik ben - nee, toch maar niet alles -, mijn loopcarrière moet genoeg zijn.

Zo'n kleine 30 jaar geleden kwam ik in St. Michielsgestel, waar wij toen woonden, bij een damestrimclub terecht. Een uur per week werd daar 's ochtends onder leiding het hele jaar door buiten gesport, dus gelopen, oefeningen en (bal-)spelletjes gedaan - zeer pittig. Toen merkte ik, dat hardlopen me wel beviel en lag. Met een buurvrouwje liep ik daar nog een poosje - 1 keer per week - 30 à 40 minuten hard.

In 1977 kwam ik hier in St. Oedenrode te wonen (wat me overigens zo goed bevalt, dat ik de rest van mijn leven hier wil blijven) en informeerde meteen naar soortgelijke clubs, waarbij dus altijd buiten gesport wordt. Die waren hier toen niet, en daarom heb ik een damestrimclub opgericht, die nu dus bijna 22 jaar bestaat en 25 leden telt. De helft is al vanaf het begin lid. We hebben altijd een trainer - de laatste 3 jaar is dat Henk Strik - jullie allen bekend.

Daarnaast ben ik zoetjesaan ook steeds meer gaan hardlopen. Eerst jarenlang 3x per week 5 km. Met een paar buurvrouwen. Af en toe deed ik aan een trimloopje in de regio mee. Toen leerde ik iemand kennen, die langere afstanden liep en die maakte me pas echt enthousiast. Wij gingen steeds vaker en langer lopen. Ik werd steeds fanatieker en in juni '88 liep ik hier bij Fortuna mijn eerste halve Marathon in een tijd van 1.48.03. Mijn 34e en - tot nu toe - laatste halve Marathon afgelopen maart in Drunen liep ik in 1.51.24. Dus mijn verval valt nogal mee, vind ik. Maar dat terzijde.

Ik had toen allang van het bestaan van de loopgroep Fortuna gehoord, waar toen nog maar weinig vrouwen bij waren (Tineke, Netty, Lien en Marian). In oktober '89 "durfde" ik ook lid te worden - dat is dus bijna 10 jaar geleden. Tegelijk met mij kwam ook Nicolien erbij, zij is dus mijn maatje van het eerste uur. Wij hebben al heel wat leuke, (in-) spannende en spectaculaire "lopen" samen beleefd. Teveel om op te noemen. Hoogtepunt was natuurlijk de Marathon in New York, om nooit te vergeten. Hier vind ik Egmond het leukste evenement, de route is prachtig en de weekenden altijd ontzettend gezellig.

En - niet in de laatste plaats - wil ik nog vermelden, dat de sfeer bij Fortuna heel goed is, en dat de sportiviteit ook niets te wensen overlaat.

Dus, ik hoop nog heel lang bij en met jullie te kunnen lopen. Tot de volgende training en groetjes van,

Isa van Heijningen

P.S. Dat was ik bijna vergeten: ik geef de pen door aan Nicolien.

Wedstrijduitslagen

Halve Marathon bij A.V. G.V.A.C. te Veldhoven 21 maart 1999

<u>½ marathon</u>				<u>14.400 meter</u>	
11	Jos Dekkers	1.21.21	2e M50	Piet van Engeland	1.09.38
				Will van de Rijt	1.09.38

15e stratenloop bij A.V. SCORPIO te 's Gravenmoer zaterdag 10 april 1999

35e mannen 40 Ad van der Heijden 10 km. 40.12

Parelloop te Brunssum "Officieus Nederlands Kampioenschap" 11 april '99

27e Mannen 40 Henk Pennings 10 km. 41.39

Stichting Rotterdam Marathon 18 april 1999

893	Art Vissers	marathon	3.07.29	500e sen. p.r
947	Toine van Erp	marathon	3.08.43	524e sen.
1099	Mart van Heeswijk	marathon	3.11.53	159e M45
1682	Jos Dekkers	marathon	3.21.54	110e M50
1719	Mari van Houtum	marathon	3.22.35	280e M45

