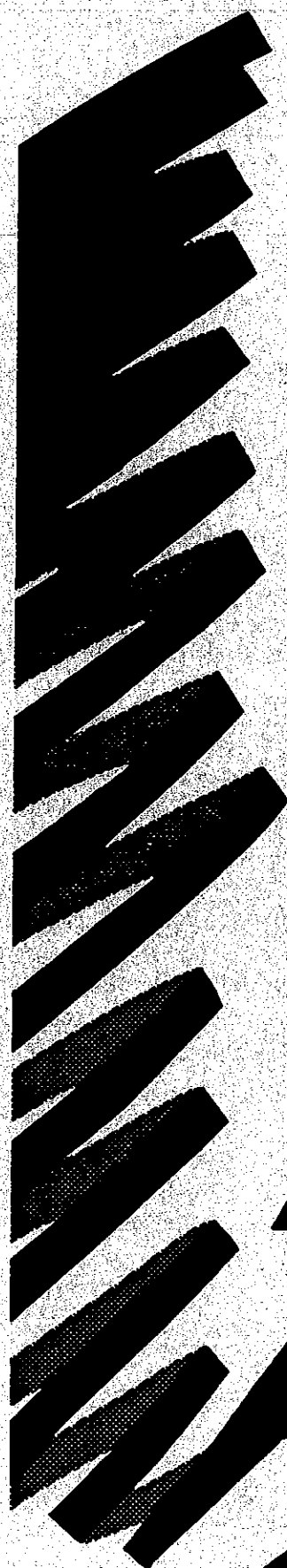


S.V. FORTUNA '67



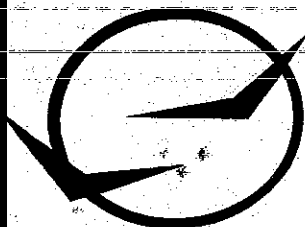
Cor en Tonny van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491ED Sint-Oedenrode 1999
November/December

86

VOGELS BEDRIJVEN:

INDUSTRIEWEG 6a (INDUSTRIEPARK NIJNSEL)

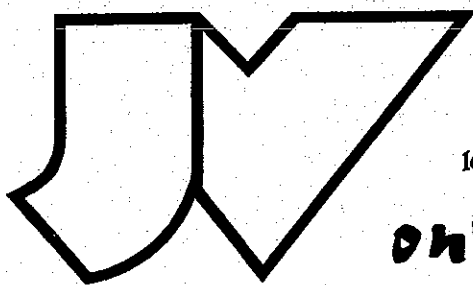
Telefoon 0413-473662 Telefax 0413-472714



v.o.f.

JAN VOGELS

REKLAME



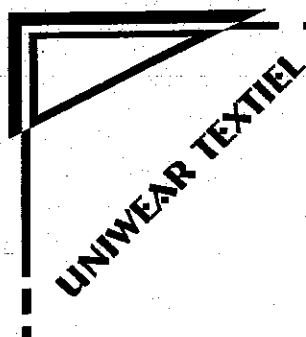
letters & logo's

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

PROMOTIELE 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:



Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
Secretaris	Art Visser	Den Hof 11	tel.0413-478218
Penningmeester ¹	Martin Arts	Julianastraat 42	tel.0413-490730
Trainingscoördinat.	Gerrit van de Riet	Het Binneveld 10	tel.0413-477329
Trimmen	Tonny van de Rijt	Ollandseweg 14	tel.0413-475336
Wed. Org. Comité	Henry Wijffelaars	Beethovenstraat 9	tel.0413-479081
Juryzaken en Accommodatiecom.	Tiny Aarts	Korenlaan 27	tel.0413-478082

Trainers:

Atletiek	Leon Verrijt	Den Berg 7	tel.0413-476220
Atletiek	Paul Groos	Leeuwerik 43	tel.0413-474780
Loopgroep	George Zoontjens	Bernhardstraat 23	tel.0413-476748
Loopgroep	Henk Strik	Mariannestraat 55	tel.0413-476769
Loopgroep	Rinus Pennings	Hertog Hendrikstraat 32	tel.0413-476743
Loopgroep	Johan Stehmann	Passtraat 5	tel.0413-475818
Loopgroep	Gerrit van de Riet	Het Binneveld 10	tel.0413-477329
Trimmers	Henk Strik	Mariannestraat 55	tel.0413-476769

Wedstrijd Organisatie Comité:

Voorzitter	Henry Wijffelaars	Beethovenstraat 9	tel.0413-479081
Secretaris	Peter Slits	Jonker de Jegerstraat 23	tel.0413-477806
Penningmeester	Lien Vogels	Sonseweg 8a	tel.0413-475485

Wedstrijdsecretarissen:

<u>Uitwedstrijden:</u>			
Senioren en jeugd	Peter Hellings ²	Streepenstraat 50	tel.0413-478463
<u>Thuiswedstrijden:</u>			
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

Leden loopgroep 16 jaar

?

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.
Acceptgirobetalers + 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 1999 / 2000

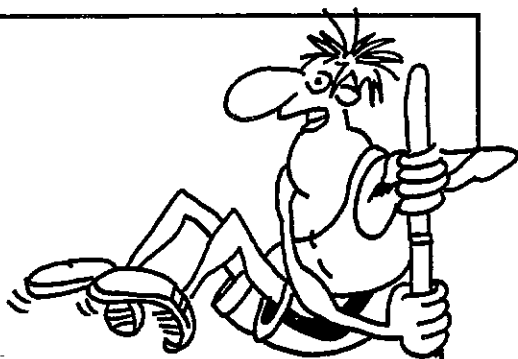
Mini-pupillen	geboren in	1993
Pupillen C	" "	1992
Pupillen B	" "	1991
Pupillen A	" "	1990/1989
Junioren D	" "	1988/1987
Junioren C	" "	1986/1985
Junioren B	" "	1984/1983
Junioren A	" "	1982/1981
Senioren	" "	1980 en eerder
Veteranen <u>vrouwen</u>	(op de dag dat je 35 wordt)	geboren 1964 en eerder
Veteranen <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 nov. Carla Arts
 3 " Julia Hulsen
 6 " Leo Leenders
 7 " Martin Arts
 10 " Adrie Huijgens
 12 " Nico de Bruin
 13 " Pieter de Koning
 15 " Hans Naterop
 18 " Bianca van de Sande
 21 " Anny van Kuringen
 22 " Cor Peters
 26 " Karel Verberk
 27 " Frans van de Oever
 28 " Mart van Heeswijk
 28 " Alda van Eert

2 dec. Peter Renders
 4 " Marian Latijnhouwers
 4 " Jan van Eck
 5 " Wim van Meijl
 7 " Jan van de Schoot
 8 " Tonny van Erp
 9 " Henk van Uden
 10 " Jan de Werdt
 13 " Leon Verrijt
 13 " Marianne Latijnhouwers
 14 " Jan Verhoeven
 16 " Fien Arts
 17 " Pierre Lardenois
 18 " Cor Verschuyten
 18 " Annie van Bokhoven
 21 " Simon Lavrijssen
 21 " Hanneke v.d. Veerdonk
 23 " Henk Strik
 27 " Cor van Erp



PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuw lid: Mariëlle van Oirschot loopgroep

Afmeldingen: Betsie Smulders – Jan Pieter van den Hurk –
 Rien Pennings – Ad van der Heijden – Dorothé v.d. Vleuten –
 Julia Hulsen – Ger Rovers – Fons van Boxmeer (trimmers) –
 Tineke van Boxmeer (trimmers) – Pieter van Aarle –
 Riny Oerlemans – Anja van Erp –
 Frank Scheutjens – Miranda Scheutjens –
 Marian Bekkers – Fien Arts (trimmers) –
 Carla Arts – Miriam Arts

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

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
23 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

Let op:

Het jaar 1999 nadert weer zijn einde. Om een duidelijk overzicht te krijgen van het ledenbestand en de KNAU-licenties, zouden wij graag vóór 27 november vernemen:

- Leden welke hun **lidmaatschap** willen **beëindigen** op **31 december 1999**, anders wordt dit automatisch verlengd met 1 jaar.
- Leden die een KNAU-licentie (wedstrijd) willen hebben, recreantlicentie (= basiscontributie) is verplicht voor jeugd- en loopgroepleden. Trimmers (sporthal) zijn vrijgesteld.
- Leden die geen **KNAU-licentie (wedstrijd)** meer willen hebben, anders wordt deze licentie **automatisch verlengd** met 1 jaar.
- Leden die om een of andere reden niet actief kunnen deelnemen aan trainingen en dergelijke en toch lid willen blijven, kunnen dit voor f 25,00 per jaar. Laat dit ook tijdig weten.

Bovenstaande mutaties **melden vóór 27 november** bij de ledenadministratie, omdat deze gegevens uiterlijk 2 december 1999 in het bezit van de KNAU in Nieuwegein moeten zijn.

