

S.V. FORTUNA '67



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

januari/februari 2000

8 7

VOGELS BEDRIJVEN:

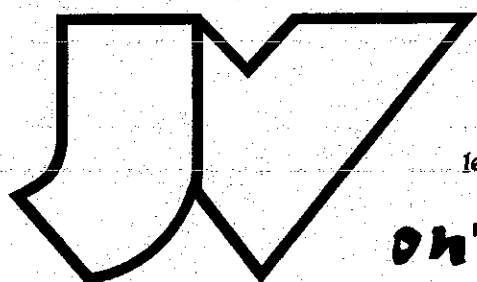
INDUSTRIEWEG 6a (INDUSTRIEPARK NIJNSEL)
Telefoon 0413-473662 Telefax 0413-472714



v.o.f.

JAN VOGELS

REKLAME



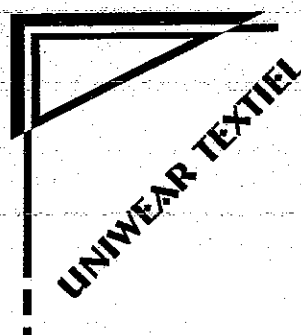
letters & logo's

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: Januari / Februari 2000

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
Secretaris	Art Visser	Den Hof 11	tel.0413-478218
Penningmeester ³	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
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	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

³ Rabobanknummer penningmeester 13.82.12.783

² Gironummer wedstrijdsecretarissen 69.33.969

Contributie bedragen per 1 januari 2000

KNAU-basiscontr. junioren	f 20,25	Wedstrijdlicentie junioren	f 20,00
KNAU-basiscontr. sen./vet.	f 22,00	Wedstrijdlicentie sen./vet.	f 32,00
KNAU-basiscontr. recreant	f 22,00		

Jeugdleden-loopgroep t/m 16 jaar met basiscontributie f 60,25 (KNAU-recreant) per jaar
 Jeugdleden-loopgroep t/m 16 jaar met wedstrijdlicentie f 80,25 (KNAU-wedstrijd) per jaar

Loopgroepleden	met basiscontributie	f 102,00	(KNAU-recreant) per jaar
Loopgroepleden	met wedstrijd licentie	f 134,00	(KNAU-wedstrijd) per jaar

Trimmers	f 130,00	per jaar
Trimmers met basiscontributie	f 152,00	per jaar
Trimmers + lid loopgroep	f 222,00	per jaar

+ f 10,00 KNAU-administratiekosten voor nieuw aangemelde of gereactiveerde leden.

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 45,00.

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 1965 en eerder
Veteranen <u>mannen</u>	(op de dag dat je 40 wordt)	geboren 1960 en eerder

<u>Trainingstijden:</u>	Jeugdlloopgroep:	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

1	januari	Maja van der Linden
10	"	Lisette van der Kallen
11	"	Wim Crooijmans
12	"	Joris van Kuijk
12	"	Jeanne Coppelmans
17	"	Gerard van de Biggelaar
17	"	Dick Swinkels
20	"	Arie Koek
24	"	George Zoontjens
24	"	Hanny Berns
30	"	Antoon Asveld

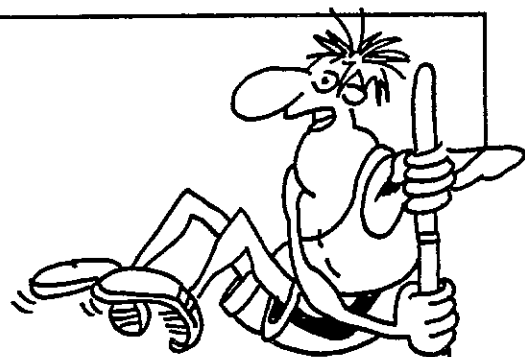
1 februari	Will van de Rijt
7	" Jorrit Dekkers
7	" Betsie van Mil
8	" Hélène van den Hurk
10	" Theo van Erp
14	" Ton van der Heijden
14	" Ton Konneman
19	" Annelies van Kessel
19	" Yvonne van Hommel
21	" Maartje Gevers
22	" Willie Pepers
24	" Jan van Kampen
24	" Nicolien Smulders
28	" Paul van de Wiel

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden: Yvonne van Hommel trimmers
Margriet Verhagen trimmers

Afmeldingen: Paul Groos
Ruud van de Laar

atletiek



*snel en goed
in zitten*

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**

Van de voorzitter.

Het einde van het jaar nadert weer, een tijd waarin men het bijna oude beschouwt en het nieuwe van nieuwe plannen voorziet. Een nieuwe eeuw staat voor de deur, met kansen en uitdagingen voor ons allen.

Om met het belangrijkste knelpunt voor onze vereniging te beginnen namelijk de erbarmelijke omstandigheden van de kleedgelegenheid op sportpark De Neul. Na oprichting van de commissie op de jaarvergadering 1998 en na formulering en opdracht van het takenpakket is er ondertussen een jaar verstreken. Voor velen op de laatste jaarvergadering een frustratie vooral naar Gemeente Sint-Oedenrode toe, met een roep om op de barricades te gaan. Gesprekken en procedures zullen toch via vaststaande fatsoensnormen moeten worden afgewikkeld.

Velen onder U beseffen niet wat er voor arbeid is verzet door deze commissie, enthousiast is men na afweging besprekingen ingegaan. Deze initiatieven werden doorkruist na een uitnodiging van de Gemeente met als gesprekspunt, het vervallen van de accommodatie op De Neul, dit voor andere plannen op deze plek.

Na standpuntbepaling en formulering hiervan door Fortuna'67 is de tijdspanne van een reactie van B&W tergend traag. In die tussenliggende tijd is er nog diverse malen overleg geweest met Wethouder van den Boomen en is er een ontwerp sportnota gepresenteerd. Uit die gesprekken en het ontwerp sportnota is heel duidelijk geworden dat er geen cadeaus worden uitgedeeld en dat de initiatieven vanuit Fortuna'67 zullen moeten worden ontwikkeld. Conclusie geen geringe taak voor de commissie die in principe weer bij af zijn na een jaar noeste arbeid.

Tussen deze fases door zal er iets moeten gebeuren aan de onhoudbare situatie van de was en kleedbunker die door externe oorzaken ontstaan is.

De vereniging staat en loopt er de laatste jaren qua uitstraling herkenbaar bij. Helaas nemen we na een vijfjarige prettige samenwerking afscheid van onze hoofdsponsor Jan Vogels reclame. Hiervoor zal een vervanger gezocht moeten worden die op de Fortuna'67 ruggen gaat prijken, suggesties hiervoor zijn welkom bij het bestuur.

Sportief en organisatorisch is het een goed jaar geweest, met diverse ereplaatsen voor onze atletes en atleten bij de diverse cross en wegwedstrijden.

Onze wedstrijden zijn dit jaar weer druk bezocht, waarbij de organisatie goed verloopt. Nu alle wedstrijden en trimlopen een vaste locatie en herkenbaarheid hebben kan verder aan de uitbouw begonnen worden.

Onze gezellige verbondenheids evenementen zoals de 24-uursloop, feestavond en afsluitingsmiddag seizoen gingen niet door om diverse redenen. We moeten er gezamenlijk alles aan doen dit geen gewoonte te laten worden.

Tenslotte wens ik u allen, leden, trainers, commissieleden, mede bestuursleden en uw huisgenoten prettige feestdagen en een gezellige jaarafsluiting en begin van 2000 toe. In een voor ons allen actief, sportief en hopelijk gezond sportjaar.

Cor van Erp

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

Programma "FORTUNA '67"

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



*Wij wensen jullie allen
gezellige feestdagen en
een gezond, sportief
en voorspoedig 2000!*



VERSLAG ALGEMENE JAARVERGADERING

S.V. FORTUNA '67

datum : woensdag 15 december 1999
tijd : 20.30 uur
plaats : "Ons Huis"

aanwezig : 37 leden (inclusief 6 bestuursleden)

1. Opening

De voorzitter opent de Algemene Jaarvergadering en heet de aanwezigen van harte welkom. Speciaal woord van welkom is er voor de heer Toon Schouten, die vandaag tijdens deze vergadering zal worden gehuldigd vanwege zijn 25-jarig lidmaatschap bij Fortuna. Deze huldiging zal plaatsvinden na agendapunt 4.

In het kort blikte de voorzitter vervolgens terug op het afgelopen jaar waarbij onze vereniging is geconfronteerd met positieve, maar ook met een aantal negatieve zaken. In het verloop van deze vergadering zal hierop worden teruggekomen.

Bericht van verhindering is ontvangen van: Alda van Eert, Jorrit Dekkers, Lily den Otter, Gerard van de Biggelaar en Henk Heijmans. Bestuurslid en trainerscoördinator Gerrit van de Riet is eveneens afwezig vanwege een langdurig verblijf in het buitenland voor zijn werk. Tijdelijk neemt Rinus Pennings de functie van trainerscoördinator over.

Ten aanzien van de onder agendapunt 5 opgenomen bestuursverkiezing geeft de voorzitter aan dat dit voortaan – op grond van de inmiddels notarieel vastgelegde verenigingsstatuten – schriftelijk dient te geschieden.

De voorzitter verzoekt de aanwezigen eventuele vragen, die tijdens de rondvraag gesteld worden, schriftelijk bij het bestuur in te dienen tijdens de pauze. Op deze wijze kan een antwoord/reactie worden voorbereid.

