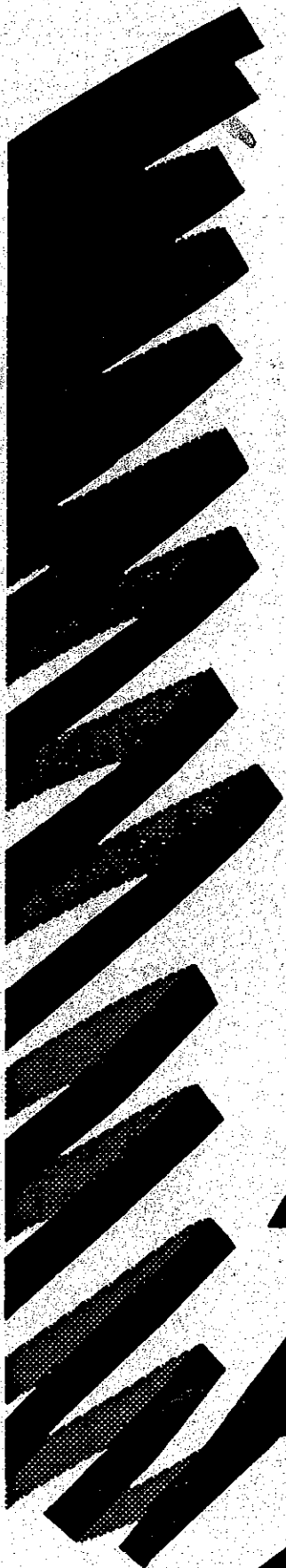


S.V. FORTUNA '67



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

juli/augustus 2000

90

VOGELS BEDRIJVEN:

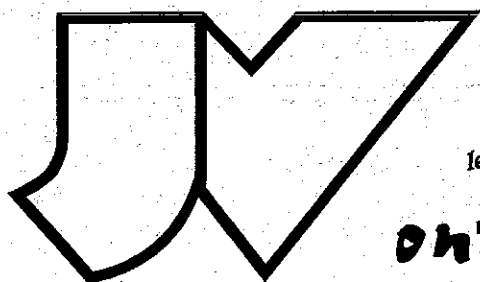
INDUSTRIEWEG 6a (INDUSTRIEPARK NIJNSEL)

Telefoon 0413-473662 Telefax 0413-472714



v.o.f.

JAN VOGELS



REKLAME

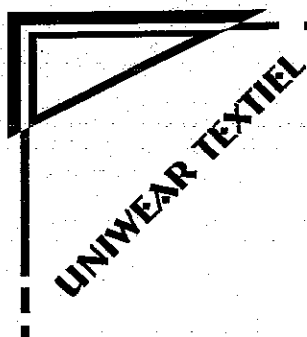
letters & logo's

letters & logo's

letters & logo's

letters & logo's

ontwerp en uitvoering



UNIWEAR TEXTIEL

TEXTIELGROOTHANDEL

IMPORT - EXPORT

SPORTKLEDING - VAKKLEDING - VEILIGHEIDSKLEDING

- * HAVEP VAK- EN VEILIGHEIDSKLEDING
- * WALTER JOP
- * AGU SPORTKLEDING o.a. wielersport
- * H.F.S. TRAININGSPAKKEN-VOETBALSHIRTS

PROMOTIONELE TEXTIEL o.a.

- * H.F.S. * APPEAL * BLUE DUNE
- * CARGO * SCREEN STARS * B & C

NICOLE VOGELS

REKLAME



textieldruk

VERKOOP UITSLUITEND AAN INSTELLINGEN-BEDRIJVEN EN VERENIGINGEN



uitgave: Juli / Augustus 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	Meerkoet 23	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:

Karin Slits	Jonker de Jegerstraat 23	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

Van de voorzitter

De vakantietijd staat voor de meeste onder ons weer voor de deur. Een drukke organisatorisch periode met de ABAB halve marathon, 10 - 5 km. wedstrijd en trimloop is afgesloten. Voor het eerst in het bestaan werd de wedstrijd over de halve marathon in twee ronden gelopen welke qua organisatie een hele klus was. De reacties van deelnemers en medewerker(ster)s waren zeer positief, hun opmerkingen zijn tijdens de evaluatie naar voren gekomen. Na deze generale zijn we klaar om volgend jaar de Brabantse Kampioenschappen 10 kilometer te organiseren.

De inzet van de ABAB werkgroep en W.O.C. commissie met assistentie van de vele goed gemotiveerde medewerker(ster)s rond dit evenement was groot, hiervoor hartelijk dank.

De diverse groepen binnen onze vereniging hebben het trim- of loopseizoen weer afgesloten dit op uiteenlopende wijze. De trimmers hebben een gezellige avond gehad, de loopgroepleden zijn de hei ingestuurd en via de wijngaard in de wijnkelder van Fons en Tineke beland. Hier was de prijsuitreiking van de puzzeltocht waarbij de Fortunabode en de kennis van de inhoud hiervan centraal stond. De avond werd afgesloten met een drankje en een hapje.

Ieder gaat op zijn of haar manier van een welverdiende vakantie genieten, om weer fanatiek maar vooral ontspannend zich voor te bereiden op de najaarswedstrijden en trimlopen.

De trimmers gaan na de vakantie weer een nieuw winterseizoen in met trainer Henk. Overigens is deze groep nog op zoek naar nieuwe leden, om in clubverband wekelijks te ontspannen. Dus overige leden, familieleden vrienden en kennissen zijn op donderdag altijd welkom voor een proefperiode.

De accommodatie werkgroep is diverse keren bijeen geweest en heeft overleg gevoerd met Gemeente Sint-Oedenrode, K.N.A.U, en overige partijen. Bij deze gesprekken zijn verschillende mogelijkheden bekeken, die deze groep verder uit gaat werken naar haalbare mogelijkheden. Het ziet er naar uit dat dit een langdurig proces zal gaan worden om alle gezichten (Gemeente, K.N.A.U, Fortuna'67) en anderen dezelfde kant in te krijgen.

Vooruit kijkend naar het winterseizoen is in park "Kienehoef" weer de open trimloopcompetitie gepland. Het aantal Fortuna '67 leden wat een onderlinge wedstrijd met elkaar aangaat in de verschillende categorieën zagen we graag stijgen. Voorstellen hierover zijn bij de organisatie altijd welkom.

Voor we met het nieuwe seizoen gaan starten gaan we genieten van een welverdiende vakantie. Ik wens eenieder een ontspannen vakantie en zieken of geblesseerden een snelle genezing toe.

Cor van Erp

*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**

VERJAARDAGEN

1	juli	Roy van der Veen
3	"	Marij van den Boom
3	"	Patrick Korsten
5	"	Mari Smits
6	"	Jos van Uden
7	"	Wil Snoeks
11	"	Riky van Acht
12	"	Marius Gevers
16	"	Gerrit van de Riet
20	"	Toon Schouten
23	"	Arno Sanders
27	"	Toine van Erp
28	"	Annelies Stabel
29	"	Jan Verboort

1	augustus	Dirk Pepers
2	"	Antoinette van de Laar
3	"	Carin van Schijndel
8	"	Christien Vorstenbosch
12	"	Ronnie Reniers
14	"	Netty Hulsen
17	"	Rian Jansen
18	"	Lies Brans
19	"	Ad van Rooij
20	"	Jolanda van Eijkemans
22	"	Francien Dekkers
26	"	Tom van Aarle
30	"	Jan van de Ven

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

atletiek



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

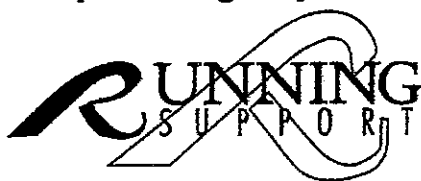
Indoor

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

FORTUNA '67 PROGRAMMA

2000

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

2001

21 januari	4 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2000/2001
4 maart	Driedorpenloop 3 - 6 - 9 - 12 km.
18 maart	5 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2000/2001
25 maart	Scholierenloop
22 april	Velderparkloop in Liempde
17 juni	ABAB halve marathon van Sint-Oedenrode met <i>Brabants kampioenschap</i> 10 km.

**Wij wensen jullie allen
een fijne, gezellige
en sportieve
vakantie**

Hallo Trimmers en Trimsters.

Voor ieder van ons begint de vakantie weer, sommigen van ons zijn al aan het genieten. Lekker weer een paar weekjes niets doen en daarna weer gezellig aan de slag vol goede moed.

De laatste donderdag van het trimmen voor de vakantie hebben we gezellig koffie gedronken met iets lekkers erbij. Deze keer was het bij Hannie. Nogmaals wil ik Hannie bedanken voor deze gezellige avond.

Bij deze wil ik ook aan Henk dank uitbrengen voor alles wat hij voor ons doet.

Het trimmen begint weer op 17 augustus. Dan hoop ik jullie weer allemaal terug te zien. En als het even kan met nieuwe leden! Vraag je vrienden, burens en kennissen of ze 'n keer een trimavond mee willen doen om de sfeer te proeven.

Vanaf deze plaats wil ik Annie van Kuringen beterschap wensen en ik hoop dat ze weer spoedig in ons midden is. Verder wens ik jullie allemaal heel fijne vakantie en zie je graag weer gezond en fit terug op 17 augustus.

Groetjes Tonny.

Fit in vijf minuten

Zwaai op de plaats

Als u de geest in balans hebt, volgt ook het lichaam. De materie in evenwicht, dat werkt preventief en op den duur loopt het ook beter. Wanneer alles in verhouding is, bereikt u een situatie waarin prestaties als vanzelfsprekend goed zijn. Houd voor alles echter contact met de aarde. Door te zwaaien op de plaats, voor een totale balans.

- ❶ Sta op één been, met een licht gebogen knie (dus niet gestrekt, laat staan overstrekt).
- ❷ Zwaai het andere been kalm naar voren, tot uw bovenbeen een hoek van ongeveer negentig graden maakt met uw bovenlichaam.
- ❸ Zwaai het been rustig naar achteren tot uw bovenbeen een hoek van ongeveer 45 graden maakt met uw standbeen.
- ❹ Herhaal de zwaaibewegingen net zo lang tot u uit evenwicht raakt of vermoeid wordt, maar nooit langer dan een minuut.
- ❺ Doe de oefening nu met het andere been.
- ❻ Kunt u het een minuut volhouden, zet dan uw armen in ter ondersteuning van de beweging.
- ❼ Lukt ook dit moeiteloos, gedurende een minuut per been, probeer het dan met gesloten ogen.

Erfelijk belast

Aangeboren afwijkingen

Het zit in de genen, dat is zeker. Wie hard wil lopen, zocht daarom liever zelf zijn ouders uit. Bij voorkeur op de 'ranglijst aller tijden'. Erfelijk materiaal bepaalt namelijk in hoge mate de geschiktheid om hard te kunnen lopen. Logisch, want erfelijk materiaal bepaalt alles wat een mens uniek maakt, maar we houden het op deze pagina bij lopen. Wie aanleg heeft, dient zich vervolgens te onderwerpen aan een trainingsregime waarbinnen alle mogelijkheden geprikkeld en uitgebuit worden.