Ledenadministratie: Tonny van Erp, Grote Doelenlaan 27, 5491 ED Sint-Oedenrode.

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

ALGEMENE JAARVERGADERING

S.V. FORTUNA '67

woensdag 15 december 1999 - 20.30 uur
"Ons Huis" - Deken van Erpstraat 10
(achter Albert-Heijn)

Hierbij nodigen wij al onze leden (trimmers en loopgroepleden) uit voor de Algemene Jaarvergadering.

Agenda:

1. Opening

2. Jaarverslagen

- * vaststellen verslag jaarvergadering 2 december 1998
(zie Fortuna-bode januari 1999)
- * verslag secretaris
- * verslag trainingscoördinator
- * verslag wedstrijden/evenementen
- * verslag trimmers
- * verslag juryzaken/accommodatie.

3. Toelichting kasverslag 1998/1999

- * verslag penningmeester
- * verslag kascommissie
- * benoeming lid en plaatsvervangend lid kascommissie.

4. Toelichting begroting 1999/2000

- * toelichting penningmeester
- * voorstel contributies 2000.

5. Bestuursverkiezing

Volgens rooster van aftreden zijn aftreedbaar en herkiesbaar Martin Arts, Tonny van de Rijt en Tiny Aarts;
eventuele andere kandidaten kunnen zich melden voor 24 november, **op voordracht van tenminste 3 leden.**

6. Voorstellen van leden

Voorstellen kunnen voor 24 november schriftelijk ingediend worden bij de voorzitter of de secretaris.

7. Rondvraag

8. Sluiting

De training van de loopgroepen zal op deze avond worden aangepast, zodanig dat een ieder de mogelijkheid heeft tijdig aanwezig te zijn op onze jaarlijkse ledenvergadering.

Wij hopen u allen te begroeten.

Secretaris S.V. Fortuna '67
Art Vissers.

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

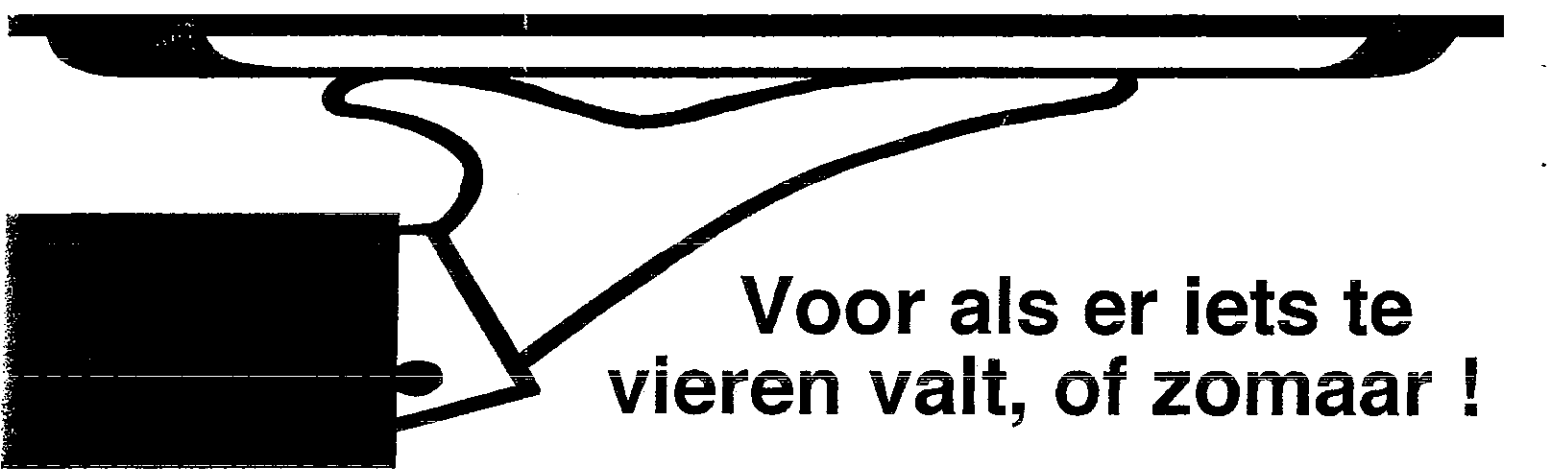
Horecacentrum
De Kienehoef
Zwembadweg 37
Tel: 472877

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 !

Informatie van het bestuur.

In de afgelopen periode heeft het bestuur vergaderd op 26 mei, 14 juli, 1 september en op 27 oktober. Hierbij een korte weergave van de belangrijkste zaken uit deze vergaderingen.

1. inzake accommodatie De Neul zijn wij nog steeds in onderhandeling over welke wijze dit terrein in de komende periode voor onze vereniging behouden kan blijven; reactie van de gemeente wordt (nog steeds) afgewacht;
2. over een periode van 5 à 6 jaar lijkt het aantal leden van onze vereniging (afgezien van de jeugd) te dalen; met name onder de trimmers is er een duidelijke daling te constateren; in de komende tijd zullen maatregelen genomen worden om te streven naar een tenminste gelijkblijvend ledenaantal;
3. ook is binnen de vereniging sprake van een duidelijke "vergrijzing";
4. ABAB, hoofdsponsor van onze halve marathon heeft de waardering uitgesproken over onze prima verlopen wedstrijden; binnenkort horen wij of de ABAB de komende jaren met ons verder zal gaan;
5. op 10 juni jl. zijn bij notariële akte de eerder door de vereniging en de KNAU goedgekeurde nieuwe verenigingsstatuten vastgelegd;
6. op 15 december a.s. vindt de jaarlijkse algemene ledenvergadering plaats; de agenda voor deze avond is elders in deze Fortuna-bode opgenomen;
7. de komende bestuursvergadering is gepland voor woensdag 24 november; dan zal de jaarvergadering (belangrijkste) onderwerp van de agenda zijn.

Namens het bestuur,
Secretaris, Art Vissers.

DE CHAMPIONCHIP

Het is mij gebleken, dat er nog steeds verwarring bestaat met betrekking tot het gebruik van de championchip. Het is iedereen bekend, dat bij grote wedstrijden het wel enige minuten kan duren voor men de startstreep passeert. Daarom is de championchip uitgevonden. De championchip is er alleen maar om de loper een indicatie te geven van de netto tijd die men heeft gerealiseerd.

Het is dus nooit de officiële tijd. De officiële tijd is en blijft de tijd, die begint te lopen na het startschot en die eindigt als men over de finish komt.

Alleen de officiële tijd wordt gehanteerd om te bepalen of men een persoonlijk record of een clubrecord heeft gelopen.

De tijden zoals, die in de Fortunabode worden vermeld zijn dus de officiële tijden.

Bij sommige wedstrijden b.v. Egmond krijgt men alleen de netto (championchip)tijd, Eindhoven geeft ze beide.

Ik hoop, dat iedereen nu op de hoogte is van het hoe en wat van de championchip.

Peter Hellings, wedstrijdsecretaris uitwedstrijden.

Fit in vijf minuten

Balansbelang

Met het veldloopseizoen voor de deur zal menigeen zich verheugen op het rennen door bos en veld. Sterke enkels zijn dan evenwel geen overbodige luxe, want de ondergrond kan soms verraderlijk oneffen zijn. De volgende oefening zorgt voor versteviging van spieren en pezen rondom die enkel.

- ① Ga ontspannen staan, de enkels raken elkaar niet.
 - ② Til een voet op en balanceer op de andere.
 - ③ Houd de armen rustig langs het lichaam.
- Lukt dit op elke voet dertig seconden, dan bent u toe aan het vervolg:*
- ④ Kruis de armen voor de borst.
 - ⑤ Balanceer op elke voet veertig seconden.
 - ⑥ Nog moeilijker wordt het wanneer u gedurende deze oefening tien tellen de ogen sluit.

Vijf redenen om te gaan crossen

① Het is leuk

Deze sport biedt een interessante, stimulerende en alternatieve uitdaging in de winter. Veel liefhebbers beschouwen het veldloopseizoen als het hoogtepunt van het jaar. Crossen biedt veel natuurschoon, variërend van een bosrijke omgeving tot omgeploegde velden. De cross is er, net zoals de meeste wegwedstrijden, voor alle niveaus. Bij veel evenementen is een breed aanbod van parkoersen voor verschillende klassen.

② Het is mentaal verfrissend

U zou elke week een wegwedstrijd kunnen doen, maar dat raden we af. Afgezien van het blessuregevaar is het gewoon saai. Een verandering van omgeving biedt een nieuwe uitdaging en voorkomt dat u mentaal overtraint raakt. Tijd en afstand zijn ondergeschikt in het veld: het is een strijd van de loper tegen de obstakels en de elementen en er is geen reden om te piekeren over pr's. Bovendien vinden de meeste lopers dat het uitstapje hun goed heeft gedaan als ze in de lente terugkeren naar de weg. Ze zijn niet alleen sterker en vinden het makkelijker om te versnellen op een harde ondergrond, maar mentaal zijn ze ook opgefrist en kijken ze ernaar uit om hun persoonlijke records op de weg te verpulveren.

