

S.V. FORTUNA '67



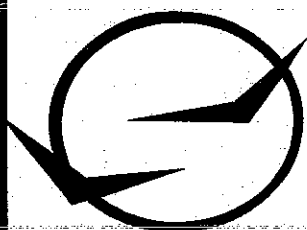
Cor en Tonny van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491ED Sint-Oedenrode

Me. Juni 2000

89

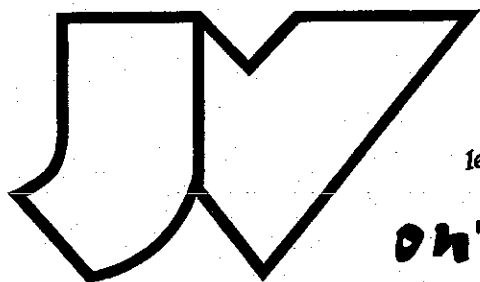
VOGELS BEDRIJVEN:

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



v.o.f.

JAN VOGELS



REKLAME

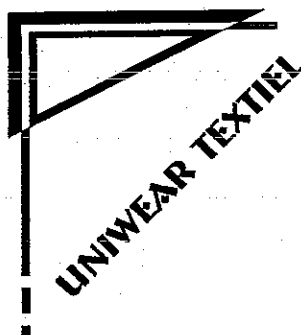
letters & logo's

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: Mei / Juni 2000

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
Secretaris	Art Vissers	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 Zootjens	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>	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

4	mei	Peter Hellings
4	"	Mark Wijgergangs
6	"	Henk Heijmans
6	"	Wim van Kampen
7	"	Piet van Engeland
17	"	Luc van de Tillaart
21	"	Wil Verstappen
24	"	Henk Pennings
24	"	Gonnie Swinkels
26	"	Willy Konings
28	"	Theo van der Eerden
29	"	Jan Vogels
31	"	Johan Stehmann
19	"	Yvonne van Hommel

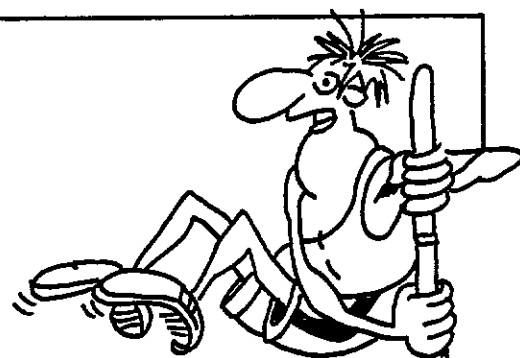
6	juni	Margriet Verhagen
10	"	Dré Galiart
13	"	Annemieke Scheepens
17	"	Erik Kempe
18	"	Wim Groot Kormelink
21	"	Gerard van Boxtel
29	"	Art Vissers
29	"	Job van Mil

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuw lid:

Maresi van der Linden loopgroep

atletiek



*snel en goed
in export*

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

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

Attentie - Attentie - Attentie

Zondag 18 juni

Halve marathon van Sint-Oedenrode

Vaderdag 18 juni is onze halve marathon, 10 en 5 kilometer en de jeugdloop van 1 of 2 kilometer.

Het parcours is dit jaar gewijzigd, de halve marathon bestaat uit 2 rondes. Daardoor dus ook een aanpassing van de verkeers- en verzorgingsposten.

Voor deze taken kunt u zich beschikbaar stellen.

Ook familieleden van deelnemers of deelnemers kunnen hun atleten aanmoedigen vanaf een verkeers- of verzorgingspost. De halve marathonlopers kun je zelfs tweemaal zien.

Laat je niet vragen maar reageer spontaan en geef de voorkeur aan waar je wilt staan of wat je graag wilt doen.

Opgeven voor 12 juni bij:

Fien Arts
Julianastraat 42
Sint-Oedenrode
 **0413-490730**

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

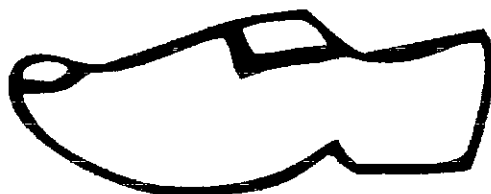
Wij zijn open op vrijdag van 17.00 tot 20.00 uur en
Zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur.

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

Laat je collega's warmlopen

Uitnodiging voor alle Fortunaleden!

Op zondag 18 juni organiseren wij opnieuw de ABAB halve marathon, 10 en 5 kilometer. Ook dit jaar staat de bedrijvenloop over 10 kilometer weer op het programma. Wij nodigen alle Fortunezen uit om in naam van hun bedrijf met de bedrijvenloop mee te lopen. Schakel minimaal één collega (of gastloper) in én inschrijven voor de loop is al mogelijk!

TEAMUITLEG

Je kunt maximaal 5 en minimaal 1 collega inschakelen om mee te lopen. Per team mag zelfs 1 gastloper deelnemen. Een team is daarom snel samengesteld. De twee beste tijden van de teamleden worden opgeteld en opgenomen in het klassement.

Laat je sponsoren door je baas!

bedrijfsnaam meerdere malen noemen. Bovendien krijgen alle deelnemende bedrijven een foto van hun bedrijventeam.

INSCHRIJVEN

Deze unieke reclamemogelijkheid en manier voor teambuilding wil je baas vast niet missen. Het

PRIJZEN

Natuurlijk strijdt je team niet alleen om de eer. De eerste 3 teams ontvangen een beker. Bovendien is er een wisselbeker voor het beste Rooise bedrijf. Dus grijp je kans en schrijf je samen met minimaal nog één collega in voor de bedrijvenloop.

inschrijfgeld voor de bedrijvenloop bedraagt f50,-. En voor 25 gulden extra inschrijfgeld plaatsen wij op onze Fortuna-site (www.drie-o.fortuna.nl) een link naar de internetpagina van het bedrijf. Op onze internetpagina staan onder andere uitslagen en vooraankondigingen van onze wedstrijden. Deze pagina zal veel aandacht krijgen van de lopers. Een mooie manier om reclame te maken.

WAAROM DEELNEMEN?

Tijdens de wedstrijd kun je jouw bedrijf in de schijnwerpers zetten door middel van shirtreclame. Maar natuurlijk hebben wij jou ook iets te bieden. De speaker zal tijdens de wedstrijd de

Werken in het weekend?

Fortunaleden grijp je kans en doe mee aan de bedrijvenloop. We hopen jullie dit jaar te zien bij de ABAB bedrijvenloop op zondag 18 juni 2000. Inlichtingen: Martin Arts ☎490730.

INSCHRIJFKAART ABAB HALVE MARATHON ROOI

BEDRIJVENLOOP (10 KILOMETER)

Bedrijf : _____
Contactpersoon : _____
Adres : _____
Postcode en woonplaats : _____
Telefoonnummer : _____

SAMENSTELLING TEAM

Naam	Geboortjaar	M/V
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

- o Vóór 13 juni inleveren bij: Jorrit Dekkers, Kruidenlaan 43 te Sint-Oedenrode
- o Betalen d.m.v. girobetaalkaart, eurocheque of bankopdracht op rekeningnummer 13 82 12 783 t.n.v. Fortuna '67 o.v.v. deelname ABAB Halve Marathon

Hallo Trimmers en Trimsters.

Ik heb maar weer eens de pen genomen om een stukje in de Fortunabode te zetten. Het zou leuk zijn als er ook eens een ander een stukje zou schrijven. Het maakt niet uit wat je schrijft. Ik wacht nog steeds op het stukje van Cor Peters. Cor waar blijft je verhaal dat je beloofd hebt?

Kienen

Zoals jullie weten is het kienen alweer begonnen voor onze club. De datums zijn:

- | | | |
|-------------------------|---------------|----------------|
| o 9 maart (al geweest) | o 3 augustus | o 28 september |
| o 27 april (al geweest) | o 31 augustus | o 16 november |

Houd deze datums in de gaten en kom kienen voor onze vereniging!

Beugelavond

17 maart was er een beugelavond voor de trimmers en trimsters met aanhang. Ook de voorzitter en zijn vrouw waren aanwezig. Onder het genot van een kop koffie of thee met iets lekkers erbij werd door de Heer Vulders een uiteenzetting gegeven over de spelregels van het beugelen. Daarna zijn we met groepen van vier van start gegaan. Er werd hard tegen hard gespeeld of het leven er vanaf ging. Op het einde van de avond moest er een beslissing komen wie als eerste eindigde en als grote winnaar uit de bus kwam. Op de eerste plaats eindigde Jan Nolle, als tweede Jan van Acht, Nellie van Erp werd derde en op de vierde plaats Mies van Erp.

Tenslotte

Voor het kampioenschap kaas snijden kwam Francien Dekkers in aanmerking. Francien ga zo door. Na het beugelen was er nog een gezellig samenzijn. Hierbij wil ik Francien en Petra bedanken voor de geweldige verzorging het is voor herhaling vatbaar.

Groetjes Tonny.

Fortunezen te water

Informatie avond 2000

Op 9 Maart jl. woonde een 30 tal leden de jaarlijkse info-avond bij. Om het teruglopen van het aantal bezoekers te stoppen was er dit jaar – naast de gebruikelijke informatie overdracht – ook ruimte ingelast voor actief bezig zijn, nl. aqua joggen.

Na de opening stond Peter Hellings als eerste op het programma om het Clubkampioenschap toe te lichten. De kern van dit programma is niet dat de snelste de kampioen is, maar de atleet die de club naar buiten de meeste uitstraling geeft. Dat hierbij een ingewikkeld puntentelling hoort werd snel duidelijk. Maar door het betoog van de voorzitter van deze commissie bleek dat hier al goed over nagedacht was. In het volste vertrouwen is per 1 april de competitie naar het kampioenschap gestart. Hier horen we in de toekomst dus nog veel meer over.