17e Vennenloop bij A.V. Taxandria te Oisterwijk zaterdag 24 april 1999

24	Frank Scheutjens	15 km.	0.58.17	10e Msen.
31	Ad van der Heijden	15 km.	1.00.23	15e M40

Beekloop te Eindhoven 28 april 1999

	<u>8 km.</u>		<u>12 km.</u>	
Antoon Asveld	0.50.00	Isa van Heijningen	1.04.00	
		Nicolien Smulders	1.04.00	
Joris van Kuijk	0.53.00	Trees Minneboo	1.06.00	
Pierre Lardenois	0.56.07	Berdien v.d. Tillaart	1.06.00	

12e Oranjeloop Lieshout en ½ marathon van Laarbeek vrijdag 30 april '99

	<u>5 km.</u>		<u>15 km.</u>		
94	Antoon Asveld	0.27.49	20	Art Vissers	0.59.43
114	Tinus Rovers	0.33.37	24	George Zoontjens	1.00.04
			31	Ad van der Heijden	1.01.25
6	Pim van der Wijst	0.36.28	77	Pierre Lardenois	1.09.46
66	Frans Rovers	0.43.37	80	Henk van Uden	1.10.28
70	Gerard v.d. Biggelaar	0.44.32	81	Ge de Louw	1.10.41
100	Simon Lavrijssen	0.47.33	82	Will van de Rijt	1.10.49
119	Jolanda Eijkemans	0.49.46 p.r.	96	Leo Leenders	1.14.31
121	Willie Konings	0.49.51	108	Lien Vogels	1.19.06
141	Riekie Hagen	0.51.34			
187	Tineke van Boxmeer	0.57.44			
				<u>½ marathon</u>	
			15	Jos Dekkers	1.27.01
			34	Theo v. d. Eerden	1.33.24
4	Toine van Erp	0.55.04	35	Mari van Houtum	1.33.26
5	Hans van Vlijmen	0.55.17	42	Toon van de Rijt	1.36.32
17	Frank Scheutjens	0.59.19	92	Peter Hellings	1.49.04

Kempische Trimcompetitie bij A.V.O. te Oirschot 2 mei 1999

Wil Snoeks	14.480 meter	1.08.03
Simon Lavrijssen	14.480 meter	1.15.59
Will van de Rijt	14.480 meter	1.17.10

ABAB Halve Marathon bij A.V. G.A.C. te Gemert 8 mei 1999

Mannen senioren

4	Hans van Vlijmen	1.19.23
10	Frank Scheutjens	1.22.41

Mannen 50

6	Mari Smits	1.42.07
---	------------	---------

Hemelvaartloop bij E.A.V. OLYMPIA te Eindhoven 13 mei 1999

10.500 meter

5	Pim van der Wijst	0.38.06
44	Henk Pennings	0.44.08
64	Pierre Lardenois	0.46.22
132	Piet van Engeland	0.50.57
145	Simon Lavrijssen	0.51.39
193	Nicolien Smulders	0.55.14
194	Isa van Heijningen	0.55.14
263	Antoon Asveld	1.04.03

½ marathon

10e Msen.	Art Visser	1.22.16
2e M50	Jos Dekkers	1.23.53
17e M40	Rinus Pennings	1.25.06
16e Msen.	Arno Sanders	1.26.47
19e M40	Henry Wijffelaars	1.26.56 p.r.
29e Trim.	Theo v.d. Eerden	1.30.45
24e M40	Ad v.d. Heijden	1.30.50
15e M50	Peter Hellings	1.45.02

Trimloop bij A.V.V. te Valkenswaard 16 mei 1999

Antoon Asveld	6.000 meter	0.35.37
Simon Lavrijssen	12.000 meter	1.01.26

Pinksterloop te Nistelrode 22 mei 1999

10 km.

Pim van der Wijst	0.36.26
Ad van der Heijden	0.39.31
Mari Smits	0.43.43
Antoon Asveld	1.00.59

15 km.

1	Hans van Vlijmen	0.53.43
	Art Visser	0.57.56

15 km.

