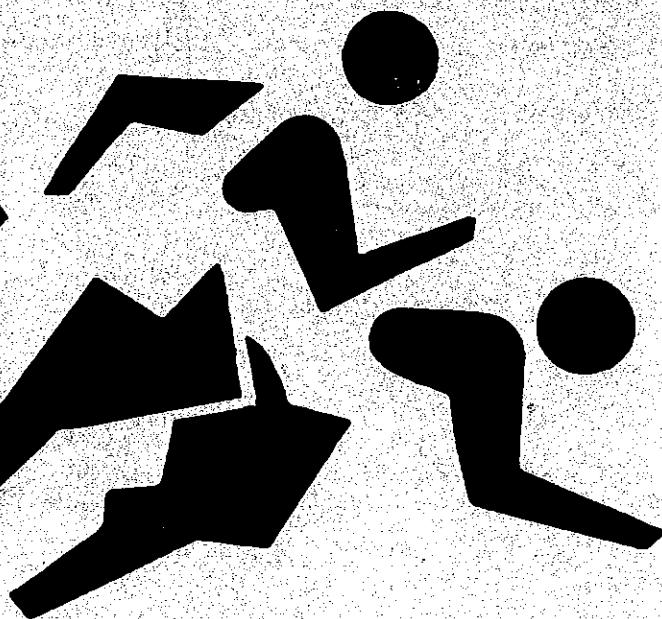
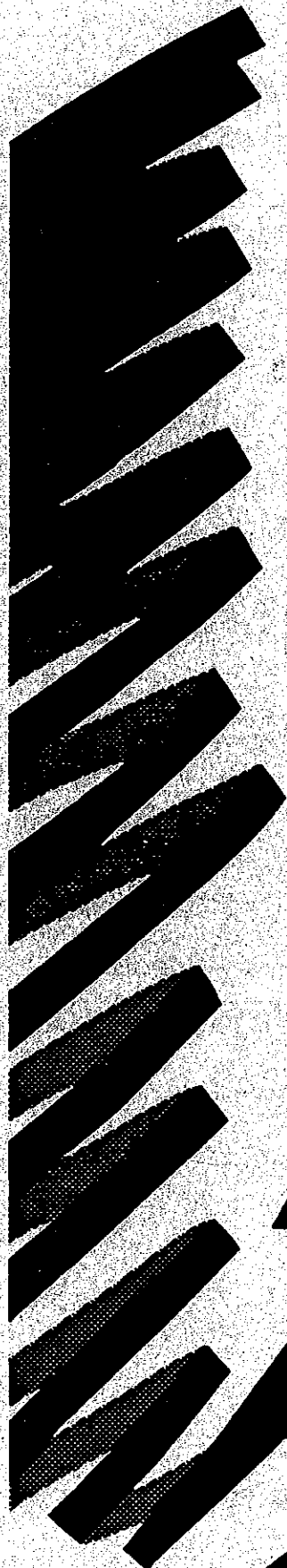


S.V. FORTUNA '67



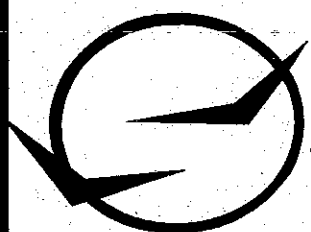
Cor en Tonny van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491 ED Sint-Oedenrode

November / December 2000

92

VOGELS BEDRIJVEN:

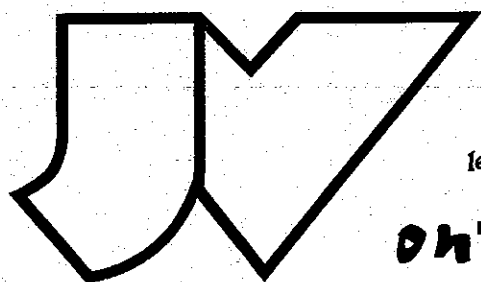
INDUSTRIEWEG 6a (INDUSTRIEPARK NIJNSEL)
Telefoon 0413-473662 Telefax 0413-472714



v.o.f.

JAN VOGELS

REKLAME



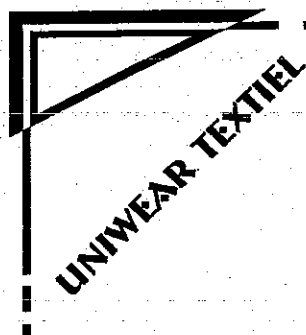
letters & logo's

letters & logo's

letters & logo's

letters & logo's

ontwerp en uitvoering



UNIWEAR TEXTIEL

TEXTIELGROOTHANDEL

IMPORT - EXPORT

SPORTKLEDING - VAKKLEDING - VEILIGHEIDSKLEDING

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

PROMOTIELE TEXTIEL o.a.

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

NICOLE VOGELS

REKLAME



textieldruk

VERKOOP UITSLUITEND AAN INSTELLINGEN-BEDRIJVEN EN VERENIGINGEN:



uitgave: November / December 2000

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
Secretaris	Art Visser	Den Hof 11	tel.0413-478218
Penningmeester ¹	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
aannemen 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

¹ 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.

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 2000 / 2001

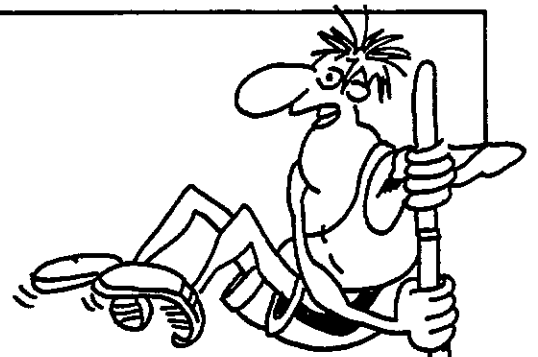
Mini-pupillen	geboren in	1994
Pupillen C	" "	1993
Pupillen B	" "	1992
Pupillen A	" "	1991/1990
Junioren D	" "	1989/1988
Junioren C	" "	1987/1986
Junioren B	" "	1985/1984
Junioren A	" "	1983/1982
Senioren	" "	1981 en eerder
Veteranen <u>vrouwen</u>	(op de dag dat je 35 wordt)	geboren 1965 en eerder
Veteranen <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 nov. Leo Leenders
 7 " Martin Arts
 10 " Adrie Huijgens
 12 " Nico de Bruin
 12 " Maresi van der Linden
 13 " Pieter de Koning
 15 " Hans Naterop
 18 " Bianca van de Sande
 21 " Anny van Kuringen
 22 " Cor Peters
 26 " Karel Verberk
 27 " Frans van de Oever
 28 " Mart van Heeswijk
 28 " Alda van Eert

2 dec. Peter Renders
 4 " Marian Latijnhouwers
 4 " Jan van Eck
 5 " Wim van Meijl
 7 " Jan van de Schoot
 8 " Tonny van Erp
 9 " Henk van Uden
 10 " Jan de Werdt
 13 " Leon Verrijt
 13 " Marianne Latijnhouwers
 14 " Jan Verhoeven
 16 " Fien Arts
 17 " Pierre Lardenois
 18 " Cor Verschuyten
 18 " Annie van Bokhoven
 21 " Simon Lavrijssen
 21 " Hanneke v.d. Veerdonk
 23 " Henk Strik
 27 " Cor van Erp



PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuw lid: Mieke Moeskops loopgroep
 Daniëlle Kuijppers loopgroep
 Ad van de Laar loopgroep

Afmeldingen: Hans van Vlijmen – Hans Bijdterbosch
 Bianca van de Sande – Henk Dortmans – Yvonne van Hommel
 Tom van Aarle – Maresi van der Linden – Annelies van Kessel
 Marian de Koning – Mariëlle van Oirschot – Rian Jansen
 José Govaard – Nelly Kreijveld – Gonnie Swinkels
 Dré Galiart

atletiek



*snel en goed
in zitten*

S·A·M

UITZENDBURO

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

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

FORTUNA '67 PROGRAMMA

2000

17 november	Beugelen in Olland
19 november	2 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2000/2001
13 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.

