

S.V. FORTUNA '67



88

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

Maart/april 2000

VOGELS BEDRIJVEN:

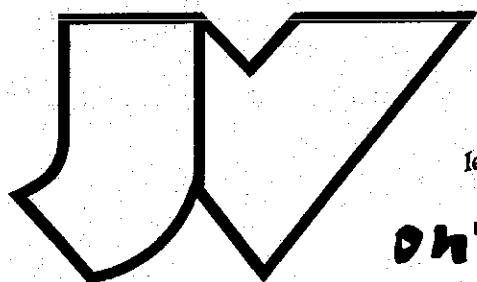
INDUSTRIEWEG 6a (INDUSTRIEPARK NIJNSEL)
Telefoon 0413-473662 Telefax 0413-472714



v.o.f.

JAN VOGELS

REKLAME



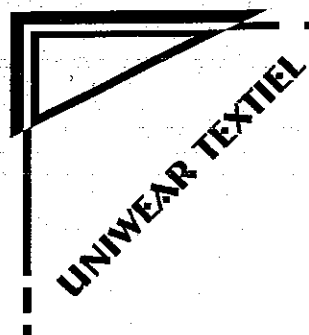
letters & logo's

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:



uitgave: Maart / April 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	Valstraat 46	tel.0413-479492
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	Dahliastraat 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>	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

2	maart	Fien Asveld
3	"	Riekje Hagen
3	"	Han Bouwmans
9	"	Mari van Houtum
12	"	Antoniet van de Bongaardt
13	"	Hans van de Velden
19	"	Hans van Vlijmen
20	"	Berdien van de Tillaart
20	"	Hans Bijsterbosch
24	"	Will Vervoort
24	"	Diny van de Wijdeven
28	"	Andre van de Laar
31	"	Anita van Tartwijk

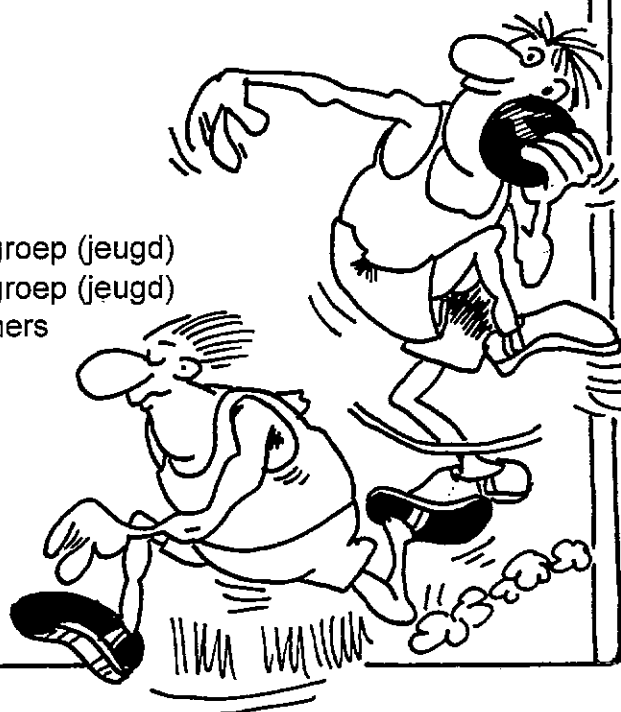
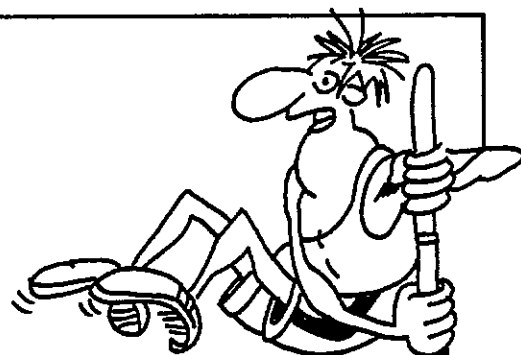
1	april	Willem Stakenburg
2	"	Thijs Dekkers
3	"	Karin Slits
5	"	Toon van Zon
6	"	Jos Dekkers
9	"	Hannie de Bresser
11	"	Toos Habraken
20	"	Sjan Kerkhof
22	"	Leo van Aarle
22	"	Mariëlle van Oirschot
24	"	Walter Hagelaars
24	"	Henry Wijffelaars
24	"	Maria van Kampen
25	"	Hans Adriaans
26	"	Tiny Aarts
26	"	Henk Dortmans
27	"	Fons van Boxmeer
27	"	Petra van de Laar

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden: Dirk Pepers
Patrick Korsten
Marius Gevers

loopgroep (jeugd)
loopgroep (jeugd)
trimmers

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

FORTUNA '67 PROGRAMMA 2000

19 maart	Scholierenloop
26 maart	5 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 1999/2000
23 april	Velderparkloop in Liempde
18 juni	ABAB halve marathon, 10 & 5 kilometer
10 september	Halve marathon in Schijndel
15 oktober	1 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2000/2001
19 november	2 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2000/2001
17 december	3 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2000/2001

Scholierenloop 2000

Op zondag 19 maart 2000 vindt de jaarlijkse scholierenloop weer plaats op camping de Kienehoef in Sint-Oedenrode. Zit je op de basisschool of op het voortgezet onderwijs? Dan ben je van harte welkom, nodig je broertjes, zusjes, vriendjes, vriendinnetjes, neefjes en nichtjes ook uit! Natuurlijk zijn deelnemertjes uit omliggende plaatsen ook van harte welkom.

Knoop snel je veters, want voor iedere loopster en loper is er weer een herinnering, een diploma en een heerlijke verrassing! Bovendien ontvangen de eerste 3 uit elke categorie een ereprijs. Vul snel het inschrijfstrookje in en lever het in bij één van de inleveradressen.

Het **programma** van de scholierenloop ziet er als volgt uit:

12.00 uur	Meisjes t/m 4 jaar	13.50 uur	Meisjes 8 jaar
12.10 uur	Jongens t/m 4 jaar	14.00 uur	Jongens 8 jaar
12.20 uur	Meisjes 5 jaar	14.10 uur	Meisjes 9 & 10 jaar
12.30 uur	Jongens 5 jaar	14.20 uur	Jongens 9 & 10 jaar
12.40 uur	Meisjes 6 jaar	14.30 uur	Meisjes 11 & 12 jaar
12.50 uur	Jongens 6 jaar	14.40 uur	Jongens 11 & 12 jaar
13.00 uur	Meisjes 7 jaar	14.50 uur	Meisjes & Jongens 13 t/m 16 jaar
13.10 uur	Jongens 7 jaar	15.10 uur	Prijsuitreiking vanaf 8 jaar
13.20 uur	Prijsuitreiking t/m 7 jaar		

Afstanden: 625 meter (4 t/m 6), 1150 meter (7 t/m 12), 2300 meter (13 t/m 16)

Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met Tiny Aarts, ☎ 0413-478082

✂-----

Ja, ik doe mee aan de scholierenloop op zondag 19 maart!

Mijn naam is:-----jongen/meisje

Ik ben geboren op:-----

De naam van mijn school is:-----

Vergeet je niet f2,00 bij te sluiten?

✂-----

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

RUNNING
SUPPORT

Joost van Haaren
Michiel de Ruyterlaan 48a
Oirschot Tel. 0499-570198

snackbar DE KLOMP



HILDEWARELAAN 18 St-OEDENRODE Tel. (0413)-473321

Rectificatie clubsponsoring

In tegenstelling tot de mededeling in de algemene jaarvergadering van december en de notulen hiervan in de Fortunabode van januari, een rectificatie betreffende de clubsponsoring door Jan Vogels Reclamebedrijven.

Het sponsorcontract met Jan Vogels Reclamebedrijven loopt door tot 31 december 2000, dit dus in tegenstelling met eerdere mededelingen. Dit misverstand is in goed onderling overleg met Jan Vogels Reclamebedrijven doorgesproken. Onze excuses voor dit misverstand.

Oproep

Het huidige contract loopt dus per 31 december af en wordt niet verlengd. We willen hiermee een herhaalde oproep doen aan onze leden met suggesties of voorstellen voor een of meerdere sponsors. Voorstellen graag doorgeven aan Martin Arts of Cor van Erp die serieuze gegadigden zullen benaderen.

Het bestuur.

De trimgroep gaat beugelen.

De feest- en felicitatiecommissie heeft in samenwerking met Tonny van de Rijt een beugelavond georganiseerd. Dit evenement vindt plaats op 17 maart om 20.00 uur op de beugelbaan, Misse 7 in Olland.

Beugelen is een historisch spel dat door een afwisselende groep personen gespeeld wordt op een lemen ondergrond met hierop een centrale beugel die gepasseerd moet worden. Dit enerverende spel boeit de deelnemers en de kijkers enorm. Voor de winnaars is er de eeuwige roem en voor de verliezers de hark.

De aanmeldingen zijn overweldigend volgens de organisatie, dus snel nog aanmelden voor de twijfelaars bij Petra Rovers, Francien Dekkers of Tonny van de Rijt.

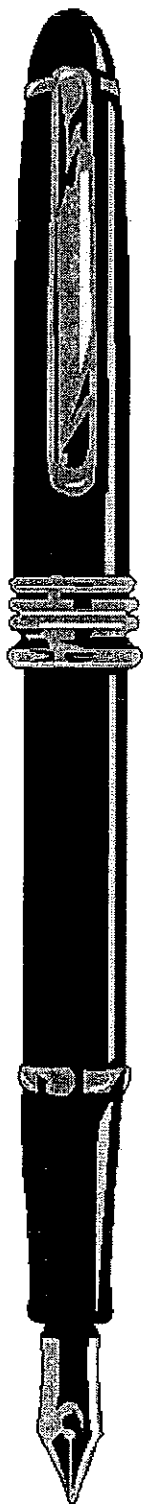
Bestuursverkiezing A.L.V.

Door wijziging van de verenigingsstatuten kan alleen het dagelijks bestuur (voorzitter, secretaris en penningmeester) in functie gekozen worden. Overigens is dit al tijdens de vergadering medegedeeld en in het januarinummer vermeld. De overige leden van het bestuur worden na verkiezing door het bestuur met een deeltaak belast.

Tijdens de vergadering werden Martin Arts, Tonny van de Rijt en Tiny Aarts herverkozen.