Goede genen en uitstekende training kunnen elkaar pas echt versterken wanneer ook de secundaire voorwaarden in orde zijn, zoals schoeisel, voeding, medische verzorging, sociaal netwerk, klimaat, omgeving, enzovoorts. Deze factoren spelen een essentiële rol bij het ontwikkelen van talent, groot of klein. Belangrijke versnellers van deze processen zijn motivatie en discipline. En dan maar hopen dat de zaak heel blijft, dat het lichaam geen ongewenste oprispingen vertoont, dat er blessurevrij kan worden gesport.

Het erfelijke materiaal kan ook extra gevoeligheid voor blessures opleveren. Aan talent voor blessures hebt u echter niets. Toch kunt u deze realiteit maar beter onder ogen zien. Voor lopers kunnen drie specifieke, aangeboren anatomische afwijkingen blessures opleveren:

- ◆ Biomechanische afwijkingen aan de voet, zoals holvoet, platvoet, Mortonse voet.
- ◆ Beenlengteverschil. Vaak is het dominante (sterkste) been langer.
- ◆ Kleine onvolkomenheden in de lage rug.

Lopers die een of meer van bovenstaande constructiefoutjes vertonen, krijgen mogelijk problemen omdat deze minimale mankementen door (intensieve) training uitvergroot kunnen worden. Want wanneer u regelmatig loopt, gebeuren er dingen met het bewegingsapparaat die niet allemaal zo bevorderlijk zijn.

Neem bijvoorbeeld de spieren. Daarmee kunnen drie dingen gebeuren, waarvan er twee ronduit slecht zijn. Het positieve nieuws is dat de spieren sterker worden en dus efficiënter kunnen werken. De keerzijde:

- ◆ De posturale spieren worden korter en strammer. Deze spieren zorgen ervoor dat u recht op blijft lopen en niet omvalt (hamstrings, kuitspieren, rugspieren).
- ◆ De fasische spieren (antagonisten), zoals bijvoorbeeld de buikspieren, worden relatief gezien zwakker.

Posturale spieren dienen regelmatig gerekt te worden, fasische spieren moeten juist versterkt worden. Bij in gebreke blijven kunnen spierscheuringen gemakkelijker optreden. Bij de eerste groep (posturale spieren) zal dat niet in de spier zelf gebeuren, want die is daar vaak te sterk voor. Eerder zal de aanhechting aan het bot problemen geven. Bij de tweede groep (fasische spieren) zal een scheuring sneller optreden in de relatief zwakke buik van de spier. Afgezien van spierscheurtjes kan een disbalans tussen de twee genoemde spiergroepen ook vaak meer sluipende, veelal langdurige problemen veroorzaken. En dan met name in de afwikkeling van de voet en in de gebieden rond de enkel, knie en lage rug.

Aangeboren zwakheden worden vergroot en kunnen leiden tot ernstigere problemen, zoals overpronatie, achillespeesklachten, shin splints, iliotibiaal frictiesyndroom, een lopersknie of hernia-achtige symptomen. Deze overbelastingsblessures verdienen een deskundige blik van de huis- of sportarts, een vakkundig schoenadvies, een verstandige trainingsopbouw, een nuchtere kijk op de eigen mogelijkheden en een weloverwogen wedstrijdplanning. Zo verzekert u zich van een logisch en prettig vervolg van de loopcarrière. Waakzaamheid blijft geboden, ook al gaat het meestal goed.

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Restaurant Café

Wollerich

Heuvel 23
Tel: 473333

Café

't Kofferen

Kofferen 29
Tel: 473589



Biljart centrum 't Wapen

van Eerschot

Mgr. Bekkersplein 2
Tel: 473668

Café

't Straatje

Kerkstraat 10
Tel: 475169

Café zaal

Oud Nijnsel

Azaleastraat 3
Tel: 479380

Horecacentrum

De Kienehoef

Zwembadweg 37
Tel: 472877

Restaurant

De Brasserie

Hertog Hendrikstraat 6
Tel: 474392

Café Restaurant

Zaal Jachtrust

Eversestraat 1
Tel: 472135

Zalen- en kegelcentrum

De Vresselse Hut

Vresselseweg 37
Tel: 472870

Tapperij Eeterij

D'n Dommel

Markt 15
Tel: 473979

Café

De Meulewiel

Borchmolendijk 11
Tel: 490709

Café

De Rooie Sok

Dommelstraat 18
Tel: 478000

Café Restaurant

Zalencentr. De Beurs

Heuvel 44
Tel: 472645

Café

Oud Rooi

Markt 13
Tel: 473166

Café Restaurant

De Gouden Leeuw

Markt 10
Tel: 472775

Horecacentrum

Het Riethof

Past. Teurlingsstraat 30a
Tel: 472572

Restaurant

De Rooise Boerderij

Schijndelseweg 2
Tel: 474901

Tennishal

De Bremhorst

Bremhorst 4
Tel: 477250

Rest./ Steakhouse

Hier ist

Heuvel 9
Tel: 474419

Italiaanse Keuken

Osteria

Markt 2 a
Tel: 490304

Cafétaria

De Mèrt

Markt 23
Tel: 473224

Restaurant Zalen

't Leeuwke

Sonseweg 3
Tel: 479680



Als er iets te vieren valt, of zomaar!

Vacatures

TRAININGSCOÖRDINATOR

Onze huidige trainingscoördinator Gerrit van de Riet gaat enkele jaren naar het buitenland. Daarom zijn wij op zoek naar kandidaten voor deze vakante bestuursfunctie.

Functieprofiel:

- Maakt deel uit van het bestuur.
- Contactpersoon zijn van trainers in het bestuur.
- Coördineert de trainingen en inzet trainers i.s.m. trainers loopgroepen en trimmers.
- Aanspreekpunt van de leden aangaande trainingen e.d..
- Het beleggen van vergaderingen om de gang van zaken af te stemmen.
- Zorgt voor het op peil houden van de groep trainers, hulptrainers betreffende aantal en opleiding.
- Contact houden met K.N.A.U. aangaande trainerscursussen en bijscholingen.
- Mede verzorgen van introductie nieuwe leden.
- Verzorgen met de trainers en derden van een bijkomst presentatie jaarplan.

PENNINGMEESTER

Wegens drukke werkzaamheden van onze huidige penningmeester Martin Arts zijn wij op zoek naar belangstellenden voor deze bestuursfunctie.

Functieprofiel:

- Maakt deel uit van het dagelijks bestuur.
- Beheer en verantwoordelijk voor de financiële gang van zaken binnen de verenging.
- Opstellen van de jaarrekening voor kascontrole en jaarvergadering.
- Opstellen van een begroting voor het nieuwe jaar.
- Verzorgt de inning van de contributies en sponsoringbijdragen.
- Verrichten van betalingen via bank/giro of contant.
- Aansturing kledingcommissie.
- Aansturing ledenadministratie.
- Aansturing feest en felicitatiecommissie.
- Contactpersoon in het bestuur van bovenstaande commissies.

De functies komen vacant bij de a.s. jaarvergadering in december. Men kan dan bij stemming door de ledenraad in het bestuur gekozen worden. De mogelijkheid bestaat om een bepaalde periode parallel met de huidige functionaris het takenpakket te doorgronden.

Belangstellenden voor een van bovenstaande functies kunnen vrijblijvend contact opnemen met Cor van Erp tel: 0413 474622 of Art Vissers tel: 0413 478218.

Trainen in de zon, oogsten in Eindhoven

Lange dagen en mooi weer. Wat is er mooier om het zware trainingswerk voor de marathon in de zomer te doen? Het resultaat zien we graag terug tijdens de marathon van Eindhoven, het grootste en meest sfeervolle evenement van het zuiden. Op 8 oktober staan er weer 100 duizend mensen langs de kant om een kleine 10 duizend lopers aan te moedigen die meedoen aan de hele-, halve of achtste marathon. Jouw prestatie mag niet ontbreken. Wij zorgen ervoor dat met duizend vrijwilligers en zeventien spons- en drinkposten die prestatie zal staan als een huis.

Kampioenschap

Vier jaar geleden maakte de marathon van Eindhoven met de KNAU de afspraak om gedurende vier jaar het nationale kampioenschap marathon voor senioren te organiseren. De KNAU heeft al laten weten buitengewoon tevreden te zijn met de manier waarop 'Eindhoven' dat heeft aangepakt. Voor het NK kunnen op 8 oktober zowel de senioren (voorlopig voor het laatst) als de veteranen in Eindhoven terecht.

Parcours

De reacties op het nieuwe stadsparcours waren in het algemeen positief. Toch is er nog een kleine verbetering gevonden. De lus in de lange, rechte Cuyperslaan om het parcours op lengte te brengen is eruit. Hiervoor in de plaats komt een lus met keerpunt op de Boschdijk, bij de kruising met de Anthony Fokkerweg. In de nieuwe folder staat het parcours duidelijk aangegeven.

Folder

De nieuwe folder zal vanaf half mei verstuurd worden naar alle atletiekverenigingen, de grotere sportzaken en oud-deelnemers. Ook worden alle bekende hardloopevenementen in en rond de Kempen vanaf die tijd van folders voorzien. Het affiche en de folder zijn dit jaar spectaculair veranderd en weer volledig bij de tijd. Oordeel zelf en laat eens weten wat je ervan vindt. Folder gemist? Vraag er een aan bij het marathonburo! Wij sturen hem zo snel mogelijk op.



Clubbladinfo

Toptijden

Vorig jaar is in Eindhoven uitzonderlijk snel gelopen. Bij de mannen liepen drie lopers sneller dan twee uur en tien minuten en ook het belegen parcoursrecord van Heather MacDuff werd geschiedenis. De fraaie prestatie van Nadezhda Weijenberg, een tijd van 2.28.45, leverde haar een

Olympische nominatie op. Keerzijde van deze prestaties zijn de hoge kosten die dit met zich meebrengt. Immers, met alle atleten worden vooraf afspraken gemaakt over de premies die bij zulke prestaties horen. Deze vielen hierdoor 35 duizend gulden hoger uit dan begroot.

Adoptie

Om de groei niet in de weg te staan en in de toekomst ingedekt te zijn tegen dit soort financiële tegenvallers wordt bekeken of individuele sponsoring mogelijk is. Een bedrijf 'adopteert' als het ware een toploper als sponsoring, maar betaalt bij een succesvolle prestatie ook de premies. Een snelle tijd levert daarentegen ook extra publiciteit op. Een persbericht met dit plan is door diverse kranten geplaatst.

Website

De website op www.marathoneindhoven.nl is de plaats voor de laatste nieuwtjes. Ook kan je via het E-mail adres info@marathoneindhoven.nl al je vragen en opmerkingen over de marathon van Eindhoven kwijt. Je kunt per E-mail ook folders en inschrijfformulieren aanvragen.

AQUA JOGGING VOOR HERSTEL VAN LOOPBLESSURES.

Verslag vanuit zwembad "de Neul", waar we al spetterend en zwetend onze trainingsrondjes afwerken ondersteund met vele oefeningen op muziek.

Vanaf 10 februari konden Fortuna '67 leden op donderdagavond tegen een geringe vergoeding hun geblesseerde spieren weer aansterken.