③ U heeft minder last van blessures

Uw lichaam heeft veel minder te lijden als u op moeilijke, maar zachte ondergrond loopt. Een dergelijke bodem is meer 'vergevingsgezind' en staat u toe vaker te lopen, met minder kans op blessures als shin splints, stressfracturen en problemen in de lage rug.

④ Het verbetert uw loopprestaties

De meeste toonaangevende langeafstandsathleten lopen gedurende de winter crossen. Zelfs degenen die er niet zo goed in zijn, zien in dat het hen tot sterkere en betere lopers maakt. Paul Tergat, topper op de 10.000 meter, is vijfvoudig wereldkampioen cross. En Abel Anton, wereldkampioen op de marathon, vertelt aan iedereen die het horen wil, dat zijn succes voor een groot deel te danken is aan zijn crossachtergrond.

⑤ Het biedt grote fysieke voordelen

De gemiddelde crossloop versterkt uw heupspieren, welke u in staat stellen uw pas te vergroten en uw loopvermogen te verbeteren. Bovendien worden uw kuit, hielen, quadriceps en enkels sterker gemaakt, doordat u hard moet werken op een zachtere ondergrond.

Vijf trainingsmethoden

① Lange duurloop

Hoewel de gemiddelde cross slechts zo'n acht kilometer lang is, vereist de moeilijkheidsfactor van de extra heuvels en zware ondergrond een grotere fitheid en navenant uithoudingsvermogen dan dezelfde afstand op de weg. Daarom zou u moeten streven naar het volbrengen van ten minste één wekelijkse vijftien-kilometerloop, bij voorkeur niet op de weg. Omdat veel wedstrijden relatief kort zijn, kunt u bijvoorbeeld op zaterdag aan een wedstrijd meedoen en dan op zondag deze duurloop plannen. Als u echter vindt dat u nog niet hersteld bent en ook doordeweeks geen lange duurloop kunt doen, kunt u uw schema zodanig aanpassen dat u om de twee weken tijd reserveert voor een langere sessie.

② Lange intervallen

Zowel uithoudingsvermogen als snelheid zijn essentieel als u wedstrijden wilt lopen. Streef er daarom naar om eens in de twee weken een snelheidssessie te doen. Die kan bestaan uit 3 x 10 minuten of 6 x 5 minuten, met redelijk korte herstelperioden. Loop die intervallen iets sneller dan uw voorgenomen wedstrijdtempo (op uw anaërobe drempel). Voor het beste effect voert u deze training uit op een golvend grascircuit in plaats van op de baan.

③ Fartlek

Heuvels en een afwisselend parkoers maken lopen met een vaste snelheid praktisch onmogelijk in de cross, dus een fartlek (snelheidspel) is als trainingsvorm een verstandige keuze.

Wederom: loop indien mogelijk niet op de weg en doe een mix van korte krachtsexplosies (15 tot 30 seconden), langere stukken (één tot vijf minuten), heuvels en tempowisselingen binnen het kader van een tamelijk lange duurloop. Idealiter loopt u vijftig minuten à een uur, waarvan het middelste half uur bestaat uit wisselende tempo's.

④ Heuveltraining

Crossparkoersen bevatten over het algemeen heuvels en de beste manier om u daarop voor te bereiden is wat stevige hellingen in uw training op te nemen. Kies voor uw langere duurlopen wat zwaardere parkoersen en neem tevens enkele beklimmingen op in uw snelheidswerk.

Om de wedstrijdcondities na te bootsen, bevat de beste heuveltraining redelijk korte herstelperioden. Bijvoorbeeld: 10 x 200 meter in elk 50 seconden, waarbij u om de twee minuten start. In de resterende tijd (70 seconden) dribbelt u steeds heuvelafwaarts terug.

⑤ Gewone duurloop

Zoals bij elk normaal schema zou de belangrijkste component van uw crossprogramma de duurloop moeten zijn. Als u zich het terrein eigen wilt maken, zou u zelfs uw langzamere herstellopen op gras of in het bos moeten doen, ervan uitgaande dat de verlichting onderweg voldoende is.

Vijf wedstrijd tips

① Verken het parkoers

Streef er altijd naar ruim een uur voor uw wedstrijd aanwezig te zijn. Dit stelt u in staat om het parkoers wandelend of joggend (als onderdeel van uw warming-up) te verkennen. Zo kunt u al vooraf de beste aanpak bepalen van ieder obstakel, potentiële knelpunten, greppels en heuvels. Het zal u ook in staat stellen te beslissen welk schoeisel of welke spikepunten het meest geschikt zijn. Sommige lopers verkennen het parkoers van tevoren op een mountainbike als een crossronde bijzonder lang is.

② Begin snel

Lopen in hetzelfde tempo is gewoonlijk de meest efficiënte wedstrijd tactiek, maar bij veldlopen is het gebruikelijk om zo hard mogelijk te vertrekken om een goede positie te bemachtigen. Hoe smaller de eerste paadjes van het parkoers zijn, des te belangrijker is een snelle start. Probeer na het voortvarende begin wel zo vlug mogelijk over te gaan op uw voorgenomen wedstrijdtempo.

③ Blijf ontspannen

De sleutel van het lopen van een goede cross, met name op de zwaarste heuvels en de meest modderige stukken, is zo ontspannen mogelijk blijven. De uitblinkers in deze sport, de Kenianen, lijken over het parkoers te zweven, in plaats van erin weg te zinken. Als u gespannen raakt, zal uw snelheid eraan moeten geloven.

④ Klim gestaag

Het versnellen op de heuvels is een goede truc als u de cross wilt winnen en uw concurrenten wilt slopen. Het is evenwel niet de beste manier om het grootste voordeel te halen uit uw optreden. Een gelijkmatige inspanning is wat u in gedachten moet houden. Werk hard zonder

uzelf over de kling te jagen. En nadat u een heuvel heeft bedwongen, zult u waarschijnlijk diegenen inhalen die te hard van stapel liepen.

⑤ Finish snel

De tijd is ondergeschikt in het veldlopen. Maar omdat de nadruk ligt op de klassering, is het noodzakelijk om zo snel als u kunt te finishen en te vechten voor elke plaats, vooral als u deel uitmaakt van een team. Bij grotere evenementen kunnen twee of drie lopers finishen binnen een seconde, dus een snelle eindsprint kan ervoor zorgen dat u vijf of tien concurrenten inhaalt. Houd wel in gedachten dat zij precies hetzelfde denken als u.

Geboren

LIEVE LIEVE KIAN
IK HEB GEHOOPT DAT JIJ EEN BABYJIE
KUNSTLIJKE
VEEL GELUK
SPORTJES LIEK

Hoi, hier ben ik daar

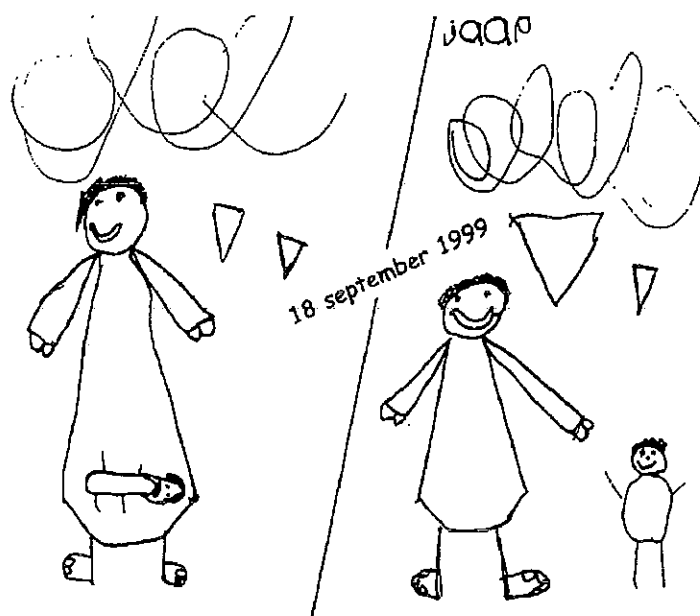
Sjaak

zoon van

Rinn Jansen
Ragge 11
5491 NL Sint-Oedenrode

Kom gerust kijken, lekker snel,
minst van 12.00 tot 15.00 en na 22.00 uur rusten we wel!

De eerste week is onze donzila, 's avonds 'gereserveerd' voor fruitlik



**Namens het bestuur en leden van Fortuna '67
hartelijk gefeliciteerd!**

Van de penningmeester

KNAU-licenties 2000

Met ingang van 1 januari 2000 worden de diverse KNAU-licenties verhoogd.