Na Peter was Annie Smits onze gast. Zij is zwemonderwijzeres en al jaren actief als trainster aqua joggen. Gedurende drie kwartier boeide Annie ons met de theoretische achtergronden over 'lopen in het water'. Bij het tonen van de hulpmiddelen bleken

sommigen van ons ineens spontaan hun zwembroek vergeten. Maar er was geen weg terug. Na een korte pauze moesten we te water. Met het zwemvest strak aan het lichaam en twee halsters van enkele grammen in de handen stonden we aan de kant nog naar de laatste instructies te luisteren. Daarna te water. De halsters werden gelijk een paar kilo zwaarder en zouden daarna alleen nog maar zwaarder worden. Na een rustige warming-up en aanwijzingen over de looptechniek volgde een intervaltraining. Na elke rustpauze ging de beat sneller en moesten de halsters verder en vaker boven het wateroppervlak uitkomen. Voor zover ik nog kon rondkijken zag ik andere werken om het hoofd boven water te houden. Jos, dit keer zonder muts, begon zelfs te zweten. Pierre met zijn negatief drijfvermogen werd alleen nog maar door de bodem van het zwembad aangetrokken. Mart had ik in geen marathon ooit zo wild zien kijken. Na twee sessies hoorde ik zelfs onze dames niet meer praten. Maar zoals het hoort bleef iedereen drie kwartier tegen de elementen vechten. In de laatste sessie zag ik alleen oud polo-ster Jolanda nog ver boven het water uitkomen met een gezicht van 'wanneer gaat het beginnen'. Later op de kant hoorde ik alleen maar positieve reacties over deze training. Dit was vooral te danken aan het kundig en enthousiast optreden van Annie Smits. Wij trainers kijken dan op ook terug op een geslaagde avond. En volgend jaar zullen we weer ons best doen om zo'n avond te organiseren. Hopelijk met nog meer belangstelling.

Wil je aqua joggen, dan kan dit, Fortuna heeft op de donderdagavond 1 plaats gereserveerd voor onze leden. Meer informatie en opgeven kan bij George. Wil je elke week te water dan moet je voor informatie naar Zwembad de Neul.

Namens de trainers,
Rinus Pennings

Scholierenloop in beeld

Op zondag 19 maart hebben de scholieren weer flink gestreden om de prijzen, maar ook behoorlijk afgezien en wat waren ze weer zenuwachtig! Kijk zelf maar.



Zouden ze sneller zijn dan ik?

← We zijn d'r bijna, we zijn d'r bijna...

Uitslagen Scholierenloop 19 maart 2000

MEISJES T/M 4 JAAR (625 MTR)

1. Femke van Schijndel	Eerschot	4,06
2. Stephanie Pawiroedjo	De Springplank	4,43
3. Janet Krusemann	Knorretje	4,46
4. Hilde Grondhout	Dommelrode	4,50
5. Sanne Witlox	-	4,52
6. Floor van Heeswijk	Sint Petrus	4,58
7. Emmie Willems	De Springplank	4,59

JONGENS T/M 4 JAAR (625 MTR)

1. Ward Bekkers	Kienehoef	3,54
2. Daan Verbakel	Kienehoef	4,00
3. Bjorn Kluijtmans	Kienehoef	4,01
4. Joey van Rooy	Kienehoef	4,06
5. Bram Raaymakers	Eerschot	4,09
6. Mathijs Jansen	Dommelrode	4,27
7. Tim Schellekens	De Springplank	4,40
8. Mark Lathouwers	Odaschool	5,25
9. Justin Szanto	-	6,00
10. Laurent Lardenois	-	6,50

MEISJES 5 JAAR (625 MTR)

1. Wendeline v. Seventer	Kienehoef	3,15
2. Marjan Hagelaars	Dommelrode	3,29
3. Bregje van Bree	Odaschool	3,30
4. Lisa Mutsaers	Odaschool	3,44
5. Joyce van Acht	Dommelrode	3,46
6. Monique van Erp	Sint Petrus	3,50
7. Mirte Klomp	Kienehoef	3,53
8. Femke Temmink	Odaschool	4,01
9. Milou Bloks	Kienehoef	4,07
10. Lara Bouwmans	Dommelrode	4,13
11. Dimphy van Schijndel	Eerschot	4,13
12. Marloes Vulders	Kienehoef	4,18
13. Naomi Duffhuis	De Springplank	4,12
14. Linda Kraayvanger	Eerschot	4,25

JONGENS 5 JAAR (625 MTR)

1. Timo Verschuren	Kienehoef	3,15
2. Cas Grondhout	Dommelrode	3,32
3. Luc Branten	Odaschool	3,39
4. Sven Duffhuis	De Springplank	3,43
5. Stefan van Bokhoven	Sint-Franciscus	3,44
6. Mark v.d. Pol	Antonius v. Pad.	3,48
7. Mart Krusemann	Dommelrode	3,49
8. Bram Janus	Dommelrode	3,58

MEISJES 6 JAAR (625 MTR)

1. Elise van der Ploeg	Eerschot	2,58
2. Mirthe Janus	Dommelrode	3,13
3. Marcella Beerens	Dommelrode	3,17
4. Eefke Beekmans	Eerschot	3,26
5. Marieke van Heeswijk	Sint Petrus	3,42
6. Suzanne Klomp	Kienehoef	3,43
7. Karlijn van Veggel	Sint-Franciscus	4,02
8. Nikky Witlox	Dommelrode	4,03

JONGENS 6 JAAR (625 MTR)

1. Mark Hellings	Kienehoef	2,56
2. Geert Adriaans	Eerschot	2,59
3. Giel Verbakel	Kienehoef	3,00
4. Lucas Jansen	Dommelrode	3,01
5. Marley Pawiroedjo	De Springplank	3,05
6. Tom Willems	De Springplank	3,09
7. Erik Lathouwers	Odaschool	3,11
8. Nick van Dijk	Odaschool	3,12
9. Remco Seijkens	Kienehoef	3,20
10. Rob Kluijtmans	Odaschool	3,24
11. Erwin Kraayvanger	Eerschot	3,24
12. Roy Schellekens	Odaschool	3,25
13. Jordi Verschuren	Kienehoef	3,25
14. Erik Beij	Kienehoef	3,25
15. Maurice Lardenois	Vijverberg	3,27
16. Joris Berns	Odaschool	3,28
17. Kenny van Gaal	Odaschool	3,31

MEISJES 7 JAAR (1150 MTR)

1. Rosalien van der Bom	Kienehoef	5,31
2. Wendy Verschuren	Kienehoef	5,40
3. Elle van Genuchten	Kienehoef	5,51
4. Nienke vd Velden	Odaschool	5,54
5. Marleen Hamilton	De Springplank	6,00
6. Eveline van Dijk	De Springplank	6,01
7. Lotte van Uitert	Dommelrode	6,30
8. Celina Szanto	Odaschool	6,37
9. Erna Krusemann	Dommelrode	7,03

JONGENS 7 JAAR (1150 MTR)

1. Rob van Tartwijk	De Regenboog	5,00
2. Stef van der Loo	Dommelrode	5,07
3. Rens Bonekamp	Eerschot	5,09
4. Sietse Bonekamp	Eerschot	5,19
5. Wessel van Ieperen	Odaschool	5,22
6. Ruud vd Heyden	Eerschot	5,33
7. Daan Bekkers	Kienehoef	6,00
8. Gertjan Rovers	Sint-Franciscus	7,35

Vervolg uitslagen Scholierenloop

MEISJES 8 JAAR (1150 MTR)

1. Eefje Sophie Janus	Dommelrode	5,13
2. Tessa Beij	Kienehoef	5,16
3. Florence van Seventer	Kienehoef	5,22
4. Kim van Tartwijk	De Regenboog	5,44
5. Laura de Haas	Sint-Franciscus	5,46
6. Marlon van Heeswijk	Sint Petrus	6,10
7. Moniek van Zoggel	Antonius v. Pad.	6,16
8. Elianne Ards	Kienehoef	6,19
9. Laura van Zoggel	Antonius v. Pad.	6,19
10. Jamie van Gaal	Odaschool	6,26

JONGENS 10 JAAR (1150 MTR)

1. Erwin Dortmans	Antonius v. Pad.	4,21
2. Marco vd Ven	Antonius v. Pad.	4,26
3. Jaap Giebels	Sint Petrus	4,27
4. Daniël Balmann	Sint-Franciscus	4,34
5. Kevin de Haan	Eerschot	4,47
6. Nick van Hastenberg	Sint-Franciscus	4,55
7. Bart vd Heuvel	Antonius v. Pad.	5,02
8. Mark van Heesch	Antonius v. Pad.	5,58
9. Robin vd Rijt	De Wissel	6,31
10. Mark van Zoggel	Antonius v. Pad.	6,46

JONGENS 8 JAAR (1150 MTR)

1. Raymon Thijssen	Antonius v. Pad.	4,45
2. Rick van Veggel	Sint-Franciscus	4,58
3. Rob Dortmans	Antonius v. Pad.	5,04
4. Jeffry van Liempd	Eerschot	5,14
5. Thijs Verbakel	Kienehoef	5,19
6. Lars van Sleuwen	De Springplank	5,20
7. Martijn van Erp	Antonius v. Pad.	5,22
8. Jeroen van Schijndel	Eerschot	5,25
9. Sam van Hoof	Kienehoef	5,30
10. Frank Lathouwers	Odaschool	5,30
11. Patrick Rovers	Sint-Franciscus	6,11

MEISJES 11 JAAR (1150 MTR)

