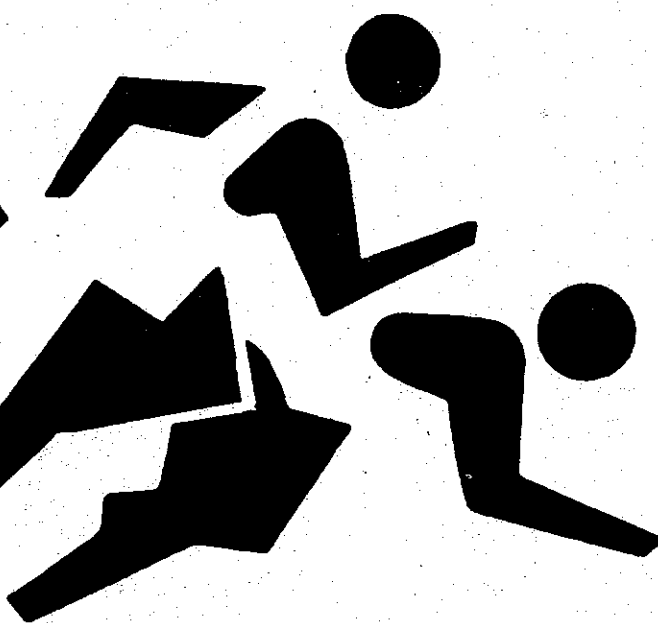


S.V. FORTUNA '67



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

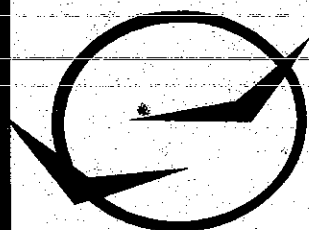
September / oktober 1979

85

VOGELS BEDRIJVEN:

INDUSTRIEWEG 6a (INDUSTRIEPARK NIJNSEL)

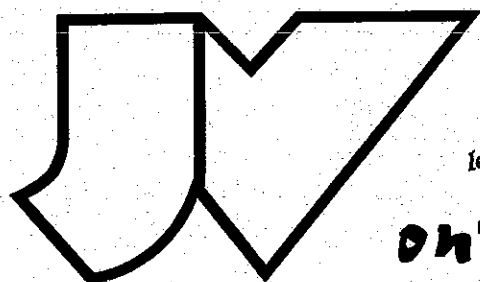
Telefoon 0413-473662 Telefax 0413-472714



v.o.f.

JAN VOGELS

REKLAME



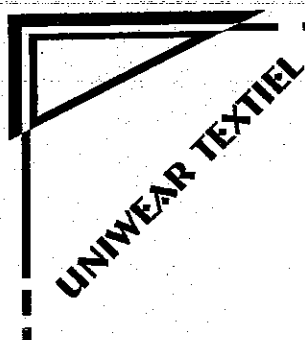
letters & logo's

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



textieldruk

VERKOOP UITSLUITEND AAN INSTELLINGEN-BEDRIJVEN EN VERENIGINGEN:



uitgave:

September 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

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 Sliets (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

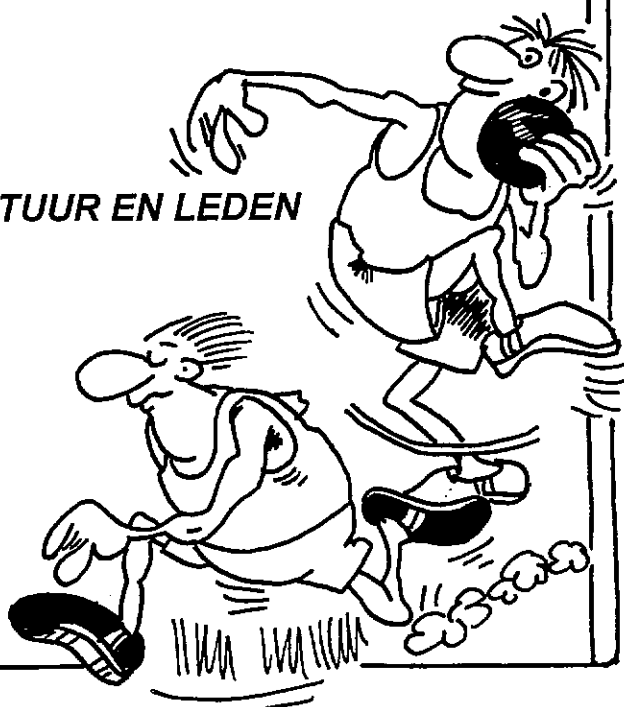
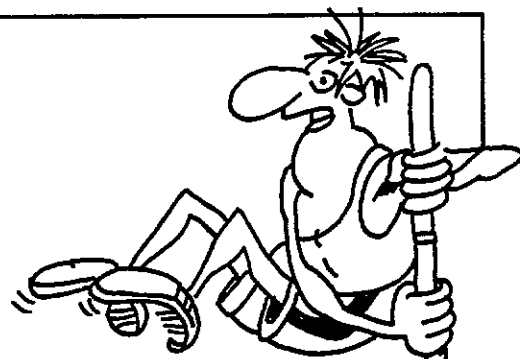
VERJAARDAGEN

3	september	Marianne Bekkers
6	"	Lien Vogels
6	"	Frans Rovers
7	"	José Govaard
9	"	Marian de Koning
12	"	Gé de Louw
13	"	Marit van Nostrum
14	"	Lily den Otter
15	"	Isa van Heijningen
15	"	Dorothe van der Vleuten
16	"	Marco Smulders
19	"	Nelly Kreijveld
20	"	Huub van der Schoot
23	"	Toon van de Rijt
24	"	Rinus Pennings
25	"	Patrick Sanders
27	"	Bert Geeven
28	"	Tonnie van de Rijt
30	"	Ad van der Heijden

2	oktober	Lennert Asveld
4	"	Frans Peters
5	"	Gerard v.d. Wijdeven
10	"	Henriëtte vd Meulegraaf
13	"	Peter Slits
13	"	Pim van der Wijst
14	"	Trees Minneboo
14	"	Anja van Erp
15	"	Tinus Rovers
20	"	Tineke van Boxmeer
21	"	Petra Rovers
23	"	André Schurs
26	"	Agnes Nolle

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

atletiek



*snel en goed
in uitzenden*

S·A·M

UITZENDBURO

**St-Oedenrode
Kofferen 1
5492 BL
Tel. 0413-479332
Fax 0413-477208**

**St-Michielsgestel
Nieuwstraat 10
5271 AD
Tel. 073-5530677
Fax 073-5530678**

Programma "FORTUNA '67"

1999

17 oktober	:	1 ^e Open Rooise trimloop competitie
21 november	:	2 ^e Open Rooise trimloop competitie
15 december	:	Algemene Ledenvergadering
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

Mededelingen

Geslaagd

Onlangs heeft ons Ollandse clublid Toine van Erp de cursus assistent trainer loopgroepen gevolgd. Het eindresultaat luidde: *geslaagd*, zodat het team van gediplomeerde assistenten weer is uitgebreid.

Toine van harte gefeliciteerd.

Uitstapavond loopgroep 4

Op maandagavond 4 oktober willen we met loopgroep 4 weer "iets" gaan doen.

Personen van loopgroep 4 die hieraan mee willen doen kunnen zich opgeven bij :
Henk ☎ 0413-476769.

Groetjes, Gerrit en Henk.

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
afpraak 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



Deze keer is er helaas geen pen. De schrijvers zijn nog in vakantiestemming en er niet aan toe gekomen om de pen te pakken. Maar in het volgende clubblad kunnen jullie - zoals vanouds - weer genieten van de pennenstreken van jullie loop- en trimcollega's.

Helaas, vanwege een maand vakantie en een verhuizing op het werk, heeft **Nicolien Smulders** de pen niet kunnen pakken. Maar in het volgende clubblad kunnen jullie de pen van Nicolien zien.

Ook de pen van trimmer **Cor Peters** laat op zich wachten. Misschien kunnen jullie tijdens het trainen Cor aansporen om zijn stukje te schrijven. Lukt dit niet, geef de pen dan door aan een andere trimmer of trimster.

van harte beterschap

Anita van Tartwijk uit Schijndel, loopster in loopgroep 4 bij Henk Strik, is onlangs slachtoffer geworden van een ongeval in Boxtel. Zij is hier nu van herstellende. Vanaf deze plaats willen wij haar van harte beterschap wensen en hopen dat ze spoedig weer van de partij kan zijn.