2. Jaarverslagen

Het verslag van de afgelopen algemene jaarvergadering op woensdag 2 december 1998 is gepubliceerd in de Fortunabode van januari 1999. De voorzitter stelt voor dit verslag vast te stellen. Tekstueel wordt door Peter Hellings opgemerkt dat in het verslag ontbreekt de passage waarbij is toegezegd dat naar aanleiding van het opheffen van de jeugdathletiek er in de toekomst periodiek gepeild zal gaan worden of er opnieuw belangstelling ontstaat voor jeugdathletiek. De voorzitter geeft aan dat dit inderdaad in het verslag had moeten worden opgenomen. Verder worden er inhoudelijk en naar aanleiding van dit verslag geen opmerkingen geplaatst zodat het verslag – inclusief genoemde correctie - wordt vastgesteld.

Vervolgens worden de jaarverslagen van de secretaris, de trainingscoördinator, de wedstrijdorganisatie commissie, de wedstrijdsecretaris uitwedstrijden, de trimmers, de juryzaken en de accommodatiecommissie aan de orde gesteld.

Naar aanleiding van deze verslagen wordt gesproken over, c.q. vragen gesteld over:

- de daling van het aantal leden binnen onze vereniging; antwoord: uit de beschikbare informatie vanuit de ledenadministratie blijft een breed scala van redenen hiervoor oorzaak te zijn, voorgenomen is om hier, samen met de diverse commissies in onze vereniging, in de komende periode initiatieven op te ontwikkelen;
- om eventueel voor belangstellende jeugd voor atletiek afspraken te maken met bijvoorbeeld GM te Best voor trainingsfaciliteiten; antwoord: een dergelijk aanbod

is begin dit jaar gedaan aan onze jeugdleden, waarop echter geen reactie binnengekomen is;

- de ABAB-halve marathon; Ton Konneman meldt dat ABAB inmiddels heeft medegegedeeld om ook komend jaar opnieuw de hoofdsponsor te zijn van onze wedstrijd;
- eventueel op zaterdagavond de halve marathon te organiseren in verband met mogelijk meer belangstelling; antwoord: de vaderdagzondag is voor onze vereniging het vaste en bekende tijdstip en is ook als zodanig bekend en in de vaste wedstrijdkalender opgenomen; het is nagenoeg onmogelijk om hier in te gaan schuiven;
- de halve marathon in Schijndel eventueel opnemen in een soort van competitie; antwoord: op een dergelijk initiatief wordt in deze vergadering nog teruggekomen en voor wat betreft de ondersteuning vanuit onze vereniging voor deze wedstrijd wordt gemeld dat die enkel ondersteunend van karakter is; aan de hand van de evaluatie wordt nog bezien op welke wijze onze vereniging in te toekomst hier de medewerking aan kan geven;
- de niet goed functionerende geluidsinstallatie van de vereniging; Mart van Heeswijk zegt toe om hiervoor een alternatief te bieden en is overigens ook bereid om eens naar de huidige installatie te kijken;
- de wedstrijduitslagen binnen onze vereniging zijn centraal geregistreerd door Peter Hellings, die voor de oudste jaren inmiddels het e.e.a. in het boekwerk gebundeld heeft; toegezegd wordt dat eenieder zijn/haar persoonlijke uitslagen bij Peter Hellings kan opvragen;
- op welke termijn de aangekondigde sanering van de atletiekaccommodatie zal gaan plaatsvinden; antwoord: dit is nog niet bekend; hierover zal nog nader overleg plaatsvinden met de gemeente;
- de slechte kleed- en wasaccommodatie; welke initiatieven van het bestuur gericht op verbetering zijn hiervoor te verwachten; antwoord: het accommodatieprobleem wordt meegenomen door de accommodatiecommissie; het is belangrijk voor de vereniging dat hier een belangrijke verbetering in gaat komen; dit betekent helaas een moeizaam en ook tijdrovend proces, waarbij een goed overleg met de gemeente voorop staat.

3. Toelichting kasverslag 1998/1999

Door de penningmeester worden de jaarcijfers van het seizoen 1998/1999 toegelicht, waarbij het positieve exploitatieresultaat, f 2.576,02 bedraagt. Vragen worden gesteld over:

- welke financiële gevolgen er zijn vanwege de terugloop van het aantal leden; antwoord: vooralsnog gering omdat voorheen door het geringe aantal jeugdleden met merendeel van de kosten voor de jeugd in feite werden afgewenteld op de contributie van de loopgroepleden;
- wat de huurkosten zijn van de atletiekaccommodatie De Neul; antwoord: deze bedragen op jaarbasis ± f 4.000,- en zijn overigens niet meer meegenomen in de begroting voor het komende jaar;
- de waardering van de atletiekaccommodatie; antwoord: dit zijn destijds de investeringen vanuit de vereniging in deze accommodatie geweest; bij de daadwerkelijke sanering vervalt deze vermogenswaarde en is dan dus een verlies voor de vereniging.

De kascontrole 1998/1999 is verzorgd door Gé de Louw en Hans Bijsterbosch. Door Gé wordt gemeld dat de kas is gecontroleerd en is goedbevonden.

Gé de Louw is aftredend als lid van de kascommissie. Zijn plaats zal voor de komende 2 jaar worden ingenomen door Pierre Lardenois. Op grond van de nieuwe statuten zal daarnaast een plaatsvervangend lid worden benoemd. Gé de Louw stelt zich hiervoor beschikbaar.

4. Toelichting begroting 1999/2000

Op basis van de werkelijke cijfers over 1998/1999 is de begroting voor het seizoen 1999/2000 opgesteld. Nieuw in de begroting is een post voor reservering voor een nieuwe accommodatie. Dit is een bedrag van f 3.300,- is ontstaan uit het niet meer afschrijven op de huidige accommodatie en het verhogen van de contributies in de vereniging met f 10,-. De penningmeester geeft vervolgens een toelichting op de post sponsoring. Juist vandaag is bekend geworden dat onze hoofd- en kledingsponsor Jan Vogels er na een periode van 5 jaar mee zal gaan stoppen per 1 januari a.s. Dit betekent dat wij op zoek zullen gaan naar een nieuwe hoofd- en kledingsponsor. Ook zou het een goede zaak zijn om net zoals bij de halve marathon, waarbij ABAB de hoofdsponsor is, ook bij andere evenementen van de vereniging een eigen sponsor te krijgen. Suggesties hiervoor zijn welkom. Vervolgens wordt ingegaan op het voorstel tot wijziging van de contributies voor het jaar 2000. Opgemerkt wordt dat, naast onze eigen voorgestelde verhoging van f10,-, de KNAU onlangs de contributies 2000 voor de diverse licenties heeft vastgesteld. Deze stijging bedraagt f 3,50. Voorgesteld wordt om de respectievelijke contributies met de genoemde bedragen te verhogen. Gezien de mogelijke ontwikkelingen in een nieuwe accommodatie wordt het interen op het vermogen ontraden. De vergadering stemt in meerderheid in met het verhogen van de contributies met de genoemde bedragen.

Huldiging Toon Schouten

Vervolgens gaat de voorzitter in op het 25-jarig lidmaatschap bij de afdeling trimmers van ons lid Toon Schouten. Na een toespraak van de voorzitter wordt Toon dank gezegd voor zijn inzet in de afgelopen jaren en gefeliciteerd met zijn jubileum. De mooie woorden worden onderstreept met een bloemetje en een fles wijn.

5. Bestuursverkiezing

Op grond van het rooster van aftreden voor het bestuur zijn aftredend en herkiesbaar Martin Arts (penningmeester), Tiny Aarts (jury- en accommodatiezaken) en Tonny van de Rijt (trimmers). Andere kandidaten zijn niet gemeld bij het bestuur. De voorzitter geeft uitleg over de verkiezingsprocedure, die gewijzigd is vanwege de nieuwe verenigingsstatuten. Deze schrijven voor dat over personen schriftelijk gestemd moet worden. Hiertoe worden stembriefjes uitgereikt onder de aanwezigen. Mart van Heeswijk en Henk van Uden vormden het stembureau.

Na het tellen van de stemmen luidde de uitslag als volgt:

- uitgebracht zijn 37 stemmen;
- Martin Arts: 35 stemmen voor;
- Tiny Aarts: 36 stemmen voor;
- Tonny van de Rijt: 35 stemmen voor.

De herkozen bestuursleden worden gefeliciteerd met hun herverkiezing en succes toegewenst voor de komende periode. Namens hen wordt de vergadering bedankt voor het in hun gestelde vertrouwen.

6. Voorstellen van leden

Door Peter Hellings zijn twee voorstellen ingediend. Omdat het 1^e voorstel een direct verband heeft met het al dan niet behouden van het atletiekterrein De Neul, stelt de voorzitter voor om hier dan eerst discussie over te voeren en eventueel hierover besluiten te nemen.

Toegelicht wordt het ingenomen standpunt in de vorige ledenvergadering. Hierbij is het bestuur gevraagd om in overleg met de gemeente te trachten het atletiekterrein te behouden onder voorwaarde dat de kosten hiervan minimaal bedragen en de (extra) huurkosten niet op de contributies mogen worden afgewenteld. Na diverse correspondentie en vergaderingen tussen bestuur en gemeente is in het afgelopen weekend het langverwachte antwoord van de gemeente binnengekomen. Hierbij stelt de gemeente onze vereniging uiteindelijk voor een keuze, om het terrein (dat in de toekomst in ieder geval gesaneerd zal gaan worden) tegen een normale (dus een niet verlaagde) huurprijs te blijven huren. Hier "ja" op zeggen betekent dat er binnenkort een bedrag van f 8.000,- afgerekend zal moeten worden; zijnde de jaren 1999 en 2000. Een dergelijk bedrag is niet opgenomen in onze begroting en zal derhalve in deze situatie ook gevolgen moeten hebben voor de contributies. Dit zou dan een extra contributieverhoging van f 25,- à f 30,- betekenen.