Martin is door de algemene ledenvergadering in de functie van penningmeester benoemd. Tonny gaat wederom de belangen van de trimmers behartigen en Tiny is belast met juryzaken en accommodatieaangelegenheden.

Het bestuur.



Ik vind het mezelf te van komen. Ik heb bedankt voor het Nou wat willen jullie Wie ik ben zien ben van het zelfde de pen geef, ook stukje.



eigenlijk niet zo interessant om iets over schrijven, maar het moest er een keer mijn overbuurvrouw dan ook hartelijk overhandigen van de pen. zoal weten... jullie aan het einde van het stukje. Ik geboorte jaar als degene aan wie ik dat zien jullie aan het einde van het

Ik ben geboren en getogen in Rooi. Vroeger heb ik ook al eens bij de atletiekclub van Fortuna gezeten. Het was toen altijd al erg gezellig, vooral de jeugdkampen waren toen voor mij een belevenis. Omdat ik altijd laatste werd ben ik na een aantal jaren maar weer gestopt.

Vervolgens heb ik tijdens de middelbare school periode en mijn studie, mijn conditie op peil gehouden door elke dag van Rooi naar Eindhoven te fietsen. Na een aantal jaren niet meer fietsen, merkte ik dat mijn conditie achteruit was gegaan en vond ik dat daar weer eens wat aan gedaan moest worden. Maar wat ga je dan doen..... Een balsport is niet voor mij weggelegd en een teamsport geeft de verplichting om wekelijks aanwezig te zijn. Dit is gezien mijn levensstijl erg moeilijk. Op een feestje hoorde ik Berdien en Gonnie enthousiast over Fortuna vertellen. Dat was voor mij de aanleiding om bij de club te gaan meelopen. De eerste keer kon ik net een kwart rondje rond de Neul hardlopend vol houden, maar Henk was al direct erg onder de indruk van mijn loopstijl. Elke week werd de loopstijl verder ontwikkeld en werd de loopafstand langer. Na twee jaar was dit zelfs uitgebouwd tot een halve marathon. Wie had dat gedacht?!

Doordat ik nu op maandag en woensdag vaak laat thuis ben van mijn werk is de trainingsintensiteit helaas wat afgenomen. Hierdoor lukt het me nu even niet om de kilometers weer op te bouwen, maar de conditie blijft goed op peil en dat is en blijft mijn belangrijkste doel van het hardlopen.

Na Carnaval zal ik toch de kilometers weer op moeten gaan bouwen want na vorig jaar de vierdaagse gelopen te hebben, gaan we nu voor de Kennedymars in Someren.

Naast werken, lopen en wandelen deel ik mijn week in met knutselen (van cement tot splitgaren), muziek (van Rachmaninov tot Marco Borsato) en het hoog houden van allerlei sociale contacten met familie en vrienden.

Bij die vrienden hoort ook Joris van Kuijk, aan wie ik nu de pen doorgeef...

Groetjes, Carin.

Nieuwe leden

Ondanks het feit dat we een actieve gezellige club zijn met veel enthousiaste leden zien we toch dat het ledental afneemt. En we kunnen alleen een uitdagend programma met kwalitatief goede en veilige trainingen bieden als het ledental op pijl blijft. We willen dus graag nieuwe leden werven en hebben daar ook jouw hulp bij nodig.

Wat wordt er van je gevraagd?

Eigenlijk niets ongewoons. Kijk eens rond in je vrienden- en kennissenkring. Zitten daar lopers of beginnende lopers bij? Vertel hen dan wat je vindt van Fortuna '67, hoe het is om bij een club te lopen, wat de voordelen zijn als het gaat om veiligheid en blessure preventie enz. En om ze dan helemaal over de drempel te krijgen, nodig je ze uit om eens met een training mee te doen. Hiervoor is een visitekaartje bij deze editie van het clubblad toegevoegd.

In het komende seizoen wordt het deelnemen aan de coopertest voor iedereen toegankelijk. Dit kan dus ook een aanleiding zijn om een introductie mee te nemen om zichzelf te testen en kennis te maken met onze club. De coopertest voor niet leden is gratis.

Mensen, neem deze moeite en maak iemand warm voor de loopsport. Voor de club komen er dan zeker ook weer heel wat jaren bij.

De trainers

Aqua jogging voor herstel van loopblessures

Als lopers geblesseerd raken zijn het meestal de benen of de voeten. Aqua jogging is een training in het water waarbij de spieren worden ontlast en op een andere manier worden versterkt. Overbelaste spieren herstellen sneller in het water. Ook uithoudingsvermogen kan men hiermee op peil houden. Men mag ook gebruik maken van een eigen hartslag meter.

S.V. Fortuna heeft een plaats gereserveerd in het zwembad "de Neul".

Donderdagavond van 21.30 tot 22.15 uur onder deskundige leiding.

Op muziek en al lopend in het water wordt er afgewisseld met oefeningen of met een interval tempo. Er wordt ook gewerkt met attributen. Met ± 15 personen werk je aan de conditie of herstel en versterking of genezing van geblesseerde spieren.

De totale kosten voor S.V. Fortuna van 11 lessen zijn f 70,00. Per les wordt een bijdrage gevraagd van f 3,50, vooraf te betalen bij ondergetekende. De rest van de kosten worden beschikbaar gesteld door S.V. Fortuna. **Ieder lid trimmers en lopers van S.V. Fortuna kunnen zich aanmelden.** Opgeven met een bijdra-

ge van f 3, 50 op iedere woensdagavond bij ondergetekende tussen 21.00 en 22.00 uur. Voor iedere donderdagavond kan een lid zich aanmelden.

De cursus start op 10 februari 2000.

Groeten van George Zoontjens, ☎0413-476748.

HOE VERBETER IK MIJN PRESTATIES IN 2000

Veel hierover kun je lezen in loopbladen en het K.N.A.U. blad. Hieronder wat tips.

Stel eerst een **haalbaar doel** vast.

Dat kan zijn gezellig lopen of je **P.R.** te verbeteren op een bepaalde afstand. Op iedere leeftijd kan men iets verbeteren als men dat wil. Dat betekent niet altijd meer kilometers, maar **korter en intensiever**. Snelheid is een belangrijke basis. Eerst is er een goede basis lenigheid en goede loopstijl nodig. Dit kan men verkrijgen door veel oefeningen te doen om alle spiergroepen te verstevigen. **Loopscholing, aqua jogging, fitness zaal- en heuveltrainingen** zijn een welkome aanvulling voor dit doel. Ook een andere vorm van sportbeoefening in de winterperioden is **fietsen**.

Variatie in trainingsvormen en ondergrond (**vresselse bossen**) zijn belangrijke basiselementen. Vergeet vooral de **rust** tussen de trainingen niet. Zonder dat raak je overtraind of je krijgt een blessure. Lopers hebben meestal groepen van spieren die eenzijdig ontwikkeld zijn. Door al je spieren te ontwikkelen ga je makkelijker en soepeler lopen en herstel je sneller. Ook een gedoseerde krachttraining werkt positief. Dit kan je ook met **heuveltraining** bereiken. **Crossen** met los zand en heuvels zijn goed voor **verbetering** van de spiergroepen.

Voeding en voldoende drinken voor lopers die trainen voor de halve of hele marathon is belangrijk. Test alles eerst uit tijdens trainingen wat je lichaam het beste verdraagt. **Test 1 maal per maand** jezelf in een **wedstrijd** uit, iedere week heeft geen zin. Je moet naar je einddoel toe werken dan is de voldoening het mooiste van je prestatie.

Maandagavondtraining wordt **interval** en het kortere werk geadviseerd.

Woensdagavond een **duurloop met intervallen** van **1 tot 4 min.** werken goed voor snelheid.

Donderdagavond in **sporthal "de Streepen"** van 20.00 tot 21.00 uur wordt onder deskundige leiding aan de spiergroepen gewerkt.

Vrijdagavond een langere **duurloop** van **1,5 tot 2 uur**.

Zaterdagmiddag tot 25 maart om **15.30 uur** (wintertijd) verzamelen op **parkeerterrein Vogelsven** daarna om **16.00 uur** (zomertijd) voor een **bostraining**.

Zoals jullie zien zijn er voldoende mogelijkheden om je doel te bereiken in 2000. Zijn er nog vragen? Die kunnen gesteld worden aan ondergetekende.

GROETEN GEORGE ZOONTJENS.

Clubrecords Dames Fortuna '67

Pupillen C

40 meter	1000 meter	Hoogspringen	Verspringen	Balwerpen	Kogelstoten
7.9 sec. Anneloes van Erp Rooi, 20-09-1987	4.19.6 min. Anneloes van Erp Best, 28-6-1987	0.85 m. Bonnie Smits Rooi, 14-9-1986	2.80 m. Anneloes van Erp Boxtel, 13-9-1987	12.71 m. Evelien v.d. Akker Rooi, 20-9-1987	3.52 m. Bonnie Smits Rooi, 14-9-1986

Pupillen B

40 meter	1000 meter	Hoogspringen	Verspringen	Balwerpen	Kogelstoten
6.1 sec. Diane Walravens Son, 11-5-1972	3.42.8 min. Diane Walravens	1.10 m. Femke Merkelbach 25-6-1983	3.61 m. Miranda v.d. Hoogen	22.00 m. Ingrid Steenbakkers Gemert, 8-8-1976	7.00 m. Wendy Hoevenaars Helmond, 26-9-1987

Pupillen A

60 meter	4 x 60 meter	1000 meter	Hoogspringen	Verspringen	Balwerpen	Kogelstoten
9.0 sec. Diane Walravens Rooi, 12-8-1973	41.4 sec. D. Walravens, M. v.d. Hoogen J. Raaimakers, D. Raaimakers	3.40.5 min. Anneloes van Erp Boxtel, 20-5-1990	1.25 m. Marjan Steenbakkers	3.84 m. Lisette de Koning	22.82 m. Ingrid Steenbakkers Gemert, 7-5-1977	6.60 m. Ingrid Steenbakkers Rooi, 13-8-1977

Junioren D

60 meter	4 x 60 meter	60 m. horden	600 meter	1000 meter	Hoogspringen	Verspringen
8.2 sec. Anneloes van Erp Eindhoven, 27-6-'92	37.3 sec. L. de Koning, I. van Zon A.v.d. Rijt, I. Passier Helmond, 26-5-'79	12.9 sec. Lisette de Koning Roermond, 10-6-'79	1.51.7 min. Thea v.d. Wetering Vught, 14-4-'84	3.22.3 min. Thea v.d. Wetering Uden, 26-5-'84	1.50 m. Anneloes van Erp Oosterhout, 30-5-'92	4.72 m. Anneloes van Erp Eindhoven, 27-6-'92

