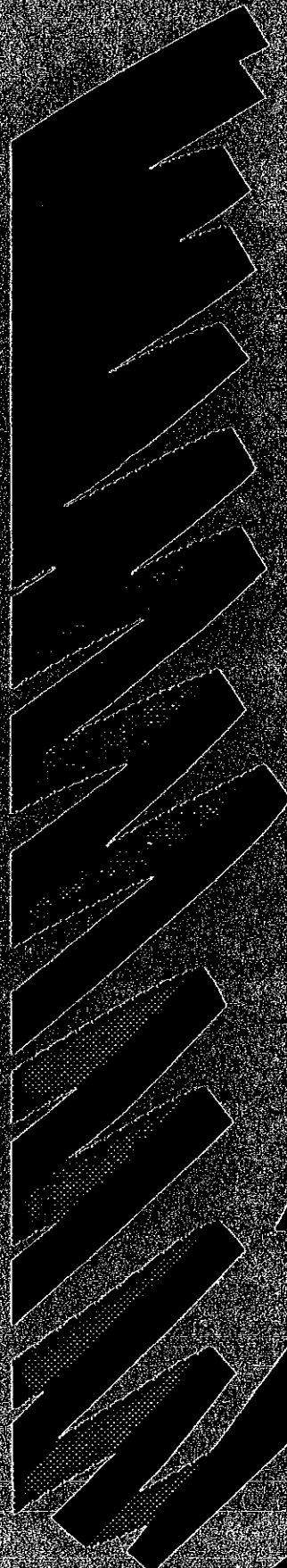


Cor en Tonny van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491 ED Sint-Oedenrode

Januari / Februari 2001

S.V. FORTUNA '67

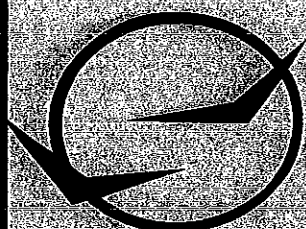


93

VOGELS BEDRIJVEN:

INDUSTRIEWEG 6a (INDUSTRIEPARK NIJNSEL)

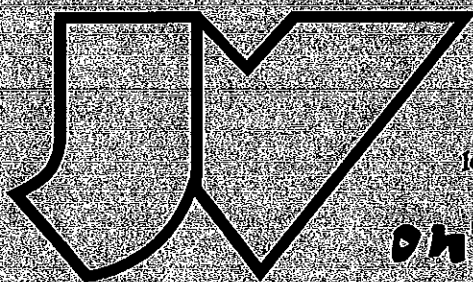
Telefoon 0413-473662 Telefax 0413-472714



v.o.f.

JAN VOGELS

REKLAME



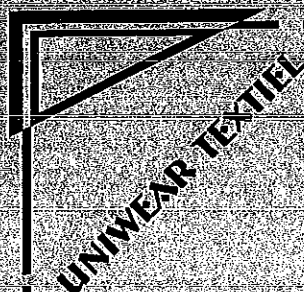
letters & logo's

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: Januari / Februari 2001

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.			
Trimmen	Tonny van de Rijt	Ollandseweg 14	tel.0413-475336
Wed. Org. Comité	Henry Wijffelaars	Beethovenstraat 9	tel.0413-479081
Juryzaken en			
Accommodatiecom.	Tiny Aarts	Korenlaan 27	tel.0413-478082

Trainers:

Atletiek	Leon Verrijt	Valstraat 46	tel.0413-479492
Loopgroep	George Zoontjens	Bernhardstraat 23	tel.0413-476748
Loopgroep	Henk Strik	Mariannestraat 55	tel.0413-476769
Loopgroep	Rinus Pennings	Hertog Hendrikstraat 32	tel.0413-476743
Loopgroep	Johan Stehmann	Meerkoet 23	tel.0413-475818
Loopgroep	Gerrit van de Riet	Het Binneveld 10	tel.0413-477329
Trimmers	Henk Strik	Mariannestraat 55	tel.0413-476769

Wedstrijd Organisatie Comité:

Voorzitter	Henry Wijffelaars	Beethovenstraat 9	tel.0413-479081
Secretaris	Peter Slits	Jonker de Jegerstraat 23	tel.0413-477806
Penningmeester	Lien Vogels	Dahliastraat 8	tel.0413-475485

Wedstrijdsecretarissen:

Uitwedstrijden:

Senioren en jeugd	Peter Hellings ²	Streepenstraat 50	tel.0413-478463
-------------------	-----------------------------	-------------------	-----------------

Thuiswedstrijden:

Senioren en jeugd	Jorrit Dekkers ²	Kruidenlaan 43	tel.0413-477345
-------------------	-----------------------------	----------------	-----------------

Ledenadministratie - Redactie clubblad:

Tonny van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
uitsluitend schriftelijk	5491 ED Sint-Oedenrode	
aanmelden nieuwe leden - adreswijzigingen - afmelden lidmaatschap		

Wedstrijduitslagen kranten:

Tinus Rovers	Componistenlaan 63	tel.0413-478449
De uitslagen kunnen ook via de fax doorgegeven worden:		fax0413-478449
<u>uitsluitend zondagavond tussen 18.00 en 19.00 uur doorgeven.</u>		

Onderhoud materialen en accommodatie:

Karel Verberk	Streepenstraat 40	tel.0413-473187
---------------	-------------------	-----------------

Kleding:

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

Feest- en Felicitatiecommissie: (lief en leed)

Francien Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413-473480
Petra Rovers	Mariannestraat 11	tel.0413-475684
Marij van den Boom	Graaf Arnulfstraat 18	tel.0413-474200

¹ Rabobanknummer penningmeester 13.82.12.783

² Gironummer wedstrijdsecretarissen 69.33.969

Contributie bedragen per 1 januari 2001

KNAU-basiscontr. junioren	f 21,00	Wedstrijdlicentie junioren	f 20,75
KNAU-basiscontr. sen./vet.	f 22,75	Wedstrijdlicentie sen./vet.	f 33,25
KNAU-basiscontr. recreant	f 22,75		

Jeugdleden-loopgroep t/m 16 jaar met basiscontributie	f 61,00	(KNAU-recreant) per jaar
Jeugdleden-loopgroep t/m 16 jaar met wedstrijdlicentie	f 81,75	(KNAU-wedstrijd) per jaar

Loopgroepleden met basiscontributie	f 102,75	(KNAU-recreant) per jaar
Loopgroepleden met wedstrijd licentie	f 136,00	(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

1	januari	Maja van der Linden
10	"	Lisette van der Kallen
11	"	Wim Crooijmans
12	"	Joris van Kuijk
12	"	Jeanne Coppelmans
17	"	Gerard van de Biggelaar
17	"	Dick Swinkels
20	"	Arie Koek
24	"	George Zoontjens
24	"	Hanny Brok
30	"	Antoon Asveld

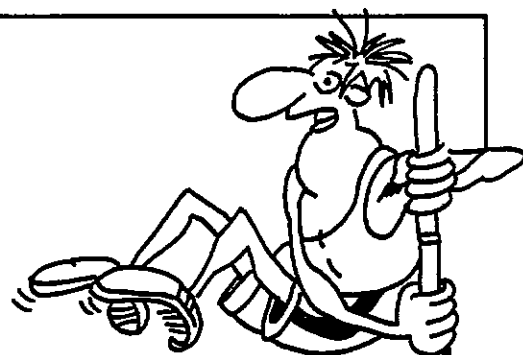
1 februari	Will van de Rijt	
7	"	Jorrit Dekkers
7	"	Betsie van Mil
8	"	Hélène van den Hurk
10	"	Theo van Erp
14	"	Ton van der Heijden
14	"	Ton Konneman
21	"	Maartje Gevers
22	"	Willie Pepers
24	"	Jan van Kampen
24	"	Nicolien Smulders
28	"	Paul van de Wiel

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuw lid: Paul Janssen loopgroep

Afmeldingen: Anita van Tartwijk – Willy Konings
 Jos van Uden – Anny van Kuringen
 Petra van de Laar – Ronnie Reniers
 Netty Hulsen – Hanneke v.d. Veerdonk
 Will Vervoort

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**

Van de voorzitter.