Afgevraagd moet dan ook worden of het nog wel zinnig is om geld te blijven steken in iets wat we niet gebruiken, niet kunnen meenemen naar een andere locatie en dus als verloren moet worden beschouwd. Het bestuur geeft de voorkeur aan het reserveren voor de toekomst.

Vanuit de vergadering worden hier onder andere de volgende opmerkingen op gemaakt:

- het vasthouden van de huur zou de onderhandelingspositie met de gemeente versterken;
- het terrein kan ook door de loopgroepen gebruikt worden (echter niet in de winterperiode vanwege het ontbreken van een voldoende lichtinstallatie);
- "ja" betekent dat er ondertussen wel sprake is van een flinke contributie en geeft daarmee risico's voor het opzeggen van meerdere leden.

Vanwege de diverse meningen en standpunten stelt de voorzitter voor de vergadering even te schorsen.

Na deze schorsing geeft de voorzitter de volgende toelichting. Afgezien van het nadeel van f 4.000,- over 1999 waarmee zondermeer al moet worden ingeteerd op het vermogen, heeft het "ja" zeggen op het blijvend huren gevolgen voor de contributies. Het blijvend interen op het vermogen en zeker als dit dan ook nog eens voor een onbepaalde termijn is, is onacceptabel en geeft belangrijke risico's voor de toekomst. De voorzitter stelt voor om in stemming te brengen een extra contributieverhoging voor de loopgroepleden van f 30,-, waarmee het mogelijk wordt om de extra huurlasten te kunnen dragen.

Met dit voorstel stemt niemand in, waarmee het voorstel dus wordt afgewezen. De voorzitter geeft aan dat in een overleg met de gemeente kenbaar zal worden gemaakt dat de huur van het atletiekterrein als beëindigd kan worden beschouwd en dat hierbij overigens nadrukkelijk op het destijds geïnvesteerde vermogen vanuit de vereniging zal worden gewezen. De vergadering wenst het bestuur hierbij veel succes.

Vervolgens gaat de voorzitter in op het 1^e voorstel van Peter Hellings. Hij stelt voor om weer met de jeugdatletiek te starten indien hiervoor minimaal 20 kandidaten zich gemeld hebben. Na discussie hierover wordt het volgende voorstel vanuit de vergadering geformuleerd. "Indien er minimaal 20 kandidaat jeugdleden (excl. lopers)

zich gemeld hebben zal het bestuur met voorstellen en initiatieven komen om te bezien of en zo ja op welke wijze het haalbaar is om met de jeugdathletiek te starten." De meerderheid van de aanwezigen stemt in met dit voorstel. Het 2^e voorstel heeft betrekking op het organiseren van clubkampioenschappen. Dit betekent dat leden dan aan een aantal vooraf kenbaar gemaakte wedstrijden moeten deelnemen. Op dit voorstel wordt in meerderheid positief gereageerd. Om dit verder in de praktijk te kunnen brengen wordt een commissie ingesteld. Deze commissie bestaat uit Peter Hellings, Henk van Uden en Pierre Lardenois.

7. Rondvraag

Door Ton Konneman wordt gevraagd om de diverse jaarverslagen die alle onder agendapunt 2 zijn voorgelezen, voortaan vooraf te publiceren in de Fortuna-bode. Dit kan de vergadering aanzienlijk bespoedigen en zal mogelijk minder vragen en discussie opleveren.

De voorzitter antwoordt dat dit praktisch betekent dat de diverse jaarverslagen dan minder actueel zijn. Na discussie wordt besloten om de werkwijze wat dit betreft niet aan te passen, maar te bewerkstelligen dat de discussie die volgt uit de jaarverslagen te bekorten.

Door George Zoontjens wordt voorgesteld om 1 aqua-jogging plaats te reserveren voor onze vereniging. Dit kan bij langdurige blessures effectief zijn. De voorzitter verzoekt om dit overigens bijzonder sympathieke voorstel via de trainers in te dienen bij het bestuur.

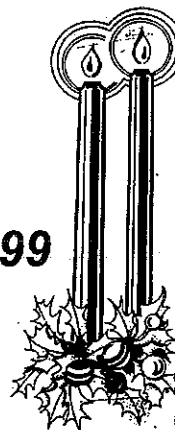
8. Sluiting

Aan het einde van deze vergadering dankt de voorzitter de aanwezigen voor hun aanwezigheid en belangstelling.

De voorzitter sluit daarna de Algemene Jaarvergadering om 23.45 uur.

Art Vissers secretaris.

Verslagen jaarvergadering 15 december 1999



Jaarverslag secretaris 1999

Tijdens de afgelopen algemene ledenvergadering op 2 december 1998 is het historische besluit genomen om tot beëindiging over te gaan van de jeugdathletiek binnen onze vereniging. Aanleiding hiervoor was de sterke daling van het aantal jeugdleden in de afgelopen jaren, waardoor er onvoldoende draagvlak meer was om met de jeugdathletiek verder te gaan. Door de ledenvergadering zijn hier destijds een tweetal voorwaarden aan verbonden, namelijk:

1. indien er in de toekomst opnieuw voldoende belangstelling bestaat moet er de mogelijkheid bestaan om de jeugdathletiek dan weer te kunnen starten, en;
2. om in overleg met de gemeente de atletiekaccommodatie De Neul tegen minimale kosten voor onze vereniging te behouden.

Het bestuur heeft bovengenoemde zaken verder uitgewerkt. Voor wat betreft de jeugdleden zijn destijds alle ouders van de jeugdleden aangeschreven, waarbij hun

bemiddeling is toegezegd om eventueel in de regio lid te gaan worden van een atletiekvereniging. Op dit aanbod is geen enkele reactie binnengekomen. Ten aanzien van de atletiekaccommodatie De Neul is in het afgelopen jaar achtereenvolgens het volgende gedaan:

Brief Fortuna 17 december 1998: gemeente Sint-Oedenrode wordt in kennis gesteld van het besluit van de ledenvergadering om over te gaan tot beëindiging van de jeugdatletiek binnen onze vereniging waarbij tevens de huur van de sporthal De Streepen wordt opgezegd en wordt voorgesteld om de huur van de atletiekaccommodatie De Neul tegen een minimale huurprijs voort te zetten.

Brief gemeente 15 maart 1999: gemeente Sint-Oedenrode bevestigt onze brief van 17 december 1998 en stelt voor om binnenkort een gesprek te hebben met onze vereniging.

Gesprek met de gemeente op 14 april 1999: gesprek waarbij nogal wat spraakverwarring ontstond over het al dan niet continueren van de huur van de atletiekaccommodatie De Neul.

Brief gemeente 8 juli 1999: gemeente beschouwt de huur van de atletiekaccommodatie De Neul als beëindigd en zal binnenkort tot sanering van de accommodatie over gaan.

Brief Fortuna 14 juli 1999: nogmaals wordt het standpunt van Fortuna zoals eerder bij brief van 17 december 1998 en bij overleg op 14 april 1999 kenbaar gemaakt is, aan de gemeente duidelijk gemaakt, gemotiveerd en toegelicht. Gevraagd is hierbij om een reactie van de gemeente uiterlijk per 1 september 1999 terug te ontvangen.

Gesprek met de gemeente op 27 oktober 1999: de gemeente geeft aan mee te willen denken aan een verplaatsing naar de sportterreinen aan de Kienehoef.

Brief gemeente Sint-Oedenrode 3 december 1999: de gemeente bevestigt de eerder gedane toezegging en geeft aan dat wat betreft de atletiekaccommodatie De Neul deze gehuurd kan blijven voor een normale – dus geen verlaagde – huurprijs. Overigens wordt hierbij nogmaals een aanstaande sanering van het terrein aangekondigd. De gemeente verwacht hierop een reactie.

Afgezien van de jeugdatletiek zijn er in de afgelopen ledenvergadering twee commissies ingesteld. De 1^e commissie onder voorzitterschap van Ton Konneman kreeg de opdracht om samen met sponsor ABAB inhoud te geven aan ons jaarlijkse loopevenement op vaderdag. De hieruit voortgekomen ABAB halve marathon, bedrijvenloop, jeugdloop en wedstrijden over 10 en 5 km kunnen als een succes worden beschouwd. Mede dankzij de goede voorbereidingen kon een groter deelnemersveld worden verwelkomd. Voor de komende jaren zal nog aan verdere verbeteringen worden gewerkt. Zo zullen met name de bedrijvenloop en de jeugdloop meer belangstelling moeten krijgen voor lopers.

De 2^e commissie onder voorzitterschap van Riekje Hagen kreeg de opdracht om het bestuur te adviseren over de wijze waarop er verbetering zou kunnen komen in de kleedaccommodatie en of eventueel een eigen accommodatie op termijn een oplossing zou kunnen betekenen. Deze commissie is met enthousiasme van start gegaan met deze opdracht. Helaas is – mede door het niet duidelijk worden van de wijze

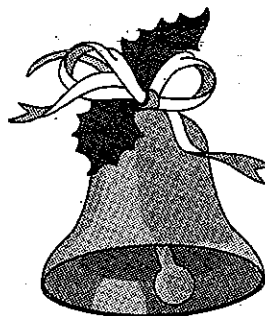
waarop de atletiekaccommodatie De Neul behouden kan worden – deze opdracht nog niet afgerond.