Discuswerpen	Speerwerpen	Kogelstoten
17.52 m. Anneloes van Erp Rooi, 5-7-'92	20.74 Jannie in 't Zandt Rooi, 1-8-'94	10.10 m. Marjan Steenbakkers Helmond, 25-9-'76

Junioren C

80 meter	4 x 80 meter	60 meter horden	600 meter	1000 meter	1500 meter
10.7 sec. Anneloes van Erp Deurne, 20-6-'93	44.2 sec. J. Smit, D. van Lieshout, M. v.d. Rijt, A. Schiffers	11.1 sec. Jennifer Smit	1.39.4 min. Diana Walravens Boxtel, 19-6-'77	3.10.0 min. Thea v.d. Wetering Weert, 23-2-'86	5.23 min. Thea v.d. Wetering Uden, 12-1-'86

2000 meter	Hoogspringen	Verspringen	Discuswerpen	Speerwerpen	Kogelstoten
6.58 min. Thea v.d. Wetering Best, 16-2-'86	1.50 m. Anneloes van Erp Deurne, 20-6-'93	4.77 m. Jennifer Smit 4-8-'71	30.90 m. Jennifer Smit	22.66 m. Dorien Raaymakers Boxtel, 19-6-'77	11.68 m. Jennifer Smit

Junioren B

100 meter	4 x 100 meter	100 meter horden	200 meter	300 meter	400 meter	800 meter
12.7 m. Dorien van Lieshout Vught, 25-5-'72	55.3 sec. W. v. Dapperen, R. Oorschot, L. Holl, M. v.d. Hoogen Helmond, 30-5-'79	18.7 sec. Dorien van Lieshout	29.70 sec. Wilma Dapperen Valkenswaard, 20-8-'77	46.2 sec. Dorien van Lieshout Eindhoven, 24-6-'71	1.11.0 min. Miranda v.d. Hoogen Helmond, 22-04-'79	.36.4 min. Diana Walravens Helmond, 30-5-'79

1000 meter	1500 meter	3000 meter	Hoogspringen	Verspringen	Discuswerpen	Speerwerpen	Kogelstoten
3.07 min. Thea v.d. Wetering	5.15.4 min. Thea v.d. Wetering Vught, 24-4-'86	10.29 min. Loes Holl Eindhoven, 12-9-'78	1.46 m. Dorien van Lieshout Helmond, 17-8-'72	5.19 m. Dorien van Lieshout Rooi, 12-8-'73	30.10 m. Dorien Raaymakers Helmond, 30-5-'79	29.48 m. Dorien van Lieshout	11.17 m. Jennifer Smit

Junioren A

100 meter	4 x 100 meter	100 meter horden	200 meter	400 meter	4 x 400 meter
13.0 sec. Mieke Lavrijssen Sittard, 24-5-'70	55.2 sec. O. v.d. Zanden, R. Oorschot, W. Dapperen, M. v.d. Hoogen Zevenaar, 2-9-'79	21.3 sec. Miranda v.d. Hoogen Best, 25-6-'78	30.2 sec. Olga v.d. Zanden Vught, 13-6-'79	1.15.0 min. Loes Holl Valkenswaard, 9-5-'79	5.52.2 min. O. v.d. Zanden, R. Oorschot, W. Dapperen, M. v.d. Hoogen

800 meter	1500 meter	Hoogspringen	Verspringen	Discuswerpen	Speerwerpen	Kogelstoten
2.36.4 Toos van de Pasch Helmond, 1-6-'74	5.51.3 min. Olga v.d. Zanden Helmond, 22-4-'79	1.40 m. Olga v.d. Zanden Eindhoven, 8-4-'78	4.81 m. Olga v.d. Zanden Eindhoven, 8-4-'78	23.98 m. Els van de Meijden Rooi, 23-5-'71	30.15 m. Floor Pull ter Gunne Rooi, 1-6-'80	9.60 m. Els van de Meijden Rooi, 23-5-'71

Dames

100 meter	200 meter	400 meter	800 meter	1500 meter	3000 meter	Hoogspringen
12.7 sec. Mieke Lavrijssen	27.8 sec. Greet Steenbakkers Weert, 19-7-'72	1.00.1 min. Greet Steenbakkers Blerick	2.19.5 min. Greet Steenbakkers Blerick	4.49.6 min. Greet Steenbakkers Blerick	10.58.4 Greet Steenbakkers Helmond, 17-8-'72	1.30 m. Toos van de Pasch Vught, 1-11-'74

Verspringen	Discuswerpen	Speerwerpen	Kogelstoten
4.80 m. Mieke Lavrijssen	22.54 m. Els van de Meijden Uden, 24-4-'71	26.52 A. Kockx	9.50 m. Els van de Meijden Uden, 24-4-'71

Dames Veteranen

100 meter	1500 meter	Verspringen	Discuswerpen	Speerwerpen	Kogelstoten
17.6 sec. Lien Vogels Rooi, 5-7-'92	6.36.8 min. Lien Vogels Rooi, 5-7-'92	2.81 m. Lien Vogels Rooi, 5-7-'92	13.52 m. Lien Vogels Rooi, 5-7-'92	12.10 m. Lien Vogels Rooi, 5-7-'92	6.25 m. Lien Vogels Rooi, 5-7-'92

Fit in vijf minuten

Knuffel de muur

In de behaaglijke warmte van uw kamer kunt u het er eens rustig van nemen. Na een pittige training in de vrieskou tintelt u lekker na en komt dat rozige gevoel van voldoening over u. Er dient alleen nog even serieus gerekt te worden, want dat hoort nu eenmaal zo. Kies eens voor een oefening met de benen in de lucht. Lekker eenvoudig uit te voeren en toch voldoende resultaat.

- ❶ U ligt ontspannen op uw rug, handen onder uw hoofd.
- ❷ Benen omhoog tegen een muur, billen op circa tien centimeter van de muur; in ieder geval zo dat de rug niet hol is, maar plat op de grond ligt.
- ❸ Probeer een minuut zo te blijven liggen.
- ❹ Rol op uw zij en sta rustig op (om duizeligheid te voorkomen).
- ❺ Voer de duur van oefening op tot maximaal zes minuten.
- ❻ Variatie: laat de benen langzaam zijwaarts zakken (links naar links, rechts naar rechts), zodat er lichte rek is te voelen, vooral aan de binnenkant van de benen (adductoren). Houd de hielen tegen de muur en de rug plat op de grond.
- ❼ Overdrijf niet en rek binnen de eigen grenzen.
- ❽ Een groot voordeel van deze oefening is dat er langer in een ontspannen houding wordt geoefend, omdat u geen energie verspilt om het evenwicht te bewaren.

Hoe voorkom ik kramp bij lange duurlopen?

De oorzaken van kramp in de spieren moeten gezocht worden in vermoeidheid en energietekort. Telkens weer krijgen we, vooral na de grote marathons, vragen waarom deelnemers in de laatste kilometers door kramp zijn overvallen en hoe ze die hadden kunnen voorkomen. De meest gehoorde opmerking: zonder kramp was ik aanmerkelijk sneller geweest.

Dat kan kloppen, maar **op de marathon, die een relatief laag tempo vereist, dat echter lang moet worden volgehouden, wordt de prestatie niet zozeer bepaald door hart en longen als wel door het spierstelsel.** Het betekent dat marathonlopers maar zelden in ademnood raken, maar veel eerder met spierproblemen de eindstreep passeren. De spieren hebben geen energie meer, worden moe en protesteren in de vorm van vaak zeer pijnlijke krampaanvallen. Op een afstand van 42 kilometer is dat niet verwonderlijk. Maar hoe kunt u de problemen voorblijven?

- ❶ Versterk de spieren die het meest worden aangesproken. Krachttraining, met name voor de kuit en bovenbenen, is voor iedereen aan te bevelen.
- ❷ Doe rekoefeningen alsof het tandenpoetsen betreft. Trek er iedere dag tien minuten voor uit. Uw spieren worden niet alleen soepeler, u kweekt ook meer weerstand.
- ❸ Drink voldoende. Het is zeer waarschijnlijk dat de meeste kramp wordt veroorzaakt door een vochttekort, dat gedurende lange lopen vooral ontstaat door zweten, maar ook door uitademen. Vochtverlies en de opeenhoping van afvalstoffen in de spieren leiden tijdens een dergelijke langdurige inspanning tot verandering van de elektrolytenconcentratie (een scheikundig proces) in het lichaam, wat krampen bevordert. Bij een temperatuur van twintig graden verliest een zeventig kilo zware loper die vijf minuten per kilometer loopt, ongeveer een liter vocht per uur. Vanaf een verlies van twee procent van het totale lichaamsgewicht, moet u al rekening houden met achteruitgang in prestatie.

Afhankelijk van de temperatuur moet u gedurende een marathon een halve tot een hele liter per uur 'bijtanken', bij hoge temperaturen zelfs meer. In de laatste tien minuten voor de wedstrijd moet u bovendien 300 tot 500 milliliter drinken. Test de hoeveelheid en de soort (sport)drank in de training, om maag en darmklachten in de wedstrijd te voorkomen. Bij de keuze van uw favoriete sportdrank moet u op drie dingen letten. Het belangrijkste is dat u voldoende vocht binnenkrijgt: hoe hoger de temperatuur, hoe meer. Daarnaast zal een klein percentage koolhydraten (drie tot acht procent) de opname in het lichaam bevorderen. Ten derde zullen de spieren blij zijn met een snufje keukenzout in de drank, maximaal één gram per liter.

Te geconcentreerde dranken zullen maagproblemen in de hand werken. Uw favoriete merk moet daarom 'isotoon' zijn, dat wil zeggen met een suikerconcentratie die overeenkomt met die van het bloedplasma. Pas op dat u bij de verzorgingsposten niet te veel van het een of het ander consumeert. Het is aan te bevelen iedere beker sportdrank af te wisselen met een beker water.

Trainingstips

Afvallen is eigenlijk wiskunde en vrij eenvoudige wiskunde bovendien. Wilt u gewicht verliezen, dan moet u voor een calorie-entekort zorgen. Dat wil zeggen dat u meer energie moet verbruiken dan u binnenkrijgt. Dat kunt u op twee manieren doen: minder calorieën via uw voeding binnenkrijgen of meer calorieën voor energie verbruiken.