	Henry Wijffelaars	1.03.47
	Theo v.d. Eerden	1.04.04
	Frans Rovers	1.07.12
	Henk van Uden	1.09.29
	Henk Strik	1.09.29
	Peter Hellings	1.12.59
3	Lien Vogels	1.17.25

34e AMBITION Pinksterloop bij A.V. DES te Eersel 24 mei 1999

16	Toine van Erp	0.58.39	9e sen.	10 Eng.Mijl	16,463 km/u
19	Frank Scheutjens	0.59.09	10e sen.	10 Eng.Mijl	16,324 km/u
37	Jorrit Dekkers	1.02.28	16e sen.	10 Eng.Mijl	15,458 km/u
51	Jos Dekkers	1.04.59	5e M50	10 Eng.Mijl	14,859 km/u

Aquabestloop te Eindhoven 26 mei 1999

Antoon Asveld	12.500 meter	1.14.59
---------------	--------------	---------

5^e Van Goghloop bij LONU in Nuenen zaterdag 5 juni 1999

5 km.

Lies Brans	0.25.40
Nicolien Smulders	0.25.42

10 km.

Riekje Hagen	0.49.45
Isa van Heijningen	0.50.55
Antoon Asveld	1.03.25

15 km.

Frank Scheutjens	0.56.00
------------------	---------

15 km.

	Piet van Engeland	1.13.45
2	Will van de Rijt	1.13.45
	Hans Naterop	1.16.37

½ marathon

Jos Dekkers	1.27.20
Mari van Houtum	1.29.33
Theo v.d. Eerden	1.29.50

12-UURSLOOP bij A.V. DE KEIEN te Uden 29 mei 1999

<u>de Fortuna-ploeg</u>			<u>volgorde diverse ploegen</u>	
1 ^e uur	Theo van der Eerden	13.540 meter	1	Keien I *
2 ^e uur	Maria van Kampen	12.490 meter	2	Keien II
3 ^e uur	Will van de Rijt	12.410 meter	3	Bernheze I
4 ^e uur	Isa van Heijningen	10.990 meter	4	Keien Trim
5 ^e uur	George Zoontjens	14.505 meter	5	Fortuna
6 ^e uur	Henk Strik	12.320 meter	6	Keien III
7 ^e uur	Frans Rovers	13.005 meter	7	Wijbosch I
8 ^e uur	Frank Scheutjens	15.230 meter	8	Bernheze II
9 ^e uur	Piet van Engeland	11.440 meter	9	Wijbosch II
10 ^e uur	Henry Wijffelaars	13.320 meter		
11 ^e uur	Pierre Lardenois	13.135 meter	* 4 ^e uur Hans van Vlijmen 16.260 m.	
12 ^e uur	Pim van der Wijst	15.770 meter		

Dreefloop bij A.V. L.G.D. te Deurne 6 juni 1999

4	Peter Hellings	15 km.	1.10.53	M50
---	----------------	--------	---------	-----

7^e trimloop "DE KEI" i.s.m. A.V. MARVEL te Gemonde zondag 6 juni 1999

<u>5.600 meter</u>			<u>15.000 meter</u>	
12	Antoon Asveld	0.34.57,8	4	Frank Scheutjens 1.02.08,5
<u>9.400 meter</u>			9	Wil Snoeks 1.05.13,8
2	Pim van der Wijst	0.33.27,9	18	Simon Lavrijssen 1.13.37,8

Trimloop bij voetbalvereniging WEC te Wijbosch zaterdag 12 juni 1999

<u>5.500 meter</u>			<u>10.000 meter</u>	
	Jos van Uden	0.21.50	Hans van Vlijmen	0.34.43
			Pim van der Wijst	0.35.18

Het Trimloopboekje is weer te bestellen !!

Het trimloopboekje bevat in chronologische volgorde (bijna) alle lopen, halve marathons en marathons die vanaf 1 september 1999 tot en met 31 augustus 2000 in Nederland worden georganiseerd. Tevens bevat het boekje een aantal artikelen met betrekking tot de loopsport.

