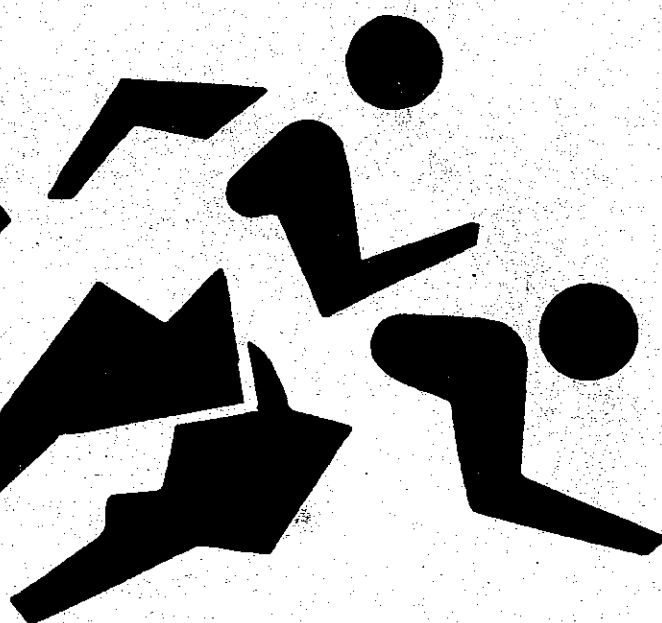


S.V. FORTUNA '67



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

september/oktober 2000

91

VOGELS BEDRIJVEN:

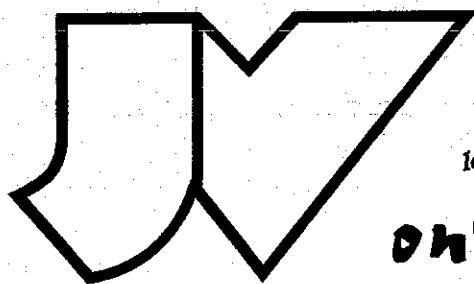
INDUSTRIEWEG 6a (INDUSTRIEPARK NIJNSEL)

Telefoon 0413-473662 Telefax 0413-472714



v.o.f.

JAN VOGELS



REKLAME

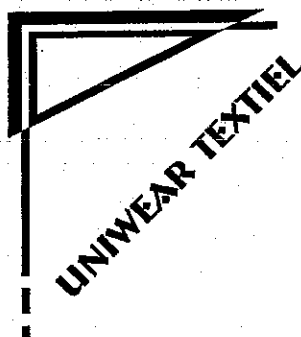
letters & logo's

letters & logo's

letters & logo's

letters & logo's

ontwerp en uitvoering



UNIWEAR TEXTIEL

TEXTIELGROOTHANDEL

IMPORT - EXPORT

SPORTKLEDING - VAKKLEDING - VEILIGHEIDSKLEDING

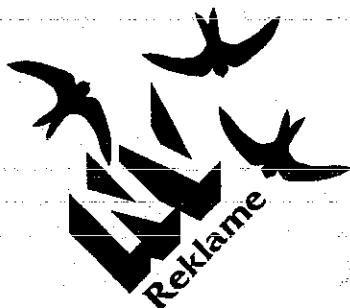
- * HAVEP VAK- EN VEILIGHEIDSKLEDING
- * WALTER JOP
- * AGU SPORTKLEDING o.a. wielersport
- * H.F.S. TRAININGSPAKKEN-VOETBALSHIRTS

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: September / Oktober 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	Kruidentlaan 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>	Jeugdloopgroep:	dinsdag	19.00-20.00 uur
	Loopgroep	: maandag/woensdag	19.30-20.30 uur
		zaterdag Vresselsbos	16.00 uur (zomertijd)
			15.30 uur (wintertijd)
	Trimmers	: sporthal donderdag	20.00-21.00 uur

VERJAARDAGEN

6	september	Lien Vogels
6	"	Frans Rovers
7	"	José Govaard
9	"	Marian de Koning
12	"	Gé de Louw
13	"	Marit van Nostrum
14	"	Lily den Otter
15	"	Isa van Heijningen
16	"	Marco Smulders
19	"	Nelly Kreijveld
20	"	Huib van der Schoot
23	"	Toon van de Rijt
24	"	Rinus Pennings
25	"	Patrick Sanders
27	"	Bert Geeven
28	"	Tonny van de Rijt
2	oktober	Lennert Asveld
4	"	Frans Peters
5	"	Gerard van de Wijdeven
10	"	Henriëtte van de Meulengraaf
13	"	Peter Slits
13	"	Pim van der Wijst
14	"	Trees Minneboo
15	"	Tinus Rovers
20	"	Tineke van Boxmeer
21	"	Petra Rovers
23	"	André Schrurs
26	"	Agnes Nolle

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

atletiek



*snel en goed
in uitzenden*

S·A·M

UITZENDBURO

St-Oedenrode
Kofferen 1
5492 BL
Tel. 0413-479332
Fax 0413-477208

St-Michielsgestel
Nieuwstraat 10
5271 AD
Tel. 073-5530677
Fax 073-5530678

FORTUNA '67 PROGRAMMA

2000

15 oktober	1 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2000/2001
17 november	Beugelen in Olland
19 november	2 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2000/2001
.... december	Algemene Ledenvergadering
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.

Te koop aangeboden:

Computer

*Eigendom van S.V. Fortuna '67, inclusief
toetsenbord, muis en kleurenscherm.*

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

Prijs: fl. 150,=

Voor nadere informatie:

Martin Arts

Tel: thuis:0413-490730

werk:0412-629379

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

Fit in vijf minuten

Dijenstrekker

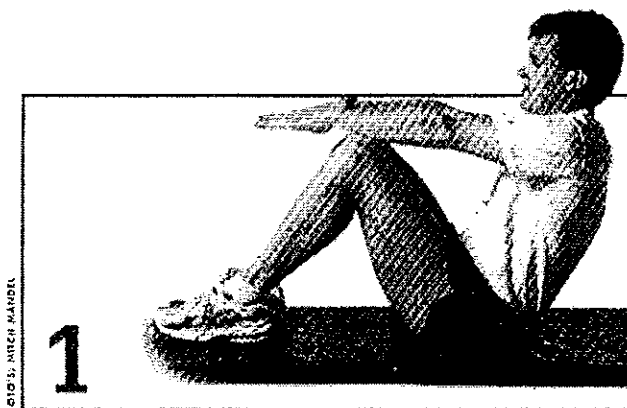
Aan de achter- en zijkant van het dijbeen vinden we grote spiergroepen, zoals de beruchte hamstrings (vraag maar aan Michael Johnson en Maurice Greene) en de gluteusgroep (bilspiers). Ook de tractus iliotibialis, een berucht peesblad aan de zijkant, kan hardnekkige klachten veroorzaken. Deze belangrijke loopspieren kunnen gemakkelijk verkorten. Een simpele oefening om dat proces (door middel van rekking) tegen te gaan en de spieren te ontspannen, kunt u zittend uitvoeren. Geen dijenkletser dit keer, maar een dijenstrekker, hoewel ook humor in uw lopen voor de nodige ontspanning kan zorgen.

- ❶ Neem plaats op een stoel met rugleuning en ga rechtop tegen de leuning zitten.
- ❷ Pak met beide handen het linkerbeen vlak onder de knie vast.
- ❸ Trek het been rustig richting borst.
- ❹ U voelt lichte rek en houdt dit dertig tellen vast.
- ❺ Doe de oefening met het andere been.
- ❻ U kunt als variatie ook het te rekken been meer richting (tegenovergestelde) schouder drukken. Daarmee rekt u dan de zijkant van het dijbeen.