De meeste adviezen in dit artikel hebben op het eerste betrekking: het aanpassen van uw voeding en het volgen van een verstandig eetpatroon dat het aantal loze calorieën in uw voeding beperkt.

Fundamenteel in ieder programma dat gewichtsverlies beoogt, is echter lichaamsbeweging. U, als gemotiveerde loper, hebt in ieder geval al een goede basis, maar toch kunt u uw trainingsprogramma nog aanpassen om u die paar pondjes overgewicht kwijt te raken. Hier zijn een paar eenvoudige, maar effectieve manieren

om dat te bewerkstelligen.

- Voeg krachttraining toe aan uw programma. Door krachttraining krijgt u meer spiermassa, waardoor uw stofwisseling in rust (nodig voor het onderhouden van de vitale lichaamsfuncties) omhooggaat. Uw stofwisseling in rust zorgt voor zo'n 60 à 75 procent van uw totale dagelijkse calorieverbranding.

- Maak meer kilometers. Hardlopen verhoogt de lichaamstemperatuur (warmte-effect). Dit is een tweede stofwisselingsproces, dat 20 tot 30 procent van uw dagelijkse calorieverbranding voor zijn rekening neemt. Hoe meer u loopt, hoe meer calorieën u verbrandt. Zo eenvoudig is het. Als u uw kilometeromvang niet wilt uitbreiden, kunt u ook een andere activiteit aan uw trainingsprogramma toevoegen.

- Verhoog de intensiteit. Voeg meer tempolopen,

fartleks en snelheidswerk toe aan uw trainings-schema. Het kost u niet meer tijd, u moet alleen gedurende de week wat harder trainen. Wilt u echter de structuur van uw training niet te veel veranderen, dan kunnen vier tot acht versnellingen (van ongeveer 100 meter) in uw dagelijkse duurloop al effect hebben. Na afloop van trainingen met een hoge intensiteit worden meer calorieën verbrand.

- Volg geen streng dieet. Oké, dit is geen trainingstip, maar het is wel essentieel voor iemand die een paar pondjes wil kwijtraken en ze niet snel terug wil krijgen. Als u uw dagelijkse calorie-inname verlaagt, met name wanneer u minder dan duizend calorieën consumeert, gaat ook uw stofwisseling in rust omlaag. Daarom is het beter dat u een uitgebalanceerd (niet te streng) voedingspatroon aanhoudt, dat uw stofwisseling op een gezond niveau houdt.

Info avond Fortuna '67

Donderdag 9-3-2000

De trainers van Fortuna '67 nodigen hierbij alle leden uit voor de info avond.
Het wordt een bijzondere avond. We gaan namelijk

AQUA JOGGEN

PROGRAMMA:

19.45 uur	Ontvangst in de Rooie Sok	
20.00 uur	Opening en mededelingen	-Rinus Pennings
20.15 uur	Clubkampioenschap 2000	-Peter Hellings
20.35 uur	Aqua joggen in theorie	-Anne Smits
	Aqua joggen is voor geblesseerde lopers een zeer goed alternatief om toch de conditie te handhaven zonder de spieren te belasten.	
21.00 uur	Naar zwembad de Neul	
21.30 uur	Aqua joggen in praktijk	-o.l.v Anne Smits
22.15 uur	Einde officieel programma	
22.15 uur	Informele afsluiting in de Rooie Sok	

We verzoeken iedereen die deze avond bij wil wonen onderstaand strookje bij één van de trainers in te leveren. Doe dit snel, want de eerste 25 leden die reageren komen in aanmerking voor de aqua jog-training. Wil je niet aqua joggen of is er geen plaats meer dan kun je de training vanaf de kant meemaken. Zo krijg je toch een idee van deze vorm van zwemsport.

We hopen op zeer veel belangstelling. Dus onderstaand strookje snel inleveren bij je trainer.

.....

Ik (naam).....kom natuurlijk naar de info avond van Fortuna '67

.

Ik doe mee/niet* mee aan het aqua joggen in de praktijk.

*Doorhalen wat niet van toepassing is

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		24,34		1,13,36
451	2	Tonny van Erp	28,56	28,34	28,15	28,25		1,25,14
453		Maria van Kampen		23,34				9,59,59
455		Jean Coppelmans		25,36				9,59,59
452		Christine Vorstenbosch		31,56				9,59,59
457		Jolanda Eykemans			24,30	24,18		9,59,59
456		Marian Latijnhouwers			26,23			9,59,59
458		Lisette v.d. Kallen			27,13			9,59,59
459		Carin van Schijndel				24,46		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
405	1	Harry Leenders	22,31	21,40	22,00			1,06,11
403	2	Ge de Louw	23,00	23,34	23,14	23,16		1,09,30
400	3	Cor Verschuijten	24,46	22,45	23,48	23,18		1,09,51
401	4	Theo van Erp	23,08		26,55	25,34		1,15,37
406	5	Bert Geeven	27,49		27,21	26,59		1,22,09
410	6	Karel Verberk		27,06	27,59	27,40		1,22,45
411		Harry van Aarle		19,34	19,50			9,59,59
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
404		Erik Kempe				18,20		9,59,59
415		Antoon Asveld				32,23		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	37,25		1,52,17
205	2	Henriëtte de Mol		38,54	39,22	38,47		1,57,03
204	3	Antoinette v.d. Laar		39,35	39,12	39,22		1,58,09
201	4	Isa van Heiningen	41,36	42,16	41,56	43,31		2,05,48
206	5	Marlies v.d. Doelen		42,40	42,16	42,00		2,06,56
200		Riekje Hagen	39,54	39,35				9,59,59
208		Tineke van Boxmeer		47,46	47,48			9,59,59
207		Nicolien Smulders		43,47		43,02		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		44,48		9,59,59
211		Lien Vogels			40,57			9,59,59
212		Jaqueline Mutsaars				42,01		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			1,27,40
1	2	Jorrit Dekkers	29,59	29,47	29,37	29,05		1,28,29
4	3	Art Vissers	31,00	30,18	30,51	30,04		1,31,13
2	4	Ronnie Reniers	35,26	35,00		35,37		1,46,03
13	5	Arno Sanders		36,39	36,26	34,48		1,47,53
9	6	Roy van de Veen	39,30		39,13	39,23		1,58,06
14		Joris van Kuijk		36,42	36,31			9,59,59
5		Henry van de Brand	35,44	37,57				9,59,59
3		Pim v.d. Wijst		28,43		28,56		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
16		Marco Smulders				31,22		9,59,59
17		Artie Verhagen				33,54		9,59,59
18		Peter Vrijdag				40,25		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			1,28,10
62	2	Jan Leijters		34,07	34,09	34,01		1,42,17
52	3	Frans Rovers	35,20	35,48	34,45			1,45,53
51	4	Pierre Lardenois	35,51	35,55	36,41			1,48,27
50	5	Henry Wijffelaars	39,12	34,38		34,44		1,48,34
64	6	Hans Naterop		36,46	36,53	36,41		1,50,20
56	7	Jan de Wit	37,51	38,44	39,56			1,56,31
54		Joost Verstappen	30,52	30,51				9,59,59
55		Rien Habraken	35,33	35,13				9,59,59
61		Paul van Geffen		31,05				9,59,59
59		Arie Koek	32,55			34,32		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		34,27		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	30,41		1,32,59
101	2	Mari van Houtum	32,17	32,10	32,14	32,01		1,36,25
104	3	Theo vd Eerden	33,05	32,41	32,48	32,42		1,38,11
112	4	Toon v.d. Rijt		33,53	34,31	33,22		1,41,46
102	5	Cor van Erp	32,30	32,51		36,37		1,41,58
110	6	Rinus Pennings	33,12	36,19	33,43	39,27		1,43,14
100	7	Gerard vd Biggelaar	35,39	34,40	35,17	34,57		1,44,54
111	8	Wim van Meyl	36,45	37,10		38,17		1,52,12
109	9	Wil Pepers	39,54	38,34		39,41		1,58,09
107	10	Hans Hagen	42,40	42,26	43,32			2,08,38

113	Mart van Heeswijk	33,48	33,37	9,59,59
105	Jan van Kampen	34,07		9,59,59
106	Henk Strik	34,31	36,53	9,59,59
114	Han de Wit		42,55	9,59,59
115	Harry Theuws		36,40	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	31,13		1,34,27
154	2	Jos Dekkers	32,07	31,56	32,14	31,55		1,35,58
157	3	Leo van Hamond		34,17	33,29	33,31		1,41,17
150	4	Mari Smits	35,04	35,22	34,57	34,28		1,44,29
155	5	Walter Hagelaars	35,35	34,45		35,12		1,45,32
156	6	Piet van Engeland	37,22	38,57	39,10	39,24		1,55,29
153	7	Peter Hellings	38,47	39,21	40,35	40,21		1,58,29
151		Henk van Uden	34,19	33,40				9,59,59
159		Nico Jonker		37,13	36,34			9,59,59
158		Simon Lavrijssen		41,14	40,57			9,59,59
251		Jan van de Heuvel		37,15		38,46		9,59,59
190		Chris Rosier				37,24		9,59,59
186		Ad Arts				38,33		9,59,59
250		Roel Dekens				41,53		9,59,59
187		Jan Verboort				42,44		9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie

	17/10	21/11	19/12	16/01	26/03	Totaal
Jongens Pupillen C (900 mtr)						
1. Mike Reniers	4,21	4,16	-	4,21		8,37
2. Marc van Erp	4,23	4,32	4,45	4,37		8,55
3. Maurice Lardenois	-	5,41	4,56	-		10,37
4. Joey Reniers	6,45	7,00	-	6,37		13,22
Rob van Tartwijk	4,34	-	-	-		-
Meisjes Pupillen C (900 mtr)						
Marleen Hamilton	5,42	-	-	-		-
Jongens Pupillen A (900 mtr)						
1. Jaap Giebels	-	3,52	3,52	3,46		7,38
2. Erwin v.d. Laar	4,18	4,22	4,36	4,41		8,40
Bart Hamilton	5,29	-	-	-		-
Jongens Junioren D (1100 mtr)						
1. Tom van Aarle	4,10	-	-	4,05		8,15
Rick Wijffelaars	5,39	-	-	-		-
Jongens Junioren C (1100 mtr)						
1. Patrick Sanders	4,09	4,09	4,15	4,06		8,15
3. Dirk Pepers	-	4,29	-	4,25		8,54
3. Frans Giebels	-	4,23	4,41	4,35		8,58
Danny Wijffelaars	4,59	-	-	-		-

CONCONITEST

22 MAART 2000

ATLETIEKBAAN TE BEST

Ook dit jaar organiseren we weer een conconitest op de atletiekbaan te Best. Met deze test wordt met behulp van een hartslagmeter de anaerobe-drempel (het omslagpunt) bepaald. Met deze persoonlijke drempel weet je hoe het met je conditie is gesteld. Maar belangrijker is dat hiermee ook de trainingsintensiteit kan worden vastgesteld. Na ongeveer een week ontvangt iedere deelnemer de uitslag van de test. Met de daarin vermelde trainingsintensiteit kan zowel met een hartslagmeter als met de kilometertijd worden getraind.