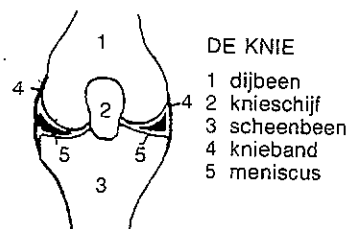
U kunt het Trimloopboekje bestellen door uw naam te vermelden op de inschrijfflijst die vanaf maandag 5 juli 1999 in het kleedlokaal is opgehangen. Inschrijven kan tot en met woensdag 28 juli 1999. U ontvangt het Trimloopboekje dan eind augustus. De kosten van het boekje bedragen f. 12,50.

Jorrit Dekkers,
Wedstrijdsecretaris thuiswedstrijden.

Meniscusklachten

Inleiding

In het kniegewricht bevindt zich zowel aan de binnenzijde als aan de buitenzijde een kraakbeenschijfje (meniscus). De meniscus zorgt ervoor dat het bovenbeen en het onderbeen goed op elkaar passen en dat er een goede schokdemping plaatsvindt.



Een scheurtje in de meniscus ontstaat bij atletiek vaak **geleidelijk** door de zware belasting van de knie bij bepaalde vormen van kracht- en sprongkrachttraining. Denk hierbij bijvoorbeeld aan diep kniebuigen en 'kickersprongen'. Er is dan sprake van een 'overbelastingsblessure'. Mogelijke verschijnselen van deze blessure zijn:

- De knie niet meer kunnen bewegen ('op slot zitten'). Hierbij treedt (hevige) pijn op.
- Het gevoel 'door de knie te zakken'.
- Pijn ter plaatse en bij drukken op de gewrichtsspleet.
- Lokale zwelling aan de buitenzijde van de knie ter hoogte van de gewrichtsspleet. Dit is het geval als er een 'meniscus-cyste' ontstaan is.
- Vochtontwikkeling in de knie tijdens of na het sporten. Door dit vocht in de knie wordt het buigen en strekken van de knie beperkt en pijnlijk. Uiteindelijk kunnen de bovenbeenspieren hier dunner en zwakker door worden.

Bij een verdraaiing van de knie kan er ook **plotseling** een scheur in de meniscus ontstaan. Hierbij kan acuut heftige pijn en vochtvorming in de knie optreden en kan de knie 'op slot schieten', waardoor de knie niet meer bewogen kan worden.

Hoe voorkom je deze knieklachten?

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

- **Warming-up**
Zorg voor een goede doorbloeding door vijf tot tien minuten rustig in te lopen.
- **Goede trainingsopbouw**
Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op om overbelasting te voorkomen. Voer weinig of geen oefeningen uit, waarbij de knie heel zwaar wordt belast. Maak dus weinig of geen diepe kniebuiingen en kickersprongen.
- **Spierversterkende oefeningen**
Het uitvoeren van spierversterkende oefeningen helpt in het algemeen om blessures zoveel mogelijk te voorkomen. Bij deze knieblessure zijn vooral versterkende oefeningen voor de bovenbeenspieren belangrijk. Hiernaast staat een spierversterkende oefening voor het bovenbeen getekend. Bij deze oefening wordt op één been gestaan en langzaam in de knie gebogen en vervolgens weer gestrekt. Let erop dat de knie recht boven de voet blijft.
- **Goede techniek**
Bij vermoeidheid verslechtert je coördinatie en vermindert je spierkracht. De kans op verstappen en verdraaien wordt daardoor groter. Zorg daarom voor een goede conditie en voer aanvullende oefeningen uit om de coördinatie en de kracht te verbeteren. Verdraaiing van de knie kan ook optreden bij de werpnummers, als de techniek niet goed is. Zorg daarom voor een goede techniek.
- **Sportschoenen**
Het is van belang dat de schoenen de schokken van de landing voldoende opvangen, want anders krijgt de meniscus meer schokbelasting te verduren. Daarnaast is het profiel en de stroefheid van de zool in relatie tot de ondergrond van belang om 'verdraaien' van de knie te voorkomen.



- **Ondergrond**

Op een zachte ondergrond krijgt de meniscus minder schokken op te vangen. Daarentegen is een zachte ondergrond vaak oneffen, waarbij het risico op 'verdraaien' van de knie groter is.