Versterk uw buik op de juiste plaats

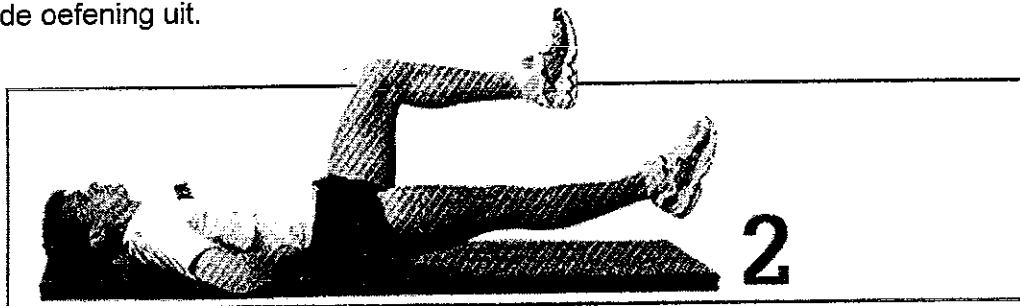
Spieren

De populairste buikspieroefening onder lopers is ongetwijfeld de sit-up. Met gebogen knieën en de armen achter uw hoofd komt u niet al te ver omhoog, terwijl de spanning (oplopend tot pijn in de buik) afhankelijk van de getraindheid behoorlijk kan toenemen. Zwakke ruggen worden zo in ieder geval veilig belast, maar er is toch een bezwaar: u traint op deze wijze vooral de hoge buikspieren, net onder uw borstkas. En dat terwijl de lage buikspieren voor lopers juist zo belangrijk zijn (bekkenfunctie), en bovendien ook nog eens deel uitmaken van uw (eventuele) buikje. Begin daarom naast de sit-ups ook voorzichtig met de volgende oefeningen.



- 1 Ga zitten zoals op de foto. Houd de voeten plat op de grond en uw romp (en rug!) zo recht mogelijk. Strek de armen horizontaal naar voren. Ga nu voorzichtig en langzaam achteroverleunen. Let vooral op dat uw rug niet bolt. Als u de neiging voelt opkomen

om de voeten van de vloer te brengen, stopt u met achteroverhellen. Houd die positie even vast en keer rustig terug in de uitgangshouding. Kunt u dit na enige oefening tien keer achter elkaar uitvoeren, verhoog dan de moeilijkheidsgraad door uw armen kruislings voor de borst te houden. Is dit ook tien keer mogelijk, strek dan uw armen recht omhoog en voer op die manier de oefening uit.



2 Ga op de grond liggen en plaats één hand onder de holte onder uw lage rug. Druk de rug naar beneden tegen uw hand en houd die positie vast, zodat uw rug tijdens de oefening niet verkeerd wordt belast. Breng de knieën omhoog totdat de bovenbenen verticaal zijn en de onderbenen horizontaal (hoek van 90 graden in kniegewricht). Strek dan één been totdat het horizontaal boven de grond hangt. Tik even met uw hak de grond aan en breng het been weer in de oorspronkelijke positie (bovenbeen verticaal). Doe de oefening dan met het andere been. Voer de bewegingen rustig uit en let op de positie van uw rug. Als u deze niet meer tegen uw hand kunt drukken, moet u met de oefening stoppen. Om de oefening wat zwaarder te maken, laat u de hak boven de grond zweven zonder deze aan te raken.

Zelfde tempo, hoger hartslag

Tip Hartslagmeter

Vraag: Omdat ik (38 jaar) altijd alleen loop, heb ik een hartslagmeter aangeschaft. Mijn lange duurlopen liep ik in een te hoog tempo en met een hartslagmeter kan ik dit beter controleren. Ik heb inmiddels mijn derde marathon gelopen, in 3.30 met een gemiddelde hartslag van 146. Al anderhalf jaar heb ik een ochtendpols van 44, mijn gewicht is de laatste twee jaar 94 kilogram en ik ben 1.90 meter lang. Het hele jaar zit ik op een weektotaal van vijftig kilometer, wat richting marathon oploopt naar honderd.

Ik heb al verschillende keren geprobeerd om een maximale hartslag te bereiken. Volgens alle boeken en berekeningen zou dit 182 (220 min 38) moeten zijn, maar ik kom niet hoger dan 166. Wat kan ik nu als maximum aanhouden? En hoe kan ik op een vrij eenvoudige manier mijn omslagpunt berekenen?

En dan heb ik nog een derde vraag. Vorig jaar heb ik met een hartslagmeter gelopen, eerst in de winter (training voor de Rotterdam Marathon) en daarna in de zomer (training voor de marathon Eindhoven). Als ik in de winter een duurloop deed en een tempo wilde lopen van vijf minuten per kilometer, zat ik op een hartslagritme van 135. Dat was een tempo waar ik me prettig bij voelde en wat goed en rustig vol te houden was. Klopt het dat in de zomer een veel hoger ritme bij het zelfde tempo hoort? Het lukte me toen namelijk niet om bij het tempo van vijf minuten per kilometer het bijbehorend hartslagritme te krijgen. Of moet ik toch die 135 slagen aanhouden, wat resulteert in een lager tempo (5.25 per kilometer)?

Antwoord: De formule 'maximale hartslag is gelijk aan 220 minus de leeftijd' is een zeer grove benadering van de mogelijkheden van (de meeste) sporters. Uit allerlei tests blijkt dat er zeer veel en grote individuele verschillen zijn. De maximale hartfrequentie wordt meestal gehaald door na een goede warming-up een 1000 meter te lopen, waarbij u per 200 meter de snelheid opvoert. De laatste 200 meter loopt u alsof de duivel u op de hielen zit. Als u dan aan 166 komt, mag u ervan uitgaan dat dat uw maximale hartfrequentie (van dat moment) is.

Om nauwkeurig een omslagpunt te bepalen, is een test nodig bij bijvoorbeeld een sportmedisch adviescentrum of een sportinstituut dat zich daarin heeft gespecialiseerd. Dat uw hartslag in de zomer hoger ligt dan in de winter bij het zelfde tempo, is een normaal verschijnsel. Uw hart moet 's zomers extra werken om uw lichaamstemperatuur constant te houden bij een hoge omgevingstemperatuur. Het is zeker aan te bevelen om 's zomers de duurlopen een tandje rustiger te doen. Het voordeel van de warmte is evenwel dat uw spieren veel sneller hersteld zijn van de inspanning en dat u dus in staat bent tot meer (kortere) trainingen in hoger tempo.

Bron: Runners World

CD-ROM THUNA-RUNNER

De KNAU heeft in samenwerking met Thuna Software een CD-rom, met de naam Thuna-Runner, ontwikkeld. Thuna-Runner biedt zowel de mogelijkheid om persoonlijke trainingsschema's te produceren en een logboek bij te houden als een hardloopcyclopedie.

Thuna-Runner is de ultieme hulp voor zowel de beginnende als de gevorderde loper. Door middel van het invullen van een aantal persoonlijke gegevens kan een keuze worden gemaakt uit één van de, speciaal door de KNAU ontwikkelde, trainingsschema's voor afstanden van 5 km. t/m de marathon. Vervolgens kunnen de trainingen nauwkeurig en overzichtelijk worden bijgehouden en de vorderingen grafisch worden weergegeven.

Voor vragen over lopen kan de hardloopcyclopedie worden geraadpleegd. Duidelijk gerangschikt per onderwerp, kan de gebruiker snel en simpel informatie vinden over tal van aan lopen gerelateerde onderwerpen.

Aantal	Leden	Niet-leden
1 t/m 9	f 32,50 per stuk	f 39,95 per stuk
10 t/m 19	f 31,25 per stuk	f 38,25 per stuk
20 t/m 49	f 30,00 per stuk	f 37,50 per stuk
50 t/m 100	f 28,75 per stuk	f 36,25 per stuk

Vermelde prijzen zijn inclusief verzendkosten.

U kunt de CD-rom bestellen door overmaking van het verschuldigde bedrag op Postbanknummer 41.32.662, ten name van KNAU-bestellingen te Nieuwegein, onder vermelding van CD-rom Thuna-Runner, het gewenste aantal en ook uw lidmaatschapsnummer.

Meer informatie:

Ronald Veerbeek of Adwin van Groeningen

K.N.A.U.-bonds bureau Nieuwegein ☎ 030-6087300

Open Rooise Trimloopcompetitie

Geachte Fortuna-leden,

Ook dit jaar organiseren wij weer de Open Rooise Trimloopcompetitie.

Noteer de volgende data alvast in uw agenda:

- | | |
|---------------------------|--|
| - Zondag 15 oktober 2000 | 1 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 19 november 2000 | 2 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 17 december 2000 | 3 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 21 januari 2001 | 4 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 18 maart 2001 | 5 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |

De trimlopen zullen dit jaar weer gehouden worden in het park "De Kienehoef". De inschrijving staat ook open voor niet-leden en/of niet-Rooienaren.

Het programma ziet er als volgt uit:

- 10.30 uur start **junioren jongens en meisjes**. Afstand $\pm$ 1km.
Wanneer de laatste junior binnen is en de jury klaar is vindt aansluitend de start plaats van de **pupillen jongens en meisjes**. Afstand $\pm$ 1km.
- 11.00 uur start **Open Rooise Trimloopcompetitie**. Afstanden **4,8 en 8 km**.