1. Karen Kluijtmans	Odaschool	4,20
2. Iteke van Seventer	Kienehoef	4,45
3. Julia Kragten	Sint-Franciscus	4,49

JONGENS 11 JAAR (1150 MTR)

1. Siebrand van der Ploeg	Eerschot	4,14
2. Thijs Heunks	De Springplank	4,15
3. Tjeu vd Oever	Eerschot	4,21
4. Richard Markus	Sint Petrus	4,23
5. Willem van Veggel	Sint-Franciscus	4,26
6. Ruud van der Rijt	Antonius v. Pad.	4,37
7. Kevin Beerens	Dommelrode	4,42
8. Mark van Berlo	Antonius v. Pad.	4,46

MEISJES 9 JAAR (1150 MTR)

1. Lara Pennings	Odaschool	5,07
2. Marleen v. d. Wijdeven	Kienehoef	5,10
3. Maud van der Rijt	Antonius v. Pad.	5,18
4. Ingrid van Erp	Sint Petrus	5,25
5. Lotte van Dinten	Eerschot	5,35
6. Monica Asveld	Eerschot	5,37

JONGENS 12 JAAR (1150 MTR)

1. Tom van Aarle	Kienehoef	3,50
2. Jantitus Verkuijden	Eerschot	4,20

JONGENS 9 JAAR (1150 MTR)

1. Roy van de Laar	Kienehoef	4,25
2. Daan van Dinten	Eerschot	4,34
3. Jeffrey Knot	Odaschool	4,57
4. Bart Hamilton	De Springplank	5,00
5. Bauke vd Velden	Odaschool	5,12
6. Harm van der Loo	Dommelrode	5,21
7. Koen Hellings	Kienehoef	5,21
8. Geert van Genugten	Kienehoef	6,01

JONGENS 13 T/M 16 JAAR (2300 MTR)

1. Jeroen van Haastrecht	Zwijsen College	7,34
2. Patrick Sanders	Elde College	8,43
3. Frans Giebels	Havo	9,23
4. Danny Wijffelaars	Huygens College	10,46

MEISJES 10 JAAR (1150 MTR)

1. Annelous Oerbekke	Odaschool	4,44
2. Silvie Pennings	Odaschool	5,01

NADERE INFORMATIE

- Mooi loopweer
- 145 inschrijvingen
- Een gezellige drukte met veel aanmoedigingen van ouders en grootouders voor de deelnemers.
- De hazen konden de lopertjes op het einde van het programma nog maar met moeite voorblijven

TOT VOLGEND JAAR!

Fit in vijf minuten

Balansbeheer

Lopen heeft alles te maken met de juiste balans. Te beginnen met het optimale evenwicht tussen lichaam en geest. Daarnaast dient ook het bewegingsapparaat in balans te zijn: de perfecte verhouding tussen buigers en strekkers is een vanzelfsprekendheid. Maar wat dacht u van uw lichaam, de materie, in perspectief met de ruimte om u heen? Zweverig? Zeker niet.

De volgende oefening is juist bedoeld om u letterlijk een goed gevoel van evenwicht te geven. Om u met beide benen aan de grond te houden, zodat uw hoek met de aarde negentig graden blijft, ongeacht de te lopen afstand of de mate van vermoeidheid die dat tot gevolg kan hebben.

- ❶ Ga op één been staan.
- ❷ Buig uw andere been licht en wel zo dat uw grote teen ongeveer drie centimeter van de grond blijft.
- ❸ Zak langzaam door uw standbeen zo ver u kunt, zonder uw evenwicht te verliezen.
- ❹ Zorg dat uw andere voet de grond niet raakt.
- ❺ Pauzeer een aantal tellen.
- ❻ Herhaal de oefening op het andere been.
- ❼ Bouw voorzichtig uit naar een serie van tien tot maximaal vijftien herhalingen per been.

Doe de vezeltest

Voeding

Vezels in uw voeding zijn verplichte kost. Ze hebben een belangrijke invloed op de opname van uw maaltijden, op een goede darmwerking en dito stoelgang. Bovendien wordt de kans verkleind op het krijgen van hart- en vaatziekten en aandoeningen van het darmstelsel. Het voedingscentrum ontwikkelde een vezeltest, zodat u zelf kunt nagaan of u wel voldoende vezels consumeert. Tel het aantal malen dat u een van de acht vragen zonder meer met ja beantwoordt.

- ❶ Mijn ontbijt of lunch bestaat voor het grootste deel uit brood of andere graanproducten, zoals roggebrood, krentenbrood, muesli, tarwevlokken (in pap of ontbijtdranken), havermout, ontbijtkoek of crackers.
- ❷ Ik kies vooral voor volkorenproducten (volkorenbrood, bruinbrood, donker roggebrood) als ik brood of graanproducten eet.
- ❸ Ik eet minstens zes dagen in de week aardappelen, rijst of pasta.
- ❹ Bij de warme maaltijd eet ik minstens drie kleine aardappelen of drie opscheplepels (150 gram) gekookte rijst of pasta.
- ❺ Als ik past of rijst eet, neem ik meestal volkorenpasta of zilvervliesrijst.
- ❻ Ter vervanging van of ter aanvulling op de aardappelen, rijst of pasta eet ik ook weleens peulvruchten zoals kapucijners, witte of bruine bonen, linzen of spliterwt.
- ❼ Ik eet elke dag ongeveer vier opscheplepels (200 gram) groenten. Ook rauwkost (een bakje is 50 gram) en groenten op brood tellen mee.
- ❸ Ik eet elke dag twee keer of vaker fruit. Gedroogd fruit (een eetlepel) een glas ongezoet vruchtensap of een dessertschaaltje appelmoes telt als één keer fruit.

Hebt u maximaal vier keer een positief antwoord gegeven, dan eet u waarschijnlijk te weinig vezels. Loop de vragen waarop u met nee antwoordde nog eens na en bekijk of u uw eetpatroon kunt veranderen.

Scoorde u vijf, zes of zeven keer ja, dan bent u op de goede weg, maar is verbetering mogelijk.

Bij alle acht keer ja hebt u de ideale score behaald en eet u voldoende vezels. Houden zo! Staat bij u thuis nooit rijst of macaroni op tafel, dan hoeft dat geen ramp te zijn als u de vezels dan wél uit aardappelen en peulvruchten haalt. Aardappelen, rijst en pasta staan bij

sommigen bekend als dikmakers, maar dat is een fabeltje. Het zijn de sauzen of de jus die eroverheen gaan, die vet (kunnen) zijn.
Meer informatie vindt u op de website www.voedingscentrum.org.

Bron: Runner's World

ABAB Halve Marathon 2000

De organisatiecommissie is aan aantal maanden geleden weer van start gegaan met de voorbereiding van de komende halve marathon, de bedrijven-, de 10 en de 5 kilometer- en de jeugdliep.

De folders en de posters zijn gedrukt en de uitnodigingen aan de deelnemers van de voorgaande jaren zijn inmiddels weer verzonden.

Uit de contacten met de sponsor is een aantal wensen naar voren gekomen om

- o het parcours zodanig aan te passen dat er meerdere rondes gelopen moeten worden én
- o op de markt meer activiteiten te ontplooiën die meer publiek trekken.

De wedstrijdcommissie heeft het parcours op een zodanige wijze weten aan te passen dat de halve marathonlopers in het centrum drie keer te zien zijn, te weten bij start, na één ronde en tijdens de finish.

Dat deze aanpassing niet vanzelf tot stand is gekomen mag duidelijk zijn. Echter een nieuw cq gewijzigd parcours biedt natuurlijk ook voordelen m.n. voor de organisatie. Immers de lengte van het parcours wordt gehalveerd. Daardoor is het mogelijk dat de inzet van de medewerkers beter tot zijn recht kan komen dan bij een grote ronde, de verdeling van verzorgings-, EHBO-, en verkeersposten kan beter worden ingepast in het parcours. Ook het publiek profiteert hiervan. Die ziet immers de marathonlopers tussentijds nog eens voorbij komen en heeft daardoor een beter zicht op het wedstrijdverloop. Alleen de halve marathon loper loopt twee keer dezelfde ronde, maar ja dat loop hij in andere plaatsen ook vaak, denk bijvoorbeeld aan Eindhoven.

Verder is de organisatiecommissie druk doende om het aantal deelnemers aan de bedrijvenloop uit te breiden. De organisatiecommissie legt bij deze het verzoek bij de leden neer om intensief bij de eigen werkgever activiteiten te ontplooiën om een eigen ploeg samen te stellen voor deelname aan de bedrijvenloop. Bekend is dat een groot aantal leden bij bedrijven werkt, waar naar de mening van de organisatiecommissie met een beetje goede wil, een loopgroep samengesteld kan worden.

Een poster en het inschrijfformulier wordt door de organisatiecommissie beschikbaar gesteld.

De organisatiecommissie zal zich ook zelf actief bezighouden met de werving van deelnemers aan deze bedrijvenloop. Verder zij er nog de nodige zaken die de aandacht vergen om te zorgen dat 18 juni aanstaande alles weer goed verloopt. Verder hopen we tijdens het evenement op de markt een gezellige sfeer te scheppen door voor een muzikale noot te zorgen. Zoals u ziet, we zijn weer volop bezig om er weer een grandioos evenement van te maken.

Namens de organisatiecommissie

Ton Konneman

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 !

Meelopen voor de halve prijs!

Op **18 juni 2000** organiseert Fortuna '67 weer de:

ABAB Halve marathon en 10 en 5 km

Wie herinnert zich niet de editie van vorig jaar, met ruim 350 deelnemers en prachtig loopweer.

Schrijf je dus weer in om mee te lopen, of als dit niet kan om mee te helpen. De inschrijffijsten hangen vanaf begin mei tot 14 juni bij de kleedlokalen.