Nogmaals voorspoedige beterschap, namens Henk en heel groep 4 en alle andere lopers en loopsters van Fortuna.

Tot gauw Anita!

P.S. denk **17 oktober** aan de
Open Rooise Trim/loopcompetitie

Fit in vijf minuten

Shockproof fietsen

Na een lange fietstocht voelen niet alleen de benen zwaar. Ook de armen, met name rondom de schouders en bij de polsen, kunnen vermoeidheidsverschijnselen vertonen. Naast een goede zit en juiste afstelling van stuur en zadel, dient u ervoor te zorgen dat u nooit met gestrekte armen fietst. Dan namelijk voelt u de schok van elke oneffenheid in de weg tot diep in uw rug. Het gevolg is verkramping en, na afloop, fikse stijfheid tot in de nek en tussen de schouderbladen. De buigers en strekkers van uw (onder)armen kunt u ter verlichting en herstel op de volgende manier rekken.

Tip: draag ter preventie op de fiets altijd een helm en eventueel speciale fietshandschoentjes.

Buigers

- ❶ Leg een knellend horloge (of armband) af.
- ❷ Houd beide handpalmen tegen elkaar aan en (st)rek de armen.
- ❸ Houd de ellebogen zo horizontaal mogelijk en op ongeveer gelijke hoogte.
- ❹ Voor meer rek de ellebogen licht omhoog drukken (mag nooit pijnlijk zijn).

Strekkers

- ❶ Houd beide handruggen tegen elkaar aan en strek de armen.
- ❷ Houd de ellebogen iets boven horizontaal.
- ❸ Voor meer rek de ellebogen licht naar beneden drukken (mag nooit pijnlijk zijn).

Voeten

Meer Belasting, Minder Klachten.

Het lichaam is een ondoorgrondelijke machine. Weliswaar is er sprake van slijtage, maar extra lichaamsbeweging versterkt juist allerlei onderdelen van uw dierbare lijf. Neem bijvoorbeeld de voeten. Die worden per stap belast met een kracht die twee tot drie keer uw lichaamsgewicht bedraagt. Desalniettemin is die hele last een weldaad voor uw voeten, want met minder inspanningen bent u juist slechter af.

Dat is de uitkomst van een achtjarige studie van de Stanford University in de Verenigde Staten. Een groep lopers (498) van tussen de 50 en 72 jaar, werd vergeleken met niet-actieve mannen en vrouwen (365). De onderzoekers keken vooral naar de orthopedische klachten. Ze ontdekten dat de lopende mannen véél minder klachten kregen dan de niet-actieven. De laatsten waren vijf keer zo vaak de klos. Bij de vrouwen was de uitslag nog gunstiger voor de actieve groep. De verhouding is een ware aanklacht tegen hen die 'nietsdoen', want de kans op voetklachten is negen keer zo groot!

De studie bracht nog meer opmerkelijke zaken naar voren. De lopers die hun kilometrage opvoerden, bleken een extra korting op het aantal orthopedische problemen te krijgen. Bij een weektotaal van vijftien kilometer ontstonden bijna twee keer zoveel klachten als bij een totaal van veertig kilometer. Overigens gedurende het onderzoek (acht jaar) stierf anderhalf procent van de lopers, terwijl de controlegroep van niet-sportieve zeven procent kleiner werd.

Zó wordt lopen gemakkelijker

Of u nu puur voor uw conditie of gezondheid loopt, of met het oog op deelname aan de Olympische Spelen van Sydney in 2000: de volgende 25 tips helpen u het lopen desgewenst (nog) aangenamer te maken.

1 Begin langzaam. Dit is een basisprincipe en het werkt altijd. Begin langzaam, desnoods wandelend en maak pas snelheid als uw spieren opgewarmd zijn.

2 Negeer druk van medelopers. Als u in een groep loopt, laat u dan niet iedere keer leiden tot een hoog tempo. Loop in uw eigen tempo, en vraag de anderen hetzelfde te doen als ze daartoe bereid zijn. Tip: als u af en toe met snelle lopers wilt lopen, plan dan van tevoren een rustdag in (een kleine *tapering-off* dus). Beschouw die training als een wedstrijd.

3 Stop met zelfmedelijden. Als u lopen moeilijk en frustrerend vindt, denk dan aan de mensen die niet eens in staat zijn om te lopen. Besef hoe gelukkig u bent met twee goed functionerende benen.

4 Zoek mooie routes. Misschien vindt u hardlopen moeilijk omdat het u verveelt dag in dag uit hetzelfde parcours af te leggen. Zoek wat mooie plekjes in de buurt. Ga naar het park of het bos. Loop op het strand of langs het kanaal. Zoek een zachte ondergrond. Een verandering van landschap kan mentale wonderen verrichten. U zult zo gefocust zijn op de nieuwe omgeving dat u niet merkt dat de minuten voorbijvliegen.

5 Trek erop uit. Vakanties en zakenreizen zijn prima gelegenheden om nieuwe parcoursen te ontdekken. Informeer van tevoren (bijvoorbeeld via Internet) naar de beste plaatsen om te lopen. Tip: leg een tas met een loopoutfit in uw auto voor het geval u een mooie plek ziet om te lopen.

6 Zoek een innerlijk ritme. Denk tijdens het lopen aan uw favoriete muziek of gedicht. Probeer songteksten te herinneren en zing ze hardop (een doorsnee popnummer brengt u weer zo'n 750 meter verder). Sommigen dragen onderweg graag een walkman.

7 Loop in verschillende tempo's. Niet alleen op verschillende dagen, maar ook binnen één training. Verminder uw snelheid. Vergroot uw snelheid. Het sneller gaan dwingt u op de loopbeweging te letten, en dat maakt dat het lopen

gemakkelijker lijkt, zelfs als uw hartslag omhooggaat. Even pauzeren om wat te drinken en enkele rekoefeningen te doen, kan u weer oppeppen.

8 Loop zonder horloge. Het dragen van een horloge kan druk veroorzaken om tijdens elke trainingsloop te presteren. Dat doet afbreuk aan het gevoel van vrijheid en plezier dat lopen u geeft. U hoeft niet altijd een bepaald aantal kilometers in een vastgesteld tempo af te leggen. Loop eens in de zoveel tijd gewoon de deur uit en kies een route op gevoel.

9 Laat uw hart maar kloppen. De hartslagmeter is een goed trainingsinstrument, maar sommige lopers worden er zo afhankelijk van dat ze vergeten wat het is om op gevoel te lopen. Anderen stellen een te hoge maximale hartslag in, waardoor ze sneller gaan lopen dan de bedoeling is. Onze tip: laat uw hartslagmeter niet uw lopen bepalen.

10 Raak niet geobsedeerd. Er zijn genoeg andere dingen die u in beslag kunnen nemen (geld, werk, familie), dus raak niet geobsedeerd door het lopen. Rustdagen zijn belangrijk, vooral in zeer drukke perioden of als u niet genoeg slaap heeft gehad.

11 Loop met iemand samen. Loop met mensen die langzamer zijn en loop met mensen die sneller zijn. Terwijl u van alles met hen bespreekt, legt u behoorlijk wat kilometer af zonder het te merken.

12 Neem een hond. Kunt u niemand vinden die ook zo vroeg wil opstaan? Probeer dan eens te lopen met een hond. Honden hebben geen problemen met vroeg opstaan en ze bezitten enorm veel energie.

13 Eet meer. Veel lopers – met name vrouwen – krijgen niet genoeg calorieën binnen. Als lopen moeilijk lijkt, heeft u waarschijnlijk niet genoeg benzine in uw tank. Bepaalde koolhydraatarme diëten zijn desastreus voor het uithoudingsvermogen. Het eten van een energierijk tussendoortje, ongeveer een uur voordat u gaat lopen, kan ook helpen.

14 Maak een motivatielijst. Houd de lijst bij de hand en kies er af en toe iets uit. Sommige mensen hebben altijd een doel nodig waarop ze zich kunnen richten. Als u een bepaald aantal kilometers heeft afgelegd, een bepaald gewicht heeft bereikt of uw beste tijd heeft verbeterd, beloon uzelf dan. Trakteer uzelf op een avondje uit, een massage, nieuwe kleren of een weekeinde ertussenuit.

15 Neem een massage. Over massages gesproken: er is geen betere manier om het lopen gemakkelijker te maken, zeker als er iets pijn doet of als er een belangrijke wedstrijd aankomt. Massages zijn goed voor het herstellen van pijnlijke spieren en het voorkomen van blessures. En ze werken ontspannend.