- **Cooling-down**

Voer altijd een goede cooling-down uit, zodat de afvalstoffen van de training goed afgevoerd worden en je de volgende training weer fit kunt beginnen.

- **Lichaamsgewicht**

Atleten met een hoog lichaamsgewicht belasten hun kniegewricht extra en lopen een grotere kans op beschadiging van de meniscus. Bij een (te) hoog lichaamsvetpercentage, kun je door de overvloedige kilo's af te vallen de kans op beschadiging van de meniscus verkleinen.

Wat kan je doen als deze knieklachten (toch) zijn ontstaan?

- **Algemeen**

In het algemeen geldt dat als er vocht in de knie zit, de knie gekoeld moet worden. Dit kan door er een coldpack of een zak met (kapot geslagen) ijsklontjes op te leggen. Zorg dan wel dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid ligt om huidbeschadiging door bevrozing te voorkomen. Dit koelen moet zo'n vijftien tot twintig minuten volgehouden worden. Herhaal dit koelen zeker zo'n drie tot vijf keer op een dag. Loop niet hard met vocht in de knie en belast de knie ook in het dagelijks leven niet te veel.

- **Bij een beschadiging van de meniscus die geleidelijk is ontstaan.**

Bij knieklachten die kunnen passen bij een geleidelijke beschadiging van de meniscus, kan een (sport-)arts de knie onderzoeken en beoordelen of de meniscus inderdaad stuk is. In twijfelgevallen kan bijvoorbeeld met een 'kijkoperatie' (arthroscopie) worden vastgesteld wat er precies aan de hand is. De meniscus zal, als het maar enigszins kan, niet of slechts zeer gedeeltelijk worden verwijderd. De knie kan namelijk de schokdempende werking van de meniscus slecht missen. Als er echter (steeds weer) pijnklachten, 'slotverschijnselen' en vochtvorming optreden, kan er besloten worden het beschadigde deel van de meniscus te verwijderen. Het is onverstandig om met slotverschijnselen of vochtvorming in de knie door te blijven sporten, want hierdoor kunnen ook andere (kraakbeen-)beschadigingen in de knie ontstaan.

- **Bij een beschadiging van de meniscus die plotseling is ontstaan.**

- ♦ Wanneer de blessure **plotseling** is ontstaan (bijvoorbeeld door een verdraaiing) mag niet op het gebleesde been worden gelopen en gesteund.
- ♦ De knie moet direct worden gekoeld door een coldpack of ijs (een theedoek tussen ijs en been voorkomt huidbeschadigingen) gedurende periodes van twintig minuten, afgewisseld met periodes van twintig minuten zonder koeling. Als er geen ijs voorhanden is, kan er gekoeld worden door de knie onder koud stromend water te houden. Koelen heeft tot 48 uur na het ongeval een positief effect op het ontstaan van de zwelling, maar bedenk wel: hoe eerder hoe beter!
- ♦ Laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen. Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Onder vette watten wordt het namelijk warm, waardoor het effect van koeling verloren gaat.
- ♦ Raadpleeg na deze eerste-hulpmaatregelen zo spoedig mogelijk je huisarts of een (geregistreerd) sportarts. Sportartsen kunnen werkzaam zijn in een ziekenhuis, een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan je zonodig verwijzen naar een orthopeed die een ('kijk-')operatie uit kan voeren.

- **Revalidatie**

Revalidatie na een meniscusletsel of een meniscusoperatie is zeer belangrijk. Spierversterkende oefeningen voor de bovenbeenspieren aan de voorzijde en achterzijde zijn noodzakelijk. Hiernaast staat een spierversterkende oefening getekend. Bij deze oefening wordt de knie zelf niet bewogen (belast), maar worden wel de bovenbeenspieren geoefend door het been (eventueel met een gewichtje om de enkel) omhoog te tillen. Voer deze oefening

meerdere keren op een dag uit, bijvoorbeeld door drie series van vijftien herhalingen uit te voeren. Vaak kan al snel een alternatief trainingsprogramma (lopen in water, fietsen) uitgevoerd worden om de conditie zo goed mogelijk op peil te houden. Begeleiding bij de sporthervatting door een (sport-) arts of fysiotherapeut is belangrijk. Als algemene richtlijn kan gesteld worden dat de looptraining pas hervat kan worden als de knie niet meer dik is en de spierkracht weer op peil is. Wanneer de knie in de herstelfase toch weer dik wordt, is het revalidatieprogramma waarschijnlijk te snel opgevoerd. Meldt dit aan de (sport-)arts of fysiotherapeut.