Het einde van het jaar nadert weer, de kerst staat voor de deur en velen zien met genoegen deze gezellige jaarlijkse gebeurtenissen tegemoet. Velen overdenken in deze periode het afgelopen jaar en maken plannen voor het nieuwe jaar. Ook ik heb dit weer gedaan voor onze vereniging zoals onderstaand weergegeven.

Het belangrijkste knelpunt voor onze vereniging namelijk de erbarmelijke omstandigheden van de kleedgelegenheid op sportpark De Neul.

De commissie heeft diepgaand de mogelijkheden bekeken en met diverse personen, verenigingen en instanties gesproken. Hieruit voortvloeiend zijn er een aantal afstemmingsvergaderingen geweest met het bestuur waarin ook de financiële kant doorgesproken is. Resultaat hiervan is aan een 36 tal leden gepresenteerd door Toine van Erp tijdens de algemene jaarvergadering (zie notulen in deze uitgave) van 13 december. De hier aanwezige leden hebben zich bijna unaniem uitgesproken om de plannen verder uit te werken. Er zal nu een wensenpakket richting Gemeente Sint-Oedenrode gaan waarna gesprekken aangevangen kunnen worden.

Wij als bestuur en accommodatiecommissie hopen tussentijds een vergadering uit te moeten schrijven waar definitieve plannen liggen die dan door de leden beoordeeld kunnen worden.

Bestuurlijk organisatorisch, zijn er weer verkiezingen geweest voor diverse bestuursfuncties, alle functies hebben we niet kunnen opvullen. De vacature penningmeester is nog steeds vacant hiervoor doe ik nogmaals een dringend beroep op u. Tevens heeft voorzitter Wedstrijd Organisatie Comité en bestuurslid Henry Wijffelaars te kennen gegeven om volgend jaar te stoppen hiermee. De opgerichte commissie die het ledenverloop moet keren kampt eveneens met personele problemen, zo ook de verzorging van de internet pagina.

Laat je niet vragen, maar reageer eens spontaan of informeer eens naar de inhoud van de diverse taken.

De vereniging staat en loopt er de laatste jaren qua uitstraling herkenbaar bij. Helaas nemen we na een vijf jarige prettige samenwerking afscheid van onze hoofdsponsor Jan Vogels reclame. Naar een vervanger hiervoor is het laatste jaar gezocht, hierover hopen we op korte termijn met een nieuwe sponsor naar buiten te komen.

Sportief en organisatorisch is het een goed jaar geweest, hoogtepunt voorbereiding en spontane deelname aan Bevrijdingsloop van Wageningen naar Rooi. Deelname aan diverse wedstrijden met ereplaatsen voor onze atletes en atleten bij de diverse cross en wegwedstrijden. Deelname en huldiging na 200 Conditio lopen door Tineke van Boxmeer wil ik zeker niet onvermeld laten, nogmaals proficiat met uw prestaties. Onze wedstrijden zijn dit jaar weer druk bezocht, waarbij de organisatie goed verloopt. Organisatie en wedstrijd Brabantse kampioenschappen 10 kilometer op de weg zien we dus vol vertrouwen tegemoet.