KNAU-basis	pupillen	was: 16,26	wordt: 18,75
KNAU-wedstrijdlicentie	pupillen	was: 11,25	wordt: 11,50
KNAU-basis	juniores	was: 17,50	wordt: 20,25
KNAU-wedstrijdlicentie	juniores	was: 19,75	wordt: 20,00
KNAU-basis	seniores	was: 19,00	wordt: 22,00
KNAU-wedstrijdlicentie	seniores	was: 31,50	wordt: 32,00

Tevens worden er voor elke mutatie administratiekosten fl. 10,= in rekening gebracht door de KNAU. Deze wijzigingen zullen ook aan u worden doorberekend.

Wijzigingen/afmeldingen schriftelijk opgeven vóór 27 november bij Tonny van Erp.

Te koop aangeboden:

P.C., eigendom van S.V. Fortuna '67, inclusief toetsenbord, muis en kleurenscherm.

- ✓ Het is een 486-DX2-66 mhz computer
- ✓ 16 mb intern geheugen
- ✓ 520 mb harde schijf
- ✓ Windows 3.11
- ✓ WP 6.1 windows

Prijs: **fl. 150,=**

Voor nadere informatie:

Martin Arts
Julianastraat 42
Sint-Oedenrode
Tel:
thuis: 0413-490730
werk: 0412-629379

Sluitingsdatum voor het inleveren van kopij voor het volgende clubblad is ***maandag 13 december***

Open Rooise Trimloopcompetitie 1999/2000

17 oktober 1999

mannen senioren 8 km.

1	Jan van Doorn	29.46
2	Jorrit Dekkers	29.59
3	Art Vissers	31.00
4	Freek Aartsen	32.51
5	Ronnie Reniers	35.26
6	Henry van de Brand	35.44
7	Lennert Asveld	37.26
8	Roy van der Veen	39.30

mannen 40+ 8 km.

1	Toine van Erp	28.55
2	Joost Verstappen	30.52
3	Arie Koek	32.55
4	Henk Pennings	33.35
5	Wim Crooijmans	33.52
6	Frans Rovers	35.20
7	Rien Habraken	35.33
8	Pierre Lardenois	35.51
9	Jan van Wanrooij	36.18
10	Jan de Wit	37.51
11	Henry Wijffelaars	39.12

mannen 45+ 8 km.

1	Martien v.d. Bergh	31.11
2	Mari van Houtum	32.17
3	Cor van Erp	32.30
4	Theo van der Eerden	33.05
5	Rinus Pennings	33.12
6	Jan van Kampen	34.07
7	Henk Strik	34.31
8	Gerard v.d. Biggelaar	35.39
9	Wim van Meijl	36.45
10	Willie Pepers	39.54
11	Hans Hagen	42.40

mannen 50+ 8 km.

1	George Zoontjens	31.21
2	Jos Dekkers	32.07
3	Henk van Uden	34.19
4	Mari Smits	35.04
5	Walter Hagelaars	35.35
6	Piet van Engeland	37.22
7	Peter Hellings	38.47

vrouwen 8 km.

1	Will van de Rijt	39.13
2	Riekie Hagen	39.54
3	Isa van Heijningen	41.36
4	Carin van Schijndel	45.14

mannen 4,8 km.

1	Arno Sanders	21.16
2	Harrie Leenders	22.31
3	Gé de Louw	23.00
4	Theo van Erp	23.08
5	Leo Evers	24.00
6	Cor Verschuyten	24.46
7	Ton Konneman	24.52
8	Peter-Paul van Rooij	27.48
9	Bert Geeven	27.49

vrouwen 4,8 km.

1	Karin Slits	24.25
2	Tonny van Erp	28.56

900 meter

jong.pup.C	1	Mike Reniers	4.21
	2	Marc van Erp	4.23
	3	Rob van Tartwijk	4.34
	4	Joey Reniers	6.45

meisj.pup. C	1	Marleen Hamilton	5.42
---------------------	---	------------------	------

jong.pup. A	1	Erwin van de Laar	4.18
	2	Bart Hamilton	5.29

1100 meter

jong.jun. D	1	Tom van Aarle	4.10
	2	Rick Wijffelaars	5.39

jong.jun. C	1	Patrick Sanders	4.09
	2	Danny Wijffelaars	4.59

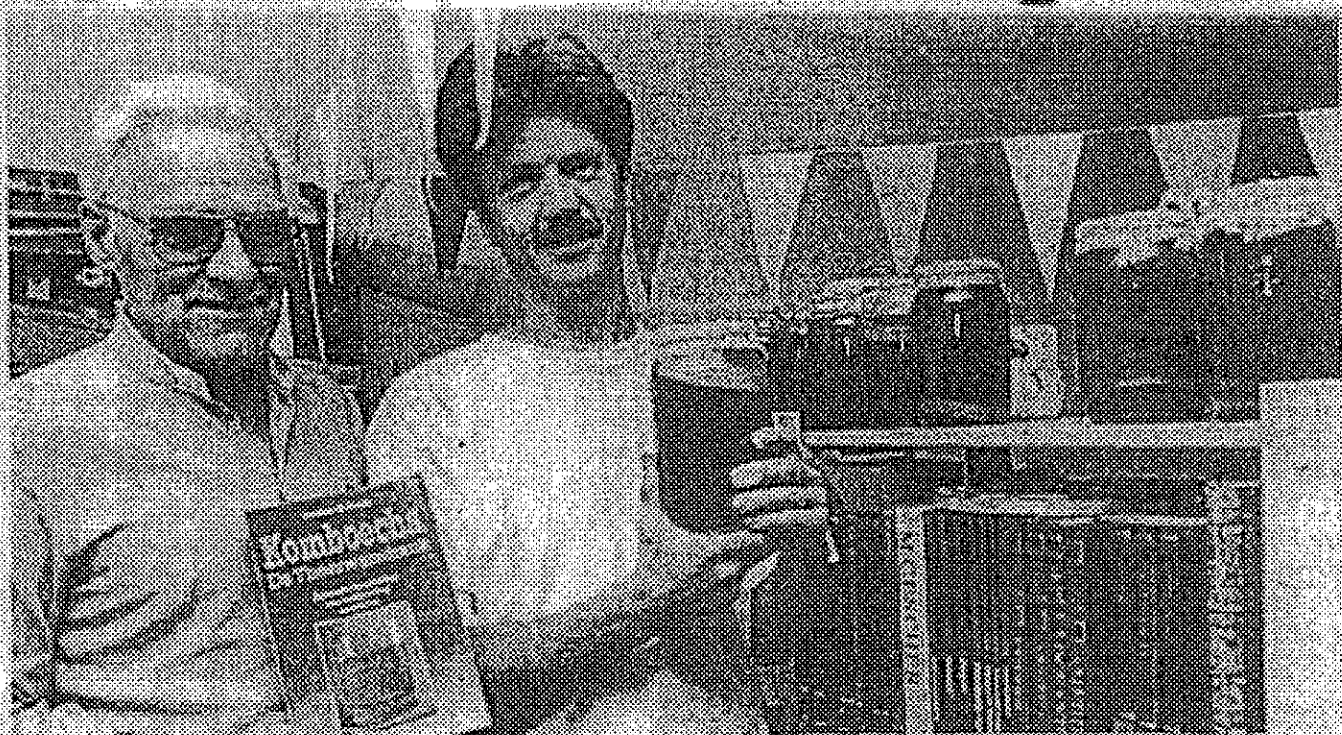
De volgende trimloop is:
Zondag 21 november

We rekenen op jullie komst!

's Morgens en 's avonds een kopje van Komboechazwam Pilzthee probaat middeltje

VEGHTEL • Enof het helpt, Charlie Janssen twijfelt er geen moment aan. Een probaat middeltje waar al heel wat van zijn vrienden en kennissen baat bij hebben gehad. Een jaar of zes, zeven geleden proefde hij voor het eerst van de 'Pilzthee', een aftreksel van de Komboechazwam. Sindsdien drinkt hij 's morgens en 's avonds steevast een kopje en barst van de energie.

De komboechazwam komt van oorsprong van de Balkan. Via Amerika is de zwam ook in Nederland terecht gekomen. Janssen: 'Vroeger werd de Pilzthee veel in Limburg gedronken, vooral door oudere mensen. Maar door de oorlog is hij in het vergeetboek geraakt.' Charlie Janssen, geboren in België, woonde na vele omzwervingen in het buitenland, enige tijd in Limburg. Daar kwam hij voor het eerst in aanraking met de Komboechazwam. 'Ik kreeg een zwam van iemand en ben ermee gaan kweken. Voor mezelf maar naderhand ook voor anderen. Omdat ik tot de conclusie kwam dat het inderdaad een probaat middel is voor van alles en nog wat. Nu ik in Veghel woon wil ik ook de mensen hier er hun voordeel mee laten doen.' Toch weet hij uit ervaring dat het niet meevalt mensen over de streep te krijgen. 'De eerste reactie van mensen is vaak: daar heb je d'r weer zoben met zo'n middeltje. Maar de mensen die besloten hebben het te gebruiken hebben er allemaal baat bij gehad. Ik heb een man ontmoet die al jaren darmklachten had. Geen dokterje liet kon er wat aan doen. 's Nu over. Een vrouw uit Boerdonk zelde



* Charlie Janssen: 'Als het aan mij ligt wordt Veghel naast Voedingstad ook Komboechastad.' (foto: Ger van Lier) *

taken en pak. Ze kweekt ze nu zelf. Zo kan ik er nog wel een paar noemen.