Alleen Fortunaleden die voorinschrijven hoeven slechts de helft van het inschrijfgeld te betalen.

De start van de halve marathon is om 11.00 uur op de markt, de 10 en 5 km starten om 11.15 uur. Daarna start om 11.20 uur de jeugdloop, waarbij de jeugd kan kiezen uit 1 of 2 km.

Wij rekenen op de medewerking van jullie allemaal om er ook dit jaar weer een uiterst geslaagd evenement van te maken.

Jorrit Dekkers,
Wedstrijdsecretaris thuiswedstrijden.

Groetjes, Francien, Marij en Petra.

Ge hult 'r nog wel meer van.

Houd half november vrij voor een gezellig avondje beugelen.

Beste Lopers en Loopsters.



Allereerst mijn vriendin Carin bedankt voor de pen. Ik was al gewaarschuwd dat ik de volgende zou zijn en door wat vertraging heb ik zelfs nog uitstel van executie gehad. Misschien wel vreemd dat ik (net als veel anderen denk ik) het best lastig vind om wat over jezelf te vertellen. Maar goed, ik waag me er toch maar aan zo erg is het nu ook weer niet.

Zoals mijn voorgangster in het vorige nummer zei ben ik net als haar geboren in 1968. Zonder dat we het van elkaar wisten zijn we hemelsbreed zo'n 3 km van elkaar opgegroeid. Voor mij was dat op Zwijnsbergen. Voor degenen die de topografie van Rooi niet helemaal in beeld hebben: Zwijnsbergen ligt voorbij Vressel tegen Breugel aan. Dat maakt het meteen lastig om te zeggen of ik nu wel of niet in Rooi geboren en getogen ben. Eigenlijk niet want Zwijnsbergen hoort van oudsher bij de parochie Breugel ondanks dat het gemeente Sint-Oedenrode is.

In Breugel ben ik naar de lagere school gegaan en natuurlijk naar de kerk want dat hoorde er ook nog bij. Soms hoorde je in Rooi wel eens zeggen dat wij bij Son hoorde maar wanneer het over belasting ging dachten ze op het gemeentehuis daar toch anders over.

Na de lagere school ging ik naar middelbare school in Eindhoven, wederom dus niet naar Sint-Oedenrode en daarom misschien wel dat ik daar eigenlijk niet zo veel mensen ken. Pas toen ik in Den Bosch ging studeren kwam Rooi wat meer in beeld. Vanaf die tijd gingen we ook wat meer op stap naar Oud Rooi of 't Stroatje enz. en dat is zo goed bevallen dat we dat nu nog steeds doen. Dit ondanks dat ik sinds vorig jaar in Eindhoven woon.

Tijdens mijn militaire diensttijd maakte ik kennis met het hardlopen. Ik was pas net afgestudeerd en had helemaal niets aan sport gedaan. Bij fort Crevecoeur tussen Den Bosch en Hedel heb ik voor het eerst van mijn leven 5 km. gelopen. Nou ik kan je vertellen dat ik het hele stuk wel in looppas heb volgehouden maar tegen het einde werd het echt zwart voor mijn ogen. Maar goed in dienst was het noodzaak om de conditie op peil te brengen en dat lukte aardig door in de weekenden en op woensdag avond met de racefiets van de Frederik-Hendrikkazerne in Vught naar Rooi op en neer te gaan.

Tja, dan natuurlijk nog de vraag hoe ben ik nu bij Fortuna terechtgekomen?

Eigenlijk is dat een lang verhaal wat al jaren geleden begonnen is.

Sinds ik Carin ken was er al vaak over gesproken dat ik maar eens mee moest gaan lopen daar want ik had tenslotte wel lol en aanleg voor het hardlopen. Verder deed ik op dat moment onregelmatig aan sport, zo af en toe een fietstocht op mijn racefiets of zelf een rondje joggen. Maar ja het is moeilijk om daar voor jezelf regelmaat in te houden. Van de andere kant wilde ik ook niet elke week op een vaste avond gebonden zijn.

Tenslotte was er een weddenschap voor nodig om te zorgen dat ik mij in februari '98 meldde op een maandagavond bij Henk om eens mee te lopen. Al snel kreeg ik de smaak te pakken en ik moet zeggen dat ik sindsdien met veel plezier loop.

Behalve hardlopen ga ik met vrienden de laatste jaren ook veel wandelen. Zoals Carin ook al vertelde staat dit jaar de Kennedymars op het programma.

Verder is het nodig dat ik de draad van het regelmatig trainen weer eens op pak want dat is er door mijn werk de laatste maanden erg bij ingeschoten. De conditie is dus momenteel wat minder maar daar wordt aan gewerkt.

Rest mij nog een slachtoffer aan te wijzen voor de volgende pen. Misschien is het wel iets voor Pierre Lardenois, tenslotte werkt hij ook in de bouw net als ik.

Tot ziens bij het lopen,

Joris

EINDSTAND ROOISE TRIMLOOPCOMPETITIE

1999 - 2000

Eindstand Open Rooise Trimloopcompetitie Vrouwen 4,8 kilometer

Startnr.	Plaats:	Naam:	17-okt	21-nov	19-dec	16-jan	26-mrt	Totaaltijd
451	1	Tonny van Erp	28,56	28,34	28,15	28,25		1,54,10
450		Karin Slits	24,25	24,37		24,34		9,59,59
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		27,18	9,59,59
458		Lisette v.d. Kallen			27,13			9,59,59
459		Carin van Schijndel				24,46		9,59,59
460		Fien Asveld					25,44	9,59,59

Eindstand 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		22,10	1,28,21
400	2	Cor Verschuiften	24,46	22,45	23,48	23,18	22,46	1,32,37
403	3	Ge de Louw	23,00	23,34	23,14	23,16		1,33,04
401	4	Theo van Erp	23,08		26,55	25,34	24,22	1,39,59
406	5	Bert Geeven	27,49		27,21	26,59	27,26	1,49,35
410	6	Karel Verberk		27,06	27,59	27,40	28,03	1,50,48
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			33,38	9,59,59
404		Erik Kempe				18,20		9,59,59
415		Antoon Asveld				32,23	31,41	9,59,59
416		Jeroen van Haastrecht					18,29	9,59,59
417		Lennert Asveld					21,36	9,59,59

Eindstand 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	38,04	2,30,21
205	2	Henriëtte de Mol		38,54	39,22	38,47	38,26	2,35,29
204	3	Antoinette v.d. Laar		39,35	39,12	39,22	37,51	2,36,00
201	4	Isa van Heiningen	41,36	42,16	41,56	43,31	43,11	2,48,59
206	5	Marlies v.d. Doelen		42,40	42,16	42,00	42,33	2,49,29
200		Riekje Hagen	39,54	39,35			40,28	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				43,11	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		40,55	9,59,59
212		Jaqueline Mutsaars				42,01	42,34	9,59,59
213		Jean Coppelmans					45,17	9,59,59

Eindstand 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		29,27	1,57,07
1	2	Jorrit Dekkers	29,59	29,47	29,37	29,05	30,39	1,58,28
4	3	Art Vissers	31,00	30,18	30,51	30,04	31,05	2,02,13
13	4	Arno Sanders		36,39	36,26	34,48	36,13	2,24,06
2		Ronnie Reniers	35,26	35,00		35,37		9,59,59
9		Roy van de Veen	39,30		39,13	39,23		9,59,59
14		Joris van Kuijk		36,42	36,31		38,51	9,59,59
5		Henry van de Brand	35,44	37,57				9,59,59
3		Pim v.d. Wijst		28,43		28,56	29,13	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
19		Thijs Dekkers					32,07	9,59,59

Eindstand 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		29,33	1,57,43
62	2	Jan Leijtens		34,07	34,09	34,01	34,26	2,16,43
52	3	Frans Rovers	35,20	35,48	34,45		35,45	2,21,38
50	4	Henry Wijffelaars	39,12	34,38		34,44	35,00	2,23,34
51	5	Pierre Lardenois	35,51	35,55	36,41		36,06	2,24,33
64	6	Hans Naterop		36,46	36,53	36,41	37,16	2,27,36
56	7	Jan de Wit	37,51	38,44	39,56		39,38	2,36,09
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				33,38	9,59,59
60		Wim Crooymans	33,52					9,59,59
63		Gerard Maurix		34,33		34,27	36,45	9,59,59
58		Jan van Wanrooij	36,18					9,59,59
66		Jaap Bouwmans		38,29				9,59,59

Eindstand 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	33,11	2,04,11
101	2	Mari van Houtum	32,17	32,10	32,14	32,01	32,51	2,08,42
104	3	Theo vd Eerden	33,05	32,41	32,48	32,42	33,03	2,11,14
110	4	Rinus Pennings	33,12	36,19	33,43	39,27	32,23	2,15,37
112	5	Toon v.d. Rijt		33,53	34,31	33,22	35,09	2,16,55
100	6	Gerard vd Biggelaar	35,39	34,40	35,17	34,57		2,20,33
111	7	Wim van Meyl	36,45	37,10		38,17	39,15	2,31,27
109	8	Wil Pepers	39,54	38,34		39,41	39,00	2,37,09
102		Cor van Erp	32,30	32,51		36,37		9,59,59
107		Hans Hagen	42,40	42,26	43,32			9,59,59

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 38,46	9,59,59
114	Han de Wit	42,55		9,59,59
115	Harry Theuws		36,40	9,59,59
120	Henny Bijsterbosch		31,44	9,59,59

Eindstand 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	31,58	2,06,25
154	2	Jos Dekkers	32,07	31,56	32,14	31,55	32,11	2,08,09
157	3	Leo van Hamond		34,17	33,29	33,31	33,45	2,15,02
150	4	Mari Smits	35,04	35,22	34,57	34,28		2,19,51
155	5	Walter Hagelaars	35,35	34,45		35,12	35,17	2,20,49
156	6	Piet van Engeland	37,22	38,57	39,10	39,24	39,39	2,34,53
153	7	Peter Hellings	38,47	39,21	40,35	40,21	44,34	2,39,04
151		Henk van Uden	34,19	33,40			37,00	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	38,25	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