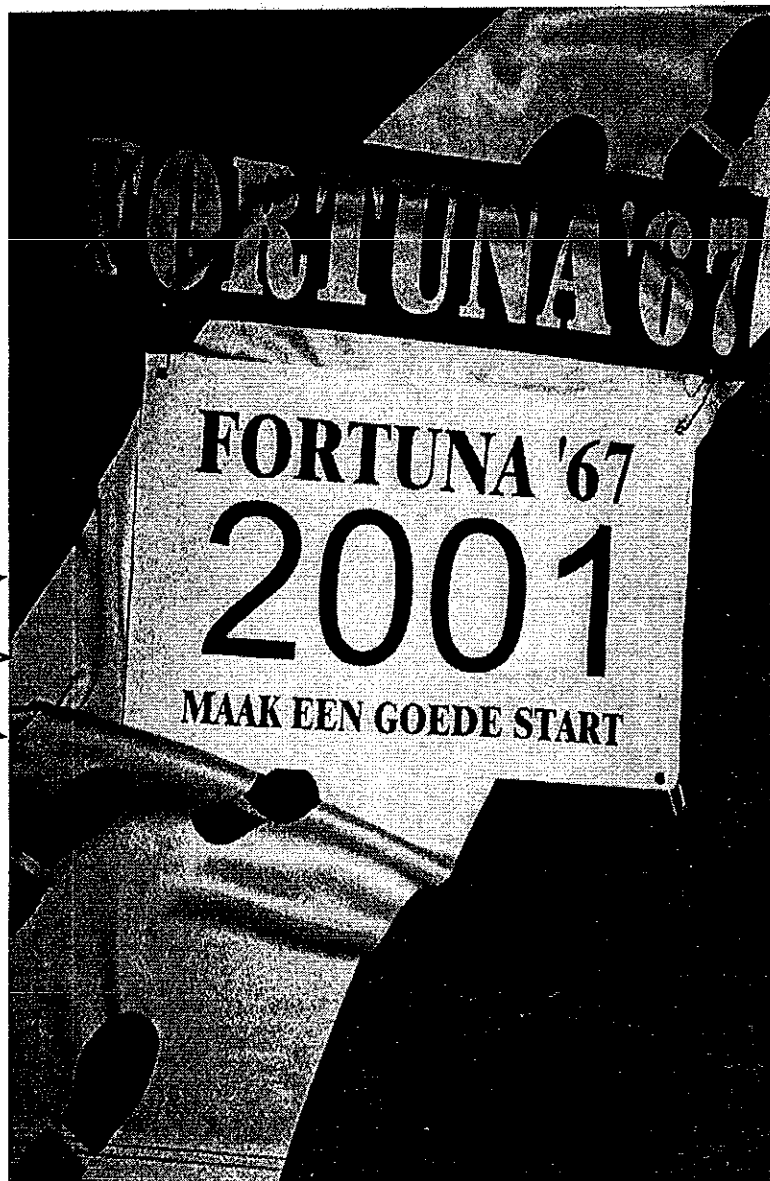
Tenslotte wens ik U, leden, trainers, commissieleden, mede bestuursleden en uw huisgenoten prettige feestdagen en een gezellige jaarafsluiting en begin van 2001 toe. In een voor ons allen actief, sportief en hopelijk gezond sportjaar.

Cor van Erp.

Nieuwjaars- bijeenkomst

Handen schudden en
koffie drinken met je
FOTUNA COLLEGA'S
LOPEN EN TRIMMEN
op het nieuwe jaar!

Dat kan op woensdag
3 januari 2001 na de
training (±20.30 uur)
in de Rooie Sok.



HET AFSCHIED VAN SIMON LAVRIJSSEN

Het hoort eigenlijk als je iemand van je groep bedankt voor zijn jaren lange inzet dat je dan een speech geeft.

Maar dat valt nog niet mee om iets op papier te krijgen. Zeker niet over iemand die zijn werk altijd prima gedaan heeft en waar ook niets op aan te merken valt.

Maar ik heb het dan toch geprobeerd.

Simon jij bent zoals je zelf al aangaf al 25 jaren dus vanaf het begin dat Fortuna wedstrijden organiseert bij de evenementen groep. Dus je hebt Fortuna en de evenementen zien groeien tot wat ze nu zijn. Ik weet dat je ook in het bestuur gezeten hebt, in een onderzoek commissie. Je staat bij ons bekend als een harde werker waar je altijd van op aan kon, jij was er altijd wanneer er iets moest gebeuren. Maar wel met een grap en of een glimlach, wat je zei deed je ook toch een fijne eigenschap. Je staat bekend als een rustige, spontane man een graag geziene gast.

We hopen dat we je nog lang tegen zullen komen tijdens het lopen.

Bedankt Simon voor alles.

Henry Wijffelaars, Wedstrijd Organisatie Comité.

Ps. We hopen dat je geen hoofdpijn overgehouden hebt van het cadeau.