16 Doe het zelf. Kunt u geen wekelijkse massage inplannen? Zelfmassage werkt ook goed. Zelfs gedurende dertig tot veertig seconden uw voeten of kuitspieren kneden voor het naar buiten gaan, heeft al effect. Probeer dit eens onderdeel te maken van uw warming-up.

17 Versterk uw quadriceps. De quadriceps (de spieren aan de voorkant van het bovenbeen) zijn belangrijk voor het optillen van uw benen en voor het beschermen van uw knieën bij het landen op de ondergrond. Vergeet uw quadriceps niet als u krachttraining doet. Tip: leg, als u aan uw bureau zit, de ene enkel over de andere, til het onderste been op en strek het tien keer. Doe met beide benen een paar series (het veroorzaakt een brandend gevoel net boven de knie).

18 Visualiseer uw optreden. Skiërs, bobsleërs en rodelaars leggen voor hun race het parcours in gedachten al af. Het helpt hun te ontspannen en te repeteren waar de moeilijke

gedeelten zich bevinden. Visualiseren helpt ook bij het lopen, zowel in wedstrijden als tijdens het trainen.

19 Doe eens aan yoga. Om goed te lopen, moet u relaxed lopen. Yoga draagt daartoe bij. Het is een prima manier om te ontspannen, rekoefeningen te doen en sterker te worden.

20 Ga weer naar school. Zoek aansluiting bij een loopgroep of atletiekvereniging. Ook ervaren lopers kunnen daardoor nieuwe dingen leren, wat hun prestatie ten goede komt.

21 Neem een koude douche. Niet na het lopen, maar vooraf! Vooral als het warm weer is. Onderzoek heeft uitgewezen dat een koud bad of douche de lichaamstemperatuur verlaagt en lager houdt gedurende het lopen. Dat betekent dat het afkoelingsmechanisme van uw lichaam niet zo hard hoeft te werken en het lopen gemakkelijker zal aanvoelen.

22 Kies een bochtig parcours. Het grote voordeel van een slingerende weg is dat u niet hoeft te staren naar een lang recht stuk waar geen einde aan lijkt te komen.

23 Stop en rek. Rekoefeningen hebben het meeste effect als uw spieren opgewarmd zijn. Onderbreek het lopen na vijf of tien minuten voor een rekpauze.

24 Draag de goede schoenen. Hardlopen is bepaald niet prettig als u verkeerde schoenen draagt. Raadpleeg onze Koopgids Loopschoenen voor de voor u juiste keuze.

25 Maak een planning. Sommige mensen zijn gebaat bij planning, anderen bij spontaniteit. Als u het geordende type bent, plan dan in het weekeinde uw trainingen voor de volgende week. Zet in uw agenda waar en wanneer u gaat lopen, met wie, in welk tempo en over welke afstand

Trainingslogboek

Het moeilijkste van hardlopen is de deur uitgaan. Als u een trainingslogboek bijhoudt, kan dit uw motivatie vergroten. En als uw motivatie groter is, loopt u gemakkelijker. Een logboek kan er als volgt uitzien:

- ✓ De eenvoudigste manier is het noteren van uw kilometertotaal of de duur van uw training.
- ✓ Als u meer met uw logboek wilt doen, kunt u opschrijven hoe u zich voelde of wat u onderweg zag. Zo wordt uw training een soort ontdekkingsreis.
- ✓ Als u het echt leuk vindt om een logboek bij te houden, kunt u ook schrijven over zaken buiten het lopen zelf, zoals uw voeding, het weer of uw sociale leven. Op deze manier kunt u nagaan waar het mogelijk aan ligt als het lopen goed of slecht gaat.

Open Rooise Trimloopcompetitie

Geachte Fortuna-leden,

Ook dit jaar organiseren wij weer de Open Rooise Trimloopcompetitie.

Noteer de volgende data alvast in uw agenda:

- | | |
|---------------------------|--|
| - Zondag 17 oktober 1999 | 1 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 21 november 1999 | 2 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 19 december 1999 | 3 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 16 januari 2000 | 4 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 26 maart 2000 | 5 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |

De trimlopen zullen dit jaar weer gehouden worden in het **park "De Kienehoef"**. De inschrijving staat ook open voor niet-leden en/of niet-Rooienaren.

Het programma ziet er als volgt uit:

- **10.30 uur** start **junioren jongens en meisjes**. Afstand $\pm$ 1km.
Wanneer de laatste junior binnen is en de jury klaar is vindt aansluitend de start plaats van de **pupillen jongens en meisjes**. Afstand $\pm$ 1km.
- **11.00 uur** start **Open Rooise Trimloopcompetitie**. Afstanden 4,8 en 8 km.

Inschrijfgeld: t/m 16 jaar: f 2,00 per keer, of f. 8,00 voor de hele cyclus
17 jaar en ouder: f 2,50 per keer, of f. 10,00 voor de hele cyclus
Voor leden van Fortuna '67 is de inschrijving gratis.

Klassement: Na de vijf trimlopen wordt een algemeen klassement opgemaakt. Voor dit klassement worden de **vier beste tijden** bij elkaar opgeteld. Iemand die voor het eindklassement in aanmerking wil komen moet dus minimaal vier van de vijf trimlopen op dezelfde afstand finishen. Voor de pupillen en junioren op de 1 km geldt dat aan minimaal drie van de vijf lopen deelgenomen moet worden. Hier tellen dan ook de drie beste tijden.

Wij verwachten u allen ook dit jaar weer bij al deze prachtige trimlopen te mogen ontvangen. Wij rekenen op ieders enthousiasme, hulp en/of deelname zodat we ook dit jaar weer van een geslaagde Open Rooise Trimloopcompetitie zullen kunnen spreken.

Jorrit Dekkers.

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Café Biljart
't Straotje
Kerkstraat 10
Tel: 475169

Café
Oud Rooy
Markt 13
Tel: 473166

Café
't Kofferen
Kofferen 29
Tel: 473589

Café biljart
Sint Joris
Heuvel 8
Tel: 473275

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

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

Bistro
De Brasserie
Hertog Hendrikstraat 6
Tel: 474392

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

Café zaal
Oud Nijnsel
Azaleastraat 3
Tel: 479380

Café
De Rooie Sok
Neulstraat 4
Tel: 478000

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

Café - Restaurant - Zaal
Jachtrust
Eversestraat 1
Tel: 472135

Horecacentrum
De Kienehoef
Zwembadweg 37
Tel: 472877

Tennishal
De Bremhorst
Bremhorst 4
Tel: 477250

Café Biljart
De Meulewiel
Borchmolendijk 11
Tel: 472561

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

Restaurant
De Rooise Boerderij
Schijndelseweg 2
Tel: 474901



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

Alpe d'Huez bergklim 14 augustus.

Hiermee wil ik jullie mijn zeer mooie ervaring van deze bergloop op de "Hollandse berg" de Alpe d'Huez beschrijven!

Eerst wil ik even toelichten hoe ik daar zeer toevallig terechtkwam. Ik ga namelijk elke zaterdag naar de markt in Hardinxveld-Giessendam, daar ken ik enkele klanten die ook de loopsport beoefenen, toevallig hoorde ik dat er een groep lopers naar de Alpe d'Huez gingen. Ze vertelden, toen ik daar verder over informeerden dat er nog plaats was om mee te gaan.

Ik vertelde er thuis zeer enthousiast over dat ik graag deze zeer bijzondere bergloop mee wilde maken. Mijn broer Jos vertelde dat hij deze berg graag een keer zou willen beklimmen, maar dan met zijn wielrenfiets. Na een telefoontje naar de Hardinxveldse loopgroep was het begin gezet.

Maar hoe kon ik in 3 weken tijd mijn training zo aanpassen dat ik deze 'puist' zonder een blessure op te lopen kon bedwingen. Ik ben direct mijn duurlopen gaan uitbreiden omdat ik dit jaar niet boven de 10 km. grens had gelopen.

Deze bergloop is 14,2 km. lang en geen meter vlak dus ik moest mijn training minimaal uitbreiden tot 1.30 uur + een voordeel dat ik elke week bij een fysiotherapeutisch sportcentrum ga trainen dus daar kon ik mooi op de lopende band trainen voor deze zware klim. Alleen jammer dat de 3 weken te kort waren om mij optimaal voor te bereiden.