EINDSTAND ROOISE JEUGDCOMPETITIE

	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	4,23	12,58
2. Marc van Erp	4,23	4,32	4,45	4,37	4,34	13,29
3. Joey Reniers	6,45	7,00	-	6,37	7,25	20,22
Maurice Lardenois	-	5,41	4,56	-	-	-
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	3,45	11,23
2. Erwin v.d. Laar	4,18	4,22	4,36	4,41	-	13,16
Bart Hamilton	5,29	-	-	-	-	-
Jongens Junioren D (1100 mtr)						
1. Tom van Aarle	4,10	-	-	4,05	4,07	12,22
Rick Wijffelaars	5,39	-	-	-	-	-
Jongens Junioren C (1100 mtr)						
1. Patrick Sanders	4,09	4,09	4,15	4,06	4,11	12,24
2. Frans Giebels	-	4,23	4,41	4,35	4,35	13,33
Dirk Pepers	-	4,29	-	4,25	-	-
Danny Wijffelaars	4,59	-	-	-	-	-

Scheenbeenklachten

Inleiding

Een van de meest voorkomende overbelastingsblessures bij lopen, zijn de scheenbeenklachten. Andere benamingen voor deze aandoening zijn onder meer 'shin splints', 'springschonen', 'periostitis' of 'beenvliesontsteking'. De pijnklachten bevinden zich over het algemeen op de overgang van het middelste naar het onderste 1/3 deel van het onderbeen. Vaak zijn ook de kuitspieren aan de binnenzijde van de kuit stijf en pijnlijk. In de beginfase is de pijn tijdens en na sportbeoefening vaak wel te dragen. Als er, zonder maatregelen te treffen 'gewoon' doorgetraind wordt, kan de pijn tijdens lopen en springen dusdanig toenemen dat sporten onmogelijk wordt. In dit stadium zal vaak ook pijn gevoeld worden in het dagelijks leven, bijvoorbeeld bij hard de trap af lopen.



Oorzaken van deze scheenbeenklachten

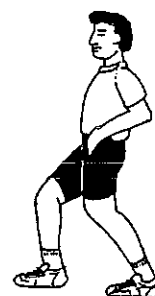
Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van de klachten.

- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen of springen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessureperiode wordt deze fout vaak gemaakt.
- Eenzijdige trainingsvormen, met name heuveltraining en sprongkrachttraining, zijn berucht.
- Lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schokabsorberend en ondersteunend schoeisel. Spikes zijn berucht!
- Aanwezigheid van sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, (geringe) standafwijkingen van de voeten (knik-platvoeten, holvoeten) of een tekort aan spierkracht van de voet- en kuitspieren.

Hoe voorkom je deze scheenbeenklachten?

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

- **Warming up**
Doe een goede warming-up. Loop vijf à tien minuten rustig in en voer daarna in ieder geval de aangegeven rekkingoefeningen uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze waarop de rekkingoefeningen moeten worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingoefeningen mag geen pijn optreden. Hou de rekkingoefeningen zo'n vijftien à twintig seconden vol en herhaal iedere oefening twee tot drie maal per been.
- **Goede trainingsopbouw**
Zorg voor een goede trainingsopbouw. Verhoog de intensiteit en de 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. Voorkom eenzijdige (sprongkracht)trainingsvormen.
- **Ondergrond**
Vermijd langdurig lopen of springen op een harde ondergrond. Loop en spring liever op een zachte ondergrond (gras, bos).
- **Spierversterkende oefeningen**
Voor alle atleten (ook voor lopers) is het belangrijk om over een basishouding aan kracht(uthoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend oefenprogramma voor je op te stellen, bijvoorbeeld met handhaltertjes of in circuit trainingsvorm. Besteed in ieder geval



aandacht aan spierversterking voor de voetspieren, de 'voetheffers' en de kuitspieren. De voetheffers kan je bijvoorbeeld trainen door 'op je hakken' te lopen, waarbij je je voorvoeten zoveel mogelijk omhoog houdt. De kuitspieren kun je trainen door met je voorvoeten op een verhoging te gaan staan (bijvoorbeeld een traprede). 'Zak' beheerst met de hakken omlaag en kom vanuit deze stand beheerst omhoog tot op je voorvoeten. Herhaal de oefening, nadat je weer beheerst de uitgangshouding hebt aangenomen.

- **Goede techniek**

Probeer met de juiste techniek te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de buitenkant van de hak wordt geland en de voet over de binnenzijde van de bal van de voet afgewikkeld wordt.

- **Sportschoenen**

Draag soepele en goed passende sportschoenen met een schokdempende zool en een goede ondersteuning van de hiel en voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen bij de afwikkeling te veel naar binnen weg te zakken ('overpronatie'), gebruik dan schoenen die dat tegengaan. Een goede sportspecialist kan hierover adviseren. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone sportschoenen. Overweeg de aanschaf van trainingspikes die wel een zooltje hebben.

- **Cooling-down**

De beschreven rekkingoefeningen moeten ook worden uitgevoerd in de cooling-down na iedere wedstrijd of training. De cooling-down kan verder bestaan uit rustig uitlopen en enkele losmakende, ontspannende oefeningen.

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

Wees alert op het begin van de pijnklachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na sportbeoefening is niet normaal! 'Door de pijn heen lopen', leidt van kwaad tot erger. Een scheenbeenklacht kan het begin zijn van een vermoeidheidsbreukje in het scheenbeen! Volg, om erger te voorkomen, al in het beginstadium, de hieronderstaande regels op.

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende blessure te laten genezen. Denk hierbij aan vermindering van de snelheidstraining en aanpassing van de ondergrond of schoeisel (spikes!) waarop getraind wordt. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de kuitspieren en het scheenbeen niet te zwaar belast wordt zoals fietsen, Aqua Joggen of steppen.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel het scheenbeen dan na de training zo'n vijftien minuten met ijs. Dit kan het beste door met een ijsblokje langs de pijnlijke plek te masseren. Herhaal deze ijsmassage zo'n drie tot vijf keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, kan het nuttig zijn om het scheenbeen meerdere keren op een dag te koelen.

- **Massage**

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

- **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of sportarts, werkzaam in het ziekenhuis of op het Sportmedisch Adviescentrum (SMA). Deze kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling of het aanschaffen van nieuwe sportschoenen of het laten aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker voor jou zinvol is

**Zondag 18 juni
2000
ABAB
Halve Marathon
Bedrijvenloop
10 kilometer
5 kilometer
Jeugdloop**

**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	WA premie	Bepakt casco dagwaarde premie	Casco cat.waarde premie
650 kg	242.-	4.000.-	80.-
700 kg	260.-	5.000.-	90.-
750 kg	279.-	6.000.-	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.-
			282.-
			299.-
			316.-
			352.-
			388.-
			426.-
			465.-
			506.-
			546.-
			587.-
			629.-
			671.-
			713.-

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

Bemiddeling in:

• Assurantiën • Hypotheken • Financieringen

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

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

WOONIDEE MEIJER

VOOR COMPLETE WONINGINRICHTING

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

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



JAN HABRAKEN
GLAS & ALUMINIUMWERKEN

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

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

van Hoof Reizen

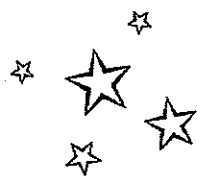
**Het Autobusbedrijf waar u
het beste mee UIT bent !**



sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

De nieuwe aanwas



vandaag
heeft de hemel
de aarde geraakt
jij bent geboren!

Welkom lieve

Fianne Maria

Geboren 4 maart 2000

Dochter van
Wilco Jansen & Gonnie Swinkels

Christinaweg 25, 5492 CG St. Oedenrode
(0413) 47 84 21

Wij wensen jullie veel geluk toe!



Blij zijn wij met de geboorte van
onze zoon en broertje!

Mark, Antoinette & Marije Wijgergangs
Wielewaal 30
5492 PC Sint-Oedenrode
0413-490189

Antoinette en Joost rusten van
13.00 tot 15.00 uur.