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

**Wij zijn sinds kort ook
op internet te vinden.**

**U kunt ons vinden,
voor informatie en uitslagen:**

www.fortuna.drieo.nl

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

ndag	11 juli	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km.		aanvang 10.30 uur
ag	11 juli	"ERP"	te Erp
iosloop	3,3 – 6,6 – 9,9 km.		aanvang 11.30 uur
Zoi	11 juli	"CONDITIO"	te Best
loop	3 – 6,7 km.		aanv.v.a. 11.00 uur
Woensd	14 juli	"D.E.S."	te Eersel
Zaterdagavondloop	3 – 5,8 km.		aanvang 20.10 uur
Zondag	18 juli	"A.V.V."	te Valkenswaard
Trim.	3 – 6 – 9 – 12 – 15 km.		aanvang 11.00 uur

Woensdag	21 juli	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	3 – 5,8 km.		aanvang 20.10 uur
Zondag	25 juli	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km.		aanvang 10.30 uur
Woensdag	28 juli	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	3 – 5,8 km.		aanvang 20.10 uur
Woensdag	4 augustus	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	3 – 5,8 km.		aanvang 20.10 uur
Zaterdag	7 augustus	"A.V. '56"	te Wolphaartsdijk
Wegwedstrijd	15 km.		aanv.v.a. 15.30 uur
Zondag	8 augustus	"S.V. Conditio"	te Best
Trimloop	3 - 6,7 km.		aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag	8 augustus	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km.		aanvang 10.30 uur
Woensdag	11 augustus	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	3 – 5,8 km.		aanvang 20.10 uur
Woensdag	11 augustus	"ACHIL'87"	te Biest-Houtakker
Vakantieloop	2 – 4 km.		aanvang 19.00 uur
	10 km.		aanvang 19.30 uur
Zondag	15 augustus	"A.V.V."	te Valkenswaard
Trimloop	3 - 6 – 9 – 12 – 15 km.		aanvang 11.00 uur
Dinsdag	17 augustus	"HOEVEN "	te Hoeven
Polderloop	4 – 6 – 10 – 15 km.		aanvang 19.30 uur
Woensdag	18 augustus	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	3 – 5,8 km.		aanvang 20.10 uur
Woensdag	18 augustus	"Comité Hank"	te Hank
Stratenloop	7,5 km.		aanv.v.a. 18.40 uur
Zaterdag	21 augustus	"GEN. MICHAELIS"	te Best
Ronde van Naastenbest	1,7 – 4,5 – 7,2 – 10 km.		aanvang 19.30 uur
Zaterdag	21 augustus	"A.V. SPIRIDON"	te Alphen (Nbr.)
Stratenloop	1,5 – 5 – 10 km.		aanv.v.a. 16.45 uur
Zondag	22 augustus	"D.A.K."	te Drunen
Centrumloop	10 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	22 augustus	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km.		aanvang 10.30 uur

Woensdag	25 augustus	"OSS"	te Oss
Hazenakkerloop	jeugdlopen + 5 km.		aanv.v.a.18.30 uur
Zondag	29 augustus	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 8 – 10 – 12 – 18 km.		aanvang 10.30 uur
Vrijdag	3 september	"BERGHEM"	te Berghem
10 van Berghem	jeugdlopen + 3 – 5 – 10 km.		aanv.v.a.18.45 uur
Zondag	12 september	"SCHIJNDEL"	te Schijndel
Halve marathon – 10 km.			aanvang ?
Zondag	12 september	"DE SPRINGBOKKEN"	te Son
Halve marathon – 10 km.			aanvang 11.00 uur
Zondag	12 september	"L.G.D."	te Deurne
Halve marathon – 10 – 5 km.			aanv.v.a.11.00 uur