Donderdag 12 augustus om 5.30 uur vertrokken wij met de bus richting Frankrijk met 25 personen. Na een reis van 13 uur kwamen wij op de plaats van bestemming aan in het dorp Bourg d'Oisans waar wij 5 dagen op de camping zouden verblijven in onze tent onder aan de berg.

Vrijdags gingen we 's morgens met de groep inlopen en het begin van de berg verkennen. Het viel ons meteen op dat het een hele klus zou worden om die berg te bedwingen. Vooral nadat we 's middags met de bus het parcours (met 21 bochten) verkend hadden. Mijn broer Jos fietste deze dag de berg omhoog en vertelde dat ik mijn normaal te snelle start zeker hier niet moest toepassen, dus de schrik zat wel een beetje in de benen (van tevoren ook al hoor). Zaterdags om 10 uur was de start en stonden we met 400 lopers klaar om te starten. Na een zeer rustige start kwam ik lekker in mijn ritme en passeerde vele lopers. Het gevoel om deze berg te beklimmen gaf de kriebels in mijn benen en de prachtige omgeving is een stimulans om niet op te geven.

Op de finish eindigde ik als 62^e loper in een tijd van 1.21. uur en 17 sec.

De winnaar kwam binnen in een tijd van 1.01 uur en 52 sec.

De volgende dag zijn we lekker een uurtje uit wezen lopen en nog wat nagekletst over de wedstrijd. Van onze groep was de 1^e loper geëindigd in een tijd van 1.13 uur en nog wat sec.

Zondag zijn we met z'n alle op bezoek geweest in Les Deux Alpes, in 1998 de aankomstplaats van de Tour de France.

Op maandag zijn we 's morgens om 8.00 uur vertrokken richting Nederland. Het was voor mij een zeer bijzondere en tevens leuke ervaring, ik heb zeker de volgende keer interesse om deze ervaring over te doen.

Groetjes Pim van der Wijst.

wedstrijduitslagen

Parelloop bij a.v. AVON te Brunssum 11 april 1999

27	Henk Pennings	27 ^e Mannen 40	10.000 meter	41.39
----	---------------	---------------------------	--------------	-------

Flora London Marathon te Londen 18 april 1999

2708	Arno Sanders	1183 ^e Mannen senioren	42.195 meter	3.13.56
3070	Henry Wijffelaars	876 ^e Mannen 40	42.195 meter	3.16.46

Bergrace bij nacht organisatie Stichting Berg tot Berg te Wageningen 23-04-'99

Henk Pennings	12.600 meter	51.35
Rinus Pennings	12.600 meter	54.25

16^e Zevenheuvelenloop organisatie Stg. 7Heuvelenloop te Nijmegen 24-05-'99 15.000 meter

vrouwen < 35 jaar	219 ^e Jolanda Eijkemans	1.19.29 p.r.	totaal 5585 ^e plaats
vrouwen 45-49 jaar	232 ^e Tineke van Boxmeer	1.36.14	totaal 8143 ^e plaats
mannen 40-44 jaar	138 ^e Rinus Pennings	1.02.09	totaal 807 ^e plaats
mannen 40-44 jaar	183 ^e Wil Snoeks	1.03.36	totaal 1049 ^e plaats
mannen 40-44 jaar	787 ^e Hans Naterop	1.15.24	totaal 4297 ^e plaats
mannen 45-49 jaar	226 ^e Henk Strik	1.06.42	totaal 1673 ^e plaats
mannen 45-49 jaar	492 ^e Ge de Louw	1.12.26	totaal 3303 ^e plaats
mannen 45-49 jaar	770 ^e Hans Bijsterbosch	1.18.07	totaal 5149 ^e plaats

Twente Marathon te Enschede 6 juni 1999

192	Arno Sanders	43 ^e mannen senioren	42.195 meter	3.34.04
-----	--------------	---------------------------------	--------------	---------

7^e Witte Molenloop organisatie ARR te Meeuwen 26 juni 1999

31	Frank Scheutjens	18 ^e mannen senioren	15.000 meter	1.00.01
72	Mari Smits	17 ^e mannen 50	15.000 meter	1.10.57

V.V. Chaamloop te Chaam 3 juli 1999

64	Arno Sanders	23 ^e mannen senioren	21.097 meter	1.36.00
----	--------------	---------------------------------	--------------	---------

Trimloop te Linden 4 juli 1999

Frank Scheutjens	10.000 meter	38.29
------------------	--------------	-------

Kioskloop te Erp 11 juli 1999

Will van de Rijt	2 ^e Vrouwen	10.200 meter	48.50
Ge de Louw		10.200 meter	49.32
Peter Hellings		10.200 meter	52.32

Zomerloop org. A.V. Wielingen te Nieuwvliet 27 juli 1999

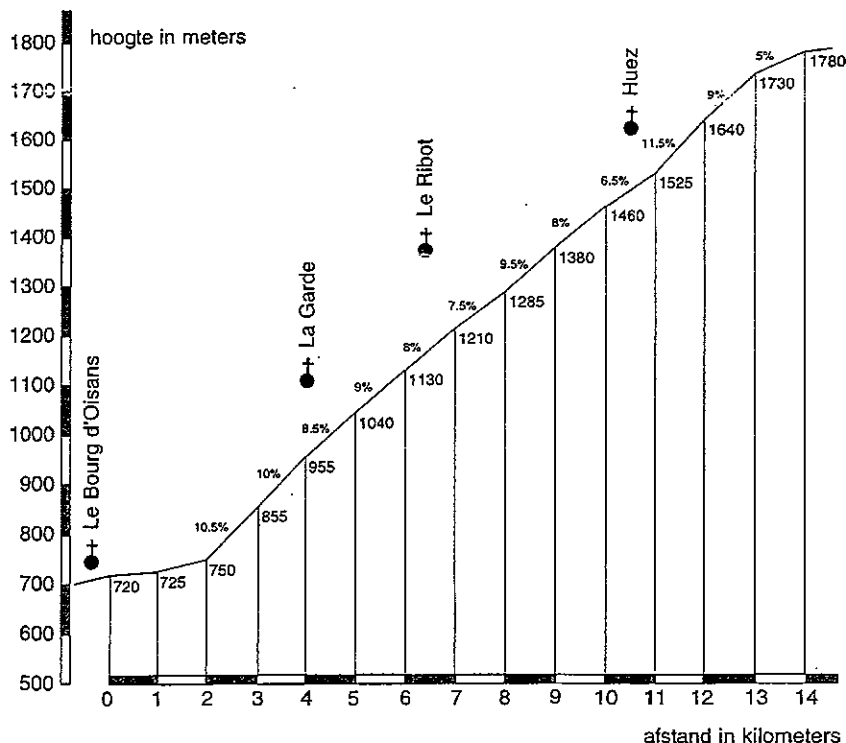
26	Henk Pennings	11.700 meter	50.27
----	---------------	--------------	-------

Zomerloop org. A.V. Wielingen te Zuidzande 3 augustus 1999

20	Henk Pennings	10.000 meter	41.08
----	---------------	--------------	-------

Alpe d'Heuz bergloop zaterdag 14 augustus 1999

62	Pim van der Wijst	14.200 meter	1.21.17
----	-------------------	--------------	---------



Ronde van Naastenbest org. A.V. Generaal Michaëlis te Best 21 augustus 1999

25	Pim van der Wijst	15 ^e mannen senioren	10.000 meter	0.35.44
26	Frank Scheutjens	16 ^e mannen senioren	10.000 meter	0.35.57
31	Jorrit Dekkers	20 ^e mannen senioren	10.000 meter	0.36.12
43	Art Vissers	25 ^e mannen senioren	10.000 meter	0.37.26
61	Ad van der Heijden	19 ^e mannen 40	10.000 meter	0.39.29
73	Theo v. d. Eerden	13 ^e trimmer	10.000 meter	0.40.45
79	Mari van Houtum	24 ^e mannen 40	10.000 meter	0.41.28
83	Jos van Uden	27 ^e mannen 40	10.000 meter	0.41.46
144	Hans Naterop	63 ^e trimmer	10.000 meter	0.47.34
147	Peter Hellings	10 ^e mannen 50	10.000 meter	0.47.50
148	Ge de Louw	66 ^e trimmer	10.000 meter	0.47.50
149	Willie Pepers	67 ^e trimmer	10.000 meter	0.47.54
150	Piet van Engeland	68 ^e trimmer	10.000 meter	0.47.55
153	Riekie Hagen	71 ^e trimmer	10.000 meter	0.47.59
157	Will van de Rijt	4 ^e vrouwen 35	10.000 meter	0.48.19
158	Roy van der Veen	75 ^e trimmer	10.000 meter	0.48.21
173	Henk Heijmans	90 ^e trimmer	10.000 meter	0.50.36
195	Tineke v. Boxmeer	110 ^e trimmer	10.000 meter	0.54.43