Charlie Janssen wordt binnenkort achterzestig. Voelt zich wonderbaarlijk fit en barst van de energie. 'Ik gebruik de Pilzthee nu zelf zo'n zes jaar. 's Morgens een half bekerje, 's avonds een half bekerje en voel me geweldig. Het helpt ook echt voor van alles. 's Is een uitstekend middel tegen vermoeidheid, tegen het verouderingsproces, werkt tegen stress, slapeloosheid, darmklachten, orzestelingen

noem maar op. Zelfs diabetici kunnen het gebruiken.

Charlie Janssen wil best wat van zijn zwammen afstaan voor mensen die erin geïnteresseerd zijn. 'Waar mensen tegen op zien is het kweken. Maar het is heel weinig werk.

Water koken, 70 gram witte suiker per liter water toevoegen. Als het water kookt zweeft of groene chinese thee toevoegen en even laten trekken. Als het afgekoeld is in een kom doen en de zwam erin leggen. Dan afdekken

met een stukje linnen en op een rustige plek bij 25 tot 28 graden wegzetten. Op de oppervlakte gaat zich een vlies vormen waarop een nieuwe zwam groeit. Alles bij elkaar duurt dat acht tot tien dagen. Als de zwam volgroeid is kan hij in de koelkast of diepvries bewaard worden tot de volgende keer. De drank is nu klaar en kan zowel warm als koud gedronken worden.

'Als het aan mij ligt wordt Veghel binnen de kortste keren naast Voedingstad nu ook Komboechastad.

Info:

**George
Zoontjens**

**Bernhard-
straat 23**

**5491 HS
Sint-Oederode**



0413-476748

**Woensdag
15 december**

**Algemene
Jaar-
vergadering.**

**We hopen
u
allen
te mogen
begroeten.**

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.-

$w.a. \text{ casco} = w.a. + \text{casco} / w.a. \text{ beperkt casco} = w.a. + \text{beperkt casco}$

Bemiddeling in:

• Assurantiën • Hypotheken • Financieringen

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

Ook zaterdag geopend van 8.30 tot 15.30 uur.

Tevens spaaragentschap N.M.S.

WOONIDEE MEIJER

VOOR COMPLETE WONINGINRICHTING

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

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



JAN HABRAKEN

GLAS & ALUMINIUMWERKEN

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

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

van Hoof Reizen

Het Autobusbedrijf waar u
het beste mee UIT bent !



sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

de pen



Hallo lezers van de Fortunabode,

Omdat ik de pen van Isa gekregen heb, moet het er dan toch maar een keertje van komen. Ik heb het al een keer uitgesteld door te drukke werkzaamheden en doordat we lang op vakantie geweest zijn. Nu ontbreekt het me nog aan creativiteit, en de tijd dringt weer, dus ik heb Rinus gevraagd of ik zijn manier van schrijven over mocht nemen. Dus op "zijn"manier "mijn" aangepast verhaal:

Naam	Nicolien Smulders
Leeftijd	42 jaar
Geboorteplaats	Schijndel
Voor mij "het" merk	
Loopschoenen en kleding	Sauconey en Hind
Partner	Carl
Beroep	Lerares Buitengewoon Onderwijs (Na 20 jaar in het onderwijs gewerkt te hebben ben ik in September gestopt!)
Favoriete sport	Hardlopen
Andere sporten	In-line, skaten en golfen (duiken)
Pr's	Halve marathon in 1.43 Veldhoven (1998) Marathon in 3.43.50 Rotterdam (1998)
Favoriete loopparcours	Egmond aan Zee
Mooiste loopevenement	Marathon New York (1993) tevens huwelijksreis
Doping	Spruitjes , Brinta, en de energieballetjes
Doel van het lopen	Lekker bewegen, genieten van de natuur, gecombineerd met het onderling gedachten uitwisselen.
Allergisch	Stof van het Fortuna- shirt en koemelk
Eet graag	Indische gerechten en vis
Eet liever geen	vlees
Goede eigenschap	Kan nee zeggen (ook tegen het lopen) en ben altijd tevreden over de tijd als ik meegedaan heb aan een trimloop.
Slechte eigenschap	Ongeduldig
Favoriet vakantieland	Indonesië
Mooiste muziek nu	The road ahead van City to City
Nu aan het lezen	Fortuna's dochter van Isabel Allende
Favoriete t.v. zender	National Geographic
Wens voor de toekomst	Wonen op een tropisch eiland b.v. Banda Neira, een eiland van Indonesië.
Wens voor nu	Een prettiger te dragen(dus van ander materiaal) én mooier Fortuna shirt.

Ik wil de pen doorgeven aan Carin van Schijndel, mijn buurvrouw tegenover.

FORTUNA '67 LOOPGROEPEN

COOPERTEST 1999

NAAM		APRIL	MEI	JUNI	SEPT.	P.R	VANAF
Hans	Adriaans					3002	1997
Carla	Arts	2875				2950	1996
Miriam	Arts	2670*				2670	1999
Fien	Arts					2550	1995
Martin	Arts					2400	1993
Fien	Asveld	2500		2300		2625	1993
Lennert	Asveld					3100	1994
Antoon	Asveld					2300	1993
Marianne	Bekkers					2200	1997
Gerard	Biggelaar van de	2925	2920	2925		3235	1994
Hans	Bijsterbosch	2725	2750			2950	1994
Han	Bouwmans	2825	2925			3225	1993
Tineke	Boxmeer van	2500			2440	2650	1993
Fons	Boxmeer van					3360	1993
Gerard	Boxtel van	2850	2840	2775		3040	1993
Lies	Brans	2550				2850	1993
Nico	Bruin	2550	2550	2630		2680	1998
Jeanne	Coppelmans					2500	1998
Wim	Crooijmans		2945	3050	3225	3250	1995
Jorrit	Dekkers		3400	3450	3525	3700	1997
Jos	Dekkers	2650		3190		3550	1992
Henk	Dortmans					3000	1997
Theo	Eerden van der	3020		3125	3140	3300	1992
Alda	Eert van					2465	1993
Jolanda	Eijkemans	2750	2900*	2850	2625	2900	1999
Piet	Engeland van	2625	2475		2475	3075	1993
Toine	Erp van		3600	3525	3530	3790 ¹⁹⁹³	1993
Cor	Erp van	2500			2500	3425	1993
Theo	Erp van		2800			2750	1998
Tonny	Erp van					2465	1993
Dré	Galiart					2615	1995
Bert	Geeven	2500	2330			2650	1993
Maartje	Gevers					2450	1998
Walter	Hagelaars	2980	3025		3025	3290	1993
Riekie	Hagen	2650	2700			2700	1997
Mart	Heeswijk van	3270				3375	1992
Ad	Heijden van der	3275		3160		3320	1998
Isa	Heijningen van	2525	2600	2630	2600	2700	1996
Peter	Hellings	2724	2660	2850	2766	3170	1992
Henk	Heijmans	2680	2700		2700	3190	1993
Mari	Houtum van	3100	3125	3125	3000	3440	1994
Adrie	Huijgens			2720		2975	1997
Julia	Hulsen	2525				2450	1996
Netty	Hulsen					3030	1992
Helene	Hurk van den	2075				2310	1997
Jan Pieter	Hurk van den					3200	1996

* is een NIEUW persoonlijk record.