Sluitingsdatum voor het inleveren van

kopij

voor het volgende clubblad is uiterlijk:

Maandag 30 augustus

(a.u.b. aanleveren op diskette)

Clubkleding / Loopkleding

Trainingspak (jack / broek) met sponsor-reclame	±	f	175,00	afhankelijk van aantal
Lange loopbroek (winter tight)		f	70,00	
Lange loopbroek (tight)		f	55,00	
Korte loopbroek (bermuda tight)		f	35,00	
Wijd kort broekje (short)		f	45,00	
Shirt (singlet) met sponsor-reclame (jeugd geen recl.)		f	45,00	
Gamex jack		f	92,50	
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 **vóór 1 september 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:

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

✂-----

bestelbon voor kleding

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

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Bestelling kun je doorgeven : **tot uiterlijk 1 september 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.

GARAGE
MARKGRAAFF
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
 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

 **VAN DIJK** Garagebedrijf

MET HART VOOR BMW

Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk

 **BOSCH**
 Formule Auto

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
 Schade-taxatie
 Inruil 

AUTOMOBIELBEDRIJF
KEES VERVOORT 

± 10 Occassions van 1.000,- tot 10.000,-
 * Verkoop * Inruil * Onderhoud
 * Reparatie * Schade-taxatie
 * Erkend APK-keuringsstation



NIJNSELSEWEG 46 * SINT-OEDENRODE
 TELEFOON (0413) 472364

uw **CITROËN** dealer

 **van BOXMEER bv**

Boxmeerlaan 50 St. Oedenrode - 0413-475911

 **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

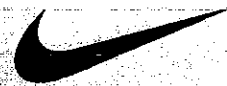
TELEFOON (0413)479104
 HANDELSWEG 2B
 5492 NL SINT-OEDENRODE
 AUTOTELEFOON 06-53192641

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

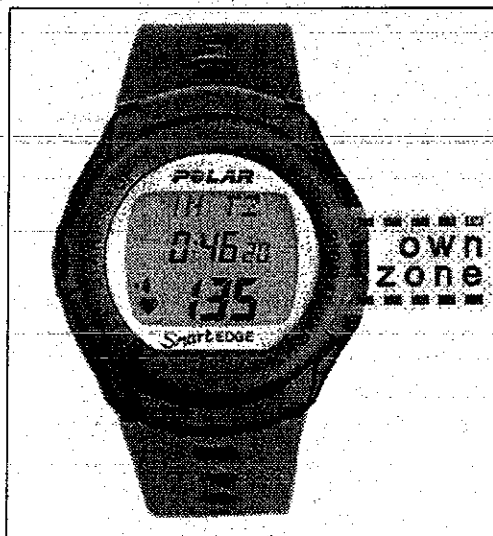
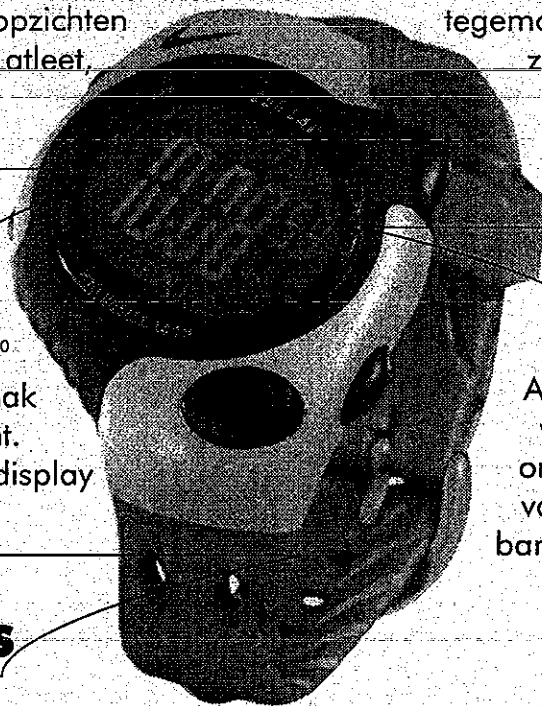
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

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 knobbels 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