Beekloop van Psych. Inr. De Grote Beek te Eindhoven 25 augustus 1999

<u>4.000 meter</u>		<u>12.000 meter</u>	
Lies Brans	23.25	Isa van Heijningen	1.08.00
Antoon Asveld	25.30	Marianne Latijnhouwers	1.12.00
<u>8.000 meter</u>		<u>16.000 meter</u>	
Nicolien Smulders	43.25	Rinus Pennings	1.10.30
Christien Vorstenbosch	51.31	Mari Smits	1.16.52
<u>12.000 meter</u>		Trees Minneboo	1.36.00
Pierre Lardenois	1.01.20	Antoinette van de Laar	1.36.00

Descente de La Lesse Arch-atletiek te Dinant zondag 29 augustus 1999

<u>12.000 meter</u>			<u>21.000 meter</u>		
78	Frans Rovers	56.59	305	Mari van Houtum	1.44.36
93	Peter Slits	58.55	314	Henk Pennings	1.44.57
245	Karin Slits	1.10.58	377	Henk van Uden	1.49.09
<u>21.000 meter</u>			552	Willie Pepers	2.03.08
228	Rinus Pennings	1.40.06	583	Lien Vogels	2.06.35
251	Henk Strik	1.41.37	587	Peter Hellings	2.07.10
254	Arie Koek	1.42.02	680	Tineke v. Boxmeer	2.33.25

8^e Pierenloop 10 Eng.Mijl Poppel - Ravels org. ARAC Arendonk 4 september '99

70	Frank Scheutjens	1.03.21	16.090 meter	70 ^e mannen senioren
140	Henk Pennings	1.10.34	16.090 meter	140 ^e mannen 40

ABAB 10 Engelse Mijl org. A.V. NO LIMITS te Bladel 4 september 1999

111	Wil Pepers	1.21.35	16.090 meter	52 ^e trimmer
-----	------------	---------	--------------	-------------------------

De Galgenloop 10 EM van A.V. Road Runners te Berkel Enschoot 5-09-'99

4 ^e	Pim van der Wijst	1.03.08	16.090 meter	4 ^e mannen senioren
----------------	-------------------	---------	--------------	--------------------------------

Trimloop bij café 't "Groene Woud" te Liempde zaterdag 11 september 1999

<u>10.000 meter</u>			<u>½ marathon</u>		
3	Pim van der Wijst	36.47	12	Mari van Houtum	1.35.11
4	Jorrit Dekkers	37.33	14	Henry Wijffelaars	1.35.24
18	Henk Heijmans	51.33	19	Cor van Erp	1.38.10
24	Karel Verberk	1.00.57	20	Henk van Uden	1.38.58
<u>½ marathon</u>			23	Theo v.d. Eerden	1.40.35
5	Art Vissers	1.27.05	31	Henk Strik	1.51.22

Datelnat ½ marth. en 10 km. org. Stichting Loopevenement te Schijndel

In samenwerking met S.V. Fortuna '67 zondag 12 september 1999

<u>10.000 meter</u>				<u>½ marathon</u>			
1	Bert van Nunen	33.21	1 ^e M40	1	Kiplagat Samoei	1.09.20	1 ^e Sen
2	Mark van Liempd	33.33	1 ^e Sen.	2	Hicham Freij	1.12.14	2 ^e Sen
3	Mark v.d. Dungen	34.56	2 ^e Sen.	3	Patrick Snijders	1.14.00	3 ^e Sen
4	Gertjan v. Kessel	35.10	3 ^e Sen.	5	Jopie van Lanen	1.20.46	1 ^e M45
8	Paul van Geffen	36.39	2 ^e M40	7	Hans van Vlijmen	1.23.23	6 ^e Sen
9	Hans Mutsaers	36.45	3 ^e M40	8	Marlie Snijders	1.23.25	2 ^e M45
11	Pim van der Wijst	37.30	7 ^e Sen.	9	Bert v.d. Zande	1.23.33	1 ^e M40
17	Ad van der Heijden	39.40	1 ^e M45	10	Rene Toussaint	1.25.35	2 ^e M40
18	Martien v.d. Veer	40.25	1 ^e Trim	12	Frank van Geffen	1.26.59	1 ^e Trim
19	Rita van Nunen	40.47	1 ^e V35	13	Robert v.d. Graaf	1.27.07	2 ^e Trim
21	A. Pennings	41.41	2 ^e Trim	15	Harrie Vermeijs	1.27.33	3 ^e Trim
22	Rini Michels	42.03	3 ^e Trim	16	Theo Raymakers	1.28.51	3 ^e M40
24	Bert Daverveld	42.49	2 ^e M45	20	J. Leenders	1.31.52	3 ^e M45
30	Saskia de Hoog	44.00	1 ^e Vrw.	22	Nel Vanthoor	1.34.09	1 ^e V35
32	Frans Rovers	44.49	8 ^e M40	27	A. Veenkamp	1.45.38	1 ^e Vrw
				28	L. Hendriks	1.46.43	2 ^e Vrw
				30	Els Strik	1.48.25	2 ^e V35
				32	Ine v.d. Oetelaar	1.54.26	3 ^e Vrw
				35	M. v.d. Velden	1.59.18	1 ^e M50

gezien in: De Telegraaf 24-09-'99

Wisseltruc van broers op marathon mislukt

Van onze Telesportredactie

DURBAN, zaterdag

Slim bedacht was het wel, maar de uitvoering liet te wensen over. De Zuid-Afrikaanse tweelingbroers Sergio (21) en Fika Motsoeneng (19) besloten samen op 16 juni de bekende Comrades Marathon van Pietermaritzburg naar Durban te lopen. Niet van start tot finish, maar allebei voor de helft. Waar Fika met startnummer 13018 aan de uitdaging begon, kwam ruim acht uur later Sergio als negende in een veld van vele duizenden deelnemers over de streep. Ook met nummer 13018 op de borst geplakt. Qua talent is de een (Sergio) duidelijk getalenteerder dan de ander, qua uiterlijk lijken ze als twee druppels water op elkaar.

De eerste tien lopers van de Comrades Marathon, die vanwege het heuvelachtige karakter onder ultra-lopers bekend staat als de zwaarste race ter wereld, krijgen traditiegetrouw een unieke, gouden medaille toegekend. Als nummer negen ontving Sergio Motsoeneng bovendien een bedrag van zeshonderd dollar, circa 1200 gulden.

Het bedrag kwam pas donderdag aan het licht, mede dank zij foto's van een Amerikaanse fotograaf. Na uitvoerige bestudering door de organisatie, al wantrouwend geworden door ingediende protesten van enkele andere atleten, werd het duo gediskwalificeerd. Op de foto's was namelijk goed te zien dat Sergio tijdens de wedstrijd een roze horloge om zijn rechterpols droeg, terwijl broer Fika een geel klokje om de linkerpols had. Bovendien bleek een van de broers een litteken op de rechterwang te hebben.

Beide broers hebben de wisseltruc inmiddels toegegeven. Fika Motsoeneng had na ruim dertig kilometer op een mobiel toilet langs de route met zijn broer van outfit en computerchip (bevestigd op de schoen) gewisseld, maar zagen de horloges over het hoofd. Het duo wordt waarschijnlijk door de Zuid-Afrikaanse atletiekbond voor drie jaar geschorst. Sergio en Fika Motsoeneng zullen volgens een woordvoerder van de organisatie de gouden medaille vandaag terugbezorgen. De 600 dollar hadden ze al weggegeven aan hun vader, die een familie met elf kinderen moet onderhouden.

Ren met je muis ook eens naar de internetpagina van Fortuna!
www.fortuna.drieo.nl



• Betrap
De tweeling
Sefako
(links) en
Sergio
(rechts) Mo-
tsoeneng li-
ken als twee
druppels v-
ter op elka-
en dacht
daardoor-
ongemerk-
— elk de
helft van de
Comrades
marathon
kunnen lo-
pen. Door
de broers
hun horlo-
aan een te
genovergi-
stelde an-
hadden zi-
ten liepen
tegen de
lamp. Een
schorsing
van drie ja-
was het g-
volg.