Inschrijfgeld: t/m 16 jaar: f 2,00 per keer, of f. 8,00 voor de hele cyclus
17 jaar en ouder: f 2,50 per keer, of f. 10,00 voor de hele cyclus
Voor leden van Fortuna '67 is de inschrijving gratis.

Klassement: Na de vijf trimlopen wordt een algemeen klassement opgemaakt. Voor dit klassement worden de **vier beste tijden** bij elkaar opgeteld. Iemand die voor het eindklassement in aanmerking wil komen moet dus minimaal vier van de vijf trimlopen op dezelfde afstand finishen. Voor de pupillen en junioren op de 1 km geldt dat aan minimaal drie van de vijf lopen deelgenomen moet worden. Hier tellen dan ook de drie beste tijden.

Wij verwachten u allen ook dit jaar weer bij al deze prachtige trimlopen te mogen ontvangen. Wij rekenen op ieders enthousiasme, hulp en/of deelname zodat we ook dit jaar weer van een geslaagde Open Rooise Trimloopcompetitie zullen kunnen spreken.

Jorrit Dekkers.

Ballonvaart 14 – 8 – 2000

Hallo loopmaatjes (groep 2)

Afgelopen maandag, 14 augustus, was het dan eindelijk zo ver: De ballonvaart kon doorgaan! Omdat door het enigszins onzekere weer pas tegen 19.00 uur definitief daartoe besloten werd, kon ik niet iedereen meer op tijd waarschuwen om te komen kijken.

Vandaar een verslagje over deze gebeurtenis:

Alleen al de voorbereidingen (het opbouwen en klaarmaken van de ballon), zijn spannend en de moeite van het bekijken waard. En Carin (van Schijndel) vroeg al meteen: "ben je niet zenuwachtig"? Toen met Nico, nog 4 andere mannen en Captain Stefan de mand in, (het was dringen geblazen), en de tocht kon beginnen. In een mum van tijd ben je op een aardige hoogte, en de toeschouwers (o.a. Carin, Riekje, Wil en Francien Pepers), worden al gauw kleiner en kleiner, en het gaat ook ongemerkt met een aardige vaart (eerst 20, en later zelfs 40 km/uur en een hoogte van ca. 75 meter).

We voeren over Veghel, Uden (leuk, om de atletiekbaan van de Keien te zien liggen), Zeeland tot Mill. We waren ruim 1 uur in de lucht. Ik vind overigens, dat het meer zweven dan varen is. Opvallend is ook, hoe groen en bosrijk Brabant is. En, het is veel leuker dan je het kunt omschrijven. Je moet het dus eigenlijk zelf meegemaakt hebben; Carin en Lisette van der Kallen hebben het in snel vooruitzicht en verheugen zich al! Op de route heeft de bestuurder dus helemaal geen invloed. In Mill had Stefan een voetbalveldje als landingsplek op het oog en toen scheerde hij eerst met de mand - au - door de bomen, om alvast wat af te remmen, om daarna ietsje hobbelen tot stilstand te komen. Anders landt hij altijd zachter, ja, ja.

Captain Stefan had door de mobilfoon steeds contact met zijn medewerkers, die op de weg in de jeep volgden. Die waren intussen al gearriveerd, evenals de supporters van de passagiers, die daar achteraan gereden waren. Gezamenlijk werd alles weer ingepakt en opgeruimd en toen kregen we als afsluiting een glas champagne – echt feestelijk! Ook kregen we nog een mooi certificaat!!

Het is een belevenis – prachtig om mee te maken, en bij deze bedank ik jullie nogmaals heel hartelijk voor dit fantastische verjaardagscadeau.

Isa

**Sluitingsdatum voor het inleveren van
kopi**

voor het volgende clubblad is uiterlijk:

Maandag 23 oktober

(a.u.b. aanleveren op diskette)

Clubrecords Heren Fortuna '67

Pupillen C

40 meter	1000 meter	Hoogspringen	Verspringen	Balwerpen	Kogelstoten
7.6 sec. Johan van Boxmeer Helmond, 27-09-1986	3.47.9 min. Jeroen v.d. Tillaart Best, 28-6-1987	1.00 m. Joost van Kampen Rooi, 16-9-1990	3.23 m. Joost van Kampen Rooi, 16-9-1990	26.24 m. Jeroen v.d. Tillaart Best, 27-6-1987	5.28 m. Joost van Kampen Rooi, 16-9-1990

Pupillen B

40 meter	1000 meter	Hoogspringen	Verspringen	Balwerpen	Kogelstoten
6.35 sec. Robert Schilder Helmond, 24-9-1983	3.31.0 min. Jeroen v.d. Tillaart Rooi, 11-9-1988	1.10 m. Robert Schilder Helmond, 24-9-1983	3.82 m. Patrick Kemps 15-9-1985	35.00 m. Ronald de Vries Boxtel, 28-8-1983	6.20 m. Joost van Kampen Rooi, 21-7-1981

Pupillen A

60 meter	4 x 60 meter	1000 meter	Hoogspringen	Verspringen	Balwerpen	Kogelstoten
8.5 sec.	44.1 sec. B. v.d. Kallen, E. v. Aarle, K. v. Aarle, J. Vogels	3.22.2 min. Jeroen v.d. Tillaart Best, 7-7-1990	1.30 m. Bas vd Zanden, Björn v Dinther, Leon v Rooij Ronald de Vries	4.22 m. Ronald de Vries Son & Breugel, 2-6-1985	36.00 m. Ronald de Vries Gemert, 22-6-1985	9.10 m. Willy v.d. Heijden Uden, 9-9-1972

Junioren D

80 meter	4 x 80 meter	600 meter	1000 meter	Hoogspringen	Verspringen	Discuswerpen	Speerwerpen	Kogelstoten
10.5 sec. Martijn Conijn Boxtel, 10-9-1995	56.0 sec J. Vogels, H. Kerkhof, B. Welten, M. van Bakel	1.48.0 min. Gijs Merks 1971	3.01.97 min. Martijn Conijn Helmond 23-9- 1995	1.45 m. Pieter van Aarle Erik Kempe	4.49 m. Anton der Kinderen Weert, 26-8-1984	21.81 m. Wily v.d. Heijden	26.88 Paul van Aarle Ehv, 29-6-1985	9.01 m. Anton der Kinderen 16-9-1984

Junioren C

100 meter	4 x 100 meter	100 meter horden	800 meter	1000 meter	1500 meter
12.4 sec. Anton der Kinderen 27-9-1986	54.0 sec. J. v.d. Wetering, H. Raaimakers, U. Meinel, C. v.d. Heijden	19.4 sec. Anton der Kinderen Eindhoven, 29-6-1985	2.16.6 min. Johan Merks	3.30.6 min. J. v.d. Wetering Etten-Leur, 7-2-1971	4.46.3 min. Johan Merks
Hoogspringen	Verspringen	Discuswerpen	Speerwerpen	Kogelstoten	
1.60 m. Pieter van Aarle Boxtel, 28-8-1985	5.54 m. Pieter van Aarle Helmond, 21-9-1985	33.06 m. Paul van Aarle Boxtel, 13-9-1987	40.76 m. Anton der Kinderen Helmond 27-9-1986	12.34 m. Anton der Kinderen Helmond, 27-9-1986	

Vervolg clubrecords Heren Fortuna '67

Junioren B

100 meter	800 meter	1000 meter	1500 meter	3000 meter	Hoogspringen	Verspringen	Hink-stapsprong
11.76 m. Leon Verrijt	2.11.9 min. R. v.d. Heuvel Utrecht, 1-5-1971	3.07 min. Pieter van Aarle Rooi, 14-9-1986	4.41.7 min. Wim van Kampen	9.54.1 min. Bas Tielemans Vught, 12-5-1992	1.70 m. Ton v.d. Houdt Rooi, 30-5-1982	5.85 m. Pieter van Aarle Gemert, 24-5-1986	11.17 m. Hans v.d. Ven Rooi, 23-9-1979
Discuswerpen	Speerwerpen	Kogelstoten	4x100 meter				
33.34 m. Anton der Kinderen Rooi, 20-9-1987	47.55 m. Hans v.d. Ven Rooi, 23-9-1979	11.91 m. Leo van Kampen	50.0 sec Rien vd Heuvel, Jos Lathouwers, Jan vd Schoot, Paul vd Kaay				