Let op:

Het jaar 2000 nadert weer zijn einde. Om een duidelijk overzicht te krijgen van het ledenbestand en de KNAU-licenties, zouden wij graag vóór 27 november vernemen:

- Leden welke hun **lidmaatschap** willen **beëindigen** op **31 december 2000**, anders wordt dit automatisch verlengd met 1 jaar.
- Leden die een KNAU-licentie (wedstrijd) willen hebben, recreantlicentie (= basiscontributie) is verplicht voor jeugd- en loopgroepleden. Trimmers (sporthal) zijn vrijgesteld.
- Leden die geen **KNAU-licentie (wedstrijd)** meer willen hebben, anders wordt deze licentie **automatisch verlengd** met 1 jaar.
- Leden die om een of andere reden niet actief kunnen deelnemen aan trainingen en dergelijke en toch lid willen blijven, kunnen dit voor f 25,00 per jaar. Laat dit ook tijdig weten.

Bovenstaande mutaties **melden vóór 27 november** bij de ledenadministratie, omdat deze gegevens uiterlijk 1 december 2000 in het bezit van de KNAU in Nieuwegein moeten zijn.

Ledenadministratie: Tonny van Erp, Grote Doelenlaan 27, 5491 ED Sint-Oedenrode.

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

ALGEMENE JAARVERGADERING

S.V. FORTUNA '67

woensdag 13 december 2000 - 20.30 uur
"Ons Huis" - Deken van Erpstraat 10

Hierbij nodigen wij al onze leden uit voor de Algemene Jaarvergadering.

Agenda:

1. **Opening**
2. **Jaarverslagen**
 - vaststellen verslag jaarvergadering 15 december 1999
(zie Fortuna-bode januari 2000)
 - verslag secretaris
 - verslag trainingscoördinator
 - verslag wedstrijden/evenementen
 - verslag trimmers
 - verslag juryzaken/accommodatie.
3. **Toelichting kasverslag 1999/2000**
 - verslag penningmeester
 - verslag kascommissie
 - benoeming lid en plaatsvervangend lid kascommissie.
4. **Toelichting begroting 2000/2001**
 - toelichting penningmeester
 - voorstel contributies 2001.
5. **Bestuursverkiezing**
 - volgens rooster van aftreden zijn dit jaar aftreedbaar bestuurslid Gerrit van de Riet en secretaris Art Vissers; tevens is op zijn verzoek tussentijds aftreedbaar penningmeester Martin Arts.
 - herkiesbaar is Art Vissers als secretaris; niet herkiesbaar zijn Gerrit van de Riet en Martin Arts.
 - als kandidaat bestuurslid wordt voorgedragen Rinus Pennings.
 - de kandidaat voor de functie voor penningmeester zal nog bekend worden gemaakt (uiterlijk tijdens de jaarvergadering).
 - eventuele andere kandidaten kunnen zich melden voor 29 november, op voordracht van tenminste 3 leden.
6. **Stand van zaken onderzoek accommodatie Fortuna**
 - toelichting rondom de stand van zaken in het onderzoek naar een mogelijke toekomstige accommodatie voor onze vereniging.
 - discussie rondom de financiële en organisatorische consequenties die een nieuwe accommodatie voor onze vereniging zal hebben.
7. **Voorstellen van leden**
 - voorstellen kunnen voor 29 november schriftelijk ingediend worden bij de voorzitter of de secretaris.

8. Rondvraag

9. Sluiting

De training van de loopgroepen zal op deze avond worden aangepast, zodanig dat een ieder de mogelijkheid heeft tijdig aanwezig te zijn op onze jaarlijkse ledenvergadering.

Wij hopen u allen te begroeten.

Secretaris S.V. Fortuna '67
Art Vissers

De man loopt

Er loopt een man door de polder.
Er loopt een weg door de polder.
De man loopt over een weg, door de polder.
De man weet precies wat hij doet. Hij loopt.
Hij weet niet precies waarom.

De man loopt door de polder.
Hij weet niet waarheen.
Het eind van de polder?
Het eind van de polder en weer terug?
Naar huis, of juist de andere kant op? Of
allebei?
Kan dat?

Hoe harder hij gaat, hoe verder hij komt.
Hoe langzamer hij gaat, hoe langer hij
volhoudt.
Hoe verder hij komt.
Hoe harder hij gaat, hoe eerder hij thuiskomt.
Hoe langzamer hij gaat, hoe later hij thuiskomt.
De man doet rustig aan.
Thuiskomen kan altijd nog.

De man doet dit al 21 jaar.
De man doet dit al bijna een uur.
Hij doet dit nu, en hier, en zal het altijd doen.
Hij wordt moe, maar hij wordt er nooit moe van.
Als hij niet loopt, dan wordt hij moe.
Hij is nooit moe.

De man zweet niet, hij denkt.
De man vliegt niet, hij zweeft.
Een beetje.
De man wandelt niet, hij loopt.
De man luistert niet, hij hoort.
Alles.
De man ziet wat hij moet zien.
Sloot. Gras. Asphalt. Loopschoenen.

De man denkt.
Bikila... Yifter... die kleine Ethiopiër die samen
met Yifter liep...
Gebreselassie... Abera...
Hermens en Tebroke.
Nijboer en Lambregts en Vriend en Ten Kate.
Maase en Van Hest.
Overwinningen en nederlagen, vreugde en pijn.
De looper wint altijd, ook als hij verliest.
Denkt de man.

De sloot wordt vluchtstrook, het gras snelweg.
Asfalt blijft asfalt.
Huizen. Borden. Lantaarnpalen. Auto's.
Zijn straat.
De man loopt naar huis.
Hij is thuis.
Morgen weer.

Open Rooise Trimloopcompetitie 2000/2001

15 oktober 2000

mannen senioren 8 km.

1	Jan van Doorn	29.44
2	Jorrit Dekkers	30.32
3	Art Vissers	30.40
4	Arno Sanders	34.45
5	J. Leenders	35.29
6	Leon Mutsaarts	37.09

mannen 40+ 8 km.

1	Pim van der Wijst	28.57
2	Hans van Vlijmen	29.06
3	Toine van Erp	29.44
4	Frans Rovers	34.34
5	Pierre Lardenois	34.58
6	Henry Wijffelaars	35.40
7	Peter Slits	36.24
8	Jaap Bouwmans	36.58

mannen 45+ 8 km.

1	Gerard Maurix	33.10
2	Peter Verkuijen	34.25
3	Han Boumans	35.02
4	Gerard v.d. Biggelaar	35.48
5	Toon van de Rijt	35.58
6	Dick Swinkels	36.34
7	Henk Strik	37.20
8	Jan de Wit	38.28
9	Gé de Louw	38.40

mannen 50+ 8 km.

1	George Zoontjens	31.32
2	Mari van Houtum	32.37
3	Leo van Hamond	33.53
4	Henk van Uden	34.54
5	Mari Smits	36.00
6	Peter Hellings	38.32
7	Harrie Wolfs	38.37
8	Nico Jonker	39.21
9	Piet van Engeland	41.15
10	Peter Warmoeskerke	44.06

vrouwen 8 km.

1	Henriëtte de Mol	37.11
2	Antoinette v.d. Laar	37.20
3	Maria van Kampen	39.07
4	Jacqueline Mutsaarts	39.47
5	Will van de Rijt	40.46
6	Lien Vogels	42.12
7	Mieke Moeskops	44.37

mannen 4,8 km.

1	Jeroen v. Haastrecht	17.24
2	Leon Verrijt	20.24
3	Harrie Leenders	20.38
4	Patrick Sanders	22.05
5	Willie Pepers	22.38
6	Erik Kempe	23.28
7	Theo van Erp	23.56
8	Henk Heijmans	25.15
9	Ad van de Laar	25.49
10	Bert Geeven	27.20
11	Karel Verberk	27.26
12	Antoon Asveld	31.10

vrouwen 4,8 km.