De test wordt in 3 series van 9 personen afgenomen. Er kunnen dus maximaal 27 mensen deelnemen deze avond. De eerste serie start om 19.30. In verband met de warming up lijkt het me verstandig uiterlijk 19.00 uur op de baan te staan. We vertrekken vanaf het sportpark de Neul om 18.45 uur.

De kosten zijn f.15,-- per persoon.

Wil je deelnemen aan deze test vul dan onderstaand strookje in en lever dit samen met f.15,-- vóór 21 maart bij mij in.

Stel het niet te lang uit want de eerste 27 mensen kunnen mee!!!!

Groeten, Rinus Pennings

.....

Inschrijfformulier Conconitest 22 maart.

Naam

Geboortedatum

vóór 21 maart inleveren bij Rinus Pennings

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Café Biljart
't Straotje
Kerkstraat 10
Tel: 475169

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

Café - Restaurant - Zaal
Jachtrust
Eversestraat 1
Tel: 472135

Bistro
De Brasserie
Hertog Hendrikstraat 6
Tel: 474392

Horecacentrum
De Kienehoef
Zwembadweg 37
Tel: 472877

Café
Oud Rooy
Markt 13
Tel: 473166

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

Tennishal
De Bremhorst
Bremhorst 4
Tel: 477250

Café
't Kofferen
Kofferen 29
Tel: 473589

Café zaal
Oud Nijnsel
Azaleastraat 3
Tel: 479380

Café Biljart
De Meulewiel
Borchmolendijk 11
Tel: 472561

Café biljart
Sint Joris
Heuvel 8
Tel: 473275

Café
De Rooie Sok
Neulstraat 4
Tel: 478000

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

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

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

Restaurant
De Rooise Boerderij
Schijndelseweg 2
Tel: 474901



Voor als er iets te
vieren valt, of zomaar !

Breng de bevrijding naar Rooi!



Op 5 mei 2000 is het 55 jaar geleden dat in Hotel 'Heel de Wereld' in Wageningen de capitulatie van Nazi-Duitsland werd ondertekend. Zo kwam er een einde aan de Tweede Wereldoorlog in Nederland en de ons omringende landen. Jaarlijks wordt per estafette het bevrijdingsvuur uit Bayeux naar Wageningen gehaald. Één keer in de vijf jaar is de estafette een nationale gebeurtenis. Alle gemeenten in Nederland zijn uitgenodigd om met een vertegenwoordiging in Wageningen het bevrijdingsvuur op te halen.

Verplaatsing

Onze gemeente wil dit jaar ook meedoen aan de estafette. Onlangs heeft de gemeente een oproep in de Midden Brabant geplaatst. Hierin riepen zij verenigingen op die het vuur van Wageningen naar Sint-Oedenrode wilden brengen. Wij -Fortuna '67- hebben op deze oproep gereageerd. Maar natuurlijk hebben wij jullie hulp nodig om het bevrijdingsvuur naar Sint-Oedenrode te brengen.

Programma

In de nacht van 4 op 5 mei wordt het bevrijdingsvuur in Wageningen ontstoken. In diezelfde nacht en gedurende de daarop volgende ochtend brengen lopers van onze vereniging het vuur naar het oorlogsmonument op De Corridor. De afstand Wageningen – Sint-Oedenrode bedraagt ongeveer 75 kilometer. Lopers brengen het bevrijdingsvuur in koppels van 2 lopers naar de eindbestemming. De lopers worden bijgestaan door een fietser die het vuur vervoert. Na ongeveer 15 kilometer worden de lopers afgewisseld door een ander koppel lopers. Vanaf café

Jachtrust zal het laatste koppel, vergezeld van de gehele groep, de laatste meters afleggen naar De Corridor. Hier overhandigen de lopers het bevrijdingsvuur aan de burgemeester.

Verplaatsingseisen

Om het bevrijdingsvuur naar Rooi te kunnen halen zijn er vijf koppels van 2 lopers en/of loopsters nodig die vanaf donderdag 4 mei ± 20.00 uur tot

vrijdag 5 mei ± 10.00 uur beschikbaar zijn. Deze lopers en/of loopsters kunnen de 15 kilometer in 1 uur à 1.30 uur

lopen. Tijdens de estafette wordt vanzelfsprekend voor uitgebreide verzorging en begeleiding gezorgd. Bovendien ontvangen alle deelnemers een t-shirt als aandenken.

Aanmelden

Welke lopers en/of loopsters van Fortuna willen de bevrijding op symbolische wijze naar Rooi brengen? Mis deze unieke (en Fortuna kennende gezellige) kans om het bevrijdingsvuur te transporteren niet! Meld je daarom nu aan bij Henk Strik, ☎0413-476769.

*Wie wil de fakkel
overnemen?*

**Sluitingsdatum
voor het inleveren van kopij
voor het volgende clubblad is
woensdag
19 april**

**26 maart
is de
vijfde
en laatste
trimloopcompetitie
seizoen 1999/2000
Na afloop
uitreiking
van de
prijzen!!!**

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.-
			18.000.-
			19.000.-
			20.000.-
			22.000.-
			24.000.-
			26.000.-
			28.000.-
			30.000.-
			32.000.-
			34.000.-
			36.000.-
			38.000.-
			40.000.-

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

Bemiddeling in:

• Assurantiën • Hypotheken • Financieringen

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

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

WOONIDEE MEIJER

VOOR COMPLETE WONINGINRICHTING

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

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



JAN HABRAKEN

GLAS & ALUMINIUMWERKEN

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

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

van Hoof Reizen

**Het Autobusbedrijf waar u
het beste mee UIT bent !**



sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Hallo Vrienden en Vriendinnen van SPORTVERENIGING FORTUNA '67

Ik had (Tineke dus) weer eens zin om 't een en ander over ons weekend Egmond te vertellen.

Dus fietsen, niet zo maar fietsen echt klimmen door het zand 36 kilometer en natuurlijk de ½ marathon. Voor vele mensen 'n echte happening dat kun je aan het aantal deelnemers wel zien **10.000**. Dat wij als club Fortuna 'n prachtig team vormden hoeft ik niet te vertellen en omdat wij als Fortuna 'n **sportvereniging** zijn past daar het mountainbiken ook mooi in.

Dit mountainbiken is ontstaan uit het feit dat mijn man (voor de gene onder jullie die niet weten wie dit is n.l. Fons van Boxmeer) helaas te vroeg heeft moeten stoppen met hardlopen. Daar dit gebeuren zijn lust en leven was en Fons toch 'n teamsport moet doen vanwege het feit dat hij heel veel lult en het liefst ook heel slap lult moest er iets gebeuren. En zijn hardlopmaten waren echte maten want vele stapte naast het lopen ook op de mountainbike. In de eerste instantie om Fons erbovenop te helpen en zelf ook eens wat andere spieren te gebruiken want dit is bij hardlopers ook belangrijk.

Door dit gebeuren is er 'n mooie groep ontstaan die bijna iedere zondag om half 9 bij ons vertrekken om naar alle uithoeken te gaan biken. Dus vandaar de Egmond race voor de 3^e maal en wederom **kei gaaf**. Vrijdag 7 januari om 1 uur vertrok er alvast 'n groep op weg naar Egmond 3 auto's, 8 fietsen en de rest van het zootje (sorry). In Egmond aangekomen naar het hotel inchecken. Nou daar begon het al Rinus aan de balie in de moeilijkheden met het ruilen van de kamers, dit i.v.m. dat Willie Pepers niet met 2 andere vrouwen op 1 kamer mocht slapen wat natuurlijk wel te begrijpen valt, Willie kennende. (Grapje Francien „hij is heel blauw”). Maar het is Rinus toch gelukt op z'n aller beste ABN alles uit te leggen. Dus op weg naar de kamers, gezellig bijna iedereen sliep op de zelfde gang.

Koffers weggezet en op pad naar het strand nou ik overdrijf niet maar het was minimaal wind kracht 7 en dat aan zee. Jongens, jongens en iedereen o dat wordt morgen iets, ja want wij moesten op de fiets en de voorspellingen waren niet gunstig wat de wind betrof maar de temperatuur was goed. Na 'n fijne wandeling op weg naar de klok, bij veel Egmond gangers wel bekend dit is namelijk ja jullie raaien het al 'n kroeg en unne skone. Onze nestor Jos van de Poel was natuurlijk als oudste ook de wijste en bestelde 'n Egmonds drupke wat achteraf als 'n soort epo heeft gewerkt gezien zijn tijden in het dubbelklassement (die helaas niet in de Midden Brabant werden vernoemd). De jongste blaag Rinus Groenedaal begon direct met 'n Trappist Tripel (heeft namelijk meer alcohol dan dubbel). En Mari Merks Trappist met veel grenadine want hij moest zoet blijven. Fonske Pantani moest natuurlijk zijn grote idool na doen met z'n Egmonds drupke en natuurlijk de wijste onder ons Geradje Zoetemelk unne grand Coca cola dus de ploeg kon vooruit en 'n hoop slap gelul. Hierna heerlijk uit eten in de parel van Egmond. Waarna we nog 'n zeer romantische avondwandeling hebben gemaakt en dat kwam omdat ik de eer had om met onze ploegleider Peter Priem arm in arm te mogen lopen!!! Daarna met z'n allen rusten voor de grote race.