Uitslag "PARKLOOP" Landgoed Velder te Liempde

23 april 2000

Mannen 12 km. (12.604 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	128	Freek Aertsen	Son		0.51.05
2	158	Jan van der Weijden	Liempde		0.51.30
3	126	Jos Dekkers	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.52.12
4	127	Mari van Houtum	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.52.16
5	125	Rinus Pennings	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.53.20
6	146	Theo van der Eerden	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.53.45
7	122	Chris Clemens	Boxtel	Marvel	0.54.22
8	148	Tejo Beerens	Liempde		0.54.38
9	156	Henri van de Biggelaar	Liessel	L.G.D. Deurne	0.54.44
10	150	Wil Snoeks	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.54.48
11	121	Henk Pennings	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.55.17
12	119	Toon van de Rijt	Eerde	Fortuna '67	0.56.09
13	159	Carlus van der Vleuten	Liempde		0.56.28
14	151	Arno Sanders	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.57.18
15	157	Lenny van de Boom	Liempde		0.57.49
16	155	Frankie van de Biggelaar	Liempde		0.58.41
17	123	Karel Janssen	Nuenen		0.58.55
18	147	Peter Olijslagers	Boxtel	Marvel	1.00.40
19	152	Willie Pepers	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.01.09
20	124	Louis van de Wiel	Liempde	Gen.Michaëlis	1.04.03
21	120	Peter Hellings	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.05.01
22	129	Roy van der Veen	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.05.05
23	117	Theo van Griensven	Oirschot	A.V.O.	1.09.27
24	118	Pieter van Esch	Oirschot	A.V.O.	1.09.28
25	149	Hans Hagen	Sint-Oedenrode		1.09.56

vrouwen 12 km. (12.604 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	68	Gerrie Timmermans	Boxtel	Marvel	0.59.19
2	67	Antoinette van de Laar	Eerde	Fortuna '67	1.01.11
3	69	Daniëlle Kuijpers	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.01.47
4	63	Antoinet van Esch	Oirschot	A.V.O.	1.02.53
5	66	Will van de Rijt	Eerde	Fortuna '67	1.03.06
6	65	Marja Schelle	Boxtel		1.08.19
7	70	Carin van Schijndel	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.10.15
8	73	Riekje Hagen	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.10.46
9	72	Isa van Heijningen	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.10.46
10	74	Jeanne Coppelmans	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.12.45
11	71	Tineke van Boxmeer	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1.17.36

mannen 6 km. (6.302 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	360	Henriques van Dongen	Liempde		0.22.36
2	359	Jan van Doorn	Erp	G.A.C. Gemert	0.22.45
3	333	Roland van Loon	Oirschot	A.V.O.	0.24.37
4	331	George Zoontjens	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.25.10
5	361	Leo van Hamond	Sint-Michielsgestel		0.27.19
6	332	Frans Rovers	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.27.27
7	334	Henk van Uden	Schijndel	Fortuna '67	0.27.39
8	337	Pierre Lardenois	Son	Fortuna '67	0.28.27
9	358	Harrie Leenders	Erp		0.29.02
10	356	Marco van den Broek	Liempde		0.29.48
11	362	Frank van Bommel	Liempde		0.29.49
12	339	Johan Jennissen	Schijndel	D.V.G.	0.30.24

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
13	357	Jan van Dijk	Liempde		0.32.33
14	335	Hans van de Ven	Oirschot		0.35.25
15	336	Henk van de Heuvel	Oirschot		0.35.27
16	338	Jean-Luc van Alphen	Gemonde		0.36.24
17	330	Antoon Asveld	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.52.23

vrouwen 6 km. (6.302 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	62	Wilma Venmans	Best	Gen.Michaëlis	0.29.01
2	64	Anita Timmermans	Oirschot	A.V.O.	0.35.26
3	25	Erna van Agt	Oirschot	A.V.O.	0.36.58

jongens 3 km. (3.151 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	265	Joost van de Heuvel	Oirschot	A.V.O.	0.12.24
2	280	Thieu Wevers	Oirschot	A.V.O.	0.12.43
3	282	Patrick Sanders	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	0.13.25
4	284	Billy Badux	Liempde	Marvel	0.13.45
5	281	Martijn van de Ven	Oirschot	A.V.O.	0.14.25
6	264	Jeroen van de Ven	Oirschot	A.V.O.	0.15.07
7	262	Joost Noyen	Oirschot	A.V.O.	0.18.13
8	266	Sander van Hooff	Oirschot	A.V.O.	0.23.16

meisjes 3 km. (3.151 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	481	Lonne van Esch	Oirschot	A.V.O.	0.15.31

jongens 1 km. (1.253 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	261	Rob van Agt	Oirschot	A.V.O.	0.05.11
2	269	Sander van Esch	Oirschot	A.V.O.	0.05.27
3	286	Maikel van de Moosdijk	Oirschot	A.V.O.	0.05.37
4	577	Tijn Beerens	Liempde		0.05.41
5	268	Bram Derks	Oirschot	A.V.O.	0.05.42
6	263	Gijs Noyen	Oirschot	A.V.O.	0.06.03
7	260	Bart Hamilton	Sint-Oedenrode		0.06.04
8	267	Teun Derks	Oirschot	A.V.O.	0.06.06
9	288	René van Abeelen	Liempde		0.06.33
10	289	Bruce van den Broek	Liempde		0.06.48
11	584	Max van der Vleuten	Liempde		0.06.54
12	283	Erwin Timmermans	Oirschot	A.V.O.	0.06.55
13	287	Emilio van Dinther	Liempde		0.08.42

meisjes 1 km. (1.253 meter)

volgnr.	startnr.	naam	plaats	Vereniging	tijd
1	483	Karin Timmermans	Oirschot	A.V.O.	0.05.05
2	484	Linda Timmermans	Oirschot	A.V.O.	0.05.29
3	482	Sanne Derks	Oirschot	A.V.O.	0.05.35
4	485	Anouk van Alphen	Gemonde	Marvel	0.05.53
5	486	Lotte van Alphen	Gemonde		0.07.03
6	494	Romy van den Broek	Liempde		0.07.56
7	480	Inge van Zon	Liempde		0.08.15
8	489	Roos van Bommel	Liempde		0.08.37
9	479	Marieke van de Braak	Liempde		0.08.57
10	478	Marleen Hamilton	Sint-Oedenrode		0.12.22

Nachtelijk achtervolgingen

Nadat ik vorig jaar met onze Henk naar de Bergrace by Night in Rhenen was geweest was ik er van overtuigd dat meer leden dit moesten doen. Dus gingen we samen dit evenement promoten door er enthousiast over te vertellen en voor inschrijfformulieren te zorgen.

Vrijdagavond 7 April gingen we dit jaar dan ook met 12 mensen, sommige lopers zelfs zenuwachtig voor wat ging komen, naar deze nachtelijke race.

Toen we om 21.00 uur op het parkeerterrein van de dierentuin in Rhenen aankwamen was het al behoorlijk druk. Dus zo snel mogelijk startnummers ophalen, en met de bus naar de startplaats in Wageningen. Ook daar waren inmiddels al zoveel deelnemers dat we met moeite in de kantine van de plaatselijke voetbalclub konden. De stemming zat er overigens al goed in, zeker bij de Fortuna dames die zeer uitgelaten waren en voor dit nachtelijk avontuur alleen maar droomden over kabouters van twee meter.

Toen tegen half elf buiten de disco begon te draaien zijn we daar maar eens gaan kijken. Stilstaan viel niet mee en in no time stond Fortuna te swingen. Dit werd alleen maar erger toen om elf uur de gezamenlijke warming-up begon. Twee strak in het vel zittende aerobic dancers en harde muziek lieten het hele terrein bewegen. De meisjes van Fortuna voorop.

Half twaalf: de start van de dames. Daar gingen onze meiden.

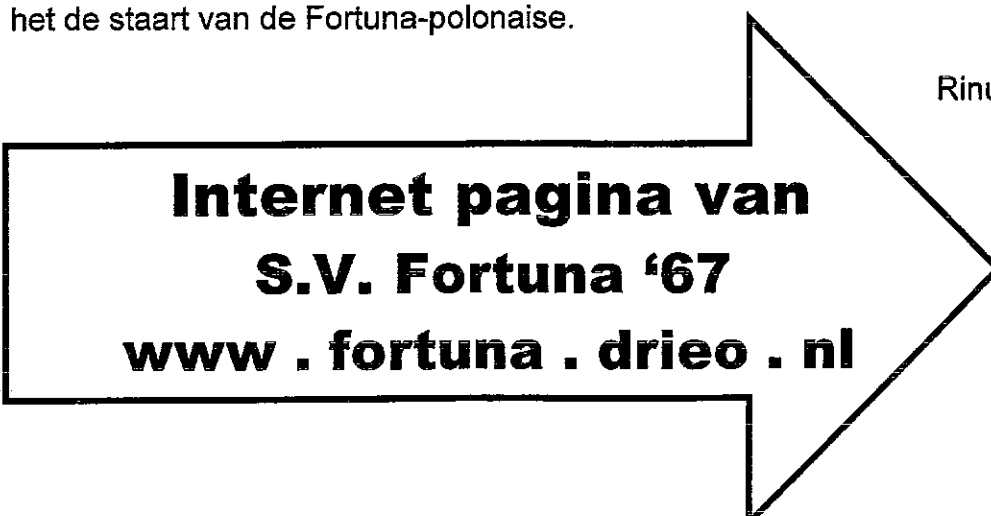
Zes minuten moesten we wachten om de *nachtelijk achtervolging* op het vrouwvolk in te zetten. Al snel liepen we de eerste (laatste) dames voorbij. Gelukkig niemand van Fortuna. Dit duurde tot mijn verbazing en trots vrij lang. Pas na drie kilometer zag ik in het duister enkele Fortuna shirts. Op het moment dat ik ze luidruchtig wilde begroeten vloog aan de andere kant een atleet met de snelheid van Greg van Hest de groep voorbij. En ook hij groette Fortuna dames. Verdorie onze Henk! In de kortste keren had hij 200 meter te pakken.

En daar begon de *nachtelijk achtervolging* op onze Henk. Toen ik Riekie en Antoinette voorbij liep was hij net gepasseerd. Ik had er alle vertrouwen in dat ik hem wel terug kon pakken. Op de dijk even na Wageningen werd de afstand tussen ons dan ook steeds korter. Daarna liepen we over een lange donkere weg waar je alleen maar de neon buisjes zag die de lopers bij de start hadden meegekregen. Toen we weer even onder staatlampen liepen was mijn broertje me te snel af, hij was niet meer te zien. Jammer, dan maar genieten van de laatste 1300 meter omhoog tegen met kaarsen verlichte Grebbeberg op. **PRACHTIG**. Bij de finish werd ik opgewacht door een breed lachend menneke dat een geweldige tijd had gelopen.

Even later was iedereen binnen. Tevreden en genietend van de prachtige loop.

Na afloop was er in het Ouwehands dierenpark nog een geweldig feest en weer stond Fortuna op de dansvoer. Niet kapot te krijgen. Toen om twee uur de muziek stopte zat ik voor de derde keer deze avond in een *nachtelijk achtervolging* dit keer was het de staart van de Fortuna-polonaise.