FOT-
REUT

Sluitingsdatum voor het inleveren van
kopij voor het volgende clubblad is:
Maandag 25 oktober

*De redactie
wenst alle
lopers en
loopsters veel
plezier tijdens
de Open Rooise
competitie
17 oktober
park
de kienehoef*

AUTOVERZEKERINGEN MET 75% KORTING

Maar ook voordat u de maximale Bonuskorting heeft bereikt geven wij al forse kortingen. Na 4 jaar 65%, na 3 jaar 60%, na 2 jaar 55%. Bestaande B/M korting nemen wij over.

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

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 !



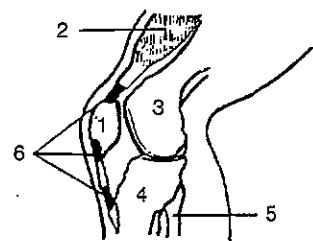
sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Overbelasting van de kniepees (*'Apexitis patellae'*)

Inleiding

Een veel voorkomende blessure bij atleten is een overbelasting van de pees(uitwaaiering) van de 'vier-koppige spier' (quadriceps) die over de knieschijf heenloopt en aan het onderbeen aanhecht. De blessure komt het meest voor bij springers, vandaar dat deze blessure ook wel '**springersknie**' of '**jumpers knie**' wordt genoemd. Dat wil echter niet zeggen dat lopers of werpers deze blessure niet kunnen krijgen! Door overbelasting van de pees van de quadriceps ontstaat drukpijn en zwelling, meestal aan de onderzijde van de knieschijf. Soms treedt de pijn op aan de bovenzijde van de knieschijf of ter plaatse van de aanhechting van de pees op het onderbeen.



- 1 knieschijf (patella)
- 2 strekspieren van de knie
- 3 dijbeen
- 4 scheenbeen
- 5 kuitbeen
- 6 pijnlijke plaatsen op de pees

In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware of langdurige sprong(kracht)training. Als er geen maatregelen worden genomen, zullen ook pijnklachten optreden aan het begin van een training. Deze klachten zullen in eerste instantie nog verdwijnen tijdens de warming-up, maar zullen na afloop van de training weer terugkeren. Als er toch wordt doorgetraind kunnen er ernstige en langdurige pijnklachten ontstaan die niet meer overgaan tijdens de warming-up. Uiteindelijk zal springen en sprinten niet meer (goed) mogelijk zijn. Genezing van de blessure zal dan in het algemeen maanden gaan duren.

Oorzaken van deze knieklachten

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze knieklachten:

- De matige doorbloeding van de pees, waardoor herstel na (kleine) beschadigingen slechts langzaam verloopt.
- Overbelasting, waardoor deze (kleine) beschadigingen in het peesweefsel ontstaan. Deze overbelasting wordt vooral in de hand gewerkt door:
 - ♦ Niet of onvoldoende uitvoeren van een warming-up.
 - ♦ Te korte of stijve spieren. Dit treedt op als de rekkingoefeningen niet of onvoldoende uitgevoerd worden. Met name het uitvoeren van de rekkingoefening voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen is van belang bij het voorkomen van deze blessure.
 - ♦ Te snelle trainingsopbouw, met name als hierin veel wordt gesprongen.
 - ♦ Verkeerde afzettechniek, waarbij wordt 'gestemd' of 'geblokkeerd'.
 - ♦ Dragen van sportschoenen met een slechte schokdemping (in combinatie met een harde baan). Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping hebben!
 - ♦ (Geringe) standafwijkingen van de onderbenen of de voeten (bijvoorbeeld knik-platvoeten).
 - ♦ Overgewicht; 'te zwaar zijn'.
 - ♦ Niet uitvoeren van een cooling-down.

Hoe voorkom je deze knieklachten ?

Om deze knieblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' op te volgen.

• Warming-up

Begin altijd een goede warming-up waarin, na een algemeen gedeelte, voldoende aandacht besteed wordt aan de specifieke sprongvormen (minimaal 20-30 minuten). Voer daarna in elk geval aangegeven rekkingoefening voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen uit. Let goed op de uitgangshouding. Hou deze houding zo'n vijftien à twintig seconden vast en herhaal de oefening twee tot drie maal per been. Bij het uitvoeren van de rekkingoefening mag geen pijn gevoeld worden!



- **Goede trainingsopbouw**

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de omvang en de intensiteit van de sprongkracht- en sprinttraining zeer geleidelijk op en spreid deze over de verschillende trainingen. Bij veranderingen van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich langzaam aan. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.

- **Spierversterkende oefeningen**

Voer spierversterkende oefeningen uit. Vaak wordt in de 'gewone' krachttraining al voldoende aandacht besteed aan spierversterking van de quadriceps (kniebuigingen; opstappen). Als een overbelasting van de kniepees is opgetreden, zullen alleen die oefeningen uitgevoerd moeten worden, waarbij er geen pijnklachten tijdens of na de training optreden.

- **Goede techniek**

Besteed tijdens training en wedstrijd aandacht aan een juiste afzettechniek bij het springen of het hordenlopen. 'Stemmen of blokkeren' is extra belastend voor de kniepees.

- **Sportschoenen**

Draag sportschoenen met een schokdempende zool en train bij voorkeur niet op een harde ondergrond. Draag alleen spikes als je een specifieke sprong- of sprinttraining uitvoert. Koop speciale (trainings)spikes waar een schokdempende zool onder zit. Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen een speciale sportsteunzool 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 het uitvoeren van de rekkingoefening voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen.

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

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

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende om een beginnende peesblessure te laten genezen. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de knie niet te zwaar belast wordt, zoals fietsen met een hoog zadel, Aqua Joggen of zwemmen met de borstcrawl.

- **Spierversterkende oefeningen**

Juist ook als deze blessure ontstaan is, zijn spierversterkende oefeningen van belang. Voer deze oefeningen eerst onbelast uit waarbij de knie gestrekt blijft. Als voorbeeld: span zittend of liggend de strekspieren van de knie aan met een gestrekte knie. Wissel tien seconden aanspannen af met tien seconden rust, zo mogelijk elk uur gedurende periodes van vijf minuten (bij pijn de oefening aanpassen). Als dat goed gaat, kun je andere oefeningen uitvoeren waarbij je de knie vanuit een licht gebogen stand strekt.



- **Koelen**

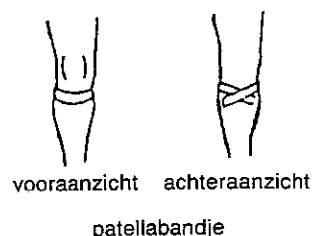
Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de kniepees dan na de training zo'n vijftien minuten met ijs. Doe dit bij voorkeur door met een ijsblokje over de pijnlijke plek te masseren. Er kan ook voor gekozen worden om op de knie een coldpack of een plastic zakje met kapotgeslagen ijsklontjes te leggen. Leg dan wel tussen de knie en de ijszak bijvoorbeeld een theedoek ter voorkoming van huidbevriezing. Herhaal dit koelen zo'n drie tot vijf keer per dag.

- **Tape**

De klachten tijdens het sporten kunnen (tijdelijk) verminderen als tijdens het sporten een stukje tape onder de knieschijf wordt aangebracht. Vraag hierover advies aan een fysiotherapeut of (sport)arts.

- **Vraag sportmedisch advies**

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



Onze fietstocht naar Dinant

Donderdag

Donderdagmorgen 26 augustus 1999 om 8 uur was het verzamelen bij de familie van Boxmeer. Iedereen was een beetje zenuwachtig (ikke tenminste). Allemaal helm op en vertrekken naar Nijnsel, daar moesten wij: Fons, Tineke, Mari, Wil, Peter, Henk, Arie, Frans en ik Lien ophalen. Peter Hellings was onze rijder, ploegleider, betaler, van alles, hij was ons suikeroompje. Op naar Budel dat was onze eerste koffiestop na ± 40 km. Half 11 zaten we heerlijk aan de koffie met appelgebak, slagroom en ijs. Lekker was dat want de eerste kilometers zijn zwaar en Nuenen is groot. Henk onze wegwachter leidde ons naar de grens, daar hebben we foto's van, op verzoek mogen jullie die zien. De hellingen begonnen ook al wat te komen, Lien onze kopvrouw ging goed. Ze vroeg ook aan Mari „of hij dat mooie weer besteld had“. „Ja“ zei Mari, Lien zei: „heb je dan een worst naar de Heilige Clara gebracht“? Mari: „je denkt toch niet dat ik dat aan iedereen geef“. We waren inmiddels in Opglabbeek aangekomen, daar hebben we lekker zitten lunchen. Fons maakt graag een broodje gezond, hij kreeg ook van iedereen wat. Op naar Tongeren, daar zouden we overnachten. Eerst nog wat klimmetjes, ik bleef in Tineke's wiel hangen, al werd ik er wel een beetje teut van naar dat wiel kijken, maar het lukte wel. Om half 4 waren we in Tongeren, we hadden vandaag in totaal 5 uur op de fiets gezeten en 110 kilometer gefietst. In Tongeren hebben we onze fietsen in de stationskelder gestald, lekker hangend in de rekken. Toen naar het hotel, Peter had de kamers ingedeeld, Lien alleen, Tineke's dotje klaargelegd en allemaal een afstandsbediening (tv.). Hele mooie kamers hadden we, maar het was wel heel warm. Toen zijn we lekker gaan douchen en hebben iets gedronken. Toen een tentje zoeken voor te eten, nou dat hadden we zo. Heerlijk gegeten. Moe maar voldaan naar bed. Goede nacht.