Zaterdagmorgen half 9 ontbijt nou is eten bij fietsen heel anders dan met lopen want je hebt geen last van 'n volle maag en je moet voor unne goeie ondergrond zorgen voor zo'n zware tocht. Ondertussen was het al 10 uur en gingen we wandelend onze

startnummers afhalen en natuurlijk werden er allerlei tactieken bedacht want het waaide nog enorm maar het was 'n mooie temperatuur dus het moest lukken. Inmiddels waren er nog enkele mede fietsers uit Rooi gearriveerd n.l. Gerard van de Wijdeven, Willie Pepers, Frans Rovers en let wel Petra Rovers. Petra is vorig jaar al mee op de fiets naar Dinant geweest en wilde nu een nieuwe uitdaging aangaan net als onze dochter Jolanda. En je kent die dames wel, bloednerveus en maar praten en praten, Jolanda: „o ik heb m'n vaseline vergeten”. Petra: „die heb ik niet nodig ik heb m'n string aan en dat zit zo lekker op zo'n zadel”. Frans had beloofd bij Petra te blijven nou ik moet zeggen dat die dames het kei goed gedaan hebben want met die zware wind op kop werd er natuurlijk aan de terugweg gedacht en dan zouden ze vooruit geblazen worden, maar niets was minder waar want de wind ging zo gauw toen ze om waren gedraaid liggen en hebben ze er terug net zo voor moeten vechten als heen. Met als gevolg dat Petra ondanks haar string toch un slaapmuts had gekregen maar Franske beloofde 'n verdiende massage (ook voor Jolanda). De mannen waren weer zeer goed ze hebben ook echt gestreden.

Ik weet alleen de tijden van het dubbel klassement voor mannen:

36 km fietsen en 21 km hardlopen

- NR.1. Mari Merks (Mari van Houtum) totaal 3:21:03
- NR.2. Onze nestor let wel Jos v.d. Poel (Jos Dekkers) 3:24:12
- NR.3. Ons broekie Rinus Groenendaal (Rinus Pennings) 3:27:13
- NR.4. Onze wijste Gerard Zoetemelk (Gerard v.d. Biggelaar) 3:32:55
- NR.5. Onze bleue Willie Pepers 3:39:39 (1952 is zo'n goei jaar)
- NR.6. als laatste onze Masseur Frans Rovers 4:44:37

Nou ik hoop dat ik volgend jaar veel mensen mee naar Egmond krijg want het doet 'n mens goed zo met z'n allen een Fortuna.

P.S. Ik hoop dat ik niemand vergeten ben en als dat wel zo is staat het misschien wel in de

GÉ KRANT

Heel veul fiets en loop plezier

TINEKE VAN BOXMEER

Wedstrijduitslagen

Enclavecross bij a.v. GLORIA te Baarle Nassau 5 december 1999

Halve marathon

30	Jos Dekkers	1.29.21	<u>7^e mannen 50</u>	14,167 km/uur
57	Toon van de Rijt	1.36.30	<u>17^e mannen 40</u>	13,117 km/uur
84	Will van de Rijt	1.46.25	<u>3^e vrouwen vet.</u>	11,895 km/uur
92	Peter Hellings	1.52.48	<u>20^e mannen 50</u>	11,225 km/uur

16^e Zandboscross bij a.v. L.G.D. te Deurne 12 december 1999

	<u>Jongens junioren C</u>	2400 meter
17	Patrick Sanders	12.23

Duvelscross bij loopgroep R.C.L. te Lieshout 12 december 1999

8.000 meter

2	Pim van der Wijst	29.28	34	Peter Hellings	41.06
3	Jorrit Dekkers	29.48	36	Gé de Louw	44.59
11	Jos Dekkers	32.53	3	Will van de Rijt	37.55
29	Cor Verschuyten	39.24			

Engelermeercross bij a.v. O.S.S.-VOLO te "s-Hertogenbosch 12 december 1999

Hans van Vlijmen	39.24	10.000 meter
------------------	-------	---------------------

Heuvelrugcross bij a.v. DE KEIEN te Uden 19 december 1999

10	Hans van Vlijmen	35.33	9.450 meter
----	------------------	-------	--------------------

Aqua Best Loop bij Stichting Triotters te Eindhoven 19 december 1999

Antoon Asveld	35.40	5.000 meter
---------------	-------	--------------------

Auwjoarscross bij A.V.O. te Oirschot 26 december 1999

3.100 meter

Tineke van Boxmeer	17.02
Fons van Boxmeer	19.48

6.100 meter

Jolanda Eijkemans	35.40
-------------------	-------

9.100 meter

Henk Pennings	40.39
Mari van Houtum	42.10
Pierre Lardenois	42.52
Henk van Uden	42.57

Kangoeroeloop bij a.v. PRINS HENDRIK te Vught 26 december 1999

11.400 meter

Gerard van de Wijdeven	0.58.30
Diny van de Wijdeven	1.04.00

14.900 meter

George Zoontjens	0.59.00
------------------	---------

21.100 meter

Joris van Kuijk	1.41.28
Will van de Rijt	1.47.25
Lien Vogels	1.55.29
Willie Pepers	1.59.15
Piet van Engeland	1.59.40
Roy van der Veen	2.01.00

21.100 meter

Isa van Heijningen	2.01.00
--------------------	---------

26.600 meter

Jorrit Dekkers	1.48.00
Jos Dekkers	1.52.00
Pim van der Wijst	1.52.00
Jos van Uden	1.56.19
Toon van de Rijt	2.06.30
Arno Sanders	2.06.30
Wil Snoeks	2.13.00
Peter Hellings	2.29.57

Sylvesterloop bij W.T.C. 't Goei Smoesje te Middelrode 31 december 1999

11.000 meter

Pim van der Wijst	0.40.24
-------------------	---------

16.500 meter

Art Vissers	1.01.40
Jos Dekkers	1.05.14
Hans van Vlijmen	1.06.18
Theo van der Eerden	1.06.40
Mari van Houtum	1.11.20

16.500 meter

Mari Smits	1.11.42
Jos van Uden	1.11.48
Henk van Uden	1.12.10
Frans Rovers	1.13.15
Will van de Rijt	1.18.10
Peter Hellings	1.22.51

Brabantse Kampioenschappen Veldloop bij A.V.V. te Valkenswaard 2 jan. 2000

Mannen senioren 11.000 meter

12	Hans van Vlijmen	38.46
16	Jorrit Dekkers	39.59

Mannen 50+ 7.000 meter

6	Jos Dekkers	28.36
---	-------------	-------

Kempische Trimloopcompetitie bij a.v. D.E.S. te Eersel 2 januari 2000

10.000 meter		5.000 meter	
Henk Pennings	44.47	Maria van Kampen	25.03
Walter Hagelaars	46.12		

23^e Donckcross bij a.v. 't Jasper Sport te Someren 9 januari 2000

Mannen senioren 10.000 meter	
13 Jorrit Dekkers	37.55

Berekuilcross bij a.v. DE KEIEN te Uden 9 januari 2000

Mannen senioren 9.450 meter		Mannen 40+ 9.450 meter	
5 Hans van Vlijmen	39.38	8 Toine van Erp	39.53
8 Art Vissers	41.43		

Commanderijecross bij a.v. G.A.C. te Gemert 16 januari 2000

4 Hans van Vlijmen	39.22	Mannen senioren 10.720 meter	
--------------------	-------	-------------------------------------	--

Trimloop bij a.v. TAXANDRIA te Oisterwijk 22 januari 2000

Mari Smits	46.18	10.000 meter
------------	-------	--------------

Goed, Beter, Best – Loop bij a.v. GEN. MICHAËLIS te Best 23 januari 2000

	Pim van der Wijst	0.52.50		14.200 meter
	Henk Pennings	1.01.52		14.200 meter
	Frans Rovers	1.03.46		14.200 meter
64	Art Vissers	1.20.42	<u>36^e mannen sen.</u>	21.097 meter
96	Jos Dekkers	1.24.49	<u>4^e mannen 50</u>	21.097 meter
135	Theo van der Eerden	1.29.37	<u>20^e mannen 45</u>	21.097 meter
164	Mart van Heeswijk	1.32.01	<u>22^e mannen 45</u>	21.097 meter
178	Mari van Houtum	1.33.55	<u>23^e mannen 45</u>	21.097 meter
192	Henry Wijffelaars	1.35.08	<u>28^e mannen 40</u>	21.097 meter
195	Arno Sanders	1.35.22	<u>50^e mannen sen.</u>	21.097 meter
224	Henk van Uden	1.38.44	<u>16^e mannen 50</u>	21.097 meter
292	Will van de Rijt	1.45.55	<u>7^e vrouwen 35</u>	21.097 meter
293	Piet van Engeland	1.45.55	<u>144^e trimmer</u>	21.097 meter
299	Peter Hellings	1.46.56	<u>18^e mannen 50</u>	21.097 meter

43^e Joe Mann Bosloop bij a.v. GEN MICHAËLIS te Best 20 februari 2000

<u>Jongens junioren C</u> 3.380 meter		<u>trimloop</u> 5.430 meter	
12	Patrick Sanders 14.26	Cor Verschuyten	27.50
<u>Mannen senioren`</u> 11.280 meter		<u>trimloop</u> 7.240 meter	
13	Jorrit Dekkers 42.55	Thijs Dekkers	32.08
<u>Mannen 40+</u> 11.280 meter		Pierre Lardenois	37.03
10	Theo van der Eerden 48.31	Piet van Engeland	38.17
<u>Mannen 50+</u> 9.400 meter		Gé de Louw	40.24
2	Jos Dekkers 38.51	Antoon Asveld	55.38
8	Peter Hellings 48.23		

**Internet pagina van
S.V. Fortuna '67
www.fortuna.drieo.nl**

28^e Nike en Le Champion Halve Marathon te Egmond 9 januari 2000

<u>Mannen sen. ½ marathon</u>		<u>Prestatieloop ½ marathon</u>	
469	Arno Sanders 1.40.36	652	Joris van Kuijk 1.39.48
<u>Mannen 40 ½ marathon</u>		671	Arie Koek 1.40.05
145	Henk Pennings 1.36.16	1916	Will van de Rijt 1.49.45
169	Frans Rovers 1.39.12	2016	Jan Verhoeven 1.50.20
<u>Mannen 45 ½ marathon</u>		2073	Willie Pepers 1.50.42
64	Rinus Pennings 1.31.55	2148	Piet van Engeland 1.51.09
81	Jos van Uden 1.33.58	2241	Hans Naterop 1.51.40
85	Mari van Houtum 1.34.32	2889	Gé de Louw 1.55.31
212	Gerard v.d. Biggelaar 1.46.57	4608	Riekje Hagen 2.07.04
<u>Mannen 50 ½ marathon</u>		4611	Nicolien Smulders 2.07.05
29	Jos Dekkers 1.30.16	4865	Isa van Heijningen 2.09.38
68	Mari Smits 1.37.07	4969	Marianne Latijnhouwers 2.10.48
171	Peter Hellings 1.55.18	4970	Diny v.d. Wijdeven 2.10.48
<u>Mannen 55 ½ marathon</u>		5731	Fien Asveld 2.31.48
20	Henk van Uden 1.36.55	5815	Christien Vorstenbosch 2.50.40
<u>Vrouwen 45 ½ marathon</u>		<u>Prestatieloop 5.000 meter</u>	
56	Tineke van Boxmeer 2.37.16	Antoon Asveld 0.30.00	

Mijn eerste halve marathon

Hierbij wil ik iedereen bedanken voor de belangstelling en steun bij het naar toe groeien van mijn eerste ½ marathon d.d. 9 januari 2000. In het bijzonder mijn trainingsmaatje Fien Asveld, die menig uurtje alleen met mij is gaan lopen. Ik weet niet of het zonder haar zou zijn gelukt.