1	Karin Slits	24.49
2	Marian Latijnhouwers	25.16
3	Nicolien Smulders	25.17
4	Carin van Schijndel	25.29
5	Trees Minneboo	25.41
6	Lisette van der Kallen	25.43
7	Isa van Heijningen	25.55
8	Riekje Hagen	26.11
9	Christien Vorstenbosch	29.01

jeugd competitie 900 meter

jongens pup.C	1 Maurice Lardenois	4.19
	2 Daan Giebels	4.59

meisjes pup.C	1 Marleen Hamilton	4.57
----------------------	--------------------	------

jongens pup.A	1 Jaap Giebels	3.39
	2 Bart Hamilton	4.17

meisjes pup.A	1 Ingrid van Erp	4.34
----------------------	------------------	------

1100 meter

jongens jun.D	1 Rick Wijffelaars	5.04
	2 Erwin van de Laar	5.41

jongens jun.C	1 Danny Wijffelaars	5.03
----------------------	---------------------	------

Fit in vijf minuten

Toverbal

Kent u deze nog de stressbal. Zo'n klein, sponsachtig geval om in te knijpen, waardoor spanning en agressie als bij toverslag zouden verdwijnen. Lopers weten dat dagelijks een half uurtje trainen een betere remedie is, dus geef die bal een schop. Of toch maar niet?

We staan immers allemaal weleens in de file. En knijpen dan krampachtig in het stuur. Of trammelen, gefrustreerd over zoveel zinloos tijdverlies, het stof van het dashboard. Eenmaal op kantoor nemen we de muis ter hand, als betrof het een baksteen. Verkrampde spieren zijn het gevolg en RSI ligt op de loer. Voorheen tennisleboog nu muisarm.

Kijk nog eens in de la met gedateerde attributen en haal die toverbal te voorschijn. U hebt hem nodig bij de volgende spierversterkende oefening voor vingers, hand, pols en onderarm.

- | | |
|--|--|
| ❶ Knijp de bal met één hand samen: vingers en duim tegelijk. | ❹ Doe de oefening met de andere hand. |
| ❷ Knijp net zo lang tot u vermoeidheid voelt. | ❺ Rek na het knijpen de handen: spreid met gestrekte hand de vingers en houd die stand vijf tellen vast. |
| ❸ Laat los en knijp nog een paar keer. | ❻ Rek de onderarmspieren door, gezeten op een stoel, de arm naar binnen te draaien met de handpalm plat op de stoelzitting (duim naar buiten gericht). Tien tellen vasthouden. |
| ❹ Doe de oefening met de andere hand. | |

Variatie:

- ❶ Knijp in de bal met één vinger en de duim, zes tot tien keer. Laat alle vingers aan de beurt komen.

Bot kapot

Stressfractuur

Naast het ontwikkelen van stress door psychosociale druk (werk, gezin, maatschappij), kan ook mechanische druk voor stress zogen. Deze letterlijke druk ontstaat bij het lopen door de repeterende bewegingen van uw benen en voeten. De constante mechanische druk op één plaats kan voor grote problemen zorgen. Zo groot, dat zelfs botweefsel kan bezwijken. In die gevallen spreken we van een stressfractuur.

Voor het ontstaan van deze microscheurtjes in een normaal, gezond bot is geen abnormaal zware belasting nodig. Oorzaak is met name de frequentie, het aantal herhalingen van één en dezelfde beweging. Ons lichaam bevat plekken die extra

gevoelig zijn voor het ontstaan van stressfracturen. Die plekken zijn afhankelijk van de sport en de bijbehorende fysieke activiteiten. Roeiers kunnen bijvoorbeeld een stressfractuur in een rib oplopen.

Bij lopers ontstaat bijna de helft van de stressfracturen in het scheenbeen (in het onderste deel), en een kwart in het kuitbeen (circa vier centimeter boven de buitenste enkelknobbel). Dan is er nog de bekende marsfractuur, die zich vooral manifesteert in het derde middenvoetsbeentje. Het ontstaan van een stressfractuur is een langdurig en sluipend proces van overbelasting, waardoor haarscheurtjes ontstaan, die samen de uiteindelijke frac-

tuur vormen. Het betreft overigens nooit een volledige fractuur.

Wanneer merkt u er iets van, en hoe? De klachten beginnen met een doffe pijn, die meestal na het lopen weer verdwijnt. Allengs nemen de klachten toe en uiteindelijk kunt u bijna geen stap meer verzetten. Tegen die tijd kunt u met zekerheid de vinger exact op de pijnlijke plek leggen. Hopelijk is het niet zover gekomen en bent u in een eerder stadium bij een (sport)arts langs geweest. Die heeft kunnen constateren dat op de betreffende plek zwelling en drukpijn zijn ontstaan. Een röntgenfoto zal in eerste instantie geen afwijkingen vertonen. Pas tijdens het herstel, wanneer de botaangroei op gang is gekomen, kan die nieuwe aanwas (callusvorming) de plek van de fractuur markeren.

Vaak is een stressfractuur al aan het genezen wanneer deze wordt ontdekt. Bij twijfel kan een botscan worden gemaakt. De behandeling is er tegenwoordig op gericht om binnen de beperkte mogelijkheden toch actief te blijven. Gips is veelal

niet nodig. In de acute fase kan met krukken worden gelopen, waardoor de fractuur wordt ontzien. Eventueel kan een aanpassing (*padding*) in de schoen verlichting brengen. Alternatieve trainingen, zoals fietsen, zwemmen of aquajoggen, worden ten eerste aanbevolen. Afhankelijk van de ernst van de kwetsuur en de mate van herstel, kan na vier tot zes weken de training voorzichtig worden hervat.

Het voorkomen van een stressfractuur is niet altijd mogelijk, maar preventieve maatregelen treffen is zeker niet onverstandig. Bouw de training stapsgewijs op en wees nooit overmoedig. Let op uw looptechniek. Zorg voor schoeisel met voldoende schokdemping en steun. Met name lopers die overmatig proneren (het naar binnen kantelen van de voet) lopen een groter risico. Laat in dat geval eventueel, en zeker ná een stressfractuur, een speciale inlegzool maken. Let op uw lichaamsgewicht en kies af en toe voor een zachte trainingsondergrond. Stressfracturen treffen vooral de loper die onvoorbereid relatief grote afstanden aflegt.

Bron: Runners World

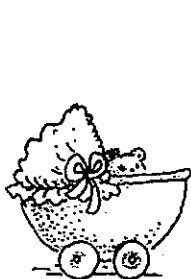
Geboren

*Een wonder is het
telkens weer.
't nieuwe leven
zo gaaf en teer.*

*Hoera,
op 17 september 2000 heeft
Sanne er een broertje bij gekregen
we noemen hem*

Joeri

Joeri Henricus Johannes



*Belt u van tevoren,
voordat u onze kleine
in zijn slaap komt storen.*

Yvonne en Joeri rusten tussen 12⁰⁰ - 15⁰⁰ uur.