Junioren A

100 meter	4 x 100 meter	110 m. Horden	200 meter	400 meter	4 x 400 meter	800 meter	1000 meter	
11.6 sec. A. v.d. Aa 1969	50.2 sec F. Eykemans, C. v.d. Heijden, R. v.d. Heuvel, V. Meines	19.8 sec. Ton Visschedijk	24.6 sec. Paul v.d. Kaay Vught, 24-8-1972	55.6 min. Jan van Kampen Vught, 20-5-1971	3.58.2 min. J. van Kampen, R. v.d. Heuvel, P. v.d. Kaay, W. van Kampen	2.09.8 R. v.d. Heuvel	2.51.4 min. Erik Kempe Tilburg, 31-5-1996	
1500 meter	1500 meter Steeple	Hoogspringen	Verspringen	Hink-stapsprong	Discuswerpen	Speerwerpen	Kogelstoten	Kogelslingeren
4.24.0 min. Jan van Kampen Den Bosch, 7-2-1971	4.54.2 min. Frans v.d. Heuvel	1.70 m. Paul v.d. Kaay A. v.d. Kallen V'swaard, 11-5-1980	6.27 m. Ad v.d. Kallen Weert, 8-6-1980	11.83 m. A. v.d. Aa 1969	35.92 m. Hans v.d. Ven Rooi, 27-9-1981	50.60 m. Hans v.d. Ven Rooi, 31-5-1981	11.04 m. Gerard v.d. Wijdeven	29.50 m. Cor v.d. Heijden

Heren

100 meter	200 meter	400 meter	800 meter	1000 meter	3000 meter	3000 meter Steeple	
11.4 sec.	23.4 sec.	51.7min.	2.05.6 min.	2.52.8 min.	8.55.3 min.	10.06.6 min.	
Gerard v.d. Wijdeven Valkenswaard, 11-5-1975	Gerard v.d. Wijdeven Vught, 28-6-1977	Gerard v.d. Wijdeven Sittard, 9-10-1977	Gerard v.d. Wijdeven Sliphout, 13-5-1975	Gerard v.d. Wijdeven Vught, 10-7-1975	Jan v.d. Schoot Papendal, 27-6-1979	Jan v.d. Schoot Vught, 13-6-1979	
Hoogspringen	Verspringen	Hink-stapsprong	Polsstokhoog	Discuswerpen	Speerwerpen	Kogelstoten	Kogelslingeren
1.73 m.	6.20 m.	11.78	2.70 m.	36.34 m.	49.88 m.	12.05 m.	29.84 m.
Ad v.d. Kallen Rooi, 27-9-1981	Ad v.d. Kallen Rooi, 27-9-1981	Paul van Rooij Rooi, 30-5-1982	Jan v.d. Schoot Rooi, 27-9-1981	Gerard v.d. Wijdeven V'swaard, 28-8-1976	Hans v.d. Ven Weert, 8-6-1980	Gerard v.d. Wijdeven Uden, 3-6-1976	Cor v.d. Heijden 24-5-1985

Heren Veteranen

100 meter	1500 meter	Verspringen	Discuswerpen	Speerwerpen	Kogelstoten
13.2 sec Ton Visschedijk Rooi, 27-9-1981	5.02.5 min. Gerard v.d. Wijdeven Etten-Leur 4-9-1994	5.25 m. Ton Visschedijk Rooi, 27-9-1981	28.30 m. Gerard v.d. Wijdeven Etten-Leur 4-9-1994	36.50 m. Gerard v.d. Wijdeven Best 13-9-1994	9.82 m. Gerard v.d. Wijdeven Best 13-9-1994

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode



Restaurant Café

Wollerich

Heuvel 23

Tel: 473333

Café

't Kofferen

Kofferen 29

Tel: 473589

Biljart centrum

't Wapen

van Eerscht

Mgr. Bekkersplein 2

Tel: 473668

Café

't Straotje

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 !

16^e Beklimming van de ALPE d' HUEZ

Donderdagmorgen 10 augustus 2000 om kwart voor 5 worden wij gewekt om aan de grote tocht te beginnen.

Kwart voor 6 verzamelen bij de Fam. Dekkers, met 2 busjes worden wij naar de opstapplaats in Best gebracht. Om 6 uur arriveert de bus met de mensen van Hagi Runners door wie dit alles was georganiseerd. In totaal zijn we met 39 personen.

Eerst in Weert nog iemand ophalen en dan op weg naar Frankrijk.

De reis verloopt voorspoedig en in de bus is het rustig gezellig. Alleen Will van de Rijt was erg zenuwachtig want die zou het die avond voor het eerst op z'n Frans meemaken. De reis heeft 13 uur geduurd en in die tijd heb ik dikwijls met Pim van der Wijst gepraat over de beklimming want die zag ik dus echt niet zitten. Maar Pim stelde mij elke keer weer op z'n rustige manier gerust.

Wij hadden ook 'n privé cameraman ingehuurd die vele mooie opnames van ons zou gaan maken (hoopte hij). Want zijn bedoeling was om de film voor veel geld te verkopen aangezien hij een paar nieuwe ecco's moest kopen.

Aangekomen op de camping was het met z'n allen uitladen, 'n zooitje van ongeveer 14 tenten. Wij moesten met 5 personen in een tent, waarvan Toon van de Rijt erg heeft geprofiteerd want die lag tussen twee vrouwen in (alleen jammer van die slaapzak Toon). Na het opzetten van de tenten waren we aan een lekkere pint toe en 'n hapje eten. En dan heerlijk rusten want het was toch 'n vermoeiende reis geweest. Ik heb die nacht 'n prachtig snurkorkest gehoord (ome Jo) en de rest van het nodige geronkel.

's Morgens om half 7 begon de nieuwe dag weer, grote stokbroden waren ons ontbijt recht uit de hand. Om 9 uur begon de training, diverse mensen flink zenuwachtig waaronder ik zei de gek. Rustig op weg naar de berg, o lieve Heer wat was ik bang. STEIL, STEIL en nog eens STEIL, er waren 21 bochten en in elke bocht stonden de namen van wielrenners die hier wel eens gewonnen hadden. De bochten waren genummerd van 1 t/m 21 onder beginnend met 21 dus dat werd aftellen. Bij bocht 20 was ik dus al laatste maar had ik wel ineens het gevoel van dit ga ik maken dit is het, kei gaaf maar ja ik was pas bij bocht 20 en we mochten toen al rusten. Maar met kleine stapjes en proberen rustig te blijven dan halen we het met z'n allen wel (dacht ik). Terug op de camping douchen wat eten en iedereen in de bus de alp op. Nou toen kwam het de moed zakte mij hoe langer hoe dieper in de schoenen, bij elke bocht werd het stiller ook achter in de bus daar zaten namelijk onze sterke mannen. Boven gekomen heb ik Pim nog eens goed in z'n ogen gekeken en gevraagd of hij nooit geen folders meer in de kleedkamer neer wou leggen (grapje). 21 Bochten met 'n stijgings percentage van 1140 meter.

Na wat rondgewandeld te hebben en met sneeuwballen gegooid weer terug naar het dorpje. Acht uur pasta party best gezellig. Met 39 man midden in Frankrijk aan de spaghetti opgediend door 'n prachtige pik zwarte neger, alleen verstond hij ons niet zo goed want opeens had Gerard 2 grote pullen inh. ½ l cola voor zich staan. Maar ja ze zijn toch opgegaan want Gerard dacht aan de dag erop en tankte vast in voren.

De grote dag 's morgens om 7 uur op, 'n heerlijk ontbijt waar Francien voor zorgde op 'n prachtige ontbijttafel bestaande uit een grote steigerplank op twee stoelen. Het was wel improviseren maar kei romantisch.

Francien en Fons waren van plan om samen de Alpe d'Huez wandelend te bedwingen en gingen samen met de rugzak om half negen op pad, dus hadden zij al 'n mooie voorsprong. Hoe het onderweg allemaal is verlopen weten wij niet want Francien wou niet in details treden en Fons had zwijgplicht maar ze vertrokken wel arm in arm..... Ondertussen waren wij omgekleed en klaar om naar de start te gaan.