Ook de mensen die nog langs de kant stonden om mij aan te moedigen en Tineke en Jolanda die mij de laatste paar honderd meter naar de finish hebben begeleid.

Niet te vergeten de clubleden die in het hotel op ons zaten te wachten. Ja eigenlijk iedereen die van te voren of naderhand aan mij gedacht hebben.

Het was een gezellig weekend en een grote ervaring om op terug te kijken. Misschien voor herhaling vatbaar.

Nogmaals bedankt.....Christien Vorstenbosch.

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
- enveloppen
- complete huisstijlen
- jaarverslagen
- doorschrijfssets
- reclamefolders

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

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

HET CLUBKAMPIOENSCHAP

Door Peter Hellings

Het verleden.

Iedere atletiekvereniging heeft, in de een of andere vorm, wel een clubkampioenschap. Ook onze vereniging organiseerde tot voor enige jaren elk jaar een clubkampioenschap. Toen nog met een groot aantal jeugdleden werd het kampioenschap op onze eigen accommodatie afgewerkt. Maar ja, iedereen kent het vervolg van het verhaal, onze vereniging telde steeds minder jeugdleden en op 5 juli 1992 werd het laatste traditionele clubkampioenschap gehouden. Inmiddels is de jeugdafdeling (hopelijk niet voor eeuwig) ter ziele en de accommodatie niet meer in gebruik.

Hoe verder.

In de loop van het vorig jaar heb ik bij een aantal atletiekverenigingen geïnformeerd hoe zij hun clubkampioenschap organiseren. E.A.V. Olympia en A.V. De Keien doen dat door een aantal wedstrijden aan te wijzen waar hun atleten punten kunnen verzamelen voor een klassement per (wedstrijd) categorie. Hierop zijn een aantal variaties mogelijk. In de openbare ledenvergadering van december 1999 heb ik het voorgesteld wederom een clubkampioenschap te gaan organiseren. Dit heeft geresulteerd in de vorming van een werkgroep van 4 personen t.w. Henk van Uden, Will van de Rijt, Pierre Lardenois en mijn persoon. De werkgroep is vervolgens voortvarend te werk gegaan.

De clubkampioen.

Naar de mening van de werkgroep moet de clubkampioen iemand zijn, die binnen de vereniging maar ook daarbuiten een goede vertegenwoordiger is van onze club. Dus niet alleen de snelle atleet, die regelmatig podiumplaatsen behaalt, maar ook de wat minder snelle atleet of atlete, die regelmatig aan wedstrijden en/of trimlopen in de regio deelneemt. Met andere woorden: ieder lid moet kans hebben. Ook vindt de werkgroep, dat leden, die als jurylid, scheidsrechter, verkeerspost of anderszins betrokken zijn bij een door Fortuna (mede)georganiseerde wedstrijd of trimloop en daardoor dus niet mee kunnen lopen, punten moeten kunnen verzamelen voor het clubkampioenschap.

Uitgangspunten van het clubkampioenschap.

1. Er wordt een puntenstelsel gehanteerd, waarbij naast de prestatie ook de deelname wordt gewaardeerd, zodat het voor iedereen mogelijk is clubkampioen te worden.
2. Het deelnemen aan een trimloop of wedstrijd levert, ongeacht de gelopen afstand, deelnamepunten op.
3. Om te voorkomen, dat men aan teveel wedstrijden en/of trimlopen gaat deelnemen is er een maximum.
4. Dit maximum is: 3 marathons, 8 halve marathons of 20 km. wedstrijden, 5 wedstrijden van 15 km. of 10 engelse mijlen, 5 wedstrijden van 10 km. en 5 wedstrijden van 5 km.
5. Naast de eigen trimcompetitie en de Drie Dorpen Loop kan nog voor maximum 15 crosswedstrijden deelname punten worden verdiend.
6. Betrokken zijn bij een door Fortuna (mede)georganiseerde trimloop of wedstrijd als jurylid, verkeerspost of anderszins levert deelnamepunten op.
7. Voor het prestatieve deel van het clubkampioenschap wordt naast een zevental trimlopen en wedstrijden in de regio ook de Rooise Trimcompetitie aangewezen.
8. De onderlinge rangorde van de Fortunaleden in de aangewezen wedstrijden en trimlopen is bepalend voor het aantal punten.
9. De beste drie resultaten zullen uiteindelijk meetellen.
10. Punten kunnen slechts worden verkregen, indien wordt deelgenomen als Fortunalid, dus in clubtenue.
11. Men kan clubkampioen worden in de categorieën junioren jongens, junioren meisjes, mannen, mannen40, mannen50+, vrouwen, vrouwen35 en vrouwen45+. Categorieën kunnen worden samengevoegd indien minder dan 10 leden in de categorie aanwezig zijn.
12. Algemeen clubkampioen is de atleet en atlete, die ongeacht de categorie, de meeste punten heeft verzameld.

13. Er is geen onderscheid in leden met en zonder wedstrijdlicentie.
14. De periode waarbinnen men punten kan verzamelen loopt van 1 april t/m 31 maart.
15. De leeftijd op 1 april is bepalend voor de indeling in een categorie ook al zou men volgens de KNAU-regels gedurende de genoemde periode wegens het bereiken van een bepaalde leeftijd in een andere KNAU-categorie terecht komen.
16. Bij verschil van mening over de toegepaste regels of het toegekende aantal punten kan in beroep gegaan worden bij de werkgroep.
17. De beslissing van de werkgroep is bindend; hoger beroep is niet mogelijk.

De deelname puntentelling.

	per keer	maximaal
Deelname aan trimcompetitie	15	75
Bonus bij minimaal 4 deelnames	25	
Deelname aan de Drie Dorpen Loop	50	
Deelname aan Abab halve marathon, 5 of 10 km	50	
Deelname aan de eigen 24-uursloop	50	
Deelname aan een KNAU wedstrijd (alle afstanden)	25	
Deelname aan een trimloop (alle afstanden)	15	
Bonus voor marathondeelname	50	
Deelname aan Kempische Trimcompetitie of Conditio	10	120
(ter verduidelijking: bij deelname aan beide trimlopen kan per jaar niet meer dan 120 punten verzameld worden)		

De wedstrijd puntentelling.

	Aangewezen-wedstrijd	trimcompetitie	eindstand-trimcompetitie
1e	100	25	100
2e	80	20	80
3e	60	15	60
4e	50	12	50
5e	40	10	40
6e	30	8	30
7e	25	6	25
8e	20	5	20
9e	15	4	15
10e	10	3	10
Vervolgens met 1 punt aflopend	9	2	9
	8	1	8

De aangewezen wedstrijden:

S.V. Fortuna '67	Rooise trimcomp.	Div. afstanden
A.V. Marvel	Paasloop	15 km
E.A.V. Olympia	Hemelveertsdag	Halve marathon en 10,5 km
Voetbalver. WEC Wijbosch		5 en 10 km
A.V. Oirschot	Centrumloop	15 km
Stg. Loopsportev. Schijndel	Datelnethalve mar.	Halve marathon, 5 en 10 km
Stg. Marathon Eindhoven		Halve en hele marathon (alleen bonuspunten voor hele marathon)
A.V. Gen. Michaelis	Joe Mann Bosloop	Div. afstanden, trimloop en wedstrijd

Ten slotte.

Nog eens voor de duidelijkheid: De trimcompetitie en de hierboven aangewezen wedstrijden leveren deelname- en prestatiepunten op. Alle overige wedstrijden en trimlopen leveren alleen deelnamepunten op. De aangewezen wedstrijden zullen goed worden aangekondigd in de Fortunabode en in het kleedlokaal. Tussenstanden zullen worden opgenomen in de Fortunabode en op het prikbord in het kleedlokaal worden gehangen.

De prijsuitreiking zal geschieden in de 2e helft van juni tijdens een feestavond.

Aard van de prijzen: wisselbeker + waardebon t.b.v. sportkleding of schoenen.

De opzet van het clubkampioenschap is onderhevig aan voortdurende evaluatie.

Uitslagenlijst Driedorpenloop

Georganiseerd door S.V. Fortuna '67 op 27 februari 2000

Vrouwen 3 km.

1. Jolanda Eijkemans	16,21
2. Tineke van Boxmeer	19,42

Mannen 3 km.

1. Jeroen van Haastrecht	11,46
2. Patrick Sanders	13,44
3. Fons van Boxmeer	16,20
4. Erjan Kerssens	21,33
5. Tinus Rovers	22,15

Vrouwen 6 km.

1. Karin Slits	34,01
2. Jeanne Coppelmans	35,05
3. Fien Asveld	35,42

Mannen 6 km.

1. Thijs Dekkers	25,46
2. Wil Pepers	29,49
3. Henk van Kaathoven	34,50
4. Theo van Erp	34,50
5. Albert van Engeland	34,57
6. Peter Warmoeskerke	37,23
7. Karel Verberk	38,01
8. Bert Geeven	38,06
9. Hans van Engeland	39,44
10. Joost Versteegh	42,51
11. Frank Versteegh	57,22

Vrouwen 9 km.

1. Henriëtte de Mol	47,31
---------------------	-------

Mannen 9 km.

1. Peter Slits	46,23
2. Tonnie Beekmans	47,12

Vrouwen 12 km.