*Peter Yvonne en Sanne Renders
Hazelaarstraat 32
5492 ET St. Oedenrode
Tel. 0413-478189*

*Joeri is het petekind van
ome Erik
en
tante Marie-José*

**Namens het bestuur en leden van Fortuna '67
Hartelijk gefeliciteerd!**

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Restaurant Café

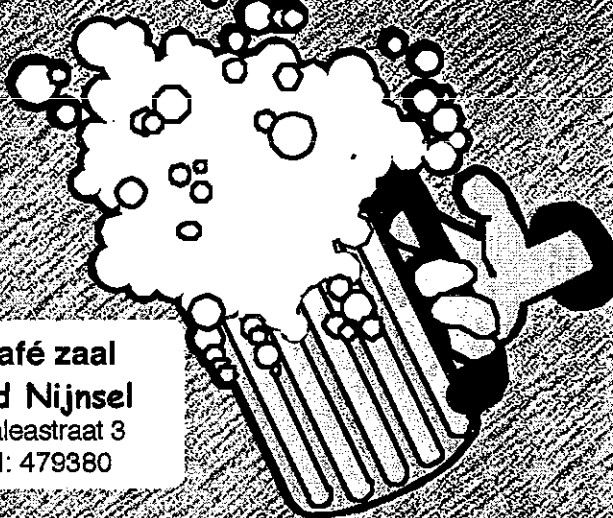
Wollerich

Heuvel 23
Tel: 473333

Café

't Kofferen

Kofferen 29
Tel: 473589



Biljart centrum 't Wapen

van Eerschof
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!

FORTUNA '67 LOOPGROEPEN

COOPERTEST 2000

NAAM		10 APRIL	5 JUNI	4 SEPT.	2 OKT.	P.R	VANAF
Hans	Adriaans					3002	1997
Martin	Arts					2400	1993
Fien	Asveld		2500			2625	1993
Lennert	Asveld					3100	1994
Antoon	Asveld					2300	1993
GastMarjan	Bersselaar v. d.	2250					
Gerard	Biggelaar van de		2975			3235	1994
Hans	Bijsterbosch					2950	1994
Han	Bouwmans	2900		3025	3050	3225	1993
Tineke	Boxmeer van	2400	2400	2450		2650	1993
Fons	Boxmeer van					3360	1993
Gerard	Boxtel van	2750	2800	2815		3040	1993
Lies	Brans		2425	2500	2550	2850	1993
Nico	Bruin de					2680	1998
Jeanne	Coppelmans	2475			2475	2500	1998
Wim	Crooijmans					3250	1995
Jorrit	Dekkers				3300	3700	1997
Jos	Dekkers	3355	3045	2900	2775	3550	1992
Henk	Dortmans		2600			3000	1997
Theo	Eerden van der	3160	3050			3300	1992
Alda	Eert van	2175				2465	1993
Jolanda	Eijkemans					2900	1999
Piet	Engeland van	2625	2600	2675	2500	3075	1993
Toine	Erp van		3520	3465		☆3790	1993
Cor	Erp van			3200		3425	1993
Theo	Erp van	2500		2450	2425	2750	1998
Tonny	Erp van	2200	2150			2465	1993
GastJorg	Erp van	2750					
GastMarc	Erp van						
Dré	Galiart					2615	1995
Bert	Geeven	2350	2280	2350	2300	2650	1993
GastFrits	Grips				3100		
Maartje	Gevers				2450	2450	1998
GastJeroen	Haastrecht				3400		
Walter	Hagelaars				3000	3290	1993
Riekie	Hagen	2560	2600			2700	1997
Mart	Heeswijk van	3350			3100	3375	1992
Isa	Heijningen van	2475	2500	2450		2700	1996
Peter	Hellings	2776	2776	2778	2687	3170	1992
Henk	Heijmans		2675		2510	3190	1993
Mari	Houtum van	3100	3130	3075		3440	1994
Adrie	Huijgens			2700		2975	1997
Netty	Hulsen					3030	1992
Helene	Hurk van de					2310	1997
GastPaul	Janssen			2250			
Rian	Jansen	2025	2150			2250	1998

* is een NIEUW persoonlijk record.

☆ is het record vanaf 1992

FORTUNA '67 LOOPGROEPEN

COOPERTEST 2000

NAAM		10 APRIL	5 JUNI	4 SEPT.	2 OKT.	P.R	VANAF
Lisette	Kallen van der	2350	2490	2500	2425	2600	1996
Maria	Kampen van				2560	2959	1996
Wim	Kampen van					3210	1997
Sjan	Kerkhof					2660	1994
Annelies	Kessel van					2400	1998
Arie	Koek		3050	3065		3325	1998
Willy	Konings					2925	1993
Ton	Konneman					3040	1993
Patrick	Korsten			3050*	3125*	3125	2000
Joris	Kuijk van					3160	1998
GastAd	Laar van de				2420		
Andre	Laar van de			2600	2775	3050	1993
Antoinette	Laar van de	2775	2800*		2560	2800	2000
Petra	Laar van de					2474	1998
Pierre	Lardenois	3045		3000	2700	3095	1998
Marian	Latijnhouwers	2100		2100	2100	2250	1997
Marianne	Latijnhouwers		2400	2425	2425	2725	1998
Simon	Lavrijssen			2750	2725	3030	1992
Leo	Leenders					2770	1999
Gé	Louw de			2750		2800	1997
Wim	Meijl van	2850	2850		2900	2950	1998
Trees	Minneboo					2700	1996
Hans	Naterop	3030				3180	1993
Marit	Nostrum van			2175		2430	1999
Marielle	Oirschot van					2000	1999
Henk	Pennings	2900				3200	1997
Rinus	Pennings	2560		3150		3300	1999
Dirk	Pepers	2900*		2375	2750	2900	2000
Willy	Pepers	2875		2775	2750	2825	1997
GastWilly	Pol van de		3200				
Peter	Renders					3470	1998
Ronnie	Reniers					3125	1998
Pim	Riet van de	2950	2950	3075	3175*	3175	2000
Toon	Rijt van de	3075	3040	2950	3025	3160	1997
Will	Rijt van de		2675	2600	2500	2880	1996
Ad	Rooy van			2675		3250	1994
Frans	Rovers	3050	3045	3025	3065	3280	1993
Tinus	Rovers	2025		2050		2375	1998
GastIngrid	Rovers		2350				
Bianca	Sande van de	1975	2045			2325	1998
Arno	Sanders	3000		3060	3065	3388	1997
Patrick	Sanders	2900	2950*	2884	2960*	2960	2000
Annemieke	Scheepens			2525*		2525	2000
Carin	Schijndel van	2625		2500		2875	1998
Huub	Schoot van de					3090	1992
GastWim	Schoot van de		2550				

* is een NIEUW persoonlijk record.

☆ is het record vanaf 1992

FORTUNA '67 LOOPGROEPEN

COOPERTEST 2000

NAAM		10 APRIL	5 JUNI	4 SEPT.	2 OKT.	P.R	VANAF
Karin	Slits	2600		2675	2680*	2680	2000
Peter	Slits	2875		2999	2850	3150	1997
Mari	Smits				2930	3240	1996
Marco	Smulders			3475*		3475	2000
Nicolien	Smulders			2500	2550	2900	1998
Wil	Snoeks					3080	1996
Annelies	Stabel					1600	1998
Willem	Stakenburg	2725		2825	2750	2890	1998
Johan	Stehmann					2810	1993
Henk	Strik				3099	3450	1995
GastRembrandt	Struijk		2700				
Gonny	Swinkels					2750	1998
Dick	Swinkels		3000		2940	3010	1999
Anita	Tartwijck van				2375	2475	1999
Berdien	Tillaart van de	2675				2900	1998
Henk	Uden van	3050	3130	3080	3075	3525	1993
Jos	Uden van					3350	1997
Roy	Veen van der	2800*	2825*	2840	2775	2825	2000
Hanneke	Veerdonk van de					2560	1998
Karel	Verberk	2240	2200	2225	2250	2500	1992
Jan	Verboort					2500	1999
Leon	Verrijt	3150				3150	2000
Cor	Verschuyten			2650	2510	3070	1993
Will	Vervoort					2700	1998
Art	Vissers	3480	3475		3400	3525	1996
Hans	Vlijmen van					3550	1999
Lien	Vogels	2650			2525	2925	1996
Jan	Vogels					1995	1996
Christien	Vorstenbosch	2175	2240	2300		2550	1998
Jan	Werdt de				2050	2950	1997
Paul	Wiel van de					2750	1993
Gerard	Wijdeven van de					3227	1993
Diny	Wijdeven van de				2050	2600	1994
Henry	Wijffelaars	3075	3040		3050	3290	1995
Mark	Wijgergangs					3075	1997
Pim	Wijst van der					2600	1993
George	Zoontjens	2900	3000	3050		3500	1992

Toelichting:

Op maandag 8 mei was er ook een coopertest gepland, helaas was deze door de enorme regenval komen te vervallen.