Tien voor tien stonden we klaar midden in de zon ongeveer 300 deelnemers met 'n verschrikkelijke berg voor de neus. Na gekust te zijn voor succes door enkel mannen (ja ik heb altijd geluk) gingen wij van start. De grote horde was weg en ik bleef met enkele andere dames achter, er liep een mevrouw langs mij en die zei: "zo te zien kunnen wij wel samen lopen", "nee" zei ik "loop maar door, want ik ben niet zo snel", "ach" zegt ze "ik doe 1 uur over 10 km.". Nou ik ook misschien lukt het dan toch samen, maar na twee km. was ze nergens meer te zien, want wat was het geval die mevrouw woog ongeveer 15 km. minder dan ik, dus daar liep ik weer alleen te zwoe-gen. O, o, wat was het zwaar, Tineke waar ben je aan begonnen. Bocht 17 ik liep zo langzaam te dribbelen dat ik dacht als ik snel ga wandelen ga ik nog harder, zo gezegd zo gedaan en inderdaad het ging sneller, flink de pas er in en de volgende bocht weer proberen te dribbelen. Op 6 km. heb ik staan te wachten op 'n mevrouw die even achter mij zat en samen zijn wij verder op pad gegaan. Zij had het (geluk-kig) nog moeilijker dan ik dus voelde ik het als plicht om haar mee naar boven te krij-gen, ik heb alle trucs tevoorschijn moeten toveren maar we hebben het gehaald. Toen wij zagen dat er op zoveel meter afstand 'n fotograaf stond zijn wij nog even flink hard gaan lopen wat natuurlijk prachtige foto's zijn geworden. Iedereen had het gehaald de een moeilijker dan de ander, Pim kwam als eerste bo-ven maar had het zwaarder gehad dan vorig jaar en had ook moeten wandelen. Daarna kwam Jos die echt alles had gegeven wat hij in zich had (en dat is nog al wat volgens Francien) maar hij had heel veel voldoening van zijn loop. Daarna Mari van Houtum ook zo'n doordouwer niet hoeven te wandelen en ook goed voldaan van de loop. Henk van Uden onze oudste (wat niet te zien is) voltooide ook de tocht, ook voor Henk was het zwaar maar liep 'n keurige tijd. Toon van de Rijt, ook voor Toon kei zwaar maar ook een hele belevenis en was tevreden over zijn tijd want ook hij had moeten wandelen. Gerard van de Biggelaar z'n GRANDE COLA'S hadden goed gewerkt en waren hem tot kracht geweest in de strijd en eindigde ook voldaan. Will van de Rijt kon het niet goed verkroppen dat ze had moeten wandelen en was erg onder de indruk, maar is samen met Peter Hellings die haar grote steun is geweest over de streep gekomen. Na afloop hebben wij de foto's afgehaald en die waren na-tuurlijk van iedereen heel mooi, vooral die van Jos Dekkers die willen wij in het kleed-lokaal als voorbeeld neerhangen voor de toekomstige topsporters. Terug op de camping uitwisselen van ieders ervaring en de pijn van de loop was nog niet weg of ik kreeg al in de gaten dat Gerard nog 'n grote wens had en jawel hoor je raad het al op de fiets omhoog. Z'n ogen glinsterde al bij het idee, ook Henk werd aangestoken en dacht deze kans doet zich geen tweede keer meer voor. Dus 's avonds op weg naar het dorp kijken bij fietsverhuur en jawel ze wisten het ze-ker zondagmorgen op de fiets omhoog met z'n tweeën.

Zondagmorgen tijdens het ontbijt werden er nieuwe plannen gesmeed, Mari wou mee omhoog hij kon de verleiding niet weerstaan, dus moest er nog een fiets komen. Maar wie kwam daar ineens opgedoken Pim van der Wijst, want ook hij was verleid. Dus wij alles bij elkaar gezocht, Pim had een mooi klein hoofdje dus mijn helm paste wel. Ik had namelijk mijn fietsspullen mee genomen maar toen ik eenmaal gelopen had was mijn goesting om te fietsen over. Henk van Uden had mijn fietspakje aan en was hier zeer mee vereerd, vooral mijn zeempje zat heerlijk (hij had geen last van 'n slaapzak gehad).

Klaar waren de mannen op weg naar de beklimming met de fiets op de ALPE d' HUEZ. Ieder voor zich Pim in het begin al voorop en Mari en Gerard volgde gestaag. In de tweede bocht kreeg Henk het al heel moeilijk z'n hartslag zat onderhand op 200, maar door te proberen rustig te blijven kwam onze bijna opa toch weer op gang. Het was net twee km. voor de finish waar Henk het weer te moeilijk kreeg net bij de fotograaf, kramp en nog eens kramp. Hij is met een been op de trapper en met heel

veel doorzettingsvermogen toch boven gekomen en hij kon zeggen: ook ik heb hem 2 maal bedwongen zijn tijd 1.34.00 kei gaaf. Onze Pim had het iets makkelijker maar ja zo'n jonkie van net 40 moet kunnen en eindigde in 'n prachtige tijd van 1.10.30. Nu ging de strijd nog tussen Mari en Gerard. Mari had het ook moeilijk gehad maar is niet van zijn fiets afgeweest, al hoe wel op 'n gegeven moment zijn koppakking lek was het water gutste langs zijn gezicht maar in de laatste minuten klopte hij Gerard met 'n tijd van 1.22.20. Gerard moest van zijn fiets hij had totaal geen kracht meer in zijn benen, maar ook voor Gerard was zijn grote wens in vervulling gegaan en ik heb zijn oogjes nog dikwijls zien schitteren als hij het over zijn tocht had. Gerard eindigde in 'n tijd van 1.23.40. Helaas voor Henk maar de rest had prachtige foto's van de fietstocht. Deze zijn na te bestellen en voorzien van handtekening.

Al met al 'n prachtig weekeind geheel verzorgd door Hagi Runners onze complimenten. Ik zou nog veel meer kunnen schrijven maar ik stop maar anders wordt de Fortunabode te dik.

Heel veel groetjes Tineke.

P.S.

Ik heb alleen nog een raadsel op te lossen: wie weet dit?

Ergens in Sint-Oedenrode ligt een bestrating door een mevrouw zelf gelegd met de initialen JF als iemand weet waar die voor staan dan gaarne schriftelijk reactie aan: Tineke van Boxmeer. Tot ziens.

Wedstrijduitslagen

Fortis Marathon organisatie Stichting Rotterdam Mar. te Rotterdam 16-04-2000

950	Mart van Heeswijk	<u>marathon</u>	3.09.42	129 ^e mannen 45
1179	Jos Dekkers	<u>marathon</u>	3.14.31	17 ^e mannen 55
1255	Toon van de Rijt	<u>marathon</u>	3.16.04	189 ^e mannen 45
1922	Henk van Uden	<u>marathon</u>	3.27.17	37 ^e mannen 55
4290	Mari Smits	<u>marathon</u>	3.54.09	430 ^e mannen 50
6114	Riekje Hagen	<u>marathon</u>	4.13.23	156 ^e Vrouwen 45

Marathon te Praag 21 mei 2000

877	Arno Sanders	<u>marathon</u>	3.35.11	836 ^e man.wedstr.
1247	Henry Wijffelaars	<u>marathon</u>	3.47.42	1183 ^e man.wedstr.

Trimloop de Kei te Gemonde 4 juni 2000

<u>5.600 meter</u>		<u>15.000 meter</u>	
Antoon Asveld	0.37.00	Jos Dekkers	1.01.00
<u>9.400 meter</u>		Mari van Houtum	1.03.00
Henk Heijmans	0.49.29	Will van de Rijt	1.15.40
		Peter Hellings	1.17.50

Pinksterloop te Nistelrode 10 juni 2000

<u>10.000 meter</u>	<u>15.000 meter</u>
---------------------	---------------------

Toine van Erp	0.37.20	Art Vissers	0.58.38
---------------	---------	-------------	---------

Kioskloop te Erp 9 juli 2000

10.175 meter

7	Art Vissers	0.37.58	Will van de Rijt	0.50.16
	Peter Hellings	0.52.21	Lien Vogels	0.52.22

Bergloop op de Alpe d'Huez te Bourg d'Oisans (Frankrijk) 12 augustus 2000

14.200 meter

Pim van der Wijst	1.25.40	Will van de Rijt	2.02.14
Jos Dekkers	1.29.16	Peter Hellings	2.02.16
Mari van Houtum	1.37.07	Tineke van Boxmeer	2.24.22
Henk van Uden	1.37.17	Fons van Boxmeer	2.59.00
Toon van de Rijt	1.44.27	Francien Dekkers	2.59.00
Gerard van de Biggelaar	1.53.26		

Alphense Stratenloop organisatie V.V. Viola te Alphen 19 augustus 2000

32	Tinus Rovers	1.11.29	<u>10.000 meter</u>	32 ^e mannen 50
----	--------------	---------	---------------------	---------------------------