Andere onderwerpen zijn geweest o.a.:

- ondertekening van de definitieve verenigingsstatuten op donderdag 10 juni 1999;
- constatering van de terugloop van het aantal loopgroepleden en trimmers; hetgeen naar de toekomst toe als zorgwekkend moet worden beschouwd.

Graag wil het bestuur aan het einde van dit jaar u allen danken voor uw inzet binnen onze vereniging en wij hopen op u te mogen blijven rekenen in de toekomst.

Sint-Oedenrode, 15 december 1999
Secretaris Art Vissers.



Jaarverslag trainingscoördinator 1999

Trainers

Het trainersbestand is ook dit jaar weer uitgebreid daar Jos van Uden de cursus assistent-looptrainer met goed gevolg heeft doorlopen. De functie van trainer bij de trimmers wordt nu definitief ingenomen door Henk Strik.

Cursussen

Door diverse trainers zijn er verschillende eendaagse cursussen gevolgd waarna de kennis is overgebracht op de overige trainers. Op 23 oktober is er door 4 trainers deelgenomen aan de KNAU-loopsportdag, waar een keuze gemaakt kon worden uit een groot scala van diverse onderwerpen.

Gerichter trainen

Gedurende het jaar hebben de trainers van de diverse groepen de nodige trainingsprogramma's verstrekt om gericht naar een bepaalde wedstrijd toe te trainen. Net als voorgaande jaren heeft dit voor vele loopgroepleden weer goede resultaten gebracht in dit jaar en zal deze werkwijze ook in de volgende jaren worden bewerkstelligd. Inhoudelijk is de training op de woensdag aanzienlijk gewijzigd om eenieder de kans te geven om deze training zo effectief mogelijk in te vullen.

Coconi-test

Aan de Coconi-test op de atletiekbaan in Best hebben bijna 20 personen deelgenomen. Zeker voor die personen die in het bezit zijn van een hartslagmeter is dit een uitstekende test om de trainingsintensiteit vast te stellen. De voorbereidingen voor een Coconi-test in 2000 zijn alweer opgestart.

Info-avond

Tijdens de info-avond die gehouden werd in "De oude Kleuterschool" werd er uitleg gegeven over sportdrink en sportvoeding. De voorlichting op deze avond werd verzorgd door Anne-Marijke Ambergen die werkzaam is als Voedingsdeskundige/(sport)diëtist bij Novartis (voorheen "Wander"). Er waren ruim 40 leden aanwezig.

Afsluiting seizoen 1998-1999

Helaas is zowel de afsluiting van het seizoen voor de gehele vereniging als ook de 24-uursloop dit jaar niet doorgegaan. Gebrek aan deelname was hiervoor een grote reden.

Jeugdloopgroep

Het aantal jeugdleden is nog steeds erg laag, het niveau erg verschillend en ook de opkomst laat vaak zeer te wensen over. Derhalve lopen de diverse jeugdleden mee in de diverse groepen.

Trainingscoördinator Gerrit van de Riet.

Jaarverslag juryzaken 1999

Het afgelopen seizoen heeft op het gebied van jury nauwelijks problemen opgeleverd. Door enthousiasme van een vaste groep juryleden en een aantal vrijwilligers, zijn we er weer in geslaagd om alle wedstrijden ordelijk te laten verlopen. Mede doordat verschillende juryleden zelf actief aan de wedstrijden deelnemen blijft de behoefte aan juryleden steeds groot. Daarom wederom een oproep voor nieuwe juryleden zodat niet steeds beroep hoeft te worden gedaan op de bereidwilligheid van steeds dezelfde personen.

Afgelopen jaar heeft Gerard vd Biggelaar de cursus jury algemeen succesvol doorlopen. Hiervoor van harte gefeliciteerd.

Als jurycoördinator bedank ik iedereen die zijn bijdrage heeft geleverd aan de jurytaken in het afgelopen jaar. Lopers en jury maken een evenement een sportieve wedstrijd.

Coördinator jury- en accommodatiezaken Tiny Aarts.

Jaarverslag Wedstrijd Organisatie Commissie 1999

Wij hebben een goed jaar achter de rug, zeker wat deelname betreft in de diverse door ons georganiseerde wedstrijden. Bij de drie-dorpenloop van 54 naar 80 deelnemers en bij de halve marathon, 10 en 5 km-loop meer dan 350 lopers. Begin dit jaar waren de laatste 2 wedstrijden in de reeks van 5 trimlopen in het seizoen 1998/1999. Op de 8 km senioren was Toine van Erp winnaar, bij de vrouwen Maria van Kampen, mannen 40+ Henny Bijsterbosch, mannen 45+ George Zoontjens en bij de mannen 50+ Jos Dekkers. De 4,8 km werd bij de mannen gewonnen door Ties Brans en bij de vrouwen door Jolanda van Boxmeer.

Zondag 28 februari hadden we de drie-dorpenloop, die ook weer gewonnen werd door de winnaar uit 1998, Mark van Liempd uit Zaltbommel, bij de vrouwen ging de eerste prijs naar Will van de Rijt.

In maart hadden we de druk bezochte scholierenloop op de camping met meer dan 200 deelnemers. Helaas had door het vochtige weer de geluidsinstallatie het weer begeven. Wij zijn daarom nog steeds op zoek naar een goede buiteninstallatie; zet daarom je ogen en oren open; wij horen graag van u.

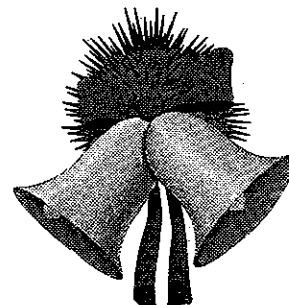
De ABAB halve marathon, dit jaar voor de eerste maal, was succesvol verlopen, wat ook werd onderstreept door de heer Van de Sande van de ABAB. De 10 en 5 km-lopen waren ook goed verlopen, alsmede ook de jeugdloop en de bedrijvenloop, waar de deelname helaas wel erg minimaal was. Dit jaar kreeg onze commissie de

steun van de ABAB-commissie. De reactie van de deelnemers en medewerkers waren alle zeer positief. Na afloop is een goede evaluatie opgezet.

Namens Tinus Rovers die de wedstrijduitslagen in de regionale kranten verzorgt, vraag aan iedereen om tijdig de uitslagen aan hem door te geven, bij voorkeur op zondagavond tussen 18.00 en 19.00 uur.

Jorrit Dekkers, wedstrijdsecretaris thuiswedstrijden was tevreden over het afgelopen jaar, mede ook dankzij de goede ondersteuning van Mark Wijgergangs die het computergebeuren voor zijn rekening genomen heeft.

Voorzitter W.O.C. Henry Wijffelaars.



Jaarverslag Trimmers '98 – '99

Het afgelopen seizoen zijn de trimmers begonnen onderleiding van Henk Strik. Onder zijn leiding was er prettig getraind.

Jammer dat we zo weinig leden hebben, maar we zijn nog steeds bezig om nieuwe leden te werven. Het valt niet mee, maar we geven niet op.

Elke maand gaan er enkele trimmers kienen in café de "Gouden Leeuw" om de kas van onze vereniging te spekken.

Op de laatste donderdag van het seizoen hebben we gezamenlijk nog na het trimmen een koffie-uurtje gehouden als gezellige afsluiter.

Voozitsters Trimmers
Tonny van de Rijt

Jaarverslag wedstrijdsecretaris uitwedstrijden seizoen 1998/1999

In het afgelopen seizoen zijn de atleten van Fortuna weer zeer actief geweest. De computer zegt me, dat in totaal aan 87 wedstrijden of trimlopen is deelgenomen. Een enkele uitzondering daargelaten zitten hier niet de trimlopen van Conditio in, evenmin is de crosscompetitie opgenomen.

Een grote deelname was er in Eindhoven, bij de halve, c.q. hele marathon, de halve marathon van Egmond en onze eigen halve marathon.

Ofschoon ik de laatste tijd wel eens geluiden hoor, dat er minder aan wedstrijden wordt deelgenomen, kan ik dat uit het aantal van 87 niet concluderen. Natuurlijk zijn er ook wedstrijden of trimlopen waar maar een of twee deelnemers van onze vereniging aan deelnemen, maar er zijn er ook een groot aantal met vele deelnemers. Het is opvallend, dat slechts enkele atleten gebruik maken van de mogelijkheden en voordelen van voorinschrijving en dat nog niet voor elke wedstrijd doen. Het zijn voor het merendeel atleten van groep 1 en 2, die regelmatig deelnemen aan wedstrijden en trimlopen.

Een geslaagd evenement was wederom de deelname aan de 12-uursloop bij AV De Keien. Behoudens dit evenement wordt door leden van Fortuna nooit deelgenomen aan wedstrijden op de baan. Het is jammer, temeer omdat de instuifwedstrijden van de verenigingen met een kunststofbaan zeer geschikt zijn om eens een keer de kor-

tere afstanden te lopen. Ik bedoel dus dan de 3, 5 en 10 km. Wellicht dat de heren trainers hier eens aandacht aan willen schenken door bijvoorbeeld met geïnteresseerden uit hun groep naar zo'n wedstrijd te gaan. Ik besluit hier mijn verslag en wens iedereen veel sportief plezier toe in de wedstrijden, die ongetwijfeld gaan komen.