Rinus Pennings



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

Wedstrijduitslagen

Croon Midwinter Marathon org. Stichting Marathon i.s.m. atletiekvereniging AV'34 te Apeldoorn 5 februari 2000

Marathon 42.195 meter

15	Jos van Uden	Mannen 45	3.17.00	totaal	106 ^e
25	Mart van Heeswijk	Mannen 45	3.21.32	totaal	134 ^e
29	Toon van de Rijt	Mannen 45	3.24.12	totaal	151 ^e
10	Jos Dekkers	Mannen 50	3.16.33	totaal	102 ^e
16	Henk van Uden	Mannen 50	3.24.21	totaal	153 ^e

Asselronde 27.500 meter

48	Jorrit Dekkers	1.46.59
61	Art Vissers	1.48.18
316	Henry Wijffelaars	2.01.05
449	Arno Sanders	2.05.33
560	Mari Smits	2.07.56
746	Henk Pennings	2.11.55
1363	Peter Hellings	2.26.59
1615	Willie Pepers	2.35.02

Mini-marathon 18.600 meter

810	Wil Verstappen	1.33.09
821	Will van de Rijt	1.33.18
1403	Cor Verschuyten	1.41.28
1418	Lien Vogels	1.41.38
1710	Isa van Heijningen	1.46.41
1711	Nicolien Smulders	1.46.41
1926	Gerard van de Wijdeven	1.50.43
1927	Diny van de Wijdeven	1.50.44
2090	Fien Asveld	1.55.52
2092	Tineke van Boxmeer	1.55.54

Marathon Schoorl org. Stichting Marathon en atletiekver. NOVA 20 februari 2000

marathon

71	Henry Wijffelaars	3.29.47
82	Arno Sanders	3.35.13

21^e DES Halve Marathon bij atletiekver. DES te Eersel 26 februari 2000

Halve Marathon

161	Mari Smits	12 ^e mannen 50	1.35.08	13,308 km/uur
287	Hans Naterop	165 ^e mannen trimmer	1.49.06	11,604 km/uur

Jan van Zandvoort Halve Marathon bij D.A.K. te Drunen 27 februari 2000

Antoon Asveld	<u>3.400 meter</u>	0.20.00
---------------	--------------------	---------

Carnavalsloop bij V.V. O.S.C. '45 te 's Hertogenbosch 4 maart 2000

21.500 meter

Jos van Uden	1.30.49
Mari Smits	1.38.30

De Dertig van Tilburg bij A.V. ATTILA te Tilburg 12 maart 2000

Mannen sen. 30 km.

18	Art Vissers	1.58.52
46	Arno Sanders	2.22.03

Mannen 40 30 km.

25	Jos van Uden	2.09.45
51	Theo van der Eerden	2.19.17
53	Toon van de Rijt	2.19.51

Mannen 50 30 km.

26	Peter Hellings	2.46.34
----	----------------	---------

Vrouwen 35+ 30 km.

7	Will van de Rijt	2.38.45
9	Riekje Hagen	2.46.49

Mannen trimmers 30 km.

135	Gé de Louw	2.47.16
139	Willie Pepers	2.47.46
144	Piet van Engeland	2.49.21

De 20 van Alphen bij A.A.V. '36 TE Alphen aan de Rijn 12 maart 2000

22	Mart van Heeswijk	<u>20.000 meter</u>	1.26.19	Mannen 45
----	-------------------	---------------------	---------	-----------

½ Marathon van Rosmalen bij a.v. O.S.S. VOLO te 's-Hertogenbosch 26 maart '00

<u>Mannen 45 ½ marathon</u>			<u>Mannen 50 ½ marathon</u>		
12	Mart van Heeswijk	1.27.48	13	Mari Smits	1.32.18
14	Jos van Uden	1.29.48			

12° Hel van Bakel org. Zomerkamp Milheeze 19 maart 2000

30	Antoon Asveld	<u>7.000 meter</u>	0.53.18
----	---------------	--------------------	---------

Marathonloop bij a.v. G.V.A.C. te Veldhoven 19 maart 2000

<u>Mannen 40 ½ marathon</u>			<u>Mannen 50 ½ marathon</u>		
20	Mart van Heeswijk	1.28.41	3	Jos Dekkers	1.24.21
21	Toon van de Rijt	1.31.22	8	Mari Smits	1.34.47

Kempische Trimcompetitie bij a.v. P.S.V. te Eindhoven 2 april 2000

<u>13.000 meter</u>				
	Walter Hagelaars	0.57.23	Hans Naterop	1.00.16

Bergrace By Night te Wageningen 7 april 2000

<u>12.600 meter</u>					
39	Henk Pennings	0.51.11	40	Antoinette van de Laar	1.05.34
47	Rinus Pennings	0.52.11	41	Riekie Hagen	1.05.35
116	Pierre Lardenois	0.55.56	111	Tineke van Boxmeer	1.15.23
	Willie Pepers	1.01.18	114	Carin van Schijndel	1.15.25
413	Ton Konneman	1.07.18	117	Isa van Heijningen	1.15.34
			118	Marianne Latijnhouwers	1.15.41

Dat ik dit nog mocht meemaken !!!

Het was fantastisch: de Bergrace by Night van Wageningen naar Rhenen.

De gebroeders Pennings hadden al een paar keer meegedaan en kwamen telkens enthousiast terug. Dit jaar deelde Rinus folders uit onder de belangstellenden en die folders zagen er al veelbelovend uit. Dus wij met 11 Fortunaleden er naartoe. Op vrijdag 7 april om 20.00 uur was het treffen bij Tineke. In het busje met Wil Pepers gingen de 6 vrouwen, namelijk Tineke, Riekie, Marian, Carin, Antoinette en ik. En de 4 mannen waren Rinus, Henk, Pierre en Ton Konneman. Nou heb ik elke keer als ik bij Wil in het gele busje stap al zo het gevoel van "hè een lekker uitje"! Over het kaartlezen van Antoinette had ik wel zo mijn twijfels, want zij wilde steeds maar over Tiel... Toch veilig in Rhenen aangekomen hadden we snel onze startnummers plus een leuke pet en een lichtstaafje. Het was een drukte van belang en er stonden grote bussen, om iedereen naar Wageningen te vervoeren. Daar konden we nog een uur genieten van een warming-up die bij opzwepende muziek door 2 enthousiaste jonge lui gegeven werd op een groot grasveld. De sfeer werd nog verhoogd door mooi vuurwerk en de honderden lopers en loopsters stonden te huppen en te springen. De vrouwen van Fortuna vooraan.

Eindelijk was het 23.30 uur en konden wij vrouwen starten, de mannen 6 minuten later. Het was indrukwekkend en prachtig – maar af en toe ook wel heel eng, want sommige stukjes waren onverlicht, dus stikdonker. Spannend was natuurlijk ook, wie van de mannen ons het eerst in zou halen. De eerste was Henk, bijna op de voet gevolgd door zijn grote broer, ze renden keihard voorbij en wij maar gillen. De andere 3 mannen volgden al gauw. Het weer kon niet beter en de route was heel mooi, dat kon je zelfs in 't donker zien. We liepen bijvoorbeeld dwars door Wageningen, een heel leuke stad. Tijdens de laatste kilometer stonden aan weerskanten 1000 waxinelichtjes te branden, een prachtgezicht!

We hadden allemaal lekker ontspannen gelopen en kwamen tevreden aan in het restaurant van Ouwehands Dierenpark, waar een disco met live muziek al in volle gang was. Dus toen hebben we nog een uurtje staan swingen op de dansvloer. Om 2 uur was alles voorbij en toen we op de parkeerplaats kwamen stond daar niet veel meer, behalve het gele busje en de auto van Pierre.

Wat een nacht, wat een sfeer, een kniesoor die erop let dat Wil tot zijn schrik de andere ochtend in het busje een verdwaalde, bezwete onderbroek vond. Want we moesten ons allemaal in en om het busje omkleden na de loop, omdat er geen kleedruimtes en douches waren. Ik hoop, dat we desalniettemin in 't vervolg nog met Wil meemogen, want het heeft iets dat gele busje. Om 3.30 uur werd ik thuis afgezet en kon voldaan gaan slapen.

Allemaal bedankt voor de gezellige nacht en tot het volgende "uitje".