Ronde van Naastenbest organisatie A.V. Gen. Michaëlis te Best 19 augustus 2000

Antoon Asveld	0.28.44	<u>4.400 meter</u>
---------------	---------	--------------------

Wijbossche Stratenloop te Wijbosch 19 augustus 2000

5	Pim van der Wijst	0.35.38	<u>10.000 meter</u>	4 ^e mannen senioren
12	Art Vissers	0.37.35	<u>10.000 meter</u>	8 ^e mannen senioren
28	Henk Pennings	0.40.37	<u>10.000 meter</u>	15 ^e mannen veteranen
32	Jos Dekkers	0.41.36	<u>10.000 meter</u>	18 ^e mannen veteranen
38	Toon van de Rijt	0.43.11	<u>10.000 meter</u>	21 ^e mannen veteranen
43	Henry Wijffelaars	0.44.12	<u>10.000 meter</u>	23 ^e mannen veteranen
61	Peter Hellings	0.48.25	<u>10.000 meter</u>	33 ^e mannen veteranen
72	Piet van Engeland	0.50.57	<u>10.000 meter</u>	41 ^e mannen veteranen
	Will van de Rijt	0.50.56	<u>10.000 meter</u>	9 ^e vrouwen
	Tineke van Boxmeer	0.58.13	<u>10.000 meter</u>	14 ^e vrouwen

20^e Descente de la Lesse org. Arch. Atletiek te Dinant (België) 26 augustus 2000

12.000 meter

21.000 meter

84	Frans Rovers	0.59.21	541	Peter Slits	1.59.27
			542	Mari van Houtum	1.59.29
254	Henk Pennings	1.41.54	693	Peter Hellings	2.11.19
293	Jos Dekkers	1.44.35	699	Gé de Louw	2.12.00
370	Toon van de Rijt	1.49.30	700	Will van de Rijt	2.12.08
400	Henk Strik	1.52.00	844	Tineke v. Boxmeer	2.32.07
503	Pierre Lardenois	1.57.28	846	Karin Slits	2.32.14

Lopers en loopsters

Beugelen in Olland

Vrijdag 17 november om 19.30 uur

Groetjes Francien, Marij en Petra

Meld je aan voor 15 september

Zondag 15 oktober
1^e trimloopcompetitie

1 km. aanvang 10.30
voor de jeugd
div. categorieën

4,8 km. + 8 km.
aanvang 11.00 uur

8 km. mannen
div. categorieën
mannen senioren
mannen 40
mannen 45
mannen 50
(minimaal 5 deelnemers per cat.)

Overige 1 categorie

AUTOVERZEKERINGEN

MET 75% KORTING

Maar ook voordat u de maximale Bonuskorting heeft bereikt geven wij al forse kortingen. Na 4 jaar 65%, na 3 jaar 60%, na 2 jaar 55%. Bestaande B/M korting nemen wij over.

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

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

Bemiddeling in:

• Assurantiën • Hypotheken • Financieringen

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

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

WOONIDEE MEIJER

VOOR COMPLETE WONINGINRICHTING

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

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



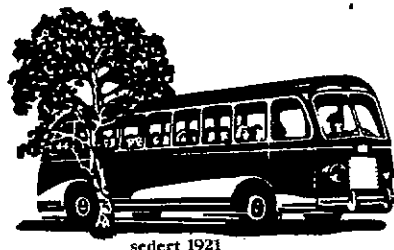
JAN HABRAKEN
GLAS & ALUMINIUMWERKEN

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

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

van Hoof Reizen

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



sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Spierscheur

Inleiding

Een spierscheur is een blessure die veelvuldig bij atletiek voorkomt en die vaak ontstaat bij sprinten of tijdens een afzet. Deze blessure treedt bij atleten vaak op in de kuitspieren, in de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen (de m.Quadriceps) of in de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen (Hamstrings). Bij het optreden van een spierscheur wordt er vaak plots (hevige) pijn gevoeld. Het kan lijken alsof er met een zweep op de spier wordt geslagen of dat er in de spier wordt getrapt. De blessure wordt in de volksmond dan ook wel 'zweeps slag' genoemd. Direct na het ontstaan van de blessure is lopen (vaak) moeilijk en pijnlijk. Soms vallen de pijnklachten (in eerste instantie) echter wonderwel mee. Er kan na verloop van tijd een zwelling of een bloedingstorting zichtbaar worden.

Oorzaken van een spierscheur

Een spierscheur treedt vaker op als er sprake is van:

- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Niet (of niet goed) uitvoeren van de rekkingsoefeningen.
- Verkorte of stijve spieren.
- Een te snelle trainingsopbouw, waarbij in een korte tijd te veel, te intensief en te vaak wordt getraind.
- Eenzijdige trainingsvormen, waarbij met name de sprongkrachttraining berucht is.
- Vermoeidheid, waardoor eerder kramp optreedt.
- Koude en natte weersomstandigheden.
- Na de inspanning geen cooling-down uitgevoerd.

Hoe voorkom je een spierscheur?

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

• Warming up

Doe een goede warming-up van minstens 20 minuten. Begin met 5-10 minuten losjes inlopen en voer daarna de rekkingsoefeningen uit die hieronder vermeld staan. Voer hierna een aantal versnellingsloopjes uit, waarbij de snelheid naar het einde toe steeds meer wordt opgevoerd.

• Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede trainingsopbouw. 'Te snel' en 'te veel' is vragen om moeilijkheden. Als je vermoeid bent of stijve spieren hebt, pas je training dan daarop aan en dribbel lekker los. Train niet verder met een spier die 'zomaar' samentrekt of waar de kramp in schiet. Het optreden van kramp is niet normaal! Dit duidt op overbelasting, waarbij er eerder een spierscheur zal optreden.

• Spierversterkende oefeningen

Zorg dat je over een basisoniveau aan kracht-(uithoudingsvermogen) beschikt. Vraag je trainer een trainingsschema met spierversterkende oefeningen voor je op te stellen, gericht op de nummers die je beoefent.

• Goede techniek

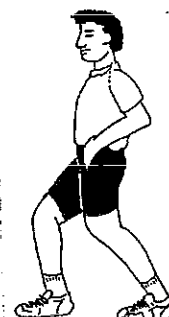
Het is van groot belang, dat je 'soepel' blijft bewegen. 'Verkrampen' en 'forceren' verhogen de kans op een spierscheur aanzienlijk.

• Sportkleding

Draag bij koud en nat weer een trainingsbroek.

• Cooling-down

Voer altijd een cooling-down uit. Dit voorkomt (zoveel mogelijk) stijve spieren (de dagen) na de training.



Wat kan je doen als er (toch) een spierscheur is ontstaan?

Als eenmaal een spierscheur is ontstaan, is het zaak 'erger' te voorkomen. Dit kun je bereiken door:

- **Rust**
 - ◆ Loop of steun niet op het geblesseerde been.
 - ◆ Vermijd het aanspannen en rekken van de gescheurde spier en houd het been zoveel mogelijk omhoog. Op deze manier blijft de bloedingstorting zo klein mogelijk.
 - ◆ Probeer in de eerste 2 tot 3 dagen na het optreden van de spierscheur het been zo min mogelijk te belasten. Gebruik eventueel in overleg met je huisarts of het SMA krukken.
- **Koelen**
 - ◆ Koel direct door een coldpack of ijszak op de pijnlijke plaats te leggen. Het koelen moet zeker vijftien 15 minuten volgehouden worden. Zorg er wel voor dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid wordt gelegd om huidbeschadiging door bevroering te voorkomen. Ga door met koelen waarbij periodes van vijftien minuten koelen afgewisseld moeten worden met periodes zonder koeling.
 - ◆ Koelen kan tot 48 uur na het ongeval een positief effect hebben op het zo klein mogelijk blijven van de bloedingstorting. Deze bloedingstorting ontstaat doordat er ook bloedvaatjes in de spier gescheurd zijn. Maar bedenk wel: hoe eerder gekoeld wordt, hoe beter!
- **Drukverband**

Leg zelf of laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen. Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Hieronder wordt het namelijk warm, waardoor het effect van de koeling weer verloren gaat.
- **Geen massage!**

Laat een verse spierscheur nooit masseren en gebruik geen warmte (of warmte-inbrengende zalven). Dit verergert de blessure alleen maar. Pas na 2 of 3 dagen kunnen eventueel 'schuddingen' of een voorzichtige massage rondom de gescheurde plek worden toegepast.
- **Vraag sportmedisch advies**

Raadpleeg na bovengenoemde EHBO-maatregelen je huisarts of een (geregistreerd) sportarts. Deze sportarts kan werken in een ziekenhuis, op een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of op een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jou zinvol is.