De coopertest is een twaalf minuten durende loop waarbij de afgelegde afstand uitwijst hoe de lichamelijke conditie is. Hierbij speelt je leeftijd ook een belangrijke factor mee.

* is een NIEUW persoonlijk record.

☆ is het record vanaf 1992

**In “ons huis”
Deken van Erpstraat
Noteer
datum en tijd
In je agenda**

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

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

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



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

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



Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Vermoeidheidsbreukje ('Stressfractuur')

Inleiding

Een veel voorkomende overbelastingsblessure bij lopen is een vermoeidheidsbreukje. Een andere naam voor deze aandoening is 'stressfractuur'. Zo'n vermoeidheidsbreukje kan in verschillende botten ontstaan. Bij lopen treedt het meestal op in het onderbeen, met name in het scheenbeen, het kuitbeen of de voorvoet. Minder vaak komt een vermoeidheidsbreukje voor in de voetwortel, het bovenbeen of het bekken. In de beginfase van het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje is er vaak een dragelijke pijn, met name tijdens de afzet, die echter verdwijnt in rust. Als er echter doorgetraind wordt, kan de pijn (soms plotseling) dusdanig verergeren, dat er ook pijn bij wandelen of zelfs in rust voorkomt. Soms is er een duidelijke zwelling te zien op de plaats van de pijn.

Oorzaken van een vermoeidheidsbreukje

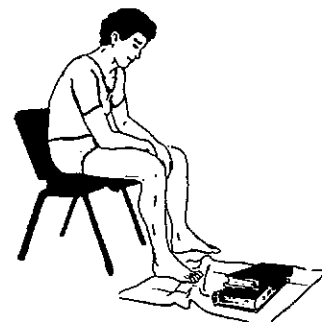
Een vermoeidheidsbreukje in het bot kan optreden als er te vaak 'buigkrachten' op inwerken zonder dat het bot (door rust) de kans krijgt om te herstellen. Bij een vermoeidheidsbreukje is er 'alleen' sprake van een barstje of scheurtje in het bot, dat meestal goed en restloos geneest. Wordt er echter met een vermoeidheidsbreukje toch doorgetraind, dan kan een echte botbreuk ontstaan. Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van dit vermoeidheidsbreukje:

- Een te snelle opvoering van tempo en/of duur van de trainingen in het begin van het seizoen of na het herstel van een blessure.
- Het veelvuldig uitvoeren van heuveltraining, sprongvormen of andere belastende trainingsvormen.
- Het lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schokabsorberend schoeisel (spikes!).
- De aanwezigheid van sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, een (geringe) standafwijking van de voeten (knik-platvoeten, holvoeten) of een relatief tekort aan spierkracht van de voet- en kuitspieren.
- Een verminderde botdichtheid. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen op hogere leeftijd en bij (duur)atletes, waar de menstruatie langer dan een jaar is weggebleven.

Hoe voorkom je het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje?

Om deze blessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' op te volgen.

- **Warming up**
Doe een goede warming-up: loop minimaal 5 minuten rustig in en voer daarna rekkingsoefeningen uit. Daarna dient natuurlijk een specifieke warming-up uitgevoerd te worden!
- **Goede trainingsopbouw**
Zorg voor een goede trainingsopbouw. Verhoog de intensiteit en de omvang van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo. Voorkom eenzijdige trainingsvormen. Wissel bijvoorbeeld de sprongkracht- en heuveltraining af met minder belastende trainingen.
- **Spierversterkende oefeningen**
Ook voor lopers is het belangrijk om over een basisniveau aan kracht(-uithoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen oefenprogramma met spierversterkende oefeningen voor je op te stellen, bijvoorbeeld met handhaltertjes of in circuit-trainingsvorm. Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voetspieren, de 'voetheffers' en de kuitspieren. Hier staat een voorbeeld van spierversterkende oefeningen voor de voetspieren getekend. De kuitspieren kun je trainen door met je voorvoeten op een verhoging (bijvoorbeeld een traprede) te gaan staan. Zak beheerst met de hakken naar beneden en kom vanuit



deze stand omhoog tot op de voorvoeten. Herhaal de oefening nadat je weer dezelfde uitgangshouding hebt aangenomen.

- **Goede techniek**
Probeer met de juiste techniek te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de buitenkant van de hak wordt geland en de voet over de binnenzijde van de bal van de voet afgewikkeld wordt. Vraag je trainer hier goed op te letten.
 - **Ondergrond**
Vermijd langdurig lopen op een harde ondergrond. Loop liever op een zachte ondergrond (gras, bospad).
 - **Sportschoenen**
Draag soepele en goed passende sportschoenen met een schokdempende zool en een goede ondersteuning van de voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen bij de voetafwikkeling te veel naar binnen weg te zakken ('overpronatie'), gebruik dan schoenen die dat tegengaan. Een goede sportzaak kan over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone sportschoenen.
 - **Cooling-down**
Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval uit het uitvoeren van de boven beschreven rekkingsoefeningen.
 - **Lichaamsgewicht**
Zorg voor een juist lichaamsgewicht. Als er sprake is van een (te) hoog lichaamsvetpercentage, helpt 'afvallen' zeker mee om overbelasting te voorkomen.
- (Duur)atletes die meer dan een jaar niet of slechts zeer onregelmatig menstrueren, moeten de oorzaak hiervan laten onderzoeken en (zo mogelijk) een behandeling laten instellen.



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

Wees alert op het begin van deze pijnklachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na de sportbeoefening is niet normaal! 'Door de pijn heen lopen', leidt van kwaad tot erger. De bij lopen veel voorkomende scheenbeenirritatie kan het begin zijn van een vermoeidheidsbreukje in het scheenbeen! Volg, om erger te voorkómen, de hieronderstaande regels op.

- **Voer bovenstaande preventietips uit**
Voer (alsnog) bovenstaande preventietips uit.
- **Pas de training aan**
Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende overbelasting van het bot te laten genezen. Je kunt in het algemeen je conditie goed op peil houden door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de botten niet te zwaar belast wordt zoals fietsen, Aqua Joggen of steppen.
- **Koelen**
Koelen helpt in het algemeen goed tegen de pijn en tegen de zwelling. Het is niet waarschijnlijk dat het vermoeidheidsbreukje hierdoor eerder geneest. Als je wilt koelen, doe dit dan in de vorm van een ijsmassage, door gedurende zo'n vijftien minuten met een smeltend ijsblokje over de pijnlijke plek heen te wrijven. Dit kun je zo'n 3-5 keer per dag herhalen.
- **Aanschaffen nieuwe sportschoenen?**
Laat door een deskundige beoordelen of je schoenen (nog) goed zijn en of het aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker zinvol is.
Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee weken tot een duidelijke vermindering van de pijnklachten leiden, ga dan naar de huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Deze sportarts kan werkzaam zijn in een ziekenhuis, op een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of op een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan de blessure onderzoeken en meestal zo de diagnose stellen. Soms is nader onderzoek nodig (röntgenfoto, technetium scan) om de diagnose te bevestigen. Als er inderdaad sprake is van een (beginnend) vermoeidheidsbreukje zal vaak 6-8 weken gedoseerde rust noodzakelijk zijn. Alle activiteiten waarbij of waarna pijnklachten optreden, zijn verboden. Vaak kun je nog wel een alternatief trainingsprogramma uitvoeren om de spierkracht en de conditie met andere trainingsvormen (fietsen, zwemmen, lopen in het water) op peil te houden. Als begonnen wordt met een trainingsopbouw, is het belangrijk om in eerste instantie om de dag te trainen (het bot heeft dan steeds een dag de tijd om te herstellen van de belasting!).