Acht verschillende leden maakten hier gebruik van en gaven onderstaande reacties!

- ✓ Het is er gezellig, soms al kletsend dan weer hard werken tijdens een interval.
- ✓ Mijn blessure is al weer over en ik kan weer gaan hardlopen.
- ✓ Mijn conditie is mooi op peil gebleven. Ik zou wel meer keren per week willen aqua joggen.
- ✓ Wat vind je van mijn boven benen zijn ze niet sterk?
- ✓ Nu voel ik pas dat je ook andere spieren gebruikt. Spierpijn wat is dat?
- ✓ Het is een zeer goede aanvulling op mijn oefeningen, therapie en het lopen.
- ✓ Onze Annie die de les verzorgt is zo fanatiek, je moet wel meedoen.
- ✓ Laatst sprong ze in het water en deed met volle overtuiging mee, of was het om haar mooie badpak en bruine vakantiekleur te laten zien?

***Van 1 juli tot 16 augustus is het vakantie op 17 augustus start men weer.
Heb je interesse bel en je maakt zelf mee waarom wij het zo gezellig vinden.
Kosten per les zijn f 3,50 te voldoen bij ondergetekende.***

S.V. Fortuna '67 heeft een plaats gereserveerd in het zwembad "de Neul".

Op donderdagavond van 21.30 tot 22.15 uur onder deskundige leiding.

Voor iedere donderdagavond kan een lid zich aanmelden.

Groeten van George Zoontjens tel: 0413-476748.

Trimloopboekje.

Het trimloopboekje is weer te bestellen!!!!

Het trimloopboekje bevat een overzicht van alle trimlopen en wedstrijden die door het jaar heen in Nederland worden gehouden en loopt van 1 september 2000 tot en met 31 augustus 2001.

Je kunt het bestellen door op de bestellijst in de kleedlokalen je naam in te vullen. De kosten zijn f 12,50 per boekje.

Jorrit Dekkers.

Uitslag 17^e ABAB Halve Marathon van Sint-Oedenrode

18 juni 2000

Volgnr.	Naam	Woonplaats	Vereniging	Categorie	Klassering	Tijd
1	Benny Ceulemans	(België)	Bonheiden AK	Mannen	1	1.10.15
2	David v.d. Linden		P.S.V.	Mannen	2	1.11.20
3	Eric de Vos	(België)	Lierse AC	Mannen	3	1.12.01
4	Alfred Roelen	Delft	Loopgroep PK	Mannen	4	1.13.41
5	Tommy Buckstrom	(Zweden)	Gotenborg	Trimmer	1	1.16.02
6	Sjef Somers	(België)	AC Herentals	M50	1	1.16.17
7	Nicolai v.d. Heijden	Best	Gen.Michaëlis	Mannen	5	1.16.40
8	René v.d. Weijenberg		Loopgroep PK	Mannen	6	1.16.59
9	Jan Zegers		A.V. Oss	M45	1	1.17.53
10	Pink Panther	(Zweden)	Lindorne/Solvikingar	Trimmer	2	1.18.23
11	Jan Lazet		AV Astylos	M45	2	1.18.25
12	Ruud van Woensel	Oirschot	AV Oirschot	M40	1	1.18.32
13	Marco Tramontina	Eindhoven	PSV	Mannen	7	1.19.41
14	Jos Moesman		Loopgroep PK	M45	3	1.19.54
15	Frank Verstappen		De Keien	Mannen	8	1.20.05
16	Albert Rib		Olympia	M40	2	1.20.10
17	Jos van den Borne	Bladel	No Limits	Mannen	9	1.20.28
18	Martien van den Bergh	Best	Gen.Michaëlis	M45	4	1.20.38
19	Rob v.d. Graaf		PSV	Mannen	10	1.21.26
20	dhr. Hendrix	Eindhoven		Trimmer	3	1.21.55
21	Ben van Rossum	Lieshout	RCL Lieshout	Trimmer	4	1.22.02
22	Peter Scheutjens	Gemonde	Marvel	Mannen	11	1.22.13
23	Frank van Rooy	Eindhoven	PSV	M45	5	1.22.27
24	Frans van Hak		HAC	M45	6	1.22.30
25	Amand Laven	Eindhoven		Trimmer	5	1.22.33
26	Tatjana Perebelkina	(Rusland)		Vrouwen	1	1.22.34
27	Ben Boumans		HAC	M45	7	1.23.09
28	Hein Asveld		Gen.Michaëlis	M45	8	1.23.46
29	Art Vissers	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Mannen	12	1.24.06
30	Anja v.d. Heijden		LGD	Vrouwen	2	1.24.55
31	Tiny v.d. Wielen		Prins Hendrik	M45	9	1.25.00
32	Albert Pepers	Veghel	De Keien	M40	3	1.25.08
33	J. v.d. Weijden	Liempde		Trimmer	6	1.25.28
34	S. Skegg	Voorschoten		Trimmer	7	1.25.38
35	Harry Lazet	Tiel	Astylos	M45	10	1.25.39
36	Frits Claassens		AV Atilla	M50	2	1.25.58
37	Bert v.d. Sande		De Keien	M45	11	1.26.10
38	Felix v.d. Ekart	Den Bosch	Prins Hendrik	M45	12	1.26.14
39	Frans Vereijken	Best		Trimmer	8	1.26.22
40	Irmgard Goud		Olympia	V35	1	1.26.59
41	Jeroen Oudenhoven	Den Bosch	OSS Volo	Mannen	13	1.27.27
42	Anne Rindt	Son & Breugel	De Springbokken	V35	2	1.27.38
43	Jos Bierens	Duizel		Trimmer	9	1.27.39
44	Marc de Haas	Eindhoven		Trimmer	10	1.28.26
45	Chris Clemens	Boxtel	Marvel	Trimmer	11	1.28.33
46	Mari van Houtum	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	M50	3	1.28.39
47	Rinus Pennings	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	M45	13	1.29.01
48	Jan Sanders		HAC	M50	4	1.29.24
49	Antoon Tegenbosch	Haelen		Trimmer	12	1.29.52
50	Thea Smits		Olympia	V35	3	1.30.04
51	Math Pelzer		Prins Hendrik	M60	1	1.30.11
52	Heather McDuff		PSV	Vrouwen	3	1.30.23
53	Paul Peeters	Eindhoven		Trimmer	13	1.31.14
54	Theo van Deursen	Helmond	HAC	Trimmer	14	1.31.49
55	Nel Vanthoor		De Keien	V35	4	1.31.57
56	Jac Leenders	Veghel	De Keien	M45	14	1.32.00
57	Piet Loverbos		LGD	M60	2	1.32.51
58	J. Metsaars	Veghel	De Keien	M50	5	1.33.15
59	Arno Oostdam	Veghel		Trimmer	15	1.33.57
60	Wim Kompier	Rosmalen	OSS Volo	Mannen	14	1.34.19
61	Rian van Helvoort	Uden	De Keien	Vrouwen	4	1.34.47
62	Jopie van Laanen		De Keien	M45	15	1.34.47

63	Anita Opheij	Son & Breugel	De Springbokken	Vrouwen	5	1.35.54
64	Anton van Lieshout	Helmond	HAC	M50	6	1.36.04
65	Aukje Dirks		No Limits	Vrouwen	6	1.36.05
66	Han Bouwman	Aarle-Rixtel	RCL Lieshout	Trimmer	16	1.36.22
67	Gerrie Timmermans		Marvel	V35	5	1.36.27
68	Camiel v.d. Broek		HAC	M60	3	1.36.55
69	Toon v.d. Rijt	Eerde	SV Fortuna '67	M45	16	1.37.59
70	Sjef van Hemert		LOGO	M60	4	1.38.27
71	K. de Bruijn	Veldhoven		Trimmer	17	1.38.46
72	Ton Rijkers	Uden	De Keien	Trimmer	18	1.39.03
73	Arno Sanders	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Mannen	15	1.39.15
74	Mari Smits	Schijndel	SV Fortuna '67	M50	7	1.39.16
75	Joop Blom	Eindhoven		Trimmer	19	1.40.14
76	Jan Peters	Son	De Springbokken	Trimmer	20	1.42.07
77	Rinus van Dijck	Eindhoven	Olympia	M50	8	1.42.56
78	P. v.d. Heijden		Olympia	M45	17	1.43.16
79	Johan Hellstern	Eindhoven		Trimmer	21	1.44.37
80	Henk Huijskens	Best	Gen.Michaëlis	M60	5	1.45.02
81	dhr. Van Gerwen	Dinther		Trimmer	22	1.45.16
82	Cor Gijben	Veghel		Trimmer	23	1.45.46
83	J. Dieterman	Veldhoven	GVAC	Trimmer	24	1.45.57
84	Hans Jaspers	Nuenen	LOGO	Trimmer	25	1.46.31
85	Peter Olyslagers		Marvel	M45	18	1.46.39
86	Antoinette v.d. Laar	Eerde	SV Fortuna '67	Trimmer	26	1.47.40
87	Piet Staals	Valkenswaard		Trimmer	27	1.48.42
88	Gerard Sprik	Son	LG De Mortel	Trimmer	28	1.48.45
89	Will v.d. Rijt	Eerde	SV Fortuna '67	V35	6	1.49.01
90	Ans Habraken	St-Oedenrode		Trimmer	29	1.49.52
91	Ad Hooijen	Tilburg	AV Atilla	Trimmer	30	1.49.52
92	P. Silberrusch	Utrecht		Trimmer	31	1.52.48
93	Therry Voets	Eindhoven	PSV	Trimmer	32	1.53.56
94	Jos Raaijmakers	Eindhoven		Trimmer	33	1.53.59
95	Conny Pijnenburg	Tilburg	AV Atilla	Trimmer	34	1.54.07
96	Maurits Appels	Tilburg	AV Atilla	Trimmer	35	1.54.08
97	Mirjam Buur	Veldhoven		Trimmer	36	1.54.35
98	Jos Hopman	Eindhoven	Veteranen Nederland	Trimmer	37	1.55.20
99	Frank Slijper	Utrecht		Trimmer	38	1.56.08
100	Riekje Hagen	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	V35	7	1.57.13
101	Roy van der Veen	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	39	1.57.14
102	Joyce Dihal	Eindhoven	PSV	Trimmer	40	1.58.29
103	Maudy uit den Boogaard	Den Bosch		Trimmer	41	2.00.23
104	T. Adaloudis	Eindhoven		Trimmer	42	2.03.21
105	F. Beerens	Tilburg	AV Atilla	Trimmer	43	2.04.20
106	Anita de Ruijter	Tilburg	AV Atilla	Trimmer	44	2.06.03
107	R. Beerens	Tilburg	AV Atilla	Trimmer	45	2.06.03



Nog maar 9,95 kilometer!