Wanneer kan je de training hervatten?

Na een spierscheur is het aan te raden zo snel mogelijk met rustige rekkingsoefeningen te beginnen, om de spier op lengte te laten genezen. Hierbij mag je niet 'door de pijn heen' rekken. Als de pijnklachten na verloop van enkele dagen weer wat minder worden, kun je voorzichtig gaan rekken volgens het principe van 'Janda' waarbij de aangedane spier eerst aangespannen wordt en direct aansluitend gerekt wordt. Ook fietsen en zwemmen behoren dan tot de mogelijkheden. Pas als dat pijnvrij kan, kan je weer voorzichtig gaan dribbelen en spierversterkende oefeningen voor de spier uitvoeren.

Bedenk dat een spierscheur een blessure is die de neiging heeft weer opnieuw op te treden wanneer de training te snel wordt hervat. Neem dus de tijd (zeker 6-8 weken!) voor de revalidatie. Zorg, in overleg met je trainer en eventueel met een (sport)arts of fysiotherapeut, voor een goede trainingsopbouw. Hierbij moet veel aandacht worden gegeven aan rekkingsoefeningen en oefeningen om de kracht en met name ook het krachthuoudingsvermogen van de aangedane spier weer op te trainen.

Wanneer ben je weer volledig trainingsbelastbaar?

Je bent pas weer volledig trainingsbelastbaar als:

- Je tijdens belasten geen pijn meer voelt
- De spier weer zijn oorspronkelijke lengte heeft
- De kracht en met name ook het krachthuoudingsvermogen van de spier weer (bijna) geheel opgetraind zijn. Hoe weet je nu of dat het geval is? Vaak voelt een atleet dat zelf feilloos als 'vermoeidheid' of 'optrekkende stijfheid' die eerder optreedt in de aangedane spier.

Globaal kan de trainingsopbouw na een spierscheuring uit de volgende stappen bestaan: onbelast oefenen, wandelen of fietsen; rustig lopen; voorzichtig versnellingslooppjes en langere tempolopen; submaximaal sprinten; voluit sprinten op de training en uiteindelijk sprinten de wedstrijd. Vaak is hier vele maanden mee gemoeid. Zeker bij deze blessure geldt dus: voorkomen is beter dan genezen!

Tussenstand clubkampioenschap 2000/2001 *mannen*

Naam	Deelname punten	Bonus punten	Wedstrijd punten	Klassement punten	Totaal
Jos Dekkers	195	50	300		545
Peter Hellings	225		210		435
Pierre Lardenois	165		200		365
Art Vissers	160		200		360
Gé de Louw	150		160		310
Toon van de Rijt	130	50	80		260
Pim van der Wijst	150		100		250
Henry Wijffelaars	140	50	60		250
Mari van Houtum	155		80		235
Rinus Pennings	130		100		230
Henk Pennings	145		80		225
Henk van Uden	115	50	60		225
George Zoontjens	130		80		210
Arno Sanders	125	50			175
Antoon Asveld	155				155
Peter Slits	100		50		150
Hans Naterop	90		60		150
Piet van Engeland	100		40		140
Mari Smits	75	50			125
Jos van Uden	25		100		125
Willie Pepers	90				90
Frans Rovers	90				90
Henk Heijmans	90				90
Theo van der Eerden	75				75
Mart van Heeswijk	25	50			75
Tinus Rovers	75				75
Roy van der Veen	65				65
Cor van Erp	65				65
Ton Konnenman	65				65
Theo van Erp	60				60
Bert Geeven	50				50
Karel Verberk	50				50
Wim van Meijl	50				50
Dick Swinkels	50				50
Henk Strik	50				50
Walter Hagelaars	50				50
Leo Leenders	50				50
Tiny Aarts	50				50
Jan van Kampen	50				50
Willem Stakenburg	50				50
Thijs Dekkers	50				50
Simon Lavrijssen	50				50
Cor Verschuyten	50				50
Jan Vogels	50				50
Jorrit Dekkers	50				50
Gerard van de Biggelaar	50				50
Martin Arts	50				50
Mark Wijgergangs	50				50
Johan Stehmann	50				50
Fons van Boxmeer	50				50
Gerard van Bortel	50				50
Leon Verrijt	50				50
Andre van de Laar	50				50

Wim van Kampen	50	50
Adrie Huijgens	50	50
Joris van Kuijk	50	50
Toine van Erp	30	30
Wil Snoeks	15	15
Wil Verstappen	15	15

Tussenstand clubkampioenschap 2000/2001 *jeugd*

Naam	Deelname punten	Bonus punten	Wedstrijd punten	Klassement punten	Totaal
Tom van Aarle	50				50
Dirk Pepers	50				50
Patrick Sanders	15				15

Tussenstand clubkampioenschap 2000/2001 *vrouwen*

Naam	Deelname punten	Bonus punten	Wedstrijd punten	Klassement punten	Totaal
Will van de Rijt	200			200	400
Riekie Hagen	145	50		80	275
Karin Slits	100			100	200
Lien Vogels	105			80	185
Tineke van Boxmeer	105				105
Antoinette van de Laar	80				80
Carin van Schijndel	80				80
Marianne Latijnhouwers	75				75
Lisette van der Kallen	75				75
Tonny van Erp	65				65
Fien Asveld	65				65
Jeanne Coppelmans	65				65
Daniëlle Kuijpers	65				65
Christien Vorstenbosch	50				50
Sjan Kerkhof	50				50
Annelies Stabel	50				50
Netty Hulsen	50				50
Francien Dekkers	50				50
Tonny van de Rijt	50				50
Trees Minneboo	50				50
Jolanda Eijkemans	50				50
Marit van Nostrum	50				50
Fien Arts	50				50
Isa van Heijningen	45				45

Dit is de tussenstand van het clubkampioenschap 2000/2001, bijgewerkt tot en met 9 juli 2000.

***P.S. DENK 15 OKTOBER AAN DE
OPEN ROOISE TRIMLOOPCOMPETITIE***

de pen



Hallo sportfanaten.

Zaterdagochtend 15 juli bepakt en bezakt gereed voor de grote jaarlijkse trektocht. Nog eventjes voor mijn vertrek de brievenbus leegmaakt en wat zie ik De Fortuna-bode mooi leesvoer voor in de vakantie. En wat lees ik 'De pen gaat naar Roy' Nou da's gezellig in de zon een verhaaltje schrijven !!!

Daar had ik dus totaal geen zin in. Met slecht weer wil ik er wel aan beginnen, dus bij aankomst vakantieadres, tentje opgezet en een regendans gemaakt en zie daar 4 weken pokken weer. Maar mijn verhaaltje is af. Nou daar gaat ie dan:

Even voorstellen: Ik ben Roy van der Veen, geboren 1961 te Surabaya. Ik ben gehuwd met mijn jeugdliefde Sjanny en heb twee toffe meiden van 12 en 10 jaar. Semmy en Wham.

Juist ja van die popgroep.

Mijn familie is in '61 naar Nederland toegekomen. Ik was 4 maanden jong. En we werden opgevangen in een pension in Deurne. In '62 kregen we een woning toegewezen in St-Oedenrode op het Haverland en hier ben ik tot nu toe blijven wonen. Ik ben een nakomertje en dus ook de jongste van de familie. Mijn jeugd heb ik vanaf het begin in Nederland genoten. Thuis spraken mijn oudere broers en zussen volop maleis. Maar ik met mijn kunstmatige siliconen talenknobbel, ik weer niet. Hetzelfde geld voor het eten bereiden. Mijn moeder gebruikte poedertjes, blaadjes, kruiden etc. bij het bereiden van maaltijden. Helemaal niets totaal niets van opgestoken.

Conclusie: Ja ik ben dus die ene Indo die geen maleis spreekt en geen pisang kan bakken.

Ik heb tot mijn 16^{de} een heel speelse jeugd gehad hutten bouwen in bomen, ondergrondse hutten en gangen gegraven, vele boten gemaakt etc. Dit alleen maar met vrienden onder elkaar. Maar één vriend had toch wel een kanjer van een zus. En ja hoor 7 jaar later getrouwd met die ene uit duizenden.

Mijn kameraad beloofde mij honderd gulden als ik der mee nam, ik moet ze nog steeds krijgen.