Tussenstand clubkampioenschap 2000/2001 *mannen*

Naam	Deelname punten	Bonus punten	Wedstrijd punten	Klassement punten	Totaal
Jos Dekkers	300	50	440		790
Art Vissers	240	50	380		670
Peter Hellings	305		265		570
Henk Pennings	245		260		505
Pierre Lardenois	230		230		460
Toon van de Rijt	185	50	180		415
Pim van der Wijst	215		200		415
Gé de Louw	225		180		405
Rinus Pennings	170		180		350
Henry Wijffelaars	155	50	110		315
Arno Sanders	190	50	50		290
Mari van Houtum	190		80		270
Piet van Engeland	175		80		255
Antoon Asveld	250				250
George Zoontjens	165		80		245
Henk van Uden	125	50	60		235
Peter Slits	135		50		185
Cor van Erp	80		100		180
Mari Smits	100	50			150
Frans Rovers	150				150
Hans Naterop	90		60		150
Roy van der Veen	80		60		140
Jos van Uden	25		100		125
Tinus Rovers	100				100
Willie Pepers	90				90
Henk Heijmans	90				90
Willem Stakenburg	65		25		90
Theo van der Eerden	75				75
Henk Strik	75				75
Jorrit Dekkers	75				75
Mart van Heeswijk	25	50			75
Ton Konnenman	65				65
Theo van Erp	60				60
Simon Lavrijssen	60				60
Wim van Meijl	50				50
Dick Swinkels	50				50
Karel Verberk	50				50
Tiny Aarts	50				50
Walter Hagelaars	50				50
Bert Geeven	50				50
Thijs Dekkers	50				50
Leo Leenders	50				50
Cor Verschuyten	50				50
Jan Vogels	50				50
Jan van Kampen	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 Boxtel	50				50
Leon Verrijt	50				50
Andre van de Laar	50				50

Naam	Deelname punten	Bonus punten	Wedstrijd punten	Klassement punten	Totaal
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	305		380		685
Riekje Hagen	145	50	80		275
Tineke van Boxmeer	180		80		260
Karin Slits	135		100		235
Lien Vogels	130		80		210
Antoinette van de Laar	110		100		210
Marianne Latijnhouwers	105		100		205
Carin van Schijndel	95		60		155
Isa van Heijningen	75		80		155
Christien Vorstenbosch	65		50		115
Lisette van der Kallen	75				75
Francien Dekkers	75				75
Jeanne Coppelmans	65				65
Tonny van Erp	65				65
Fien Asveld	65				65
Daniëlle Kuijpers	65				65
Trees Minneboo	60				60
Sjan Kerkhof	50				50
Tonny van de Rijt	50				50
Netty Hulsen	50				50
Jolanda Eijkemans	50				50
Marit van Nostrum	50				50
Fien Arts	50				50
Annelies Stabel	50				50

Dit is de tussenstand van het clubkampioenschap 2000/2001, bijgewerkt tot en met 1 oktober 2000.

***P.S. DENK 19 NOVEMBER AAN DE
OPEN ROOISE TRIMLOOPCOMPETITIE***



Hallo luitjes.

Zoals Roy van der Veen al zei heb ik genoeg te schrijven over de dingen die ik heb gedaan met name in de afgelopen grote vakantie. Ik ben namelijk een aantal maanden naar Amerika geweest en daar heb ik heel veel gezien en gedaan. Maar daarover later meer.

Nu eerst iets over mezelf. Ik ben Lennert Asveld, geboren 1977 te Nederland. Al mijn hele leven woon ik in Sint-Oedenrode.

Al jong ben ik verschillende sporten gaan beoefenen. Zo ben ik begonnen met het behalen van mijn zwemdiploma's A en B. Hierna heb ik een jaar geturnd. Na dat jaar wist ik dat het zwemmen toch leuker was en ben ik begonnen met het wedstrijdzwemmen bij Argo. Dit heb ik 5 jaar gedaan.

Toen het wedstrijdzwemmen begon te vervelen ben ik mijn zwemdiploma C gaan halen met de certificaten kunstzwemmen, balvaardigheid, zwemmend redden, snorkelen en plankspringen.

Na deze zwemperiode wilde ik wat meer vaste grond onder mijn voeten. Dus ben ik bij de judoclub Dai Ippo gegaan. Ondertussen ben ik ook bij S.V. Fortuna '67 gegaan omdat mij het hardlopen ook wel aantrok. Vooral atletiek trok mij erg en dat heb ik dan ook 5 jaar volgehouden. Na deze tijd voelde ik meer voor de loopgroep. En daar ben ik nu nog steeds.

Ook doe ik nog steeds judo (nu zo'n 14 jaar) en heb ik in oktober mijn zwarte band gehaald.

Naast al deze activiteiten is niet veel tijd meer over, maar de weekeinden zijn nog vrij. Hier is nog tijd voor het lopen van survival runs. Dit zijn hardloopwedstrijden variërend van 5 tot en met 35 km. met 20 tot 60 hindernissen. Bij de hindernissen behoort het kajakken, paal- en steensjouwen, touwbanen, lopen door sloten en het overwinnen van natuurlijke hindernissen zoals muren, weilanden, sloten en rivieren. Andere hobby's zijn: duiken, parachutespringen en buitensport.

Mijn opleiding is begonnen met de Rooise MAVO en daarna het MBO in Veghel. Mijn studierichting was werktuigbouwkunde en ben afgestudeerd in de richting tekenen en construeren. Hierna heb ik een jaar bij een staalbouwbedrijf gewerkt, maar toen zag ik dat naar school gaan toch leuker was. Dus zit ik weer voor 2 dagen in de week op school. Dit is de opleiding voor Hoofdinstructeur en outdoor-management in de buitensport te Groningen.

Ook werk ik als oproepkracht bij een buitensportbedrijfje in België. Hier geef ik les aan groepen in de buitensport, zoals: hike / survival, kajakken, hindernisbaan, klimmen, abseilen en mountainbiken.

Begin juni dit jaar was ik zeer geïnteresseerd in werken in het buitenland. Via een bedrijf in Nederland (CCUSA genaamd) ben ik in het bezit gekomen van het adres van een zomerkamp in Amerika. Daar heb ik dan 3 maanden gezeten.

Dit kamp was gelegen nabij het mooie plaatsje Becket, ongeveer 300 km boven de stad New York, in de staat Massachusetts. De eerste maand heb ik vele cursussen gehad in o.a. fietsen met groepen, 2 weken staftraining en een zware week "waterfront-lifeguarding". Na deze zware maar leuke maand kreeg ik een hulpleider en een groep van 12 jongeren van 14 jaar. Deze waren allen afkomstig uit de omliggende staten. Wij moesten deze groep begeleiden door de prachtige staten

Vermont en New York. Dit was een fietstocht van zo'n 500 km. in 20 dagen met al onze spullen op onze fietsen. Aan de 25 kg. bagage per fiets zat je zo. En het was daar nogal erg heuvelachtig. Na deze hartstikke leuke tocht heb ik een maand voor het kamp gewerkt en voor het outdoor-centre. Ook heb ik personen en goederen van en naar de kampen vervoert. Zo zie je nog eens wat van de omgeving en daar houd je dan ook bergen vrienden en kennissen aan over.

Als je de mogelijkheid hebt om daar eens naar toe te gaan zou ik dat zeker doen. Ik hoop dat ik jullie een beetje een beeld heb kunnen schetsen over mijn levensloop.

Greetings Lennert.

Bij deze wil ik de pen doorgeven aan: Daniëlle Kuijpers.