Wedstrijdsecretaris uitwedstrijden Peter Hellings.

Jaarverslag accommodatiecommissie 1999

De opdracht

De commissie is tijdens de algemene ledenvergadering van 1998 ingesteld met de opdracht te zoeken naar verbetering van de kleedaccommodatie en trainingsmogelijkheden voor Fortuna. Het zoeken naar een ander ruimer gebouw en/of samengaan met andere verenigingen is een van de mogelijkheden, die in de opdracht zijn begrepen.

Overleg met Concordia

De commissie is in 1999 vijfmaal bijeen geweest. Er is tweemaal overlegd met korfbalvereniging Concordia omtrent een of andere samenwerking in de exploitatie van de huidige kantine met kleedlokalen. Een samenwerking, die moest resulteren in uitbreiding van het huidige gebouw met ruimere kleedaccommodaties en een gezamenlijke exploitatie van het hele gebouw. Het overleg met Concordia heeft tot niets geleid.

Nieuwbouw

Hierna meende de commissie een andere weg in te moeten slaan middels het sturen van een brief naar de gemeente met het verzoek toestemming te verlenen voor het oprichten van een geheel nieuw gebouw in het sportpark De Neul. Deze brief is niet in zijn oorspronkelijke versie, maar in een door het bestuur aangepast versie – en veel later – verzonden naar de gemeente.

Het overleg, dat het bestuur ook zelf nog voert met de gemeente en het besluiteloze gedrag van de gemeente, maakt het werk voor de commissie er niet gemakkelijker op.

Laatste ontwikkelingen

Onlangs heeft een gesprek plaatsgevonden met de wethouder voor sportzaken.

Hierbij was de voorzitter van Fortuna, Cor van Erp, en twee leden van de accommodatiecommissie, te weten Riekje Hagen als voorzitter en Jos Dekkers als lid aanwezig.

De conclusie, die uit dat gesprek kan worden getrokken is, dat de accommodatie op De Neul op termijn zal gaan vervallen; met andere woorden, het sportpark zal een andere bestemming krijgen. Er zal dus voor en door Fortuna een andere locatie gevonden moeten worden. De wethouder gaf daarvoor al een voorzet, maar die dient nog erg goed bestudeerd te worden en wellicht zijn er nog meer mogelijkheden.

Volop werk

Kortom er is voor de commissie in het komende jaar nog volop werk aan de winkel en we zijn dan ook voornemens enthousiast verder te gaan. Serieuze suggesties omtrent eventuele locaties en/of samenwerking met andere verenigingen zijn welkom.

Tot zover het verslag van de accommodatiecommissie.

Voorzitter accommodatiecommissie Riekje Hagen.

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

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

Café - Restaurant - Zaal
Jachtrust
Eversestraat 1
Tel: 472135

Café Biljart
't Straotje
Kerkstraat 10
Tel: 475169

Bistro
De Brasserie
Hertog Hendrikstraat 6
Tel: 474392

Horecacentrum
De Kienehoef
Zwembadweg 37
Tel: 472877

Café
Oud Rooy
Markt 13
Tel: 473166

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

Tennishal
De Bremhorst
Bremhorst 4
Tel: 477250

Café
't Kofferen
Kofferen 29
Tel: 473589

Café zaal
Oud Nijnsel
Azaleastraat 3
Tel: 479380

Café Biljart
De Meulewiel
Borchmolendijk 11
Tel: 472561

Café biljart
Sint Joris
Heuvel 8
Tel: 473275

Café
De Rooie Sok
Neulstraat 4
Tel: 478000

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

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

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

Restaurant
De Rooise Boerderij
Schijndelseweg 2
Tel: 474901



Voor als er iets te
vieren valt, of zomaar !

Hallo trimmers en trimsters

Het is inmiddels alweer december, wat gaat de tijd toch snel. De feestdagen staan weer voor de deur. Het worden weer drukke dagen van boodschappen doen, kerstboom en kerststal zetten en lekker eten en drinken. Daarna weer hard trimmen om de pondjes er weer vanaf te krijgen (grapje).

Bij de algemene jaarvergadering hebben wij het genoeg gehad om de heer Toon Schouten te mogen huldigen vanwege zijn 25-jarig lidmaatschap bij de trimmers. Velen van jullie zullen hem niet kennen, omdat hij al jaren niet meer komt trimmen vanwege zijn arm- en knieblessure. Toch is hij altijd lid gebleven.

Verder wens ik jullie hele fijne feestdagen en een gezond en sportief 2000.

P.s. op de eerste donderdag van het nieuwe jaar is er na afloop van het trimmen weer een koffie-uurtje.

Groetjes Tonny.



WSD
Grafisch Bedrijf

Ambachtstraat 19,
5481 SM Schijndel
tel. (073) 547 70 05
fax (073) 549 88 95

Voor al Uw zwart/wit en full-color drukwerk, zoals:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| • visitekaartjes | • jaarverslagen |
| • enveloppen | • doorschrijfssets |
| • complete huisstijlen | • reclamefolders |

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

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

Stand Open Rooise Trimloopcompetitie

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie Vrouwen 4,8 kilometer

Startnr:	Plaats:	Naam:	17-okt	21-nov	19-dec	16-jan	26-mrt	Totaaltijd
450	1	Karin Slits	24,25	24,37				0,49,02
451	2	Tonny van Erp	28,56	28,34	28,15			0,56,49
453		Maria van Kampen		23,34				9,59,59
455		Jeanne Coppelmans		25,36				9,59,59
452		Christine Vorstenbosch		31,56				9,59,59
457		Jolanda Eykemans			24,30			9,59,59
456		Marian Latijnhouwers			26,23			9,59,59
458		Lisette v.d. Kallen			27,13			9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie Mannen 4,8 kilometer

Startnr:	Plaats:	Naam:	17-okt	21-nov	19-dec	16-jan	26-mrt	Totaaltijd
411	1	Harry van Aarle		19,34	19,50			0,39,24
405	2	Harry Leenders	22,31	21,40	22,00			0,43,40
403	3	Ge de Louw	23,00	23,34	23,14			0,46,14
400	4	Cor Verschuïten	24,46	22,45	23,48			0,46,33
401	5	Theo van Erp	23,08		26,55			0,50,03
410	6	Karel Verberk		27,06	27,59			0,55,05
406	7	Bert Geeven	27,49		27,21			0,55,10
413		Leon Verrijt		19,32				9,59,59
407		Arno Sanders	21,16					9,59,59
408		Leo Evers	24,00					9,59,59
409		Ton Konneman	24,52					9,59,59
402		Peter-Paul van Rooij	27,48					9,59,59
414		Fons van Boxmeer		27,49				9,59,59
412		Tinus Rovers		31,35				9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie Vrouwen 8 kilometer

Startnr:	Plaats:	Naam:	17-okt	21-nov	19-dec	16-jan	26-mrt	Totaaltijd
202	1	Wil van de Rijt	39,13	37,24	37,28			1,14,52
205	2	Henriëtte de Mol		38,54	39,22			1,18,16
204	3	Antoinette v.d. Laar		39,35	39,12			1,18,47
200	4	Riekje Hagen	39,54	39,35				1,19,29
201	5	Isa van Heiningen	41,36	42,16	41,56			1,23,32
206	6	Marlies v.d. Doelen		42,40	42,16			1,24,56
208	7	Tineke van Boxmeer		47,46	47,48			1,35,34
207		Nicolien Smulders		43,47				9,59,59
203		Carin van Schijndel	45,14					9,59,59
210		Marian Lathijnhouwers		45,35				9,59,59
209		Fien Asveld		46,47				9,59,59
211		Lien Vogels			40,57			9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie
Mannen 8 kilometer

Startnr:	Plaats:	Naam:	17-okt	21-nov	19-dec	16-jan	26-mrt	Totaaltijd
7	1	Jan van Doorn	29,46	28,50	29,04			0,57,54
1	2	Jorrit Dekkers	29,59	29,47	29,37			0,59,24
4	3	Art Vissers	31,00	30,18	30,51			1,01,09
2	4	Ronnie Reniers	35,26	35,00				1,10,26
13	5	Arno Sanders		36,39	36,26			1,13,05
14	6	Joris van Kuijk		36,42	36,31			1,13,13
5	7	Henry van de Brand	35,44	37,57				1,13,41
9	8	Roy van de Veen	39,30		39,13			1,18,43
3		Pim v.d. Wijst		28,43				9,59,59
12		Hans van Vlijmen		31,37				9,59,59
10		Freek Aartsen	32,51					9,59,59
11		Erik Kempen		34,30				9,59,59
8		Lennert Asveld	37,26					9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie
Mannen 40+ 8 kilometer

Startnr:	Plaats:	Naam:	17-okt	21-nov	19-dec	16-jan	26-mrt	Totaaltijd
57	1	Toine van Erp	28,55	29,28	29,47			0,58,23
54	2	Joost Verstappen	30,52	30,51				1,01,43
62	3	Jan Leijtens		34,07	34,09			1,08,16
52	4	Frans Rovers	35,20	35,48	34,45			1,10,05
55	5	Rien Habraken	35,33	35,13				1,10,46
51	6	Pierre Lardenois	35,51	35,55	36,41			1,11,46
64	7	Hans Naterop		36,46	36,53			1,13,39
50	8	Henry Wijffelaars	39,12	34,38				1,13,50
56	9	Jan de Wit	37,51	38,44	39,56			1,16,35
61		Paul van Geffen		31,05				9,59,59
59		Arie Koek	32,55					9,59,59
65		Jack van Wetten		33,28				9,59,59
53		Henk Pennings	33,35					9,59,59
60		Wim Crooymans	33,52					9,59,59
63		Gerard Maurix		34,33				9,59,59
58		Jan van Wanrooij	36,18					9,59,59
66		Jaap Bouwmans		38,29				9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie
Mannen 45+ 8 kilometer