Talen lag me niet. Dus maar gekozen voor de techniek. Via een gemakkelijke weg LTS MTS en tegelijkertijd flink stappen. Ja je bent jong en je wilt ehhh stappen, het weekend begon al op de woensdagavond. Dit had een zeer nadelig gevolgen voor mijn studie. Gekozen voor militaire dienst, hierna gaan werken en alsnog doorgaan met div. avondstudies, en tevens mijn MTS alsnog afgemaakt. Vanuit de Carterpillar fabriek via een interne sollicitatie opgeklommen naar planner op het bedrijfsbureau. En van afd. Bedrijfsbureau naar de afd. Engineering verhuisd. En hier doe ik de planning en tekenwerk van spoedorders.

Van al het zittend werk begon een gehaktballen buikje te groeien. Ik heb geprobeerd na jarenlang languit op de bankliggen mijn oude sport weer te hervatten, in mijn ogen nog steeds de mooiste sport, Taek Kwondo. Geen goede keuze want van mijn souplesse en reactie was weinig tot niets meer over. Dus op zoek naar iets anders. Lopen misschien???

Een advertentie gelezen, een jaartje uitgesteld en toen toch maar eens naar Henkie toe gestapt.

En zie daar lekker rustig van 4 - 3- naar groep 2 gelopen, fijn als recreant bezig zijn. Een looppostuur zal ik nooit krijgen want ik ben gewoon te klein voor mijn gewicht.

En zo doe ik nog meer dingen voor de fun en ontspanning, wat muziek maken met de kids, in het najaar en voorjaar snowboarden met de kids. En natuurlijk lopen met de groep.

Zo, nu ben ik iets meer bekender geworden bij jullie. Waar vier weken pokke weer toch wel niet goed voor kan zijn. Groetjes Roy.

De pen gaat door naar Lennert Asveld want ik weet zeker dat hij ontzettend veel schrijfstof heeft.

6-uurs wedstrijd van A.V. De Keien op 21-10-2000

Al jaren neemt Fortuna met één of twee teams deel aan de, toen nog 24-uurs, c.q. 12-uurs wedstrijd van De Keien in Uden. Dit jaar heeft men gekozen voor een 6-uurs wedstrijd. Deze wijziging is doorgevoerd om meer teams aan de start te kunnen krijgen. Tegelijkertijd wordt in Uden het Europees Kampioenschap Ultralopen over 24 uur individueel georganiseerd.

De formule van een 6-uurs wedstrijd maakt het m.i. mogelijk om met b.v. 1 dames- en 2 herenteams deel te nemen. Het is de bedoeling, dat iedereen één uur op de baan loopt. Als het uur voorbij is stopt hij/zij en wordt de afstand t/m dat punt opgenomen. De volgende loper/loopster start dan tegelijkertijd op de startlijn. Degenen die al eens eerder deelnamen kennen deze formule reeds. Er wordt met Champion-Chips gewerkt; ieder team krijgt 3 chips. Elke deelnemer krijgt een uniek startnummer.

Het programma:

- ✓ 13.30 uur: afhalen startnummers en Champion-Chips bij de 6-uurs infostand
- ✓ 14.45 uur: teams melden bij de start
- ✓ 15.00 uur: start 6-uurs estafette
- ✓ 21.00 uur: finish 6-uurs estafette
- ✓ 21.30 uur: prijsuitreiking 6-uurs estafette
- ✓ 22.00 uur: uitslagen (en tussentijden) gratis af te halen door de ploegleiders.

Tot slot

In het kleedlokaal liggen vanaf maandag 4 september voldoende folders van deze wedstrijd. Eventuele vragen zal ik gaarne beantwoorden.

Peter Hellings

Internetpagina van
S.V. Fortuna '67
www.fortuna.drieco.nl



Grafisch Bedrijf

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

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

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

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

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

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag	10 september	"DE SPRINGBOKKEN"	te Son
	Halve marathon – 10 km.		aanvang 11.00 uur
	<i>(Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap, werkgroep Peter Hellings)</i>		
Zondag	17 september	"OLYMPIA"	te Eindhoven
	Airborneloop 15 km. (wedstrijd + trimloop) 6,2–10,5 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	17 september	"ACHIL '87"	te Hilvarenbeek
	Beekse Marathon 42,2 – 31,5 – 21,1 – 10 km.		aanvang 11.30 uur
Zondag	24 september	"Loopgala"	te Den Bosch
	Dommelloop 10 – 7,5 – 5 – 2,5 km. trimloop		aanvang 10.30 uur
	Knau-wedstrijd 10 km.		aanvang 14.00 uur
Zondag	24 september	"Groene Ster"	te Zevenbergen
	Rabobank Moerdijkloop 5 – 10 – 15 – 20 km.		aanvang 13.30 uur
Zondag	1 oktober	"Kempische"	te Son
	26° Kempische Trimcompetitie 3,6 – 7,2 km.		aanvang 11.00 uur
Zaterdag	7 oktober	"Altena Road Runners"	te Diessen
	Trimloop 15 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	8 oktober	"Sticht. Marathon"	te Eindhoven
	Marathon Nederlands Kampioenschap 42,2 km.		aanvang 12.30 uur
	Halve Marathon 21,1 km.		aanvang 11.00 uur
	Achtste marathon 5,2 km.		aanvang 10.30 uur
	<i>(Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap, werkgroep Peter Hellings)</i>		
Zondag	15 oktober	"S.V. FORTUNA"	te Sint-Oedenrode
	1° open competitie jeugd 1 km.		aanvang 10.30 uur
	overige 4,8 – 8 km.		aanvang 11.00 uur
	<i>(Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap, werkgroep Peter Hellings)</i>		

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 AUTOS.

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 u.o.f.

Eerschotsestraat 74
5491 AD St.-Oedenrode
0413-473022



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 (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

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



Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil



KEES VERVOORT

Nijnselseweg 46
Sint-Oedenrode
0413 - 47 23 64



VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
TOTAAL - SERVICE
APK - KEURINGEN



uw CITROËN dealer



van BOXMEER bv

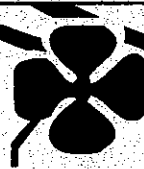
Borchmolendijk 60 St.-Oedenrode 0413-475011



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

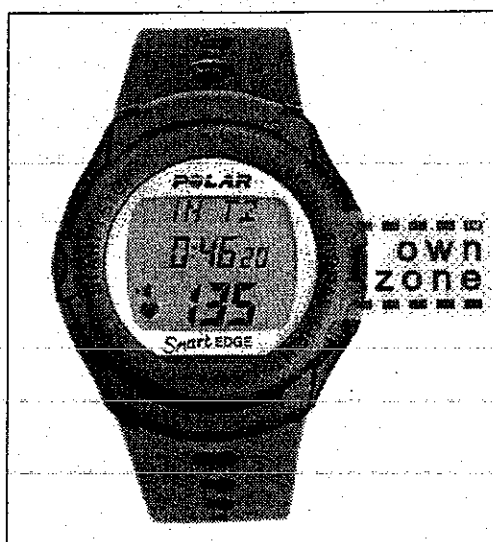
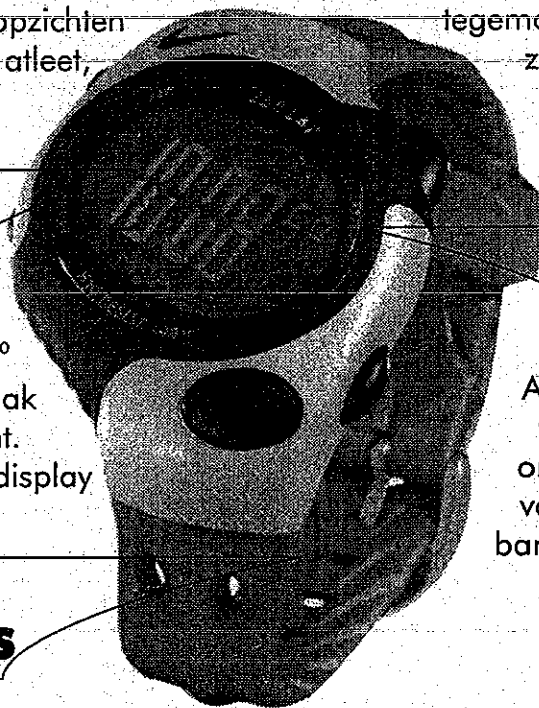
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

GEMAKKELIJK TE BEDIENEN FUNCTIES

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