Wedstrijduitslagen

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

508	Art Vissers	<u>marathon</u>	2.57.45	315 ^e mannen
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

(De uitslag van de marathon in Rotterdam heeft al in het clubblad van september / oktober gestaan. Helaas ontbrak hierbij Art Vissers met zijn mooie resultaat. Daarom nogmaals het complete overzicht van de marathonlopers.)

Beekloop bij Psych. Inr. De Beek te Eindhoven (trimloop) 30 augustus 2000

<u>8000 meter</u>		<u>16000 meter</u>	
Nicolien Smulders	0.45.20	Rinus Pennings	1.09.32
Berdien v.d. Tillaart	0.45.20	Jos Dekkers	1.12.38
<u>12000 meter</u>		Antoinette v.d. Laar	1.23.00
Pierre Lardenois	0.53.42	Marianne Latijnhouwers	1.31.00
		Isa van Heijningen	1.31.35

9^e Pierenloop 10 EM organisatie Arac te Arendonk (België) 2 september 2000

134	Henk Pennings	<u>16.090 meter</u>	1.08.38	31 ^e mannen 40
200	Mari Smits	<u>16.090 meter</u>	1.13.58	25 ^e mannen 50
341	Tinus Rovers	<u>16.090 meter</u>	1.57.09	32 ^e mannen 50

Kempische Trimcompetitie bij a.v. Gen. Michaëlis te Best zondag 3 sept. 2000

<u>5.900 meter</u>			
Henk Pennings	23.50	Piet van Engeland	34.36

Datelnets ½ marathon org. Stg. L.E. te Schijndel zondag 10 september 2000

<u>10000 meter</u>		<u>5000 meter</u>	
3	Pim van der Wijst 34.44	3	Antoon Asveld 26.45

Trimloop bij a.v. "De Springbokken" te Son en Breugel 10 september 2000

<u>½ marathon mannen</u>			<u>½ marathon vrouwen</u>		
9	Art Visser	1.26.46	5	Antoinette v.d. Laar	1.50.48
35	Rinus Pennings	1.34.50	8	Will van de Rijt	1.54.28
44	Jos Dekkers	1.35.46	<u>10000 meter mannen</u>		
50	Arno Sanders	1.37.01	9	Cor van Erp	0.40.32
52	Toon van de Rijt	1.37.14	14	Henk Pennings	0.41.20
67	Pierre Lardenois	1.41.50	41	Roy van der Veen	0.50.16
86	Willem Stakenburg	1.48.57	<u>10000 meter vrouwen</u>		
94	Gé de Louw	1.51.05	12	Marianne Latijnhouwers	0.52.49
103	Peter Hellings	1.58.42	14	Isa van Heijningen	0.54.35
107	Piet Van Engeland	2.03.03	15	Carin van Schijndel	0.54.35
			21	Christien Vorstenbosch	1.01.52

Beekse Rabo marathon bij A.V. Achil '87 te Hilvarenbeek 17 september 2000

Arno Sanders	1.35.31	<u>½ marathon</u>	20 ^e mannen senioren
--------------	---------	-------------------	---------------------------------

Airborneloop bij E.A.V. OLYMPIA te Eindhoven 17 september 2000

<u>15 km. mannen sen.</u>			<u>15 km. trimmers</u>		
13	Art Vissers	0.55.44	95	Gé de Louw	1.14.26
18	Jorrit Dekkers	0.58.51	106	Piet van Engeland	1.16.50
<u>15 km. mannen 40</u>			138	Lien Vogels	1.22.57
19	Frans Rovers	1.07.46	<u>10,5 km. trimmers</u>		
<u>15 km. mannen 50</u>			4	George Zoontjens	0.43.17
11	Jos Dekkers	1.02.54	<u>6,2 km. trimmers</u>		
14	Peter Hellings	1.15.05	26	Antoon Asveld	0.40.05
<u>15 km. vrouwen</u>					
4	Will van de Riit	1.16.50			

Postbankloop bij A.V. Gelre te Velp 24 september 2000

Arno Sanders	1.08.22	<u>15000 meter</u>	52 ^e mannen senioren
--------------	---------	--------------------	---------------------------------

Dommelloop organisatie Stichting Loopgala te 's-Hertogenbosch 24 sept. 2000

40	Pim van der Wijst	35.22	<u>10000 meter</u>	26 ^e mannen senioren
----	-------------------	-------	--------------------	---------------------------------

Kempische trimcompetitie bij a.v. De Springbokken te Son & Breugel 1 okt.2000

<u>3650 meter</u>		<u>7230 meter</u>	
Tineke v. Boxmeer	23.10	Frans Rovers	33.15
Antoon Asveld	24.39	Pierre Lardenois	34.31
<u>7230 meter</u>		Simon Lavrijssen	37.50
Rinus Pennings	31.05	Piet van Engeland	40.35
Jos Dekkers	32.10		

6-uursloop bij A.V. De Keien te Uden zaterdag 21 oktober 2000

<u>team Fortuna 1</u>	afstand in een uur gelopen	<u>team Fortuna 2</u>	
Pierre Lardenois	13.200 meter	Gé de Louw	11.760 meter
Mari Smits	13.135 meter	George Zoontjens	14.916 meter
Daniëlle Kuijpers	11.870 meter	Lien Vogels	11.430 meter
Pim van der Wijst	15.805 meter	Art Visser	15.805 meter
Berdien van de Tillaart	12.059 meter	Toon van de Rijt	13.308 meter
Mart van Heeswijk	14.375 meter	Toine van Erp	15.845 meter
	-----		-----
	80.444 meter		83.064 meter

17^e marathon org. Stichting Marathon Eindhoven te Eindhoven 8 oktober 2000

<u>1/8 marathon</u>			<u>1/2 marathon</u>		
	Patrick Sanders	0.23.23	1850	Han Boumans	1.47.06
	Antoon Asveld	0.29.15	1875	Peter Hellings	1.47.21
<u>1/2 marathon</u>			1992	Willem Stakenburg	1.48.32
57	Pim van der Wijst	1.18.20	2342	Hans Bijsterbosch	1.52.00
158	Art Vissers	1.24.18	2539	Roy van der Veen	1.54.06
501	Jos Dekkers	1.32.16	2540	Will van de Rijt	1.54.07
519	Arno Sanders	1.32.35	2583	Cor Verschuyten	1.54.39
880	Pierre Lardenois	1.37.46	2696	Piet van Engeland	1.56.14
988	Mari Smits	1.38.50	2718	Marianne Latijnhouwers	1.56.38
1080	Henry Wijffelaars	1.39.42	2856	Wim van Meijl	1.58.50
1097	Dick Swinkels	1.39.54	3552	Christien Vorstenbosch	2.23.53
1690	Antoinette v.d.Laar	1.45.37	<u>hele marathon</u>		
1816	Wim Crooijmans	1.46.42	302	Toon van de Rijt	3.22.10

1^e Trimloop bij Loopvereniging Bagheera te Eindhoven 22 oktober 2000

Antoon Asveld 17.57 3000 meter

33^e Interpolis Sparrenbosloop bij A.V. Marvel te Boxtel 29 oktober 2000

<u>9405 meter mannen 40</u>			<u>7900 meter trimmers</u>		
4	Pim van der Wijst	34.13,4	18	George Zoontjens	29.58,5
17	Pierre Lardenois	41.31,3		Simon Lavrijssen	37.30

Marathon bij S.V. Friesland te Terschelling 5 november 2000

82 Arno Sanders 3.42.17 marathon 19^e mannen senioren

Kempische Trimcompetitie bij E.A.V. Olympia te Eindhoven 5 november 2000

Simon Lavrijssen 41.20 8000 meter Piet van Engeland 44.16

DE 6-UURS WEDSTRIJD TE UDEN OP 21 OKTOBER 2000

Al jaren neemt Fortuna deel aan wat vroeger de 24-uurs en later de 12-uurs wedstrijden van A.V. De Keien waren.

Omdat de 12-uursloop niet voldoende teams trok koos de organiserende vereniging voor de opzet van een 6-uursloop in combinatie met de Europese Kampioenschappen 24-uurs individueel.