¹⁹⁹³ is het record vanaf 1992

FORTUNA '67 LOOPGROEPEN

COOPERTEST 1999

NAAM		APRIL	MEI	JUNI	SEPT.	P.R	VANAF
Rian	Jansen					2250	1998
Lisette	Kallen van der			2550		2600	1996
Maria	Kampen van	2950	2950	2770		2959	1996
Wim	Kampen van					3210	1997
Sjan	Kerkhof	2050				2660	1994
Annelies	Kessel van					2400	1998
Arie	Koek	3200	3150	3050	3300	3325	1998
Wim	Kompier					3540	1996
Willy	Konings	2750	2750			2925	1993
Ton	Konneman		2650	2679		3040	1993
Patrick	Korsten				2700	2700	1999
Addy	Kort de					3655	1997
Joris	Kuijk van	3150			3025	3160	1998
Andre	Laar van de	2600		2750		3050	1993
Antoinet	Laar van de	2750			2700	2775	1998
Petra	Laar van de					2474	1998
Pierre	Lardenois	2970	3050		2965	3095	1998
Marian	Latijnhouwers	2100				2250	1997
Marianne	Latijnhouwers		2445		2450	2725	1998
Simon	Lavrijssen	2775				3030	1992
Leo	Leenders	2550	2725*	2750*	2770*	2770	1999
Gé	Louw de			2800	2700	2800	1997
Wim	Meijl van	2950	2950	2950	2900	2950	1998
Trees	Minneboo	2550	2600	2640	2600	2700	1996
Hans	Naterop	2830			2925	3180	1993
Marit	Nostrum van	2350*	2430*	2430		2430	1999
Riny	Oerlemans					2800	1994
Twan	Oever van de		3020			3020	1999
Marielle	Oirschot van				2000	2000	1999
Henk	Pennings	3130		3140		3200	1997
Rinus	Pennings	3250	3300*			3300	1999
Rien	Pennings	1900				2350	1998
Dirk	Pepers			2858		2858	1999
Willy	Pepers	2750	2700		2820	2825	1997
Peter	Renders					3470	1998
Ronnie	Renniers					3125	1998
Pim	Riet van de	2925*	3100*	3050	3025	3100	1999
Toon	Rijt van de	2975				3160	1997
Will	Rijt van de		2850	2825	2650	2880	1996
Ad	Rooy van	2947		2990		3250	1994
Frans	Rovers	2975	3090	3090	2875	3280	1993
Tinus	Rovers	1950			2075	2375	1998
Ger	Rovers					2800	1998
Bianca	Sande van de	2000				2325	1998
Arno	Sanders	3250	3089	3095		3388	1997
Patrick	Sanders			2862*	2934*	2934	1999

* is een NIEUW persoonlijk record.

Bis het record vanaf 1992

FORTUNA '67 LOOPGROEPEN

COOPERTEST 1999

NAAM		APRIL	MEI	JUNI	SEPT.	P.R	VANAF
Annemieke	Scheepens	2200			2375	2450	1996
Frank	Scheutjens					3475	1997
Miranda	Scheutjens					2650	1996
Carin	Schijndel van	2600			2650	2875	1998
Huub	Schoot van der					3090	1992
Karin	Slits			2550	2600	2675	1997
Peter	Slits	3045	3050			3150	1997
Mari	Smits	2875	2860	3050	2980	3240	1996
Marco	Smulders	3350				3350	1999
Nicolien	Smulders	2550	2650			2900	1998
Betsie	Smulders					1950	1993
Wil	Snoeks					3080	1996
Annelies	Stabel					1600	1998
Willem	Stakenburg	2725		2630	2770	2890	1998
Johan	Stehmann					2810	1993
Henk	Strik		3175	3150	3165	3450	1995
Gonny	Swinkels	2550				2750	1998
Dick	Swinkels				3010	3010	1999
Anita	Tartwijk van		2475			2475	1999
Berdien	Tillaart van de	2675	2750	2720	2790	2900	1998
Henk	Uden van		2990	2970	2500	3525	1993
Jos	Uden van					3350	1997
Roy	Veen van der	2550	2700		2700	2700	1998
Hanneke	Veerdonk van de					2560	1998
Karel	Verberk	2350	2350	2275	2250	2500	1992
Jan	Verboort		2550			2500	1999
Cor	Verschuyten					3070	1993
Will	Vervoort					2700	1998
Art	Vissers		3350	3350	3450	3525	1996
Hans	Vlijmen van		3550*	3190		3550	1999
Lien	Vogels	2700	2700	2750	2700	2925	1996
Jan	Vogels					1995	1996
Christien	Vorstenbosch		2375	2275	2220	2550	1998
Jan	Werdt de					2950	1997
Paul	Wiel van de					2750	1993
Gerard	Wijdeven van de					3227	1993
Diny	Wijdeven van de					2600	1994
Henry	Wijffelaars	3100	3075	3050	3060	3290	1995
Mark	Wijgergangs					3075	1997
Pim	Wijst van der					2600	1993
George	Zoontjens			3300		3500	1992

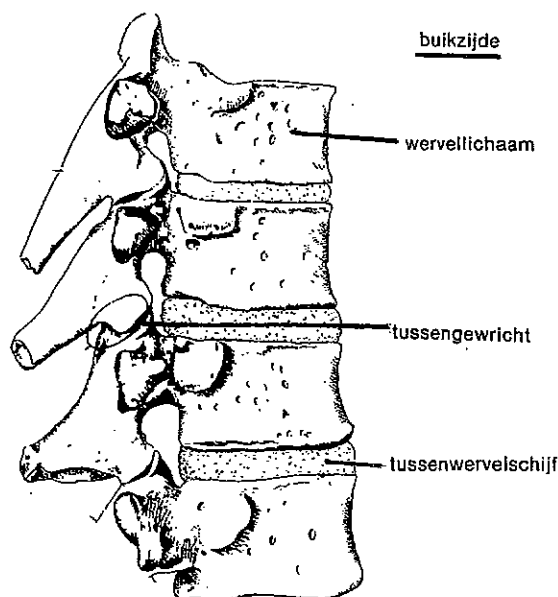
* is een NIEUW persoonlijk record.

⚡ is het record vanaf 1992

Rugklachten

De rug

De rug bestaat uit wervels, die onderling zijn verbonden door middel van gewrichtjes, banden en tussenwervelschijven. De wervels steunen op elkaar via een tussenwervelschijf, een soort kussen van kraakbeen met aan de buitenkant een ring van steviger materiaal (annulus fibrosus). De bewegingen tussen de wervels worden geregeld door (facet-)gewrichtjes. Deze gewrichtjes zorgen voor een deel ook voor de stevigheid van de rug, samen met de banden. De ruggenwervels worden gesteund en beschermd door de buik- en rugspieren, die zorgen voor een gelijkmatige verdeling van de krachten.



Lage rugklachten

Lage rugklachten komen bij sporters relatief veel voor. Dat wordt vaak door een meerdere factoren veroorzaakt. Zo treden bij staan, zitten of tillen grote druk- en trekkrachten op bij met name de lendenwervels. Meestal is er (ook) sprake van een houdingsafwijking en verkorte of verzwakte spieren. De meeste rugklachten worden onderin gevoeld. De pijn kan rechts, links of juist in het midden gevoeld worden. In eerste instantie zullen deze pijnklachten alleen tijdens of na het sporten optreden, later ook bij lang staan of zitten. 's Ochtends kan de rug uitgesproken stijf zijn, wat dan in de loop van de dag wat verbetert. Soms straalt de pijn ook uit naar de bil en naar de achterzijde van het bovenbeen (hamstrings). De meest voorkomende oorzaak van langdurige rugklachten is overbelasting van de rugspieren al dan niet in combinatie met een irritatie van een of meer van de gewrichtjes tussen de wervels en van de banden die daarbij in de buurt zitten. Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze rugklachten:

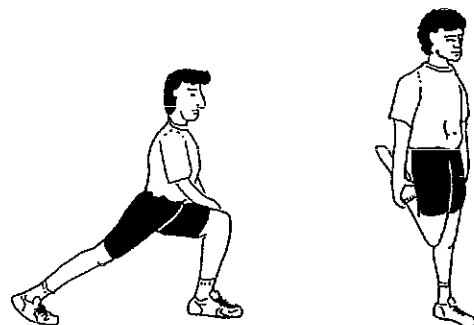
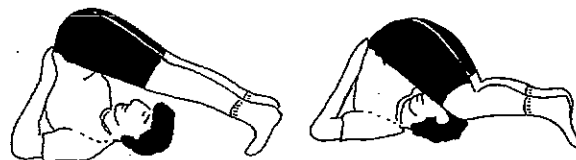
- Zware en/of eenzijdige belasting in de sport- of werksituatie.
- Een te snelle trainingsopbouw. Rugklachten treden frequenter op als er in een korte tijd te veel, te vaak en te hard wordt getraind. Met name heuvel-training en sprongkrachttraining zijn berucht. Als er spierversterkende oefeningen of krachttraining wordt uitgevoerd, is een juiste techniek zeer belangrijk. Vraag je trainer hier goed op te letten!
- Lopen of springen op een harde ondergrond (asfalt, beton) met onvoldoende schokdempende en/of onvoldoende steunende schoenen (spikes!).
- Verkorte spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is het met name van belang dat de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren goed op lengte zijn.
- Te zwakke spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is met name het goed op kracht zijn van de buikspieren, de bilspieren en de bovenbeenspieren van belang.
- Houdingsafwijking. Zo is er vaak sprake van een versterkte holle stand (hyper-lordose) van de lage rug terwijl de bovenrug juist overmatig bol (hyper-kyfose) staat.
- Standafwijking met name van bekken en/of lage rug, meestal op basis van een verschil in beenlengten.
- (Sportrelevante) Voetafwijkingen, zoals knik-plat voeten.