Uitslag 10 km. van Sint-Oedenrode d.d. 18-06-2000

Volgnr.	Naam	Woonplaats	Vereniging	Categorie	Klassering	Tijd
1	Edwin Jansen	Eindhoven	PSV	Mannen	1	0.34.42
2	Gert-Jan van Kessel	Schijndel	De Keien	Mannen	2	0.35.41
3	Wil Rindt	Son	De Springbokken	M40	1	0.35.49
4	Frank Scheutjens	St-Oedenrode	Loopgroep PK	Mannen	3	0.36.04
5	John Klerkx	Zeeland	De Keien	Mannen	4	0.36.12
6	Michel v. Luytgaarden	Vught	Prins Hendrik	M40	2	0.36.33
7	Paul van Geffen	Schijndel	De Keien	M40	3	0.36.35
8	Jan Adriaans	Eindhoven	PSV	M40	4	0.36.38
9	Rahul Ravesteyn	Rotterdam	PAC	Mannen	5	0.36.59
10	Henny Bijsterbosch	Schijndel	Prins Hendrik	M40	5	0.37.39
11	Remi Timmermans	Oirschot	Running Support	Trimmer	1	0.37.59
12	Cor Bosma	Gemert	GAC Gemert	M50	1	0.38.16
13	Frans van der Staak	Oirschot	Running Support	Trimmer	2	0.38.19
14	George Zoontjens	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	3	0.38.31
15	A.G.M. Roovers	Uden	Loopservice Nederland	Mannen	6	0.38.45
16	Tiny Damen		Veteranen Nederland	M50	2	0.38.47
17	Hans van Vlijmen	Schijndel	De Keien	M40	6	0.38.53
18	Harry v.d. Sande	Boekel	De Keien	M40	7	0.38.58
19	Ad Pheninxks	Neerpelt	AVV Valkenswaard	M50	3	0.38.59
20	B. v.d. Brink	Lieshout	RCL Lieshout	Trimmer	4	0.39.08
21	Wim Hoeks	Berghem		Trimmer	5	0.39.15
22	Marcel Rombouts	Den Bosch	Loopgroep PK	M40	8	0.39.19
23	Thijs Dekkers	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Mannen	7	0.39.24
24	P. Dirkx	Bladel		Trimmer	6	0.39.30
25	Theo Helblern	Eindhoven		Trimmer	7	0.39.39
26	Harm Peters	Waalre	PSV	Mannen	8	0.40.00
27	Germs	Eindhoven		Trimmer	8	0.40.03
28	Joop Slagboom	Eindhoven	LOGO	M40	9	0.40.08
29	Peter Fagel	Nijmegen	AV Nijmegen	Trimmer	9	0.40.29
30	Hans Brouwer	Eindhoven	Loopver. Bagheera	Trimmer	10	0.41.14
31	Bert van Venrooy		Veteranen Nederland	M50	4	0.41.23
32	Henny van Oorschot	Gemert	HAC	Mannen	9	0.41.24
33	P.van Erp	Eindhoven		Trimmer	11	0.41.24
34	Wim Verstappen	Stiphout	HAC	M50	5	0.41.26
35	Fanny Versantfoort		HAC	Vrouwen	1	0.41.28
36	Frans van Grinsven	St-Oedenrode		Trimmer	12	0.41.54
37	Jack van Wetten	Son	Olympia	M40	10	0.42.12
38	T. v.d. Ligt	Elsendorp	GAC Gemert	M50	6	0.42.28
39	René Renders	Mierlo		Trimmer	13	0.42.32
40	Albert Pennings	Schijndel		Trimmer	14	0.42.33
41	Emile Meijers	Meerssen	Loopgroep PK	M40	11	0.42.35
43	Ad v.d. Heijden	Schijndel	Prins Hendrik	M40	12	0.42.39
44	A. Verhagen	Eindhoven		Trimmer	15	0.42.44
45	Erik Geerdes	Apeldoorn	AV Veluwe	Mannen	10	0.42.50
46	Theo Spierings	Boxtel	Prins Hendrik	M50	7	0.43.09
47	Maike van Veggel	Lieshout	RCL Lieshout	Trimmer	16	0.43.17
48	Ad Nouwens	St-Oedenrode		Trimmer	17	0.43.19
49	Frans Rovers	St-Oedenrode	Frans Rovers Schilderw	Trimmer	18	0.43.29
50	Karin Boelens	Eindhoven	PSV	V35	1	0.43.31
51	Piet van Diepen	Aarle-Rixtel	HAC	M50	8	0.43.32
52	Francien Lenssen		HAC	V35	2	0.43.34
53	Daniëlle Kuijpers	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	19	0.44.17
54	Henry v.d. Brand	St-Oedenrode		Trimmer	20	0.44.22
56	J. Vos	Gemert	GAC Gemert	M40	13	0.45.02
57	Martin Duijf	Best		Trimmer	21	0.45.10
58	Kees Bierbooms	Eindhoven	Olympia	Trimmer	22	0.45.16
59	Jeroen Leenders	St-Oedenrode	Leo Leenders Optiek	Trimmer	23	0.45.18
60	Jeroen v.d. Eertweg	St-Oedenrode	Leo Leenders Optiek	Trimmer	24	0.45.19
61	Dick Swinkels	St-Oedenrode	Leo Leenders Optiek	Trimmer	25	0.45.23
62	Bert de Vries	Eindhoven	Triotters	Trimmer	26	0.45.29
63	Guillaume Hoskens	Amstelveen		Trimmer	27	0.45.31
64	Huib Gordeijns	Eindhoven	Olympia	Trimmer	28	0.46.20
65	A. v.d. Brink	Veldhoven		Trimmer	29	0.46.32
66	Hans Naterop	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	30	0.46.51

67	Wim van Meijl	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	31	0.47.37
68	Marcel v. Nieuwenhoven	Eindhoven		Trimmer	32	0.47.43
69	Henk Strik	St-Oedenrode	Frans Rovers Schilderw	Trimmer	33	0.47.52
70	Peter Slits	St-Oedenrode	Ikar Keukens	Trimmer	34	0.48.17
71	Leo Leenders	St-Oedenrode	Leo Leenders Optiek	Trimmer	35	0.48.19
72	P.A.J. Heijmans	Geffen		Trimmer	36	0.48.21
73	Niels ter Hurne	St-Oedenrode	Restaurant Osteria	Trimmer	37	0.48.29
74	Joep Vanthoor	Mariaheide	De Keien	Trimmer	38	0.48.30
75	C. van Stratum	Eindhoven	Loopgr. De Mortel	Trimmer	39	0.49.44
76	B. v.d. Burgt	Eindhoven		Trimmer	40	0.49.55
77	Kees Smulders	Eindhoven		Trimmer	41	0.49.56
78	Kooymans	Schijndel	Loopgroep Wijbosch	Trimmer	42	0.49.56
79	Marco Jansen	St-Oedenrode	Restaurant Osteria	Trimmer	43	0.50.17
80	Rudolf Buur	Veldhoven		Trimmer	44	0.50.20
81	Jan van der Blij	Eindhoven	PSV	M50	9	0.50.24
82	Henri van Casteren	Boxtel		Trimmer	45	0.50.36



Nu snel naar de prijsuitreiking...

83	Tonnie Kooymans	Schijndel	Loopgoep Wijbosch	Trimmer	46	0.50.41
84	Gé de Louw	St-Oedenrode	Ikar Keukens	Trimmer	47	0.50.56
85	Roberto Tramontina	Eindhoven		M50	10	0.51.11
86	Theo van Erp	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	48	0.51.33
87	Paul Meertens		ABAB	Trimmer	49	0.51.37
88	Dannie Beijk	Eindhoven		Trimmer	50	0.51.40
89	Fysseldijk	Schijndel		Trimmer	51	0.52.28
90	A. Panten	Son		Trimmer	52	0.52.32
91	Kees v.d. Looy	Veldhoven		Trimmer	53	0.52.38
92	Nicolien Smulders	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	54	0.52.41
93	Karin Slits	St-Oedenrode	Ikar Keukens	Trimmer	55	0.52.47
94	Cees Maas	St-Oedenrode		Trimmer	56	0.52.51
95	Jeanne Coppelmans	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	57	0.53.03
96	Coen Dekkers	St-Oedenrode	Hkw. Coen Dekkers	Trimmer	58	0.53.05
98	Eric Verdu	St-Oedenrode	Restaurant Osteria	Trimmer	59	0.53.10
99	Yolanda Leunissen	Eindhoven	PSV	Trimmer	60	0.53.15
100	A. Verhagen	Eindhoven		Trimmer	61	0.53.42
101	Jan de Wit	St-Oedenrode		Trimmer	62	0.53.49
102	Sakia de Graaf			Trimmer	63	0.54.17
103	Aya v.d. Valk	Rotterdam		Trimmer	64	0.54.21
104	Saskia Kivits	Schijndel		Trimmer	65	0.54.32
105	Nol Verhoeven	Geldrop		Trimmer	66	0.54.34
106	Hein Vissers	Veghel		Trimmer	67	0.54.35
107	Wim Biemans	St-Oedenrode	Hkw. Coen Dekkers	Trimmer	68	0.54.44
108	Hans Hagen	St-Oedenrode		Trimmer	69	0.54.54
109	Marieke v.d. Tillaard		ABAB	Trimmer	70	0.57.42
110	Fien Asveld	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	71	0.57.54
111	Lokman Aydemir	St-Oedenrode	Hkw. Coen Dekkers	Trimmer	72	0.58.09
112	Karel Verberk	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	73	0.58.13

113	Lien Vogels	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	V35	3	0.59.44
114	Corina Jaspers	Nuenen	LOGO	Trimmer	74	0.59.58
115	Jan van Bokhoven	Heusden		Trimmer	75	1.00.11
116	H. Bijl	Eindhoven		Trimmer	76	1.00.53
117	Marjolein Gordeijns	Eindhoven	Olympia	Trimmer	77	1.02.03
118	Theo van der Burgt	Veldhoven		Trimmer	78	1.02.55
119	Lisette van der Kallen	St-Oedenrode	ABAB	Trimmer	79	1.03.47
120	Bert Geeven	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	80	1.05.46



De tactiekbespreking

Uitslag 5 km. van Sint-Oedenrode d.d. 18-06-2000

Volgnr.	Naam	Woonplaats	Vereniging	Categorie	Klassering	Tijd
1	Dave Rost	Boxmeer	Loopgroep PK	Trimmer	1	0.15.53
2	Jan van Doorn	Erp		Trimmer	2	0.17.30
3	Klaas Faber	Gouda		Trimmer	3	0.17.59
4	Jeroen van Haastrecht	St-Oedenrode		Trimmer	4	0.19.28
5	Rudy Neggers	St-Oedenrode		Trimmer	5	0.19.54
6	Marjan Faber	Gouda	AV 't Haasje	Trimmer	6	0.20.09
7	Bob Burggraaf	Heesch		Trimmer	7	0.21.04
8	Harry van Aarle	St-Oedenrode		Trimmer	8	0.21.24
9	Jan v.d. Heuvel	Schijndel		Trimmer	9	0.22.17
10	Harrie Leenders	Erp		Trimmer	10	0.22.20
11	Frans Rommelse	Best	Gen.Michaëlis	Trimmer	11	0.22.36
12	Janneke v.d. Nieuwenhuizen	St-Oedenrode		Trimmer	12	0.22.56
13	Sjak van der Linden	St-Oedenrode		Trimmer	13	0.22.57
14	Pieter Key	Dodewaard	Loopgroep PK	Trimmer	14	0.23.04
15	Gert Battenberg jr.	Amsterdam		Trimmer	15	0.23.08
16	Marlieke Moesman	Eindhoven	Olympia	Trimmer	16	0.24.13
17	Dimitri van der Kelt	Eindhoven		Trimmer	17	0.24.53
18	Luuk Gordeijns	Eindhoven		Trimmer	18	0.25.03
19	Dirk Pepers	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	19	0.25.38
20	Leo Evers	St-Oedenrode		Trimmer	20	0.25.40
21	Willie Pepers	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	21	0.25.40
22	Nico Jonker	Son		Trimmer	22	0.26.29
23	Suzan Pepers	St-Oedenrode		Trimmer	23	0.28.43
24	Peter Warmoeskerken	Son	De Springbokken	Trimmer	24	0.28.50
25	Harry Brekelmans	Eindhoven		Trimmer	25	0.29.33
26	Francien Pepers	St-Oedenrode		Trimmer	26	0.31.10
27	Bregje Harks	Eindhoven		Trimmer	27	0.34.50