Isa

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:

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| • <i>visitekaartjes</i> | • <i>jaarverslagen</i> |
| • <i>enveloppen</i> | • <i>doorschrijfssets</i> |
| • <i>complete huisstijlen</i> | • <i>reclamefolders</i> |

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

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

Sluitingsdatum

**Voor het inleveren van kopij
Voor het volgende clubblad is
Woensdag 21 juni**

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag	7 mei	"A.V.O."	te Oirschot
	25 ^e Kempische Trimcompetitie	7,2 – 14,4 km.	aanvang 11.00 uur
Zaterdag	13 mei	"G.A.C."	te Gemert
	ABAB Halve Marathon	5,3 – 10,6 – 15,8 – 21,1 km.	aanvang 16.30 uur
Zondag	14 mei	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.	aanvang 10.30 uur
Zondag	14 mei	"S.V. DIOMEDON"	te Steenbergse
	Halve Marathon Welberg	10 km.	aanvang 11.00 uur
		21 km.	aanvang 12.00 uur
Zondag	14 mei	"SV Conditio"	te Best
	Trimloop	3 – 6,7 km.	aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag	21 mei	"T.R.R."	te Tilburg
	Bosloop	1 km.	aanvang 10.30 uur
		2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 – 15 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	21 mei	"KNAU/PAC"	te Rotterdam
	NK Veteranen	10 – 15 km.	010-4676311
Zondag	28 mei	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.	aanvang 10.30 uur
Zondag	28 MEI	"S.O.O.S."	te Raamsdonksveer
	Veerse Stratentocht / Brabants Kamp.	10 km.	0162-515114
Donderdag	1 juni	"EAV OLYMPIA"	te Eindhoven
	Hemelvaartloop	½ marathon – 10,5 km.	aanvang 11.00 uur
	<i>(Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap, werkgroep Peter Hellings)</i>		
Zaterdag	3 juni	"LONU"	te Nuenen
	Van Goghloop	21,1 km.	aanvang 19.30 uur
		5 – 10 – 15 km.	aanvang 19.40 uur
Zondag	4 juni	"St. Tilburg Ten Miles"	te Tilburg
	Brabants Dagblad Ten Miles	10 km.	aanvang 12.40 uur
		16,1 km.	aanvang 14.15 uur
Zondag	4 juni	"AV MARVEL"	te Gemonde
	Trimloop De Kei	1 km.	aanvang 11.15 uur
		2,5 – 5 – 10 – 15 km.	aanvang 11.30 uur
Zondag	4 juni	"L.G.D."	te Deurne
	Dreefloop	15 km.	0493-316037

Woensdag	7 juni	"AVO '83"	te Oudenbosch
Pagnevaartloop	6,8 – 10,2 – 16,1 km.		aanvang 19.30 uur
Zaterdag	10 juni	"A.V.O."	te Oirschot
ABAB Jazzloop	3 – 6 – 9 – 12 – 15 km.		aanvang 19.30 uur
<i>(Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap, werkgroep Peter Hellings)</i>			
Zondag	11 juni	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag	11 juni	"RAV DE KOMEET"	te Cuyk
ABAB Cityloop	5 km.		aanvang 15.15 uur
	10 km.		aanvang 16.00 uur
Zondag	11 juni	"AV SPIRIDON"	te Gilze
Stratenloop	5 km.		aanvang 12.30 uur
	10 km.		aanvang 13.15 uur
Maandag	12 juni	"D.E.S."	te Eersel
35 ^e Pinksterloop	4,2 – 6,5 – 16,9 km.		aanvang 11.00 uur
Maandag	12 juni	"Roadrunners"	te Etten-Leur
Lelieloop	5 km.		aanvang 14.00 uur
	10 km.		aanvang 15.00 uur
Maandag	12 juni	"SV Conditio"	te Best
Trimloop	3 – 6,7 km.		aanv.v.a. 11.00 uur
Zaterdag	17 juni	"St. Sint Bavoloop"	te Rijsbergen
Sint Bavoloop	5 km.		aanvang 17.15 uur
	10 km.		aanvang 20.00 uur
Zondag	18 juni	"S.V. Fortuna '67"	te Sint-Oedenrode
ABAB Halve Marathon	10 – 5 km.		aanvang 11.00 uur
	Jeugdloop t/m 12 j. 1 km. – 13 t/m 16 j 2 km.		aanvang 11.15 uur
			aanvang 11.20 uur
Zondag	25 juni	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag	25 juni	"ARSV THOR"	te Roosendaal
Halve Marathon	10 – 21 km.		aanvang 13.00 uur
Zaterdag	1 juli	"St. Anthonius"	te Linden
17 ^e Kraaijenbergse Plassenloop	5 km.		aanvang 17.00 uur
	10 – 21 km.		aanvang 18.00 uur



Clubkleding / Loopkleding

Trainingspak (jack / broek) met sponsor-reclame	± /	175,00	afhankelijk van aantal
Lange loopbroek (winter tight)	/	70,00	
Lange loopbroek (tight)	/	55,00	
Korte loopbroek (bermuda tight)	/	35,00	
Wijd kort broekje (short)	/	45,00	
Shirt (singlet) met sponsor-reclame (jeugd geen recl.)	/	45,00	
Gamex jack	/	92,50	
T-shirt (wit met oranje opdruk)	/	10,00	
Bij bestelling van 2 T-shirts	gereduceerde prijs /	15,00	

Twee maal per jaar kun je kleding bestellen, in het voor- en in het najaar.
De termijn waarin je nu kunt bestellen is **vóór 23 mei 2000**.

Loopgroepleden:

Als je kleding wilt bestellen, geef dit dan door aan **Karin Slits**, tel. 0413-477806.
(Geef wel je juiste maat door).

Voor de trainingspakken moeten er minimaal 10 bestellingen zijn, dan kan het aan de leverancier doorgegeven worden.

Jeugdleden:

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



bestelbon voor kleding

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

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Bestelling kun je doorgeven : **tot uiterlijk 22 mei 2000**.

Loopgroepleden aan:

Karin Slits - Jonker de Jegerstraat 23 - Sint-Oedenrode - tel. 0413-477806.

Jeugdleden aan:

Lily den Otter - Clausstraat 20 - Sint-Oedenrode - tel. 0413-477747.

GARAGEBEDRIJF MARKGRAAFF BV.



SUZUKI

Nijverheidsweg 24, 5492 NK Nijnsel (Sint-Oedenrode)
Telefoon (0413) 47 40 59

4WD Centre
VOETS

OFFICIEEL DEALER VAN:



3 JAAR GARANTIE
OP ALLE NIEUWE AUTO'S

VLOETSTRAAT 10 - UDEN - 0413-274516
INDUSTRIEWEG 2 - SINT-OEDENRODE - 0413-474251

★ IN- EN VERKOOP ★ INRUIL ★ ONDERHOUD ★ LEASING
★ SCHADE-REPARATIE ★ APK ★ ACCESSOIRES



Garagebedrijf

VAN DIJK



Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk

NIJVERHEIDSWEG 3A
SINT-OEDENRODE

TEL. 0413-478217

AUTOBEDRIJF
P. vd WARENBURG

★ USA-import ★ OPEL Service ★ Onderhoud
★ verkoop van NIEUW en GEBRUIKT

BOSKANTSEWEG 26 - 5492 BW SINT-OEDENRODE
TELEFOON (0413) 4727 40



Autoservice Wehkamp v.o.f.

Eerschotsestraat 74
5491 AD St.-Oedenrode
0413-473022

mazda **mazda**



Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
INDUSTRIEWEG 1 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON 0413-474000

Autobedrijf
Peter Opheij



★ In- en Verkoop ★ Reparatie en
Onderhoud ★ APK-Keuring ★

Handelsweg 6a - Sint-Oedenrode (industrialterrein Nijnsel)
Telefoon 0413-479440 of 06-22540748 - Fax 0413-478490



DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN



**GARAGE
OERLEMANS**
PEUGEOT-SPECIALIST

Lieshoutseweg 74 - Sint-Oedenrode
Tel. 0413-472055 - Fax 0413-478178



**Autobedrijf
Herman Kraayvanger**

Eversestraat 47 - Sint-Oedenrode - Tel. 0413-472285 - Fax 490225



Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil



**KEES
VERVOORT**
AUTOBEDRIJF

Nijnselseweg 46
Sint-Oedenrode
0413 - 47 23 64



VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
TOTAAL - SERVICE
APK - KEURINGEN



Uw CITROËN dealer



van BOXMEER bv

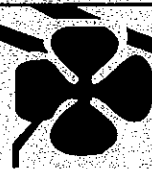
Borchmolenlandijk 68 St.-Oedenrode 0413-475911



Autobedrijf
Martien van Erp



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



Auto Christiano

ITALIAANSE AUTO SERVICE
ALFA - LANCIA - FIAT
(OOK OLDTIMERS)

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

*Onderhoud * Revisie * Tuning * Verlaging * Sets * Repareren

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

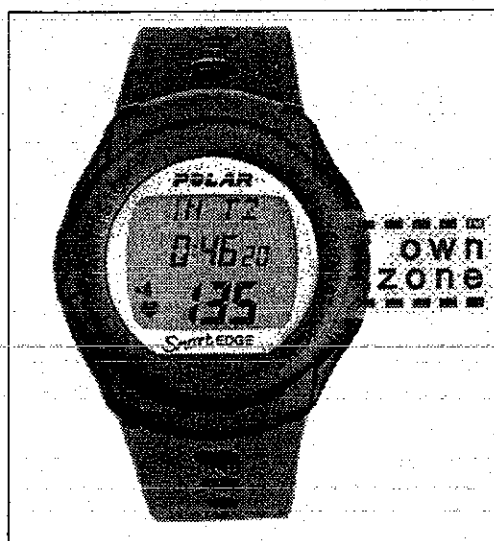
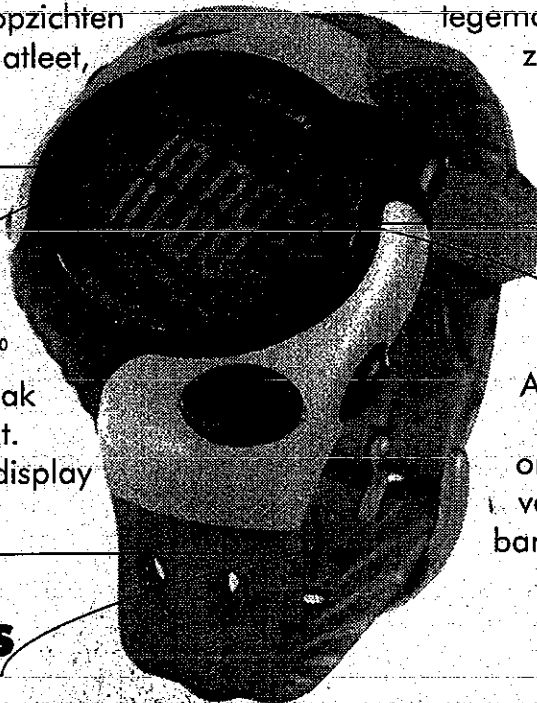
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

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