Naast bovengenoemde factoren, kan het geleidelijke proces van veroudering van de tussenwervelschijf ook een rol spelen. Deze kraakbeenschijf wordt langzamerhand minder dik en stevig, zodat speling tussen de wervels ontstaat en de belasting van de gewrichtjes en de banden verandert.

Hoe kun je deze rugklachten voorkomen?

Hieronder staan een aantal blessurepreventieve tips om rugklachten te voorkomen:

- Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval rekkingsoefeningen uit voor de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren (zie tekeningen hiernaast). Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefening moet worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefening mag er geen pijn optreden. Houd de rekkingsoefening zo'n 15-20 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal.
- Besteedt aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de buik-, bil- en bovenbeenspieren. De tekeningen hiernaast tonen enkele voorbeelden. Bij de uitvoering van deze spierversterkende oefeningen moet er goed op gelet worden dat de rug niet holgetrokken wordt.
- Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de trainingen geleidelijk op en wissel de verschillende trainingsvormen met elkaar af.
- Loop en spring zoveel mogelijk op een zachte ondergrond, zoals gras of bos.
- Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hielsteun. Train zo weinig mogelijk op spikes. Als er (sportrelevante) voetafwijkingen aanwezig zijn (b.v. knik-platvoeten) moet daar rekening mee gehouden worden bij het kopen van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten te veel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Laat je in een goede sportspeciaalzaak hierover adviseren. Soms is het noodzakelijk om een speciale aanpassingen in of onder de loopschoenen te laten maken.
- Beëindig de training met een cooling-down en voer de beschreven rekkingsoefeningen uit.
- Let ook in het dagelijks leven op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.



Wat kun je doen als je rugklachten hebt?

Als deze rugklachten toch zijn ontstaan, voer dan in ieder geval de bovenstaande blessurepreventieve maatregelen uit. Zorg ervoor dat beginnende klachten niet verergeren door tijdig de training te verminderen of te staken. Als de rugklachten nog in een beginstadium zijn, kan een lichte trainingsaanpassing voldoende zijn om klachten weer te laten verdwijnen. Let in het dagelijks leven extra op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.

Wanneer de bovenstaande maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of naar het Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.), om een (sport-)arts de blessure te laten beoordelen. Lichamelijk onderzoek van de rug is vaak voldoende om de oorzaak (oorzaken) te ontdekken. Veelal kan bij de behandeling van deze klachten volstaan worden met "gedoseerde rust", waarbij naast adviezen met betrekking tot de kracht- en sprongkrachttraining, vooral het instrueren van een goede houding bij staan, zitten en tillen. Daarnaast is het belangrijk dat de spieren rondom de rug en het bekken goed op lengte- en op kracht zijn. Dagelijks aandacht dus voor rekkingsoefeningen en spierversterkende oefeningen! In voorkomende gevallen kan het zinvol zijn om nieuwe schoenen te kopen, als deze bijvoorbeeld versleten zijn of te weinig schokdempend / ondersteunend zijn of om bijvoorbeeld een beenlengte-verschil te corrigeren door in- of onder de schoen een verhoging aan te brengen. Een fysiotherapeut kan bovenstaande natuurlijk begeleiden en in voorkomende gevallen ook ondersteunen door een specifieke behandeling (mobilisatie / manipulatie).

Mochten de klachten desondanks toch aanhouden, dan kan het soms nodig zijn om nadere diagnostiek te laten uitvoeren (bijvoorbeeld door röntgenfoto's te laten maken) of om een consult aan te vragen bij een specialist (orthopeed / neuroloog).

Wedstrijduitslagen

Kempische Trimcompetitie bij a.v. Gen. Michaëlis te Best zondag 5 sept. 1999

5.900 meter

Jorrit Dekkers	22.40	Jan van Kampen	27.15
Rinus Pennings	24.25	Maria van Kampen	27.15
Henk Pennings	25.25	Piet van Engeland	30.25

Trimloop bij a.v. De Springbokken te Son & Breugel zondag 12 september 1999

Halve marathon

3	Riekje Hagen	1.49.20	46	Henk Pennings	1.41.29
4	Will van de Rijt	1.51.08	65	Pierre Lardenois	1.49.20
6	Isa van Heijningen	1.57.56	71	Hans Naterop	1.53.28
			77	Piet van Engeland	1.57.56

10.000 meter

31	Joris van Kuijk	47.44	17	Marian Latijnhouwers	56.36
2	Antoinette v.d. Laar	50.26	22	Fien Asveld	1.06.48
10	Lien Vogels	53.48	23	Christien Vorstenbosch	1.06.48

Aiborneloop bij E.A.V. Olympia te Eindhoven zondag 19 september 1999

15.000 meter

	<u>mannen 40</u>			<u>vrouwen 35+</u>	
17	Henk Pennings	1.04.43	5	Will van de Rijt	1.13.30
	<u>mannen 50</u>			<u>trimmers</u>	
18	Piet van Engeland	1.13.12	105	Gé de Louw	1.13.08
19	Peter Hellings	1.14.48			

2° Dommelloop bij a.v. O.S.S.-Volo te 's-Hertogenbosch zondag 26 sept. 1999

10.000 meter

	<u>mannen senioren</u>			<u>mannen 45+</u>	
27	Pim van der Wijst	35.42	11	Jos van Uden	41.45

Ronde van Stiphout bij a.v. H.A.C. te Stiphout zondag 26 september 1999

	<u>mannen senioren 15.000 meter</u>			<u>trimloop 15.000 meter</u>	
24	Frank Scheutjens	0.26.19		Theo van der Eerden	1.01.45
	<u>trimloop 6.200 meter</u>			Piet van Engeland	1.13.02
9	Antoon Asveld	0.37.01			

Kempische Trimcompetitie bij a.v. De Springbokken te Son & Breugel 3 okt. '99

7.200 meter

Toine van Erp	26.46	Rinus Pennings	31.20
Pim van der Wijst	26.49	Jan van Kampen	31.47
Art Vissers	28.06	Walter Hagelaars	33.40
Frank Scheutjens	28.45	Piet van Engeland	35.40
		Gé de Louw	37.08

Winterloop bij a.v. Taxandria te Oisterwijk zaterdag 23 oktober 1999

Mari Smits	10.000 meter	44.46
------------	--------------	-------

Stichting Marathon Eindhoven te Eindhoven zondag 10 oktober 1999

150	Jorrit Dekkers	21.097 meter	totaal	150 ^e	1.21.59
413	Rinus Pennings	21.097 meter	totaal	421 ^e	1.29.56
520	Theo van der Eerden	21.097 meter	totaal	534 ^e	1.31.54
664	Henk Pennings	21.097 meter	totaal	683 ^e	1.34.25
740	Ronnie Reniers	21.097 meter	totaal	762 ^e	1.35.24
798	Wim Crooijmans	21.097 meter	totaal	820 ^e	1.36.04 p.r.
991	Mari Smits	21.097 meter	totaal	1021 ^e	1.38.27
1171	Pierre Lardenois	21.097 meter	totaal	1216 ^e	1.40.40
1349	Joris van Kuijk	21.097 meter	totaal	1416 ^e	1.42.28 p.r.
1354	Dick Swinkels	21.097 meter	totaal	1421 ^e	1.42.31
1624	Wim van Meijl	21.097 meter	totaal	1713 ^e	1.45.13
1881	Peter Hellings	21.097 meter	totaal	1993 ^e	1.47.39
1915	Gé de Louw	21.097 meter	totaal	2034 ^e	1.48.04
1949	Leo Leenders	21.097 meter	totaal	2077 ^e	1.48.31
1950	Willem Stakenburg	21.097 meter	totaal	2078 ^e	1.48.32
131	Will van de Rijt	21.097 meter	totaal	2116 ^e	1.48.53
132	Riekje Hagen	21.097 meter	totaal	2117 ^e	1.48.53 p.r.
1981	Roy van der Veen	21.097 meter	totaal	2118 ^e	1.48.53 p.r.
1984	Piet van Engeland	21.097 meter	totaal	2122 ^e	1.48.55
2158	Hans Naterop	21.097 meter	totaal	2331 ^e	1.50.43
2220	Willie Pepers	21.097 meter	totaal	2404 ^e	1.51.26 p.r.
2301	Cor Verschuyten	21.097 meter	totaal	2505 ^e	1.52.28
278	Antoinette van de Laar	21.097 meter	totaal	2912 ^e	1.57.05
281	Trees Minneboo	21.097 meter	totaal	2944 ^e	1.57.33
289	Lien Kerkhof	21.097 meter	totaal	2966 ^e	1.57.53
294	Karin Slits	21.097 meter	totaal	2987 ^e	1.58.13 p.r.
333	Marianne Latijnhouwers	21.097 meter	totaal	3169 ^e	2.00.21
<u>mannen senioren</u>					
45	Hans van Vlijmen	42.195 meter	totaal	70 ^e	2.52.37
53	Art Vissers	42.195 meter	totaal	94 ^e	2.57.50 p.r.
<u>mannen 40+</u>					
32	Henry Wijffelaars	42.195 meter	totaal	260 ^e	3.23.06
<u>mannen 45+</u>					
31	Henk Strik	42.195 meter	totaal	332 ^e	3.31.10