28	Richard Cleven	Eindhoven	Trimmer	28	0.34.50
29	Marieke Smit	Rosmalen	Trimmer	29	0.35.18

Uitslag 2 km. van Sint-Oedenrode d.d. 18-06-2000

Volgnr.	Naam	Woonplaats	Vereniging	Categorie	Klassering	Tijd
1	Tom van Aarle	St-Oedenrode	SV Fortuna '67	Trimmer	1	0.06.56

Uitslag 1 km. van Sint-Oedenrode 18-06-2000

Volgnr.	Naam	Woonplaats	Vereniging	Categorie	Klassering	Tijd
1	Sophie Gordeijns	Eindhoven		Trimmer	1	0.03.58
2	Bauke v.d. Velden	St-Oedenrode		Trimmer	2	0.04.01
3	Marleen v.d. Plas	Rosmalen		Trimmer	3	0.04.02
4	Rick Wijffelaars	Eindhoven		Trimmer	4	0.04.14
5	Alex v.d. Velden	Veldhoven		Trimmer	5	0.04.26
6	Linda v.d. Velden	Veldhoven		Trimmer	6	0.04.31
7	Hanneke v.d. Plas	Rosmalen		Trimmer	7	0.04.33
8	Jan Brekelmans	Eindhoven		Trimmer	8	0.04.43
9	Sanne Buur	Veldhoven		Trimmer	9	0.05.08
10	Bas Buur	Veldhoven		Trimmer	10	0.05.08
11	Guido Brekelmans	Eindhoven		Trimmer	11	0.05.10

Uitslag Bedrijvenloop van Sint-Oedenrode d.d. 18-06-2000

Volgnr.	Naam	Tijd
1	Running Support	1 uur 15 minuten en 18 seconden
2	Leo Leenders Optiek	1 uur 30 minuten en 37 seconden
3	Frans Rovers Schilderwerken	1 uur 31 minuten en 21 seconden
4	Restaurant Osteria	1 uur 38 minuten en 46 seconden
5	Ikar Keukens	1 uur 39 minuten en 13 seconden
6	Handelskwekerij Coen Dekkers	1 uur 47 minuten en 49 seconden
7	ABAB	1 uur 49 minuten en 19 seconden



Da's pas werken!

Wisselbikers 1^e Rooise- of Fortunaloper/loopster 2000 uitgereikt aan:

10 KILOMETER	
Mannen Senioren	Frank Scheutjens
Mannen 40	Hans van Vlijmen
Mannen 50	George Zoontjens
Mannen 60	Karel Verberk
Vrouwen Senioren	Daniëlle Kuijpers
Vrouwen 35+	Nicolien Smulders

½ MARATHON	
Mannen Senioren	Art Vissers
Mannen 40	Rinus Pennings
Mannen 50	Mari van Houtum
Mannen 60	-----
Vrouwen Senioren	Ans Habraken
Vrouwen 35+	Antoinette v.d. Laar



De redactie
wenst alle
lopers en
trimmers een
sportieve
vakantie toe!

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	Beperkt casco dagwaarde	Beperkt casco premie	Casco cat.waarde	Casco premie
650 kg	242.-	4.000.-	60.-	18.000.-	282.-
700 kg	260.-	6.000.-	90.-	19.000.-	299.-
750 kg	279.-	8.000.-	120.-	20.000.-	316.-
800 kg	298.-	10.000.-	150.-	22.000.-	352.-
850 kg	316.-	12.000.-	180.-	24.000.-	388.-
900 kg	339.-	14.000.-	210.-	26.000.-	426.-
950 kg	361.-	16.000.-	240.-	28.000.-	465.-
1.000 kg	382.-	18.000.-	270.-	30.000.-	506.-
1.050 kg	407.-	20.000.-	300.-	32.000.-	546.-
1.100 kg	429.-	22.000.-	330.-	34.000.-	587.-
1.150 kg	454.-	24.000.-	360.-	36.000.-	629.-
1.200 kg	477.-	26.000.-	390.-	38.000.-	671.-
1.250 kg	503.-	28.000.-	420.-	40.000.-	713.-

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

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

Verslag ABAB Halve marathon.

In januari startte de werkgroep met de vergunning aanvraag en de verkenning van het parcours. Dit alles was nog steeds mogelijk zoals voorgaande jaren.

De vraag kwam weer naar voren gelijk voorgaande jaren: kunnen we niet meerdere ronden maken van de halve marathon. Dit i.v.m. verkeersveiligheid van de lopers en medewerkers, of eventueel naar de zaterdagavond gaan. De zaterdag gaf al meteen problemen, de markt, hoe krijgen we die 's middags verkeersvrij?

Dan de vraag van meerdere ronden, waarbij het parcours verandert, het is toch prima zo volgens menigeen die de evaluatie vorig jaar niet bijgewoond hebben. Een grote ronde, alleen het zogenaamd rondje "Sien Pein" (Groenewoud) is wat moeilijk, maar dat lukt ons werd beweerd.

Een maand later startte de ABAB commissie met het samenstellen van de folder.

Daar kwam de vraag, hoe krijgen we nog meer lopers naar Rooi? Jos Dekkers; "Ik wil de lopers wel benaderen, ik kom zelf ook op veel wedstrijden". En Jos ging flink aan het werk voor een veld van subtoppers, waarbij o.a. een paar Belgen.

De commissie en hoofdsponsor ABAB kwamen ook met het verzoek om meer ronden over de markt te lopen, dat is leuker voor het publiek of naar de zaterdag. Er is tenslotte in goed overleg met de verschillende commissies gekozen voor twee ronden. Hierbij was de jarenlepende discussie van het parcours voorlopig van de baan. Voorlopig want de gemeente begint met de aanleg van een omleidingsweg in het centrum die het huidige parcours twee keer doorsnijdt.

Veel lopers vonden het ook dit jaar weer een schitterend en goed verzorgd parcours. Volgens de spontane reacties komen zij volgend jaar zeker weer. Met David van de Linden de hoop uitsprekend: dan niet zo'n warm weer, ik kan daar niet zo goed tegen zo verklaarde de winnaar van 1999.

Ook een paar Zweedse toppers (in Brabant aanwezig in verband met het E.K. voetballen) namen deel aan de ½ marathon. En een Russin als Tatjana ingeschreven. Het was moeilijk haar te begrijpen bij de inschrijving, onze mensen van de inschrijving kennen namelijk geen Russisch en haar Engels was heel gebrekkig. Maar deze Russische dame verbrak wel het parcoursrecord op de Halve marathon met maar liefst 1 minuut en 58 seconden.

Door dit extreme weer moesten op het laatste moment nog extra verzorgingsposten bijplaatst worden. We zaten al krap in de bezetting van de diverse posten. Vierennegentig medewerkers voor verschillende taken waren ook dit jaar nog niet voldoende. Voor het eerst was voor broodjes gezorgd, alleen jammer dat toch nog een paar helpers broodjes misliepen. Volgend jaar zullen we daar zeker beter op letten.

De werkgroepleden hadden het dit jaar weer zeer druk met het gesjouw van het hekwerk, beginnende 's morgens vroeg maar desondanks toch hartstikke gezellig. Toen we 's morgens op de markt aankwamen schrokken we toch wel een beetje, want wie stond daar al om 7.30 uur, Peter Hellings. Na jaren afwezigheid bij dit evenement door vakantie nu wel aanwezig maar duidelijk onwennig.

De speaker en assistente resp. Wil van de Linden en Marian Latijnhouwers vonden het dit jaar een verbetering gebruik te maken van de hoogwerker van Mart van Heeswijk. Hierdoor een nog beter overzicht hebbende op de binnenkomende loper(ster)s. Marian vond het alleen jammer dat ze haar parasolletje vergeten was.

De organisatie was ook dit jaar weer goed tevreden over het verloop van de wedstrijd en dankt ieder voor zijn of haar medewerking op wat voor manier ook.

Mede dank aan de sponsors o.a. ABAB, Jan Vogels, SAM, BC van de Laar, Muller mode, Pim van der Wijst, Harry Senders, Van Stiphout, Rabobank, Van de Kamp, Auto Bongers, P. van de Sande, E.H.B.O en Garage Kreemers.
Hopelijk weer tot volgend jaar.

Hierbij heb ik nog een verzoek: wie heeft er een tandemasser of een andere sterke aanhangwagen. Om deze volgend jaar tijdens de halve marathon beschikbaar te stellen of uit te lenen, om het hekwerk bij de gemeente vrijdagmiddag op te halen en maandagmorgen weer terug te brengen.

Voorzitter W.O.C.,
Henry Wijffelaars.

GEFELICITEERD MET LIZ!

Peetoom: Arnoud
Peettante: Leonore

Wij zijn trots en dankbaar met de geboorte van ons tweede kindje
een meisje van ruim 8 pond

Liz, Maren, Albertine

Liz
5 juni 2000

Voor bezoek graag even bellen: 0413-344399

Jan-Pieter, Hélène en Lotte van den Hurk-van den Heuvel
Reibroekstraat 27, 5465 PN Zijtaart.

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

Trainen in de zon, oogsten in Eindhoven

Lange dagen en mooi weer. Wat is er mooier om het zware trainingswerk voor de marathon in de zomer te doen? Het resultaat zien we graag terug tijdens de 17^e Marathon van Eindhoven. Op 8 oktober staan er weer 100 duizend mensen langs de kant om een kleine 10 duizend lopers aan te moedigen die meedoen aan de hele, halve of achtste marathon.

Loopsport Clinic

De Marathon Eindhoven houdt evenals vorig jaar weer een Loopsport Clinic. De datum en locatie zijn nog niet exact bekend, maar houdt alvast rekening met één van de laatste zaterdagen van augustus. Het programma duurt van 9.00 tot circa 15.00 uur en bestaat uit drie delen:

- **Gezond en veilig lopen** met tips over de fittest-meting, lopen en afvallen, kleding en schoeisel
- **Looptraining** met tips over looptechniek en looptraining met hartslagmeters
- **Praktijk looptechniek en looptest** samen met een aantal looptrainers van de Kempische atletiekverenigingen

Meer info volgt via de verenigingen, de pers en de eerste clubbladinfo na de vakantie.