1. Anne Rindt	53,59
2. Will v.d. Rijt	1.02,15
3. Karin Hurkens	1.12,37
4. Lida van Alphen	1.13,04

Mannen 12 km.

1. Jorrit Dekkers	47,50
2. Pim v.d. Wijst	48,28
3. Peter Scheutjens	48,47
4. Toine van Erp	49,32
5. Twan Kerssens	49,41
6. Art Vissers	50,09
7. Walter van Nunen	52,04
8. Jos Dekkers	52,50
9. Freek Aertsen	53,04
10. Gerard Wiersema	53,31
11. Mari van Houtum	53,48
12. Theo v.d. Eerden	53,50
13. Toon v.d. Berg	54,01
14. George Zoontjens	54,33
15. Rinus Pennings	54,53
16. Henk Pennings	55,08
17. Henry Wijffelaars	56,39
18. Albert de Vries	57,03
19. Henk van Uden	57,10
20. Wil Snoeks	57,21
21. Walter Hagelaars	57,34
22. Frans Rovers	57,36
23. Jan de Vries	57,47
24. Hans Verhagen	58,49
25. Frank Stoots	59,12
26. Jan Coppens	1.01,56
27. Cor Verschuyten	1.01,57
28. Hein Vissers	1.02,22
29. Henk Huyskens	1.02,47
30. Jan de Wit	1.03,14
31. Peter Hellings	1.07,53
32. Piet van Engeland	1.09,09
33. Gé de Louw	1.09,26
34. Henk Schepens	1.09,30
35. Hans van der Linden	1.17,14
36. Peter Verkuijlen	1.18,58

Zondag 23 april (1^e Paasdag)

Velderparkloop in Liempde

3 – 6 km. aanvang 10.30 uur

1 – 12 km. aanvang 11.15 uur

organisatie Buurtvereniging Looeind in samenwerking met S.V. Fortuna '67

DRIEDORPENLOOP

Na enkele weken van voorbereiding kwam het Wedstrijd Organisatie Comité om 8.00 uur bij elkaar op het toch wat nattig parcours. Tussen de bomen was het toch wel wat fris en er stond een stevig briesje, maar dat mocht de pret niet drukken want nadat alles goed was uitgezet kon er om 11.00 uur gestart worden met de wedstrijden. De opkomst was niet gering, zo'n 80 man hadden zich laten inschrijven.

In de kopgroep van de 12 km. was het wel spannend. Nadat Pim van der Wijst 3 ronden voorop had gelopen werd hij uiteindelijk toch verslagen door Jorrit Dekkers, die een prima tijd neerzette. Jorrit heeft nu de eer om de wisselbeker te verdedigen. Toine van Erp moest toe zien hoe de wisselbeker aan hem voorbij ging. Bij driemaal achter elkaar te winnen was de beker voor hem geweest.

Bij de dames mocht Will van de Rijt de wisselbeker voor de tweede keer in ontvangst nemen.

Toch waren er ook lopers die op het laatst het spoor een beetje kwijt waren zij liepen ietsje meer dan 12 km. Het is toch maar kwestie om het lint te volgen, maar het valt ook niet altijd mee na het zogenaamde wasbord en de hoge Deerdsebergen.

Al met al was het toch een zeer geslaagde Driedorpenloop en hopen dat we volgend jaar weer allemaal van de partij zijn.

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

Voorzitter Wedstrijd Organisatie Comité,

Henry Wijffelaars.

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN **IN DE REGIO**

Zaterdag	4 maart	"A.V.V."	te Valkenswaard
	Carnavalscross	5 – 10 km. trimloop	aanvang 11.00 uur
		Knau-wedstrijd div. categorieën pup.t/m.vet.	aanv.v.a.12.00 uur
Zaterdag	4 maart	"T.R.R."	te Tilburg
	Kruikenloop	5 – 10 km.	aanvang 11.11 uur
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	11 maart	"ALTENA ROAD RUNNERS"	te Giessen
	Trimloop 15 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	12 maart	"A.V.V."	te Valkenswaard
	25 ^e Kempische Trimcompetitie 6 – 12 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	12 maart	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop 2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag	12 maart	"PRINS HENDRIK"	te Vught
	Coopertest	aanvang 9.30 – 9.45 – 10.00 – 10.15 uur	
Zondag	12 maart	"A.V. ATTILA"	te Tilburg
	De dertig van Tilburg 30 km.		aanvang 12.45 uur
	7,5 – 15 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	19 maart	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Halve marathon 2,5 – 7 – 14 – 21 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	19 maart	"PRINS HENDRIK"	te Vught
	Ekiden Marathon 42,1 km.		aanvang 11.00 uur
Zaterdag	25 maart	"TAXANDRIA"	te Oisterwijk
	Winterlopen 2,5 – 5 – 7,5 – 10 km.		aanvang 15.15 uur
Zondag	26 maart	"S.V. FORTUNA '67"	te Sint-Oedenrode
	5^e Jeugdloop ± 1000 meter		aanvang 10.30 uur
	5^e Open Rooise Trimloopcompetitie 4,8 – 8 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	2 april	"DE KEMPISCHE"	te Eindhoven
	25 ^e Kempische trimcompetitie 6,8 – 13 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	9 april	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop 2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag	16 april	"A.V. SPADO"	te Bergen op Zoom
	Kievitloop 5 – 10 – 15 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag	16 april	"A.V. T.R.R."	te Tilburg
	Bosloop 2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 – 15 km.		aanvang 11.00 uur
Zaterdag	22 april	"TAXANDRIA"	te Oisterwijk
	Vennenloop 5 – 10 – 15 km.		aanvang 18.30 uur
Zondag	23 april	"S.V. Fortuna '67"	te Liempde
	Velderparkloop 3 – 6 km.		aanvang 10.30 uur
	1 – 12 km.		aanvang 11.15 uur
Maandag	24 april	"MARVEL"	te Boxtel
	Rabobank Paasloop 2,3 – 6,5 – 10,7 – 15 km.		aanvang 11.30 uur
	(Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap, werkgroep Peter Hellings)		

GARAGE
MARKGRAAFF
NISSAN

APK - SCHADETAXATIE - INRUIL
 VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT

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

M. RENDERS

 **TOYOTA**  **SUZUKI**

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

 **BEN VOETS** 

Vloetstraat 10 - (0413)274516 - UDEN **SSANGYONG**
 Industrierweg 2 - (0413)474252 - SINT-OEDENRODE
 Industrierweg 4 - (0413)472015 - SINT-OEDENRODE

Officieel dealer voor: UDEN - VEGHEL - SCHIJNDEL - BOEKEL -
 GEMERT - ERP - ST. OEDENRODE - LIEMDE - SON - BREUGEL EO

 **VAN DIJK** Garagebedrijf

MET HART VOOR BMW

Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk

 **BOSCH**
 **Formule Auto**

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

AUTOBEDRIJF
P. vd WARENBURG

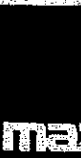
CHEVROLET LUMINA APV of PONTIAC TRANSPORT
 Eigen import - Levering nieuwe en gebruikte AMERIKANEN

BOSKANTSEWEG 26 - 5492 BW SINT-OEDENRODE
 TELEFOON (0413) 472740

 **Mobil Service Station**

Gert Wehkamp

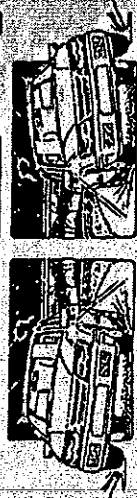
EERSCHOTSESTRAAT 74 - 5491 AD SINT-OEDENRODE
 0413 - 473022

 **mazda**

Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
 INDUSTRIEWEG 2 - 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

 **BOSCH**
 Formule Auto

AUTOMOBIELBEDRIJF
KEES VERVOORT 

± 10 Occasions van 1.000,- tot 10.000,-

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



NIJNSESEWEG 46 - SINT-OEDENRODE
 TELEFOON (0413) 472364

uw **CITROËN** dealer

 **van BOXMEER bv**

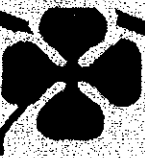
Borchmolenrij 50 St. Oedenrode 0413-475901

 **ME** 

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 * Verfaging * 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

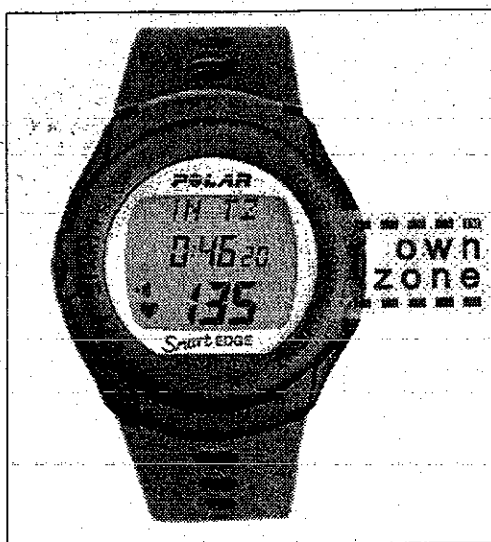
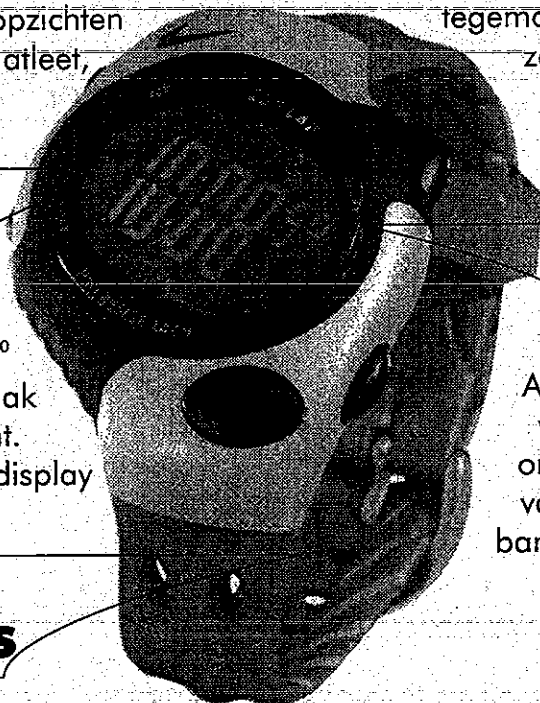
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

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