Estafette marathon:

Toon van de Rijt / Frans Rovers / Mari van Houtum / Henk van Uden
3.02.18

Herfstloop bij a.v. Prins Hendrik te Vught zondag 17 oktober 1999

21.097 meter

<u>mannen senioren</u>			<u>mannen 45+</u>		
5	Frank Scheutjens	1.22.17	10	Jos van Uden	1.29.52

Internetpagina van Fortuna
www . fortuna . drieo . nl



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 producten

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN **IN DE REGIO**

Zondag 14 november "a.v. A.V.V." te Valkenswaard
ABAB Valkenloop ½ marathon – 14,1 – 7,1 km. aanvang 12.00 uur

Zondag 14 november "G.A.C." te Gemert
Molenbroekloop 4,4 – 7,9 – 11,5 – 15 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 14 november "a.v. ACHIL '87" te Hilvarenbeek
Beekse Bosloop 10 – 20 – 30 km. aanvang 10.00 uur

Zondag 21 november "S.V. Fortuna '67" te Sint-Oedenrode
2^e jeugdcross div. leeftijdscategorieën ± 1 km. aanvang 10.30 uur
2^e Open Rooise Trimloopcompetitie 4,8 – 8 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 21 november "H.A.C." te Helmond
Molenvencross wedstrijd + trimloop div. afstanden aanv.v.a. 10.30 uur

Zondag 21 november "G.V.A.C." te Veldhoven
Korzencross 2,8 – 4,1 – 5,5 – 6,9 – 8,3 km. aanvang 10.30 uur

Zaterdag 27 november "Taxandria" te Oisterwijk
Winterlopen 1,2 – 2,5 – 5 – 7,5 – 10 km. aanv.v.a. 15.00 uur

Zaterdag 27 november "A.V. ATTILA" te Tilburg
Warandeloop Halve marathon + div. jeugdlopen aanv.v.a. 10.00 uur

Zondag 28 november "G.V.A.C." te Veldhoven
Trimloop 2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km. aanvang 10.30 uur

Zondag	28 november	"A.V. ATTILA"	te Tilburg
ABAB Warandeloop wedstrijd + trimloop div. afstanden			aanv.v.a.10.30 uur
Zondag	28 november	"Prins Hendrik"	te Vught
Supriseloop 5 – 7,5 – 10 km.			aanvang 10.30 uur
Zondag	5 december	"G.V.A.C."	te Veldhoven
25° Kempische trimcompetitie 4,5 – 9 km.			aanvang 11.00 uur
Zondag	5 december	"Gloria"	te Baarle-Nassau
Enclave cross 8,5 – 21 km.			aanvang ?
Zondag	12 december	"O.S.S.-Volo"	te 's-Hertogenbosch
Engelermeercross 6,25 – 10. km.			aanv.v.a.13.10 uur
Zondag	12 december	"Runnersclub"	te Lieshout
D'n Duvelscross 0,5 – 2 – 4 – 6 – 8 km.			aanv.v.a.11.00 uur
Zondag	12 december	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop 2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.			aanvang 10.30 uur
Zondag	12 december	"Lopersgroep"	te Deurne
16° Zandboscross wedstrijd + trimloop div. afstanden			aanvang ?
Zaterdag	18 december	'Taxandria'	te Oisterwijk
Winterlopen 1,2 – 2,5 – 5 – 7,5 – 10 km.			aanv.v.a.15.00 uur
Zondag	19 december	"S.V. Fortuna '67"	te Sint-Oedenrode
3° jeugdcross div. leeftijdscategorieën ± 1 km.			aanvang 10.30 uur
3° Open Rooise Trimloopcompetitie 4,8 – 8 km.			aanvang 11.00 uur
Zondag	26 december	"A.V. Oirschot"	te Oirschot
ABAB Auwjaarscross trimloop 3,1 – 5,1 – 7,1 – 9,1 km.			aanvang 10.30 uur
Wedstrijd div. categorieën en afstanden			aanv.v.a.12.00 uur
Zondag	26 december	"G.A.C."	te Bakel
Kerstloop 2 – 4 – 6 – 8 – 10 km.			aanvang 14.30 uur
Zondag	26 december	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop 2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.			aanvang 10.30 uur
Zondag	26 december	"Prins Hendrik"	te Vught
Brabants Dagblad Kangoeroeloop 5–7,5–12–15–21–27 km.			aanvang 13.30 uur
Vrijdag	31 december	"Achil '87"	te Hilvarenbeek
Oudejaarsloop 5 – 1 – 10 km.			aanv.v.a.13.30 uur
Vrijdag	31 december	"WTC 't Goei Smoesje"	te Middelrode
Silvesterloop 5,5 – 11 – 16,5 km.			aanvang 13.00 uur

GARAGE
MARK GRAAFF
NISSAN

APK - SCHADETAXATIE - INRUIL
VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT

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

M. RENDERS

TOYOTA **SUZUKI**

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



BEN VOETS



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

Industrieweg 2 - (0413)474252 - SINT-OEDENRODE

Industrieweg 4 - (0413)472015 - SINT-OEDENRODE

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



Garagebedrijf

VAN DIJK

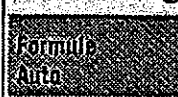
MET HART VOOR BMW



Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk

NIJVERHEIDSWEG 3A
NIJNSEL (SINT-OEDENRODE)
TEL. (0413) 478217

BOSCH



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. 475900



Autobedrijf



Herman Kraayvanger

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



Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil



AUTOMOBIELBEDRIJF

KEES VERVOORT



± 10 Occassions van 1.000,- tot 10.000,-

* Verkoop * Inruil * Onderhoud
* Reparatie * Schade-taxatie
* Erkend APK-keuringsstation

NIJNSESEWEG 46 • SINT-OEDENRODE
TELEFOON (0413) 472364



uw **CITROËN** dealer

van BOXMEER bv

Borchmanndijk 50 St. Oedenrode 0413-474900



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

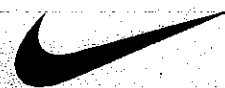
TELEFOON (0413)479104
HANDELSWEG 2B
5492 NL SINT-OEDENRODE
AUTOTELEFOON 06-53192641

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

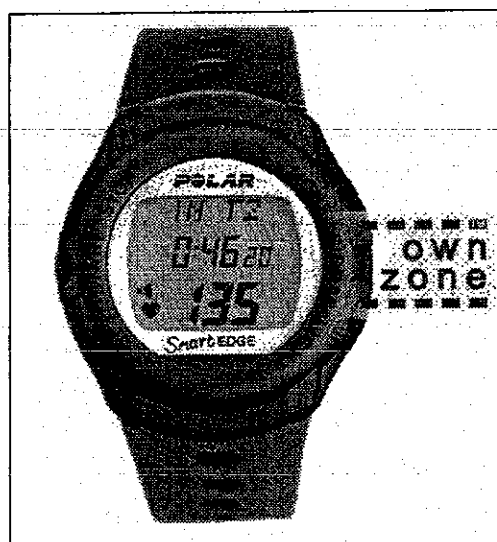
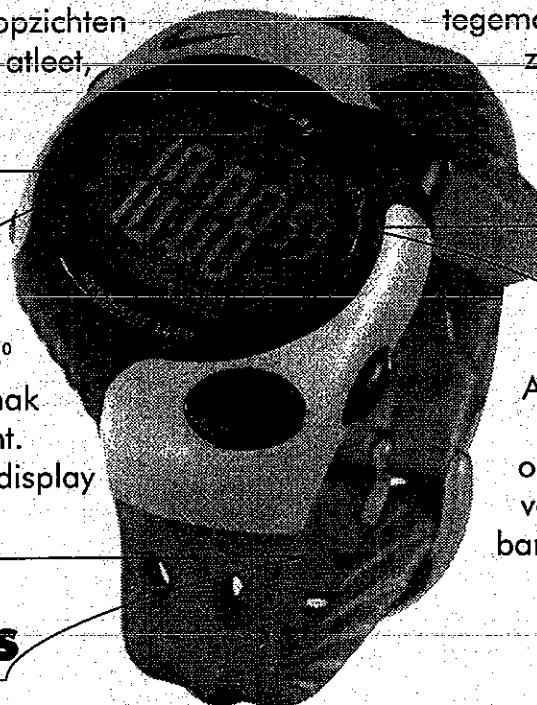
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

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