Limiet blijft vijf uur

Vorig jaar werd de limiet voor de hele marathon met een half uur verruimd tot vijf uur. Die nieuwe limiet blijft. De reacties waren positief en ook organisatorisch waren er geen problemen. Met name veel veteranen waren tijdens het NK van 1998 bang om "het niet te halen". Ook straks op 8 oktober wordt in Eindhoven het NK marathon voor zowel senioren als veteranen gehouden. Het meinumner van *Runner's World* meldt dat marathonloper Bert van Vlaanderen op dat NK zijn rentree hoopt te maken.

Subsidie gemeente naar een ton

De gemeente Eindhoven verhoogt voor dit jaar en de komende jaren de subsidie naar 100 duizend gulden. Vorig jaar bedroeg de subsidie nog 65 duizend gulden. De gemeente Eindhoven onderstreept daarmee het belang van de marathon voor de stad en de regio Eindhoven:



"De marathon is zowel een topsport- als een breedtesportevenement. Daarnaast kent de marathon zowel een grote actieve en passieve sportdeelname. Er doen een kleine 7500 deelnemers mee, terwijl het aantal mensen langs de kant wordt geschat op 100 duizend. Het evenement wordt gezien als een echt volksfeest dat zich afspeelt in een aangename sfeer. Het aantal vrijwilligers op de dag zelf is ook opgelopen tot duizend. Deze aantallen onderstrepen het grote draagvlak voor de marathon van Eindhoven."

Doelstellingen

Met de verhoogde gemeentelijke bijdrage krijgt het bestuur van de Marathon Eindhoven een flinke steun bij het realiseren van het beleidsplan. De belangrijkste doelstellingen hiervan zijn:

Internationale toptijden van 2.08 of 2.09 uur

Toename van het aantal deelnemers naar 10.000

Uitbreiding van de feestelijkheden naar de wijken langs het parcours

Naast de bijdrage van de gemeente blijft het noodzakelijk dat het bedrijfsleven meedoet. Eén van de peilers daarvoor is de succesvolle ABAB-bedrijvenloop, die inmiddels is uitgegroeid tot ruim tweehonderd enthousiaste teams.

Vrijwilligers

Een grote organisatie als de Marathon Eindhoven is constant op zoek naar vrijwilligers. Dit geldt zowel voor de voorbereidingen als op de dag zelf. Informeer eens via het marathonburo naar de vele mogelijkheden. Dat kan bijvoorbeeld via de website op www.marathoneindhoven.nl of het E-mail adres info@marathoneindhoven.nl.

Het marathonburo is ook de ingang voor overige vragen, informatie of inschrijfformulieren.

Wedstrijduitslagen

Reuselse Stratenloop bij A.V.R.'69 te Reusel 15 april 2000

15 Theo van der Eerden Mannen 40+ 10 km. 40.20

Paasloop wegwedstrijd bij A.V. Marvel te Boxtel 24 april 2000

<u>Mannen senioren 15 km.</u>		<u>Vrouwen 35+ 15 km.</u>	
16	Art Vissers 0.57.10	2	Will van de Rijt 1.12.06
<u>Mannen 40+ 15 km.</u>		3	Lien Vogels 1.16.56
2	Hans van Vlijmen 0.53.53	<u>Recreanten 15 km.</u>	
14	Jos van Uden 1.01.57	89	Pierre Lardenois 1.07.03
20	Henk Pennings 1.05.19	112	Gé de Louw 1.15.22
<u>Mannen 50+ 15 km.</u>		113	Hans Naterop 1.15.36
9	Jos Dekkers 1.07.02	<u>Recreanten 2,25 km.</u>	
13	Peter Hellings 1.13.12	9	Antoon Asveld 0.13.01

13^e Oranjeloop bij Runnersclub Lieshout te Lieshout zaterdag 29 april 2000

<u>10 km.</u>		<u>5 km.</u>	
8	Pim van der Wijst 0.35.40	90	Tinus Rovers 0.31.32
18	George Zoontjens 0.39.06	<u>15 km.</u>	
44	Frans Rovers 0.42.24	5	Toine van Erp 0.56.55 3 ^M 40+
80	Peter Slits 0.46.46	8	Art Vissers 0.57.37
117	Karin Slits 0.51.59	29	Henk Pennings 1.01.56
<u>½ marathon</u>		39	Henk van Uden 1.05.12
18	Jos Dekkers 1.27.01	42	Walter Hagelaars 1.06.34
25	Theo v.d. Eerden 1.28.22	46	Pierre Lardenois 1.07.05
37	Mari van Houtum 1.30.10	62	Will van de Rijt 1.12.08
41	Toon van de Rijt 1.31.55	72	Gé de Louw 1.16.56
44	Henry Wijffelaars 1.32.37	73	Ton Konneman 1.17.07
52	Arno Sanders 1.34.07	76	Riekje Hagen 1.19.14
87	Peter Hellings 1.45.49	78	Lien Vogels 1.19.44
92	Piet van Engeland 1.55.49	80	Isa van Heijningen 1.19.48
		95	Jeanne Coppelmans 1.27.18
		97	Tineke van Boxmeer 1.30.20
		98	Fien Asveld 1.32.40

Rabobank - Oranjeboekaal

Klassement op de 15 km.

1. P.S.V.	Eindhoven	6.13.39 uur
2. R.C.L.	Lieshout	6.25.54 uur
3. Fortuna '67	Sint Oedenrode	6.33.02 uur

Kempische Trimcompetitie bij A.V. Oirschot te Oirschot 7 mei 2000

<u>7.210 meter</u>		<u>14.410 meter</u>	
Rinus Pennings	0.32.15	Toon van de Rijt	1.20.10
<u>14.410 meter</u>		Will van de Rijt	1.20.10
Jos Dekkers	1.06.10	Peter Hellings	1.22.21
Henk Pennings	1.07.49		

ABAB Halve Marathon bij GAC te Gemert 13 mei 2000

7 Theo van der Eerden Mannen 45 ½ marathon 1.36.01

De Halve marathon van Utrecht 22 mei 2000

177 Tineke van Boxmeer Vrouwen ½ marathon 2.08.49

Aqua Best Loop bij Stichting Triotters te Best 24 mei 2000

<u>5 km.</u>		<u>15 km.</u>	
Antoon Asveld	0.32.03	Theo v. d. Eerden	1.01.51
		Wil Verstappen	1.14.00

Merwedeloop bij A.V. Sliedrecht te Hardinxveld-Giessendam 27 mei 2000

24	Pim van der Wijst	<u>14^e Mannen Senioren</u>	<u>10 km.</u>	0.35.27
----	-------------------	---------------------------------------	---------------	---------

Slaats Halve Marathon van E.A.V. Olympia te Eindhoven 1 juni 2000

<u>Mannen Senioren 21,1 km.</u>		<u>Trimmers 21,1 km.</u>	
3	Art Vissers 1.26.27	46	Pierre Lardenois 1.39.45
<u>Mannen 40 21,1 km.</u>		80	Gé de Louw 1.49.49
13	Rinus Pennings 1.33.51	<u>Trimmers 10 km.</u>	
17	Toon van de Rijt 1.38.48		Pim van der Wijst 0.35.25
<u>Mannen 50 21,1 km.</u>		4	George Zoontjens 0.39.29
2	Jos Dekkers 1.26.48	35	Henry Wijffelaars 0.44.45
12	Peter Hellings 1.50.08	62	Peter Slits 0.47.59
<u>Vrouwen 35+</u>		125	Karin Slits 0.53.15
5	Will van de Rijt 1.50.10	126	Piet van Engeland 0.53.15
		147	Riekje Hagen 0.55.24

Brabants Dagblad Tilburg Ten Miles bij A.V. T.R.R. te Tilburg 4 juni 2000

56	Pim van der Wijst 0.59.41	<u>10 Engelse Mijl</u>	<u>4^e prestatie-loper</u>
19	George Zoontjens 0.39.29	<u>CZ Trimloop 10 km.</u>	<u>15^e bedrijfsloper</u>

ABAB Jazzloop bij A.V. Oirschot te Oirschot zaterdag 10 juni 2000

<u>Mannen 50 15 km.</u>		<u>Trimmers 6.108 meter</u>	
5	Jos Dekkers 0.59.00		Lisette v.d. Kallen 0.33.45
10	Mari van Houtum 1.02.13		Antoon Asveld 0.46.17
14	Henk van Uden 1.04.30	<u>Trimmers 9.072 meter</u>	
17	Peter Hellings 1.14.02		Henk Heijmans 0.49.30
<u>Trimmers 15 km.</u>			Tineke v. Boxmeer 1.11.41
	Gé de Louw 1.15.00		

35^e Ambition Pinsterloop bij A.V. D.E.S. te Eersel 12 juni 2000

		<u>10 Eng.Mijl</u>	
23	Jos Dekkers 1.05.11	<u>3^e Mannen 50</u>	14,813 km/uur
95	Peter Hellings 1.20.32	<u>12^e Mannen 50</u>	11,990 km/uur
98	Will van de Rijt 1.20.40	<u>4^e Vrouwen 35</u>	11,970 km./uur

de pen



Geachte lezers,

Ja hoor, mijn voorgevoel heeft me niet in de steek gelaten!!

Precies zoals ik het dacht.

Langzaam zag ik hem dichterbij komen, en toen "ie" van Carin naar Joris ging, kwam "ie" zo verdacht dichtbij, ik denk nog.... , en ja hoor!! Daar is "ie",

De PEN.

Na de nodige pennenvruchten van evenzoveel slachtoffers van "de Pen" te hebben mogen lezen, valt nu dus aan mij de twijfelachtige eer te beurt, om jullie te mogen verblijden met een schrijfsel.

Alles goed en wel, maar ehh...wat moet ik nou schrijven. Na wijs beraad besluit ik om datgene aan het papier toe te vertrouwen wat ik zelf aan jullie kwijt wil, niet precies wetende of dat ook wel hetgeen is wat jullie van mij zouden willen weten! Overigens wie iets meer of iets anders wil weten kan zich daarvoor altijd nog persoonlijk bij mij melden. Hetgeen wát ik schrijf is waarheidsgetrouw, liegen heeft namelijk geen enkele zin, uit ervaring weet ik inmiddels dat mensen leugens toch nooit geloven en de waarheid is vaak al zo fantastisch dat die al moeilijk genoeg te bevatten valt!!!!

Eens kijken, oh ja..

Ik, geslacht mannelijk (duidelijk zichtbaar aan de snor, maar aan dan ook niets anders!), ben van bouwjaar '55 een overigens voortreffelijk jaar, heb een vrouw met heel veel geduld (dat moet ook wel met zo'n vent), twee giganten van zoons, in de leeftijden van 3 en 6 jaar, een verschrikkelijke maar fantastische hond, ras: Tibetaanse Mastiff, door mijn vrouw ook vaak K.t hond genoemd, huis eigenaar in Son, en timmerman / bouwvakker van beroep. Heb naast lopen nóg een tijdrovende hobby te weten de Nationale Reserve, zoals het woord al aangeeft een "reserve" legeronderdeel, (geïnvesteerde tijd op jaarbasis zo tussen de 400 en 600 uur). Een druk baasje dus eigenlijk, volgens mijn vrouw, ook al vind ik zelf dat het best meevalt.