Startnr:	Plaats:	Naam:	17-okt	21-nov	19-dec	16-jan	26-mrt	Totaaltijd
103	1	Martien vd Bergh	31,11	31,12	31,07			1,02,18
101	2	Mari van Houtum	32,17	32,10	32,14			1,04,24
102	3	Cor van Erp	32,30	32,51				1,05,21
104	4	Theo vd Eerden	33,05	32,41	32,48			1,05,29
110	5	Rinus Pennings	33,12	36,19	33,43			1,06,55
112	6	Toon v.d. Rijt		33,53	34,31			1,08,24
100	7	Gerard vd Biggelaar	35,39	34,40	35,17			1,09,57

111	8 Wim van Meyl	36,45	37,10		1,13,55
109	9 Wil Pepers	39,54	38,34		1,18,28
107	10 Hans Hagen	42,40	42,26	43,32	1,25,06
113	Mart van Heeswijk		33,48		9,59,59
105	Jan van Kampen	34,07			9,59,59
106	Henk Strik	34,31			9,59,59
114	Han de Wit			42,55	9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie
Mannen 50+ 8 kilometer

Startnr:	Plaats:	Naam:	17-okt	21-nov	19-dec	16-jan	26-mrt	Totaaltijd
152	1	George Zoontjens	31,21	39,16	31,53			1,03,14
154	2	Jos Dekkers	32,07	31,56	32,14			1,04,03
157	3	Leo van Hamond		34,17	33,29			1,07,46
151	4	Henk van Uden	34,19	33,40				1,07,59
150	5	Mari Smits	35,04	35,22	34,57			1,10,01
155	6	Walter Hagelaars	35,35	34,45				1,10,20
159	7	Nico Jonker		37,13	36,34			1,13,47
156	8	Piet van Engeland	37,22	38,57	39,10			1,16,19
153	9	Peter Hellings	38,47	39,21	40,35			1,18,08
158	10	Simon Lavrijssen		41,14	40,57			1,22,11
186		v.d. Heuvel		37,15				9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie

	17/10	21/11	19/12	Totaal
Jongens Pupillen C (900 mtr)				
1. Mike Reniers	4,21	4,16	-	4,16
2. Marc van Erp	4,23	4,32	4,45	4,23
3. Rob van Tartwijk	4,34	-	-	4,34
4. Maurice Lardenois	-	5,41	4,56	4,56
5. Joey Reniers	6,45	7,00	-	6,45
Meisjes Pupillen C (900 mtr)				
1. Marleen Hamilton	5,42	-	-	5,42
Jongens Pupillen A (900 mtr)				
1. Jaap Giebels	-	3,52	3,52	3,52
2. Erwin v.d. Laar	4,18	4,22	4,36	4,18
3. Bart Hamilton	5,29	-	-	5,29
Jongens Junioren D (1100 mtr)				
1. Tom van Aarle	4,10	-	-	4,10
2. Rick Wijffelaars	5,39	-	-	5,39
Jongens Junioren C (1100 mtr)				
1. Patrick Sanders	4,09	4,09	4,15	4,09
2. Frans Giebels	-	4,23	4,41	4,23
3. Dirk Pepers	-	4,29	-	4,29
4. Danny Wijffelaars	4,59	-	-	4,59

Fit in vijf minuten

S.O.S. VOOR SPIEREN

In uw lichaam bevinden zich ter hoogte van gewrichten, spieren en pezen sensoren die anticiperen op de onverwachte bewegingen die u maakt. Razendsnel informeren deze kleine 'S.O.S.-cellen' uw hersenen. Deze treffen dan maatregelen wanneer u bijvoorbeeld in een kuil stapt of andere onverhoede bewegingen maakt. Door een alerte reactie, eigenlijk een reflex, wordt getracht de schade zoveel mogelijk te beperken. Om die sensoren optimaal te laten werken, is het goed daaraan aandacht te besteden door middel van bijvoorbeeld de volgende oefening.

- ❶ Ga op één been staan.
- ❷ Buig de knie van het andere been licht en wel zo dat uw voet ongeveer drie centimeter boven de grond zweeft.
- ❸ Zak langzaam, maar zo ver mogelijk door de knie van het standbeen, zonder dat uw andere voet op de grond komt en zonder dat u uit balans raakt.
- ❹ Gebruik uw armen om in evenwicht te blijven.
- ❺ Sta zo stil mogelijk gedurende een paar tellen.
- ❻ Pauzeer even en doe de oefening vervolgens met het andere been.
- ❼ Streef naar tien tot vijftien herhalingen.
- ❽ Probeer het ook eens met de ogen dicht.

Sportdrink

Door de bocht met Coca-Cola

Dit is geenszins een advertentie, maar toch: Coca-Cola als niet te onderschatten sportdrink. Ultralopers van alle rangen en standen zullen dat beamen, want daar is deze frisdrank al zeer populair. Een Australisch onderzoek versterkt het onverwachte beeld van het bruine goedje. Het niet-gesponsorde onderzoek vond weliswaar plaats bij wielrenners, maar hun inspanningen mogen niet worden onderschat.

Aan het Australian Institute of Sport krijgen veel atleten advies over sportvoeding, zodat zij op de hoogte zijn van de laatste wetenschappelijke stand van zaken. Ruim twintig jaar geleden kwamen frisdranken, en vooral cola, naar voren als belangrijk onderdeel van hun dagelijkse voeding. Hoewel twee decennia later mag worden verwacht dat dat veel minder is geworden, kennen de onderzoekers veel sporters die de cola in de koelkast niet onaangeroerd laten. Vandaar een heus onderzoek.

De wetenschappers bekeken de drankconsumptie tijdens een wielervedstrijd in de Verenigde Staten, met deelnemers uit de hele wereld. Soigneurs van elf teams (van de negentien) namen vijf minuten de tijd om twaalf vragen te beantwoorden. In zes van de elf ploegen dronken *alle* renners gedurende de wedstrijd Coca-Cola. In vier van de elf ploegen bedroeg het percentage coladrinkers 67 en in slechts één team werd geen Coca-Cola gebruikt.

In alle gevallen kwam deze drank pas in de tweede helft of het laatste kwart van de race op tafel. De cola werd steeds gebruikt als aanvulling op andere koolhydraatrijke sportdranken. Bij zeven teams werd de Coca-Cola met zo min mogelijk koolzuurgassen aangeboden. Als hersteldrank na de wedstrijd werd bij acht van de elf ploegen, naast andere energie- en eiwitdranken, ook cola geserveerd.

Hoewel de praktijk keihard in het voordeel is van de moeder aller cola's, wil de rechtgeaarde wetenschapper toch wel weten waarom. Wellicht is het de smaak, de gemakkelijke verkrijgbaarheid of de toegevoegde cafeïne, dachten zij. Maar geen enkel wetenschappelijk onderzoek heeft tot nu toe prestatieverbetering aangetoond bij de hoeveelheden koolhydraten en cafeïne die er in Coca-Cola te vinden zijn. De onderzoekers zijn er dus nog niet uit. Is het mogelijk dat de aloude combinatie van koolzuurgassen, koolhydraten, kleur, voedingszuren en smaakstoffen alle huidige, wetenschappelijk ontwikkelde sportdranken verslaat? Of is dit weer een voorbeeld van hoe sporters de wetenschap ver vooruit zijn? U kunt het zelf eenvoudig testen.

**Zondag 16
januari
4^e Open
Rooise
trimloop
competitie
en jeugdloop**

WOONIDEE MELJER

VOOR COMPLETE WONINGINRICHTING

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

**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.-	50.-
700 kg	260.-	6.000.-	90.-
750 kg	279.-	8.000.-	120.-
800 kg	298.-	10.000.-	150.-
850 kg	316.-	12.000.-	180.-
900 kg	339.-	14.000.-	210.-
950 kg	361.-	16.000.-	240.-
1.000 kg	382.-	18.000.-	270.-
1.050 kg	407.-	20.000.-	300.-
1.100 kg	429.-	22.000.-	330.-
1.150 kg	454.-	24.000.-	360.-
1.200 kg	477.-	26.000.-	390.-
1.250 kg	503.-	28.000.-	420.-

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

Bemiddeling in:

• Assurantiën • Hypotheken • Financieringen

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

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

assurantie- en adviesbureau

ak van kuringe bv
onderdeel van van kuringe holding

Koninginnelaan 1, Sint-Oedenrode - Tel. 47 49 33



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

Wedstrijduitslagen

Baggermolenloop bij a.v. te Sliedrecht 9 oktober 1999

37 Pim van der Wijst 21^e mannen senioren 10 E.M. 58.13 16,6 km/u

Herfstmarathon West-Brabant te Etten-Leur zondag 31 oktober 1999

Halve Marathon

Mannen 40-44	66 ^e	Wil Snoeks	1.33.37	totaal	448
Mannen 40-44	82 ^e	Henk Pennings	1.36.08	totaal	573
Mannen 45-49	41 ^e	Mari van Houtum	1.32.00	totaal	361
Mannen 45-49	46 ^e	Toon van de Rijt	1.33.15	totaal	423
Mannen 45-49	110 ^e	Gé de Louw	1.56.36	totaal	1585
Mannen 50-54	89 ^e	Jos Dekkers	1.46.09	totaal	1117
Mannen 50-54	100 ^e	Peter Hellings	1.49.12	totaal	1289
Mannen 55-59	26 ^e	Henk van Uden	1.40.35	totaal	830
Vrouwen 40-44	20 ^e	Riekje Hagen	1.53.02	totaal	1456
Vrouwen 45-49	6 ^e	Will van de Rijt	1.45.10	totaal	1051
Vrouwen 55+	4 ^e	Lien Vogels	1.52.40	totaal	1436
Mannen trimmers	92 ^e	Theo van der Eerden	1.30.15	totaal	277
Mannen trimmers	427 ^e	Wim Crooijmans	1.41.11	totaal	866
Mannen trimmers	596 ^e	Piet van Engeland	1.46.17	totaal	1130
Mannen trimmers	812 ^e	Willie Pepers	1.52.56	totaal	1450
Vrouwen trimmers	70 ^e	Trees Minneboo	1.52.59	totaal	1453
Vrouwen trimmers	105 ^e	Isa van Heijningen	1.56.05	totaal	1566
Vrouwen trimmers	207 ^e	Marianne Latijnhouwers	2.09.03	totaal	1821
Vrouwen trimmers	208 ^e	Tineke van Boxmeer	2.09.05	totaal	1822

Marathon

Mannen 45-49 70^e Cor van Erp 3.53.50

Interpolis Sparrenbosloop bij a.v. Marvel te Boxtel 31 oktober 1999

16 Hans van Vlijmen mannen senioren 8905 meter 32.28,8
19 Pim van der Wijst mannen senioren 8905 meter 33.34,4

Kempische Trimcompetitie bij E.A.V. Olympia te Eindhoven 7 november 1999

8.000 meter

2	Toine van Erp	30.12	Walter Hagelaars	35.35
	Art Vissers	32.50	Piet van Engeland	39.40

PNEM-cross bij a.v. De Keien te Uden 7 november 1999

Jongens junioren C 2.290 meter

5 Patrick Sanders 9.04

Mannen senioren 8.610 meter

7 Hans van Vlijmen 29.07
12 Pim van der Wijst 30.05

Mannen 50+ 8.610 meter

4 Jos Dekkers 33.56
14 Peter Hellings 41.12

Bedafse Bergen Cross (trimloop) bij de Langlaufvereniging te Uden 14 nov. '99

12.000 meter

2	Pim van der Wijst	49.45	Toon van de Rijt	58.20
	Jorrit Dekkers	51.39	Will van de Rijt	1.08.00
	Jos Dekkers	56.52	Peter Hellings	1.15.03

ABAB Valkenloop bij A.V.V. te Valkenswaard 14 november 1999

Mannen 40+	26	Theo van der Eerden	Halve Marathon	1.29.26
Mannen 40+	31	Jos van Uden	Halve Marathon	1.31.45

Internationale ABAB Warandeloop bij A.V. Attila te Tilburg 27 en 28 nov. 1999

<u>Jongens junioren C</u>	2.600 meter	<u>Mannen senioren</u>	7.800 meter
31 Patrick Sanders	10.03,6	Jorrit Dekkers	29.22
<u>Vrouwen 45+</u>	5.600 meter	<u>Mannen 50</u>	7.800 meter
11 Will van de Rijt	26.13	Jos Dekkers	32.35
<u>Mannen trimmers</u>	10.000 meter	Peter Hellings	39.23
Gé de Louw	51.11		

Kempische Trimcompetitie bij G.V.A.C. te Veldhoven zondag 5 december 1999

Walter Hagelaars	9.000 meter	40.51
Maria van Kampen	4.500 meter	22.13

de pen



Helaas is de pen van Carin van Schijndel nog niet aangekomen.

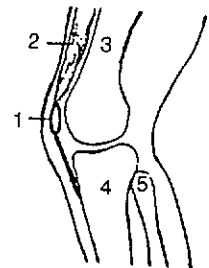
Hopelijk komt in het nieuwe jaar iets moois uit haar pen gerold.

Sluitingsdatum
voor het inleveren
van kopij
voor het volgende
clubblad is
maandag
21 februari

Overbelasting van het kraakbeen achter de knieschijf (Chondropathie patellae)

Inleiding

Een veel voorkomende blessure bij lopen is een overbelasting van het gewrichtskraakbeen van de knieschijf. Bij deze blessure, ook 'chondropathie van de patella' of 'lopersknie' genoemd, is er sprake van niet duidelijk te lokaliseren pijn rondom of achter de knieschijf. Dat wil echter niet zeggen dat springers of werpers deze blessure niet kunnen krijgen! De pijn ontstaat vooral tijdens of ná de training, met name als daarin veel heuveltraining, kracht- of sprong oefeningen worden uitgevoerd. Ook trappen lopen, langdurig zitten met gebogen knieën en het aanspannen van de -spieren aan de voorzijde van het bovenbeen (m. Quadriceps) kunnen pijnlijk zijn. Sommige knieën 'kraken' bij bewegingen of worden dik na een zware (sport)belasting.



- 1 knieschijf (patella)
- 2 strekspieren van de knie
- 3 dijbeen
- 4 scheenbeen
- 5 kuitbeen

Oorzaken van deze knieklachten

De voornaamste oorzaak voor deze irritatie van het gewrichtskraakbeen van de knieschijf is overbelasting, met name als er sprake is van:

- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Verkorte of stijve spieren. Met name als de rekkingoefeningen voor de spieren aan de voor- en zijkant van het bovenbeen niet (goed / voldoende) uitgevoerd worden.
- Spieren die niet (voldoende) op kracht zijn, wat vooral van belang is voor de spierkop aan de binnenzijde van het bovenbeen, juist boven de knie.
- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessure wordt deze fout gemaakt.
- Eenzijdige trainingsvormen, waarbij met name heuveltraining en sprongkrachttraining berucht zijn.
- Lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton).
- Lopen met schoenen die onvoldoende de schokken van de landing absorberen of qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast.
- (Geringe) Standafwijkingen van de knieën (bijvoorbeeld x-stand) of voeten (bijvoorbeeld knik-platvoeten).
- Overgewicht, 'te zwaar zijn'.
- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een cooling-down.

Deze blessure komt relatief veel voor bij meisjes in de groeispurt en bij beginnende lopers die de afstand en/of het tempo in een te korte tijd willen opvoeren.

Hoe voorkom je deze knieklachten?

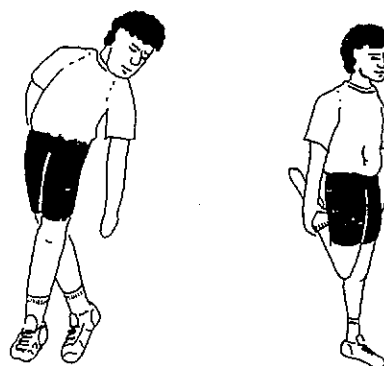
Om deze knieblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het sporten:

• Warming up

Doe altijd een goede warming-up: loop minimaal vijf tot tien minuten in en voer daarna in elk geval de rekkingoefeningen voor de spieren aan de voor- en zijkant van het bovenbeen uit.

• Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Verhoog de intensiteit en omvang van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd. Vermijd in ieder geval eenzijdige trainingsvormen (springen!).



- **Spierversterkende oefeningen**

Ook voor lopers is het belangrijk om over een basisniveau aan kracht(-uithoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend programma voor je op te stellen (bijvoorbeeld met handhaltertjes in circuittrainingsvorm). Bij het uitvoeren van deze spierversterkende oefeningen dient een extra accent gelegd te worden op spierversterkende oefeningen voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen, juist boven de knie.

- **Goede techniek**

Zorg voor een juiste techniek bij het lopen of springen, waarbij het van groot belang is dat de knieën recht naar voren geplaatst worden. Ook bij het uitvoeren van krachtoefeningen, is het belangrijk dat de knieën recht naar voren wijzen. Denk hierbij maar aan het uitvoeren van 'kniebuigingen', waarbij de knie vaak de neiging heeft naar binnen weg te zakken.

- **Ondergrond**

Een harde ondergrond zal eerder aanleiding geven tot deze overbelastingsblessure van het kraakbeen van de knieschijf. Loop liever niet langdurig op een harde ondergrond (asfalt, beton), maar kies een oppervlak met een betere schokdemping (gras of bospad). Vermijd het lopen op een bol/schuin wegdek. Hierdoor kan het effect van knik-platvoeten, waarbij vaak overmatig naar binnen wegzakken tijdens de voetafwikkeling ('overpronatie') optreedt, worden versterkt.

- **Sportschoenen**

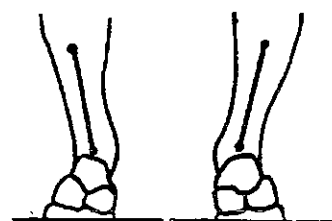
De schoenen dienen een goed schokdempende zool te hebben en een stevige hielkap, waarmee de hiel goed gestabiliseerd wordt. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen. Als je (geringe) voetafwijkingen hebt, (bijvoorbeeld knik-platvoeten), is het raadzaam om daar rekening mee te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie-wig aan te bevelen als de voeten bij de afwikkeling te veel naar binnen wegzakken. Een goede sportspecialzaak kan je over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Soms is het noodzakelijk om bij standafwijkingen van de voeten of een beenlengteverschil speciale schoenaanpassingen te laten maken door de orthopedisch schoenmaker.