Vrijdag

We hadden afgesproken om 8 uur ontbijt, een paar van ons stonden buiten, komt Fons uit een raam hangen: „bedankt voor die bloemen“. Nou allemaal lachen natuurlijk, lekker zitten ontbijten, we mochten van alles pakken, zelfs rauwe eieren. Alle spullen weer in de bus, billen in de vaseline en de fietsen gaan halen. Op het station kijk ik naar binnen in de fietsenhoek, shit mijn fiets stond er nog. Nee hoor dat was een grapje. Ik had er weer zin in. Maar het werd nu wel flink werken ofwel klimmen. De eerste rit voor de koffie werd langer en hoger dan op papier stond (ik zat kapot). Maar de sterke handen van Henk en Frans hebben me er over heen geholpen. Toen kwam de muur van Huy „oei, oei“ 19% ja 19%. Ik ging gelijk in de fout met het schakelen dus lopen. Maar het was voor iedereen een stevige klim. Wil, Peter en Mari waren de „kanjers“ zij haalden al fietsend de top. Dat was één berg en naderhand hoorde ik dat we deze berg er maar bij gevat hadden, leuk. Maar goed we waren allemaal boven en het maakte niet uit hoe. Boven hebben we koffie zitten drinken, geen taart dat hadden ze niet. De volgende berg was de „André“ berg nou hij was ook niet flauw. Tineke zei bij een bocht, „daar zijn we boven dat zie je aan de begroeiing“ ja, ja mooi niet. Maar we hebben hem omhoog gefietst. Op deze berg stonden namen geschilderd, dus hier komen ook de echte fietsers. De sterke mannen waren al boven, maar wachtte elke keer netjes op ons. De afdalingen vonden we heel leuk. Tineke vloog naar voren plat en liggend op de fiets. Peter wou van de route af om wat te gaan drinken, dat was maar een stukje bult af. Ja maar we moeten ook weer bult op. Wil en Peter gingen kijken, maar wij besloten toch maar door te fietsen en bij het eerst volgende tentje te stoppen, nou dat duurde even. Wil en Peter de „kanjers“ waren er ook weer bij, toen kwamen we een cafeetje tegen en hebben daar wat gedronken en de peperkoekjes en krentenbollen opgegeten, allemaal plassen en weer op de fiets. Dit werd het laatste stuk ± 12 km. naar Dinant lijkt niet ver, maar met bulten wel hoor. Het was nog even zwoegen, maar we kwamen op bekend terrein, voor onze jongens die vorig jaar ook gefietst hadden. Nu is het niet meer zo ver ja, ja, dadelijk komen we bij een steenfabriek ja, ja. Bult op, bult af, maar ze hadden gelijk. De steenfabriek kwam in zicht, maar wat veel mooier was, was het bordje Dinant 2 km. afdalen. Jippie daar ging iedereen voor zitten of liggen, Frans achter Arie's lange en brede lijf en sjezen. De auto's stonden stil om ons te laten passeren. En ja hoor ik zag het bordje Dinant, een traan van vreugde en opluchting ik had het gehaald. Beneden in Dinant stond iedereen te wachten, yes, yes, we zijn er, allemaal blij en

gelukkig. Ja nog 6 km. naar de camping och wat is nu 6 km. dat was een fluitje van een cent. Vandaag hadden we $\pm$ 100 km. gefietst, dus in totaal 210 km. Een prachtige rit. Op de camping zette of gooide iedereen zijn fiets weg. Eerst iedereen kussen en feliciteren, want dat hadden we wel verdiend. Toen moest de bus leeg, nou jullie willen niet weten wat daaruit kwam. (Heb ik een foto van). Tenten opgezet en bedjes gespreid, nu een lekker koud biertje dat hadden we verdiend want onze caravan + koelkast stond al een week in België, dus koud bier. Toen zijn we allemaal gaan douchen en lekker gaan eten ja boven op een berg, maar we zijn wel met de auto gegaan, want we wilden geen bulten fietsen. Grote potten bier en kannetjes wijn gedronken, het was heerlijk. Toen kwam Karin van Peter en Henk S. Henk bestelde en at even een hele mik (ongeveer). Wij hadden net onze ijsco op van die grote joekels allemaal zo lekker. Nou naar beneden lekker afzakkertje en ons bedje in. Iedereen was in diepe rust behalve de tent van Henk, Mari, Peter en Karin, ik weet niet wat voor lol ze hadden maar ik denk onderbroekenlol.

Zaterdag

's Ochtends ontbijt met 13 man, er werd wat thee en koffie gezet. Tineke had weer goed voor de innerlijke mens gezorgd. We zouden Dinant ingaan, ja maar wel op de fiets hé, prima iedereen ging mee al hadden we wel een beetje stijve boven benen. Maar dan is het wel goed een stukje fietsen, uitfietsen noemen ze dat. In Dinant koffie gedronken zonder gebak dat hadden ze niet. Aan de overkant was het rommelmarkt, Tineke ging even kijken of er iets bij was voor de ridderzaal, want vorig jaar had ze een mooi schild en helm, dus je weet maar nooit, maar helaas niks. Wat rond gelopen in het dorp aangekomen, bij de kerk is er een trouwerij. Arie zei: „Nou, daar gaan we er eens een op vatten”, dat deden we dus. Een Cumey 8 voor Arie lekker was die hè. Toen had Fons een idee we fietsen naar boven om de startnummers voor morgen te halen. Ik was even niet blij, maar ja fietsen maar weer, alleen had ik wel stijve benen, foute schoenen en geen helm. Ik kon het deze keer niet, dan maar lopen dan kom je er ook. Boven gekomen kwam Fons zijn excuses aanbieden. „Sorry, sorry, straks mag je weer afdalen”. „Ik gooi mijn fiets straks in de Lesse “ zei ik, nou zei Wil: „en ik wilde hem net kopen en toen mocht dat niet”. Naar beneden zonder helm echt eng vond ik dat; ik kreeg er de bibberaties van. Maar dat werd gauw goed gemaakt, want de gebroeders Pennings waren op de camping aangekomen en die kussen ook. Toen hebben we wat zitten drinken en sterke verhalen verteld, tenminste dat denken een paar mensen een berg van 40% of 38% met de auto omhoog. Ja dan is die berg van ons niks, maar er schijnt bewijsmateriaal van te zijn (vraag aan Rinus). We zijn naar het kanovaren gaan kijken en een paar mannen gingen het parcours verkennen voor morgen. Wezen eten en niet te laat naar bed. Henk S. had nog een mop normaal duurt die 10 minuten, dus vraag maar aan Henk.

Zondag

's Morgens half 8 ontbijt, ik bracht Peter, Karin en Frans naar de start van de 12 km. Jan Vogels de rest in een bus goed hè, zij gingen naar de start van de ½ marathon. Ik terug naar Dinant waar de finish is, wachten op de dames en heren en fototoestel gereed. Frans, Peter en Karin kwamen binnen, ze hadden goed gelopen en 't was mooi en zwaar, even koffie drinken flitst Rinus ineens voorbij nu heb ik geen foto van hem en hij had het nog speciaal gevraagd, maar dat heb ik later goed gemaakt. Toen kwamen de mannen en vrouwen binnen van de halve marathon knap hoor, met ook 210 km. fietsen in hun benen. En Fons op zijn fiets kwam in een flits voorbij hij had de halve marathon gefietst. Henk S. ging terug Tineke halen en het was heet, heet, heet. Iedereen was binnen en ja daar kwam Tineke. Ze was gevallen. O jee, maar toch doorgelopen hartstikke knap, even verzorgd en naar de camping. Lekker douchen en naar de grote potten bier en het eten wat lang duurde. Er gingen al mensen naar huis, afscheid van een heerlijk weekend.