Geboren en getogen in Son als zoon van een timmerman en uit een nest van 3, pedaleerde ik met 6 jaar lagere school in de kontzak, 130 kruinhoogte, 30 kg schoon aan de haak, (duidelijk een te lichtgewicht), op een ondermaatse meisjesfiets, dagelijks voor een periode van 3 jaar naar de L.T.S. in Veghel, alwaar ik toen al mijn huidige trainer bij Fortuna tegen het lijf liep. (Dat wist ik toen nog niet hoor)!!

De dagelijkse arbeid in de zaak van mijn vader maakte dat ik met timmeren al beduidend minder moeite had dan mijn minder fortuinlijke klasgenoten. Dit en de extra tijd die ik zodoende aan mijn theorie kon besteden maakte dat ik na afloop van deze opleiding met een keurig diploma gewapend me kon gaan melden aan de poorten van de M.T.S. in Eindhoven. Een goede opleiding was heel belangrijk volgens mijn vader!! Dat wilde ik niet betwisten (en nóg niet) maar persoonlijk zag ik meer heil in een snelle overstap naar de werkplek. Tot mijn toenmalige ergernis was vaders wil echter wet, en dus ging ik trouw naar Eindhoven.

Na de M.T.S., die ik overigens zonder diploma verliet, -de inzet van alle daar aanwezige leraren, inclusief die van pater Leopold Verhagen tenspijt- ben ik eindelijk kunnen gaan werken. En tot mijn grote genoegen kan ik zeggen dat ik tot op dit moment nog geen enkele dag met tegenzin naar mijn werk ben gegaan!! Op dit moment zit ik alweer bijna 23 jaar bij dezelfde baas.

Door de jaren heen heb ik nog diverse diploma's gehaald variërend van diverse vakdiploma's tot middenstand, van E.H.B.O. tot Horeca.

Ondertussen heb ik nog mijn Militaire Dienstplicht vervuld, alwaar ik de oorsprong voor mijn huidige interesse voor de Nationale Reserve aan over heb gehouden.

Hoewel ik door de jaren heen (voetbal in de C-, B-, en A-jeugd, zaalvoetbal met het team gesponsord door mijn eerste baas en alle gelegenheidssporten waar ik maar aan deel kon nemen, alsmede het trainerschap van het allereerste Sonse jeugd handbal team), best wel wat aan sport had gedaan realiseerde ik mij ook dat ik op sportief gebied nooit een uitbinker was geweest. Maar daar kwam gelukkig verandering in, toen mijn toenmalige vriendin me vertelde dat we op dansles gingen. Niet dat, dat toen al bekend was, oh nee.., maar na vele jaren van trainen (de laatste jaren zo'n 20 á 25 uur in de week) reikte ik tijdens de Nederlandse Kampioenschappen Dansen zowaar tot de 2^e plaats, de wedstrijd daarvoor was ik zelfs 1^e geworden!! Maar zoals gewoonlijk komt aan alle goede dingen een eind en na nog een 4-tal jaren intensief dansles te hebben gegeven, waarvan de meeste tijd samen met mijn vrouw, (die in mijn succes tijd al mijn lerares was) hebben we kort na ons trouwen besloten de danspijp maar eens aan de wilgen te hangen.

Na jaren van lopen met een lage frequentie (1x per 2weken), geen afstand en met een idioot hoog hartritme (meestal had ik na afloop het gevoel dat mijn hart buiten mijn borstkas zat) besloot ik dat het tijd werd voor mijn eerste halve marathon te Eindhoven. Dit werd besloten op aandringen van de buurman. Voorafgaand aan dit feit (6 weken) had ik nog een info avond bezocht bij Fortuna alwaar ik hernieuwd kennis had gemaakt met Rinus. Toen ik hem vroeg of een halve marathon wel haalbaar was voor mij (ik vertelde hem keurig dat ik nog niet veel getraind had, maar natuurlijk niet hóe weinig), vertelde hij me terwijl hij me zo schattend opnam, dat als ik in ieder geval nú al 12 kilometer zou kunnen lopen, ik het wel zou halen. Ik knikte nog zo van, nee dan zit het wel goed en besloot maar niet tegen hem te zeggen dat mijn langste afstand sinds jaren op 5 kilometer stond. Afijn met uiteindelijk 83 trainingskilometers op de teller vond ik dat ik voldoende gewapend was voor dit loop evenement en aldus begon ik aan de domste loop uit mijn korte carrière. Gewoon onverantwoord!! Maar dat besepte ik toen nog niet, nu wel. Toen de domheid van mijn wonder boven wonder blessurevrij gebleven maar geslaagde missie ten volle tot me doordrong besloot ik nog maar een contact op te nemen met die atletiek vereniging waar ik zo goed onthaald was en mijn eerste loop informatie had gekregen. En daar zit ik nou.

Ik kan een lang verhaal niet kort maken, praten gaat me vlot af, alleen niet tijdens de trainingen. Indachtig het gezegde "Wie verre reizen doet, kan veel verhalen" loop ik over van leuke ervaringen en verhalen, die echter hier niet op z'n plaats zijn. (de rest wel)????

Eindigen wil ik dan ook met een opsomming van dingen die me te binnen schieten over mezelf, en zoals reeds gezegd; wie meer wil weten, weet waar hij moet zijn.

Ik ben; eerlijk, betrouwbaar (tot aan de gulden), standvastig tot op het eigenwijze af, voorzichtig, enthousiast, serieus (vaak tè), kritisch op alles en iedereen (het meest echter op mezelf), zuinig op echte vrienden, sceptisch, héél tolerant maar genoeg is genoeg, een "Pietje Precies", vaak iets te principieel, een koukleum in het bezit van een groot hart (soms iets minder). Overgevoelig voor onrechtvaardigheid en manipulatieve geesten, ingewikkeld van karakter en dus vaak geen gemakkelijk mens en van mening dat geld geen waarde heeft. En stinkend rijk!! Een gelukkig mens!!

Ik houd van; eerlijkheid, mooi weer, een flinke discussie, een goeie borrel, een goede sigaar, lekker eten, feesten, actieve vakanties, vrouwelijk "schoon" (ik ben in staat iedere dag opnieuw verliefd te worden!), hard werken, orde en regels, sporten, feesten, verre reizen (dan ook heel veel gedaan), carnaval (gaat al jaren niet door als ik er niet bij ben), muziek, humor, speelfilms (alles behalve drama, want dat is er al genoeg in het leven), rijst en aanverwante culturen, "onze" kinderen, "ons" vrouw, en "mijn" hond. En feesten.

Een hekel heb ik aan; mensen die onbetrouwbaar zijn of geen ruggengraat hebben, oneerlijkheid (kan ik blóédlink om worden), onrechtvaardigheid (nóg zoiets), loze kreten of lege beloften, zielige verhalen, spruitjes en rode kool, afscheid nemen.

Mijn motto in het leven is; " Doe wa ge wilt, de mensen lullen toch".

In mijn hobby's is het; " Zoek naar een reden om iets wél te doen, 'n reden om iets niet te doen heb je zo." Het staat als een paal boven water dat ik noch al mijn hebbelijkheden en eigenschappen noch alle wetens waardigheden over mezelf vertelt, laat staan belicht heb, maar jullie zullen het hier mee moeten doen. Nog 2 A 4-tjes vullen is absoluut geen kunst. Zo nu een ieder precies weet wie of wat of hoe ik ben, (leg het dan eens uit aan mij, want zelf weet ik het nog niet zo goed), besluit ik dit literaire stuk te beëindigen met een van de overige motto's waar ik naar leef; "As ge niet eens kunt lachen, kun de waarschijnlijk niks".

De Pen gaat natuurlijk door, de beurt is aan: Roy van der Veen.

Pierre.
12 mei 2000.



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Informatiebulletin voor de lange-afstand loper

Algemeen

Het lopen van lange-afstanden (> 10 km) is bijzonder populair. Verspreid over het land worden vele recreatie-, prestatie-, en wedstrijdlopen georganiseerd. De organisatie van dergelijke lopen brengt specifieke veiligheids- en sportmedische aspecten met zich mee. In de praktijk blijkt dat de wedstrijdorganisatie en de medische staf zich lang niet altijd voldoende bewust zijn van de gevaren en onvoldoende voorbereid zijn op het voorkomen en aanpakken van de (sportmedische) problemen. Iedere vereniging heeft de notitie 'Medisch aspecten bij de organisatie van lange-afstand lopen ontvangen, waarin zij erop geattendeerd worden hoe zij deze (sportmedische) problemen kunnen voorkomen. Eén van de gegeven adviezen is onder ander om bij recreatie-lopen meer drink- en verversingsposten in te richten. Informeer uzelf goed over de plaats waar deze drink- en verversingsposten op het parcours staan om er optimaal gebruik van te kunnen maken. Daarnaast is het natuurlijk van groot belang, dat u als loper zich houdt aan bepaalde regels in de voorbereiding en tijdens de lange-afstand loop zelf. **Lees dit bulletin dus goed door.**

Sportmedisch fit aan de start verschijnen

- Eén van de belangrijkste regels is dat u er zelf voor zorgt dat u (sport-) medisch fit aan de start verschijnt.
- Realiseer u dat u zelf verantwoordelijk bent voor uw eigen gezondheid en hou het risico op gezondheidsschade (b.v. blessure of warmte-stuwung) zo klein mogelijk.
- Als u een medisch probleem heeft, bespreek dit dan met uw (sport-)arts en overleg of de voorbereiding en deelname aan een lange-afstand evenement wel verstandig is.

Training

- Begin vooral tijdig met uw voorbereiding. Dit is vooral van belang voor het lopen van een marathon. Wilt u 'veilig' aan een marathon deelnemen dan geldt als regel dat u zonder problemen meer dan 20 km. in de training moet kunnen lopen.
- Voer de training zeer geleidelijk op en neem ook rustdagen. Luister naar uw lichaam. Neem een rustdag bij overmatige spierpijn of vermoeidheid!
- Train niet als u ziek of niet fit bent. Hervat de training pas als u helemaal hersteld bent.
- Start uw training na volledig herstel weer rustig, er rekening mee houdend dat u een achterstand heeft opgelopen. Probeer na uw ziekte de 'verloren' kilometers niet in te halen! U loopt dan extra risico op blessures.

Kleding en schoeisel

- Draag kleding die afgestemd is op de temperatuur. Deze kleding moet het vocht opnemen/doorlaten. De kleding en de sokken waarmee u gaat hardlopen moeten al een keer gewassen zijn en zeker geen schuurplekken veroorzaken. Loop niet met gestopte sokken, want dat verhoogt het risico op blaren.
- Loop de schoenen waarop u gaat hardlopen goed in!