- **Cooling-down**

Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval uit het uitvoeren van rekkingoefeningen voor de spieren aan de voorzijde en de zijkant van het bovenbeen.

- **Lichaamsgewicht**

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



overpronatie van de voet

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

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

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

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen (heuvel af lopen / springen) al voldoende zijn om een beginnende blessure 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 en licht verzet), aqua joggen of steppen.

- **Koelen**

Koelen heeft bij deze blessure niet zoveel zin. Het kraakbeen van de knieschijf zit te diep, om met koelen te kunnen bereiken.

- **Massage**

Als de bovenbeenspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren.

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 sportarts kan werkzaam zijn in een ziekenhuis, op een Sportmedisch Adviescentrum of een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jou zinvol is. De behandeling zal vooral bestaan uit oefentherapie en begeleiding tot aan sporthervatting.

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

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
Zondag	2 januari	"D.E.S."	te Eersel
	25 ^e Kempische Trimcompetitie	5 – 10 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	9 januari	"t Jasper Sport"	te Someren
	Donckcross Volksloop	2 – 4 – 6 – 8 km.	aanvang 10.30 uur
Zondag	9 januari	"D.E.S."	te Duizel
	6 ^e Donksbergenloop	2 – 4 – 6 – 8 – 10 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	9 januari	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.	aanvang 10.30 uur
Zaterdag	15 januari	"Altena Road Runners"	te Giessen
	Trimloop	15 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	16 januari	"S.V. Fortuna '67"	te Sint-Oedenrode
	4^e Jeugdloop ± 1.000 meter		aanvang 10.30 uur
	4^e Open Rooise Trimloopcompetitie	4,8 – 8 km.	aanvang 11.00 uur
Zaterdag	22 januari	"Taxandria"	te Oisterwijk
	Winterlopen	2,5 – 5 – 7,5 – 10 km.	aanvang 15.15 uur
Zondag	23 januari	"Generaal Michaëlis"	te Best
	Goed, Beter, Best – Loop	7,3 – 14,2 – ½ marathon	aanvang 11.00 uur
Zondag	23 januari	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.	aanvang 10.30 uur

Zondag	30 januari	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag	6 februari	"A.V.R."	te Reusel
25 ^e Kempische Trimcompetitie	5,7 – 11,4 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	6 februari	"De Keien"	te Uden
Profile-cross trimloop afstand tot 8900 meter			aanvang 12.05 uur
Wedstrijd pupillen en junioren			aanv.v.a.10.00 uur
Wedstrijd veteranen en senioren			aanv.v.a.13.00 uur
Zaterdag	12 februari	"Altena Road Runners"	te Giessen
Trimloop	15 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	13 februari	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag	20 februari	"Generaal Michaëlis"	te Best
43 ^e Joe Mann Bosloop trimloop	1,8 – 3,6 – 5,4 km.		aanvang 11.00 uur
wedstrijd diverse categorieën pupillen t/m veteranen			aanv.v.a.12.00 uur
Zaterdag	26 februari	"D.E.S."	te Eersel
21 ^e Halve marathon	10 – 21,1 km.		aanvang 11.00 uur
Zaterdag	26 februari	"Taxandria"	te Oisterwijk
Winterlopen	2,5 – 5 – 7,5 – 10 km.		aanvang 15.15 uur
Zondag	27 februari	"S.V. Fortuna '67"	te Sint-Oedenrode
Drie Dorpenloop	3 – 6 – 9 – 12 km.		aanvang 11.00 uur

***Internet pagina van Fortuna
www.fortuna.drieo.nl***

Zaterdag	4 maart	"VV OSC '45"	te "s-Hertogenbosch
Orthense Halve Marathon	3,5 – 8 – 12 – 15 – 21,1 km.		aanvang 13.00 uur
Zaterdag	4 maart	"Tilburg Road Runners"	te Tilburg
Kruikenloop	5 – 10 km.		aanvang 11.11 uur
Zaterdag	4 maart	"A.V.V."	te Valkenswaard
Carnavalscross	5 – 10 km.		aanvang 11.00 uur

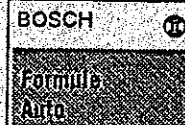
GARAGE
MARKGRAAFF
NISSAN

APK - SCHADETAXATIE - INRUIL
VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
Pastoor Smitsstraat 38 - St. Oedenrode - Tel. (0413) 473482

M. RENDERS

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

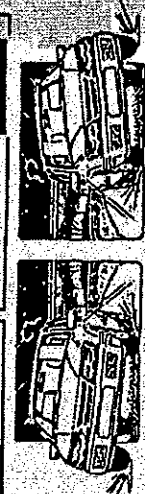
 **BEN VOETS** 
Vloetstraat 10 - (0413)274516 - UDEN
Industrieweg 2 - (0413)474252 - SINT-OEDENRODE
Industrieweg 4 - (0413)472015 - SINT-OEDENRODE
Officieel dealer voor rayon: UDEN - VEGHEL - SCHIJNDEL - BOEKEL -
GEMERT - ERP - ST. OEDENRODE - LIEMPOE - SON - BREUGEL EO

 Garagebedrijf
VAN DIJK
MET HART VOOR BMW
 Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk
NIJVERHEIDSWEG 3A
NIJNSEL (SINT-OEDENRODE)
TEL. (0413) 478217 

AUTOBEDRIJF
P. vd WARENBURG
CHEVROLET LUMINA APV of PONTIAC TRANSPORT
Eigen import * Levering nieuwe en gebruikte AMERIKANEN
BOSKANTSEWEG 26 - 5492 BW SINT-OEDENRODE
TELEFOON (0413) 472740

 **Mobil Service Station**
Gert Wehkamp
EERSCHOTSESTRAAT 74 - 5491 AD SINT-OEDENRODE
0413 - 473022

 **mazda**
Jan Voets
Topkwaliteit van een Topdealer
BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
INDUSTRIEWEG 1 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON (0413) 474000



DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN

GARAGE OERLEMANS
PEUGEOT-SPECIALIST 
TEVENS HET ADRES VOOR NIEUWE EN GEBRUIKTE PEUGEOT ONDERDELEN
LIESHOUTSEWEG 74 - SINT-OEDENRODE
TEL. 0413-472055 - b.g.g. 475900

 **Autobedrijf**
Herman Kraayvanger
Eversestraat 47 - Sint Oedenrode - Tel. 0413 - 472285 - Fax 479502
 Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil 

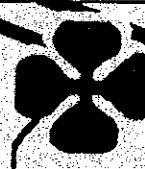
AUTOMOBIELBEDRIJF
KEES VERVOORT 
± 10 Occassions van 1.000,- tot 10.000,-
* Verkoop * Inruil * Onderhoud
* Reparatie * Schade-taxatie
* Erkend APK-keuringsstation
NIJNSESEWEG 46 * SINT-OEDENRODE
TELEFOON (0413) 472364

UW CITROËN dealer

van BOXMEER bv
Borchmanendijk 50-51, Oedenrode 0413-475911

 **Autobedrijf**
Martien van Erp

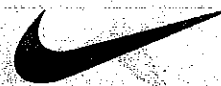
Handelsweg 4, Bedrijventerrein Nijnsel, Sint-Oedenrode.
Telefoon 0413-477304

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

autobedrijf

• 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

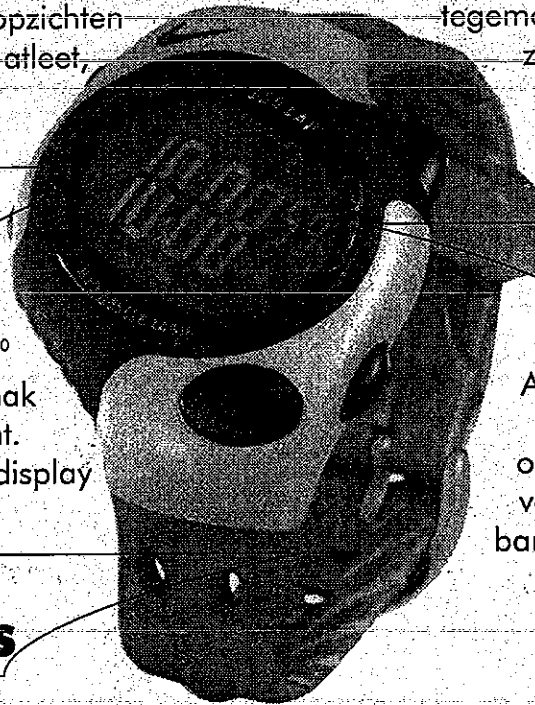
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

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.

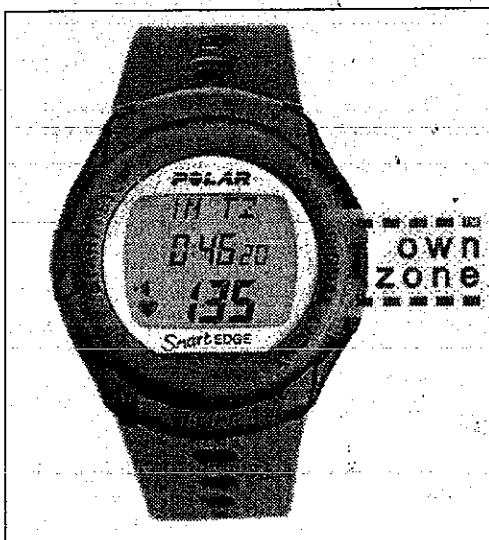


Polar SMARTEDGE 349,95

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