Via de formule van teams van 6 personen, die elk een uur lopen en estafetteteams van maximaal 8 personen, die middels een door hen zelf te kiezen schema de 6 uren volmaken, kon men inschrijven voor de 6-uursloop.

In totaal namen 14 zes-uren teams deel en 7 estafette teams.

Fortuna was vertegenwoordigd door 2 zes-uren teams.

Op de valreep moest team 2 nog gebruik maken van haar enige reserve.

De wedstrijd begon om 3 uur en duurde dus tot 9 uur, waarna de prijsuitreiking volgde.

De wedstrijd was voor beide teams redelijk succesvol, want dat kun je het bereiken van de 7^e (team 2) en 8^e plaats (team 1) toch wel noemen.

Team 2 bereikte een afstand van 83.064 m en team 1 een afstand van 80.444 m

Ter vergelijking: het winnende team (Keien 1) bereikte 95.135 m en het laatste team (Bernheze 7) bereikte 62.846 m.

De snelste fortuna-atleet was Toine van Erp met 15.845 m.

Voor Gé de Louw, Daniëlle Kuijpers en Berdien van de Tillaart was het de eerste uurloop; zij bereikten respectievelijk 11.760 m, 11.870 m en 12.059 m.

Voor de overige resultaten verwijs ik naar het overzicht elders in deze Fortunabode.

Peter Hellings

WSD

Grafisch Bedrijf

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

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

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

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

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

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag 19 november "S.V. FORTUNA" te Sint-Oedenrode
2^e open competitie jeugd 1 km. aanvang 10.30 uur
overige 4,8 – 8 km. aanvang 11.00 uur

(Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap, werkgroep Peter Hellings)

Zaterdag 25 november "a.v. ATTILA" te Tilburg
Bavaria Halve Marathon 6 – 10 – 21,1 km. aanvang 10.00 uur

Zaterdag 25 november "TAXANDRIA" te Oisterwijk
Winterlopen 2,5 – 5 – 7,5 – 10 km. aanvang 15.15 uur
1,2 km. aanvang 15.00 uur

Zondag 26 november "atletiek en HLC" te Engelen
Taai Taai Cross 4,3 – 7,8 km. aanvang 11.30 uur
1,6 km. aanvang 11.00 uur

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

- | | | | |
|----------|---|---|--------------------|
| Zondag | 26 november | "A.V. ATTILA" | te Tilburg |
| | 42 ^e Int. Warandeloop | 2 – 6 – 10 km. (trimloop) | aanvang 13.15 uur |
| | wedstrijd (knau-atleten) | diverse categorieën | aanv.v.a.10.30 uur |
| Zondag | 26 november | "Runnersclub" | te Lieshout |
| | D'n Duvelscross | 2 – 4 – 6 – 8 km. | aanvang 11.30 uur |
| | | 0,5 – 2 km. | aanvang 11.00 uur |
| Zondag | 26 november | "Prins Hendrik" | te Vught |
| | Surpriseloop | 5 – 7,5 – 10 km. | aanvang 10.30 uur |
| Zondag | 26 november | "G.V.A.C." | te Veldhoven |
| | Trimloop | 2,5 – 3,8 – 6,3 – 7,6 – 12,6 – 18,9 km. | aanvang 10.30 uur |
| Zondag | 3 december | "G.V.A.C." | te Veldhoven |
| | 26 ^e Kempische trimcompetitie (bij Koningshof) | 4,5 – 9 km. | aanvang 11.00 uur |
| Zondag | 3 december | "A.C. Waalwijk '66" | te Waalwijk |
| | Lido-Cross | wedstrijd + trimloop | ☎ 0416-341337 |
| Zondag | 10 december | "L.G.D." | te Deurne |
| | 17 ^e Zandboscross | wedstrijd + trimloop | ☎ 0493-3160337 |
| Zondag | 10 december | "A.V. Gloria" | te Baarle Nassau |
| | Enclavecross | 4,3 – 8,5 – 21,97 km. | aanvang 13.00 uur |
| Zondag | 10 december | "G.V.A.C." | te Veldhoven |
| | Trimloop | 2,5 – 3,8 – 6,3 – 7,6 – 12,6 – 18,9 km. | aanvang 10.30 uur |
| Zondag | 17 december | "S.V. FORTUNA" | te Sint-Oedenrode |
| | 3 ^e 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> | | |
| Zaterdag | 23 december | "TAXANDRIA" | te Oisterwijk |
| | Winterlopen | 2,5 – 5 – 7,5 – 10 km. | aanvang 15.15 uur |
| Zondag | 24 december | "G.V.A.C." | te Veldhoven |
| | Trimloop | 2,5 – 3,8 – 6,3 – 7,6 – 12,6 – 18,9 km. | aanvang 10.30 uur |

Sluitingsdatum voor het inleveren van
kopij
voor het volgende clubblad is
uiterlijk:
Woensdag 13 december
(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

A U T O B E D R I J F
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 0413-474009

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**

Eversstraat 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

Borchmolenwijk 6B 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

*Onderhoud *Revisie *Tuning *Verlaging *Sels *Repareren

autobedrijf

Scheepens

• INRUIL • APK • SCHADETAXATIE
Schijnveldseweg 53 - SINT OEDENRODE - TELEFOON 0413-473290

NIKE SPORT TIMING



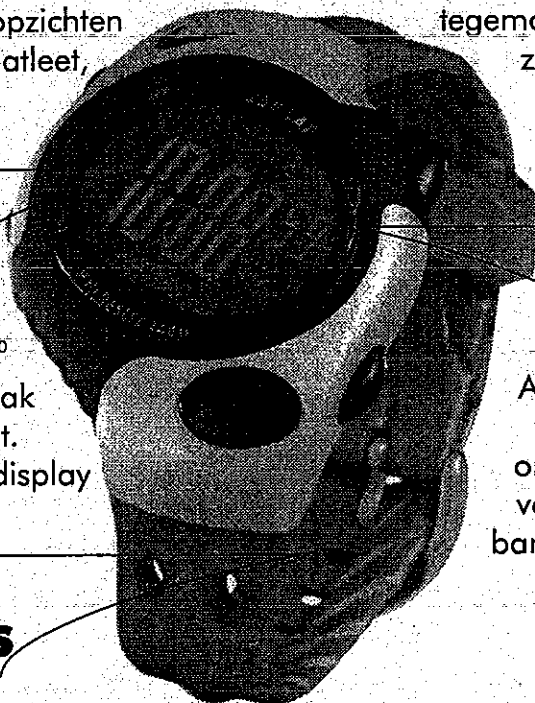
Hypro Sport heeft sinds kort de innovatieve en multifunctionele collectie sporthorloges van Nike in haar assortiment.

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.

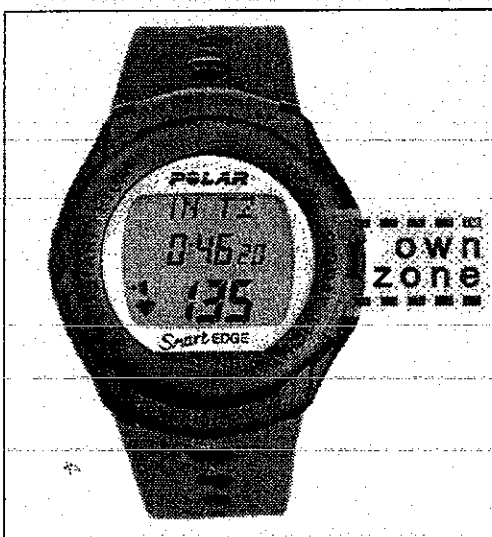
GEMAKKELIJK TE BEDIENEN FUNCTIES



VERBETERDE PASVORM

Alle modellen hebben een S-vorm wat de pasvorm ten goede komt, omdat het horloge om de knobbels 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