Het is een prachtig weekend geweest.
Ik vind het een hele prestatie van iedereen..
Bedankt voor de gezelligheid.

Doei Petra.



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*

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN **IN DE REGIO**

Zondag	19 september	"EAV OLYMPIA"	te Eindhoven
	Airborneloop 6,2 – 10,5 – 15 km.	trimloop	aanvang 11.00 uur
	15 km. knau-wedstrijd		aanvang 11.00 uur
Zondag	19 september	"ACHIL '87"	te Hilvarenbeek
	Beekse Rabo Marathon 10 – 21 – 30 – 42,2 km.		aanvang 11.30 uur
Zondag	26 september	"Stichting Loopgala"	te 's-Hertogenbosch
	Recreatieloop individueel 2,5 – 5 – 7,5 10 km.		aanvang 10.30 uur
	Dommelloop Wedstrijd KNAU/Prestatieloop		aanvang 14.00 uur
Zondag	26 september	"H.A.C."	te Stiphout
	Ronde van Stiphout diverse afstanden		aanvang ?
Zondag	3 oktober	"DE SPRINGBOKKEN"	te Son
	25° Kempische Trimcompetitie 3,6 – 7,2 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	3 oktober	"Stichting Bredase Singelloop"	te Breda
	Bredase Singelloop (NUON) 21 km.		aanvang ?
Zaterdag	9 oktober	"T.R.R."	te Tilburg
	Herfstloop 10 km. incl. 0416-362148		aanvang ?
Zondag	10 oktober	"Stichting Marathon"	te Eindhoven
	1/8 recreatie marathon 5,3 km.		aanvang 10.30 uur
	Halve marathon 21,1 km.		aanvang 11.00 uur
	Marathon Eindhoven & NK 42,2 km.		aanvang 12.30 uur

Zondag 17 oktober "S.V. Fortuna '67" te Sint-Oedenrode
1^e jeugdcross div. leeftijdscategorieën ± 1 km. aanvang 10.30 uur
1^e Open Rooise Trimloopcompetitie 4,8 – 8 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 31 oktober "Stichting Marathon" te Etten-Leur
Halve Marathon 21.097 meter wedstrijd + prestatie aanvang 11.30 uur
Hele Marathon 42.195 meter wedstrijd + prestatie aanvang 12.00 uur
Trimloop 5.200 meter aanvang 15.00 uur

Zondag 31 oktober "Marvel" te Boxtel
Interpolis Sparrenbosloop trimloop div. afstanden aanvang 11.00 uur
wedstrijd div. categorieën aanvang 12.00 uur

Zaterdag 6 november "Parcival" te Tilburg
ABAB Snertcross 3,5 – 8 km. aanvang ?

Zondag 7 november "Kempische" te Eindhoven
25^e Kempische Trimcompetitie 4 – 8 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 7 november "DAK" te Drunen
Drunense Duinencross 8,4 km. incl. 0416-320128 aanvang ?

Zondag 7 november "De Keiein" te Uden
PNEM-cross div. Afstanden incl. 0413-262474 aanvang ?

Eerste Open Rooise Trimloopcompetitie

Zondag 17 oktober

in het park "De Kienhoef"

Jeugd start om 10.30 uur div. leeftijdscategorieën afstand ± 1 km.

Doe mee! Vraag ook je vriendjes en vriendinnetjes om mee te lopen.

Het is een cyclus van 5 lopen, voor het eindklassement moeten jeugdlopers aan minimaal 3 lopen deelnemen.

Overige afstanden 4,8 en 8 km. start om 11.00 uur

Bij de 8 km. indeling in div. categorieën (mannen senioren – mannen 40 – mannen 45 – mannen 50) minimaal 5 deelnemers per categorie.

De 8 km. is ook voor de vrouwen een categorie. Bij grotere deelname (..categorieën)?

Vier van de vijf lopen (de beste tijden) van deze cyclus tellen mee voor het eindklassement.

Kom met z'n allen!

GARAGE
MARK GRAAFF
NISSAN

APK • SCHADETAXATIE • INRUIL
VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT

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

M. RENDERS
TOYOTA **SUZUKI**

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

BEN VOETS
Vloetstraat 10 - (0413) 274516 - UDEN **SANGYONG**
Industrieweg 2 - (0413) 474252 - SINT-OEDENRODE
Industrieweg 4 - (0413) 472015 - SINT-OEDENRODE
Officieel dealer voor rayon: UDEN - VEGHEL - SCHIJNDEL - BOEKEL -
GEMERT - ERP - ST. OEDENRODE - LIEMPE - SON - BREUGEL EO

VAN DIJK 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

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



Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil



AUTOMOBIELBEDRIJF
KEES VERVOORT



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

NIJNSESEWEG 46 • SINT-OEDENRODE
TELEFOON (0413) 472364

uw **CITROËN** dealer
van BOXMEER bv
Borchmolenwijk 50 St. Oedenrode 0413-475911

IMEE Autobedrijf
Martien van Erp



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

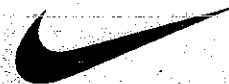
Auto Christiano
ITALIAANSE AUTO SERVICE
ALFA • LANCIA • FIAT
(OOK OLDTIMERS)
• Onderhoud • Revisie • Tuning • Verlaging • sets • repareren
TELEFOON (0413) 479104
HANDELSWEG 2B
5492 NL SINT-OEDENRODE
AUTOTELEFOON 06-53192641

autobedrijf

Scheepens

• INRUIL • APK • SCHADETAXATIE
Schijndelseweg 53 - SINT-OEDENRODE • TELEFOON 0413-473290

NIKE SPORT TIMING



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

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

GROTER EN DUIDELIJKER DISPLAY

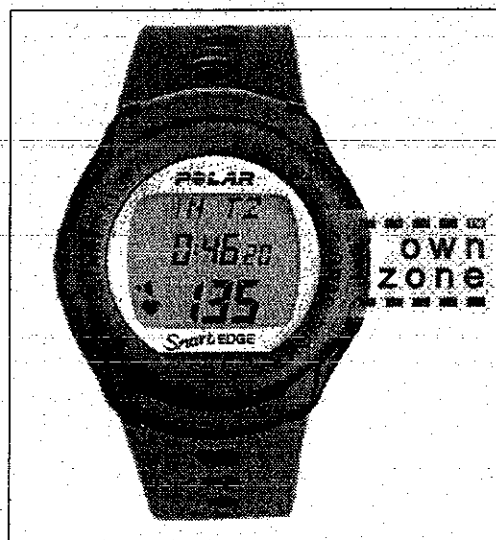
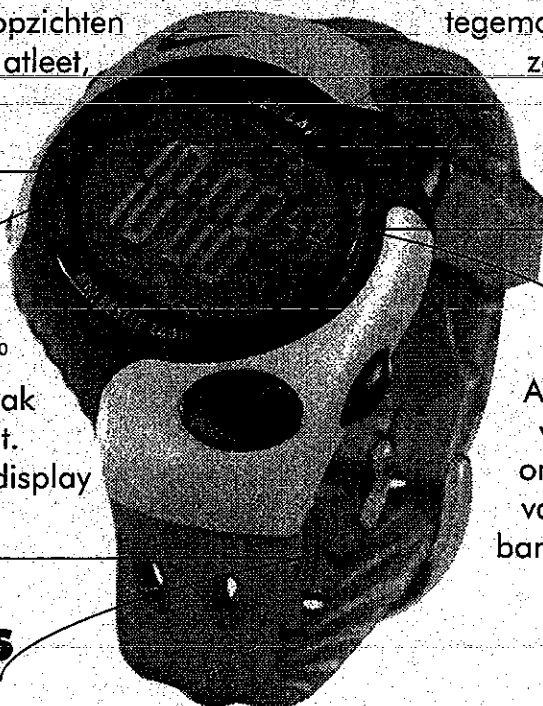
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

GEMAKKELIJK TE BEDIENEN FUNCTIES

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

VERBETERDE PASVORM

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



Polar SMARTEDGE 349,95

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

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

POLAR®
hartslagmeters

INTERSPORT®
VEGHEL

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