Voeding

- Eet voldoende en gezond volgens de richtlijnen van het Voorlichtings Bureau van de Voeding. Het aanvullen van vitamines of mineralen is dan in het algemeen overbodig.
- Een hardloper verbruikt veel 'snelle' energie, met name uit de glycogeen-voorraad in de spieren. Deze glycogeen-voorraad moet (zo snel mogelijk) weer aangevuld worden door met de voeding veel koolhydraten te eten. Koolhydraten zitten vooral in meelproducten, zoals aardappels, brood, pasta's, graanproducten, rijst en 'zoete producten'.
- Veel lopers willen voorafgaande aan het lange-afstand evenement zoveel mogelijk koolhydraten stapelen (er hierbij van uitgaand dat een grotere glycogeen-voorraad in de spieren hen langer in staat zal stellen een hoge loopsnelheid vast te houden). Om deze voorraad glycogeen zo hoog mogelijk te

maken, wordt aanbevolen om de laatste drie dagen voor het hardloop-evenement de voeding uit een nog hoger percentage ($\pm$ 65-70 E%) koolhydraten te laten bestaan (ten koste van vlees, zuivelproducten en vetten). Het (oude) regiem van koolhydraat-depletie, gevolgd door koolhydraat stapeling wordt niet meer aanbevolen, aangezien dit niet voor iedereen gunstig werkt en de spieren erg zwaar kan maken.

- Eet voor de wedstrijd alleen datgene, waarvan u weet dat u er goed mee kunt hardlopen. In het algemeen geldt dat u op de wedstrijddag geen zware, vette, gekruide en gasvormende voedingsproducten moet eten. Stop zo'n 2-3 uur van te voren met eten; dat geldt ook voor vloeibaar voedsel.

Drank

- Oefen het drinken voor en tijdens inspanning al in de trainingen en bekijk welke dranken u het beste bevallen (water of sportdranken).
- Het is heel belangrijk om het vochtverlies ten gevolge van het zweten weer aan te vullen, anders raakt het lichaam uitgedroogd, waardoor het minder efficiënt gaat werken! Als u dorst krijgt heeft u al een vochtverlies van 1-2 liter, wat duidelijk gepaard zal gaan met een verminderd duur-inspanningsvermogen! Drink dus tijdens het lopen voldoende. Als regel geldt dat iedere 15 minuten zo'n 150-200 ml gedronken moet worden. In de marathon betekent dat dus, dat u gebruik moet maken van iedere drankpost.

Op de dag zelf

- Loop niet als u zich ziek of niet fit voelt of andere klachten heeft. U loopt een te groot risico om slecht te presteren, uit te vallen en eventueel zelfs uw gezondheid te schaden. Er komen nog genoeg andere gelegenheden om uzelf te bewijzen!
- Als u een (chronische) aandoening of ziekte heeft, wat tot medische problemen aanleiding kan geven, zorg dan dat u uw medische gegevens duidelijk zichtbaar draagt (b.v. achter op uw startnummer).
- Zorg dat u familie en vrienden uw startnummer weten.
- Eet binnen 2-3 uur voor de start niet meer, maar drink wel voldoende (half uur voor de aanvang van de race nog zo'n 250 ml). Maak tijdens de marathon gebruik van iedere drankpost en drink zo mogelijk 150-250 ml per kwartier (natuurlijk mede afhankelijk van de weersomstandigheden).
- Zorg voor een goede warming-up en rek de spieren voor aanvang van de race. Blijf zo lang mogelijk in beweging; sta voor de startstreep zo kort mogelijk (stil).
- Wees bij de start attent om niet betrokken te raken bij valpartijen.
- Zorg ervoor dat u niet te hard weggaat.
- Als het warm (en vochtig) weer is, pas uw tempo dan aan. De organisatie zal u op de hoogte stellen van het risico dat u loopt om warmte-problemen op te lopen. Als de organisatie dat doet met een gekleurde vlag, dan is het voor u van belang dat u weet dat:
 - * De rode vlag betekent dat u een hoog risico heeft op het oplopen van een warmte-stuwing. Mensen die zwaarlijvig of in een slechte conditie zijn, die niet geacclimatiseerd zijn of al eens eerder problemen hebben gehad in de warmte wordt met klem afgeraden deel te nemen!
 - * Een oranje vlag betekent een matig verhoogd risico op warmte-stuwing.
 - * De groene vlag betekent een laag risico op warmte-problemen.
 - * Een witte vlag betekent een risico op onderkoeling! Hier kunt u zich echter goed op kleden.
- De eerste symptomen van warmteproblemen zijn het achteruitgaan van de coördinatie (dit kan zich b.v. uiten als slingerend gaan lopen of 'verstappen'), heel veel of juist heel weinig zweten, hoofdpijn, optreden van kippenvel en rillingen, misselijkheid, duizeligheid, apathie (onverschilligheid) of juist agressiviteit en een langzame achteruitgang van het bewustzijn. Als u één van deze symptomen bij u zelf bemerkt, stop dan met het hardlopen om ernstige problemen te voorkomen en zoek hulp bij de EHBO-post. Als één van de dienstdoende artsen symptomen van hitte-stuwing bij u bemerkt, is hij gerechtigd om u uit de race te halen om u te behoeden voor (levens-)gevaar.
- De organisatie heeft voor voldoende Eerste Hulp Posten onderweg en bij de finish gezorgd. Maak daar ook gebruik van als u zich niet goed voelt of als u om een andere reden uitvalt!
- Kleedt u na de finish zo snel mogelijk om of aan. Drink weer 1-2 bekertjes water of dorstlessers.

Beste Lopers en Loopsters.

Beugelen

Houd vrijdag 17 november vrij, dan gaan we gezellig een avondje beugelen.

Nader bericht volgt nog.

Groetjes, Francien, Marij en Petra.

Fortuna '67 heeft behoefte aan juryleden.

Bij Fortuna draait het om mensen. Om mensen die sport willen bedrijven, recreatief of wedstrijd sport.

Hiervoor is een korps van trainers, commissies en bestuurders nodig.

Allemaal vrijwilligers, die hun vrije tijd in dienst stellen van onze vereniging.

Ze zijn dag in dag uit voor de club bezig. Deze kleine groep is altijd aanspreekpunt, organisator en uitvoerder van de evenementen.

Willen wij als sportvereniging onze jaarlijkse evenementen doorgang laten vinden, zullen we ook aan onze officiële verplichting van jury moeten voldoen.

Een plezierige bezigheid, maar wel een met een grote verantwoordelijkheid.

Voor een wedstrijd van welke omgang dan ook zijn minimaal 6 personen noodzakelijk. Van wedstrijdleider tot juryaankomst.

Om niet steeds op dezelfde mensen een beroep te hoeven doen heeft Fortuna behoefte aan een aantal vrijwilligers om een cursus te volgen als jurylid.

In het regionaal overleg jurycoördinatie is afgesproken dat op korte termijn (3 maanden) jurycursussen worden georganiseerd voor allerlei functies binnen het jurykorps.

Voor de beginnerscursus juryalgemeen (60), bestaat deze cursus uit vier lesavonden en een examen. Voor de overige functies, worden deze uitgebreid nadat de jurycursus algemeen is behaald.

**Bent u geïnteresseerd in een opleiding als jurylid,
meldt u zich aan bij:**

Tiny Aarts, ☎ 0413-478082.



Grafisch Bedrijf

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

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

- *visitekaartjes*
- *enveloppen*
- *complete huisstijlen*
- *jaarverslagen*
- *doorschrijfsets*
- *reclamefolders*

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

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

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Woensdag	12 juli	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	3 – 5,8 km.		aanvang 20.10 uur
Woensdag	19 juli	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	3 – 5,8 km.		aanvang 20.10 uur
Zondag	23 juli	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.		aanvang 10.30 uur
Woensdag	26 juli	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	3 – 5,8 km.		aanvang 20.10 uur
Zaterdag	29 juli	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.		aanvang 10.30 uur
Woensdag	2 augustus	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	3 – 5,8 km.		aanvang 20.10 uur
Woensdag	9 augustus	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	3 – 5,8 km.		aanvang 20.10 uur
Woensdag	9 augustus	"ACHIL'87"	te Biest-Houtakker
Vakantieloop	2 – 4 km. 10 km.		aanvang 19.00 uur aanvang 19.30 uur
Zondag	13 augustus	"S.V. Conditio"	te Best
Trimloop	3 – 6,7 km.		aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag	13 augustus	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.		aanvang 10.30 uur

Dinsdag	15 augustus	"K.P.J."	te Hoeven
	Hoevense Polderloop	4 – 6 – 10 – 15 km.	aanvang 19.30 uur
Zaterdag	19 augustus	"GEN. MICHAELIS"	te Best
	Ronde van Naastenbest	1,6 – 4,4 – 7,2 km.	aanvang 19.00 uur
	Ronde van Naastenbest	10 km.	aanvang 19.30 uur
Zaterdag	19 augustus	"WEC"	te Wijbosch
	Wijboschloop	5 – 10 km.	aanvang 19.00 uur
	<i>(Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap, werkgroep Peter Hellings)</i>		
Zaterdag	19 augustus	"A.V. SPIRIDON"	te Alphen (Nbr.)
	Stratenloop	5 km.	aanvang 17.15 uur
	Stratenloop	10 km.	aanvang 18.30 uur
Zondag	27 augustus	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 – 4 – 6 – 8 – 12 – 19 km.	aanvang 10.30 uur
Zondag	27 augustus	"St.Dorpsloop"	te Teteringen
	Dorpsloop	5 km.	aanvang 14.00 uur
	Dorpsloop	10 km.	aanvang 15.00 uur



Sluitingsdatum voor het inleveren van
kopij
 voor het volgende clubblad is uiterlijk:
Woensdag 23 augustus
 (a.u.b. aanleveren op diskette)

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 0413-474069

Autobedrijf
Peter Opheij



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

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

DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN

GARAGE OERLEMANS

PEUGEOT-SPECIALIST

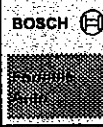
Lieshoutseweg 74 - Sint-Oedenrode
Tel. 0413-472055 - Fax 0413-478178

Autobedrijf
Herman Kraayvanger

Everssestraat 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

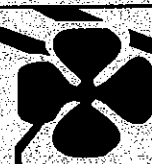
Borchmoendijk 68 St.-Oedenrode 0413-475911



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

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



VERBETERDE PASVORM

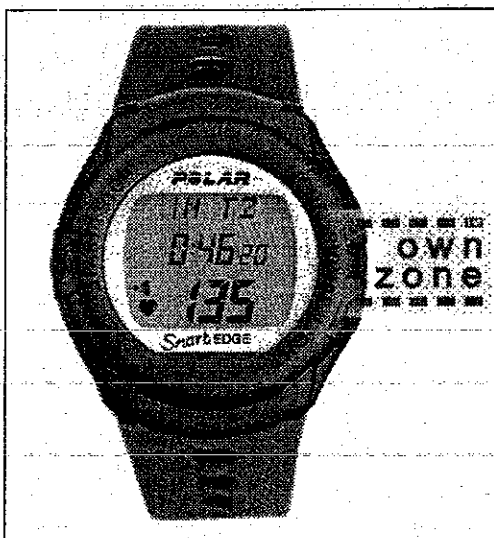
Alle modellen hebben een S-vorm wat de pasvorm ten goede komt, omdat het horloge om de knobbel van de pols valt. Het polyurethane bandje scheurt niet en gaat ook niet naar transpiratielucht ruiken.

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.

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