FORTUNA '67 PROGRAMMA

2001

3 januari	Nieuwjaars receptie in de "Rooie Sok"
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.
21 oktober	1 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2001/2002
18 november	2 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2001/2002
16 december	3 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2001/2002



*Wij wensen jullie allen
gezellige feestdagen en
een gezond, sportief
en voorspoedig 2001!*



Blijf in Beweging...

Runnig Center weet hier alles van. Laat u eens voorlichten door de echte vakman op het gebied van uw favoriete sport zoals running, atletiek, triathlon of walking...

Door ons groot scala sportschoenen van alle bekende topmerken plus een professioneel assortiment kleding en accessoires, zijn wij in staat u vakkundig te adviseren met behulp van een loopband met video analyse.

Bezoek daarom nog deze week onze winkel.

RUNNING®
Center
International

Lardinoisstraat 9 - Eindhoven
Tel. 040 - 2448907

Running

Walking

Triathlon

Indoor

Aerobics

EINDHOVEN

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

Speciaal voor lopers zijn wij ook na telefonische
afspraak geopend. Tel. 0499-575370

RUNNING
SUPPORT

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

Zondag 10 december SV CONDITIO in Best

Van Harte Gefeliciteerd

Tineke van Boxmeer

in 20 jaar tijd- **200** keer gelopen - in het jaar 2000

VERSLAG ALGEMENE JAARVERGADERING S.V. FORTUNA '67

datum : woensdag 13 december 2000
tijd : 20.30 uur
plaats : "Ons Huis"

aanwezig : 35 leden (inclusief 6 bestuursleden)

1. Opening

De voorzitter opent de Algemene Jaarvergadering en heet de aanwezigen van harte welkom. In het kort blikkt de voorzitter vervolgens terug op het afgelopen jaar waarbij onze vereniging is geconfronteerd met positieve, maar ook met een aantal negatieve zaken. In het verloop van deze vergadering zal hierop worden teruggekomen. Bericht van verhindering is ontvangen van: Henk van Uden, Ton van der Heijden, Wil Verstappen, Paul Janssen, Marian Latijnhouwers en penningmeester Martin Arts.

Vooruitlopend op de aanstaande bestuursverkiezing heeft Rinus Pennings in de afgelopen maanden de bestuurs- en trainingscoördinerende taken van Gerrit van de Riet overgenomen. De bestuursverkiezing zal in de pauze tijdens deze vergadering gaan plaatsvinden. Hiertoe zullen dan stembriefjes worden uitgereikt aangezien notarieel in onze statuten bepaald is dat stemmen over personen ten alle tijden schriftelijk dient te geschieden. Over zaken mag mondeling worden gestemd.

De voorzitter verzoekt de aanwezigen eventuele vragen, die tijdens de rondvraag gesteld worden, schriftelijk bij het bestuur in te dienen tijdens de pauze. Op deze wijze kan een antwoord/reactie worden voorbereid.

2. Jaarverslagen

Het verslag van de afgelopen algemene jaarvergadering op woensdag 15 december 1999 is gepubliceerd in de Fortunabode van januari 2000. De voorzitter stelt voor dit verslag vast te stellen. Tekstueel worden er geen opmerkingen gemaakt zodat dit verslag ongewijzigd wordt vastgesteld, waarna dit verslag door de aanwezige bestuursleden wordt ondertekend. Ook naar aanleiding van dit verslag worden geen opmerkingen gemaakt.

Vervolgens worden de jaarverslagen van de secretaris, de waarnemend trainingscoördinator, de wedstrijd organisatie commissie, de wedstrijdsecretaris uitwedstrijden, de trimmers en de juryzaken aan de orde gesteld via de respectievelijke bestuursleden.

Naar aanleiding van deze verslagen wordt gesproken over, c.q. vragen gesteld over:

- het huidige ledenaantal: op dit moment hebben wij 150 leden (vorig jaar: 168), onderverdeeld in:
 - 109 loopgroepleden (vorig jaar: 125);
 - 24 trimmers (vorig jaar: 27)
 - 17 overige leden (vorig jaar: 16)
- het verloop van het ledenaantal: in 1994 hadden wij nog 210 leden (excl. overige leden); dit aantal is jaarlijks steeds gedaald; later deze vergadering wordt hierop teruggekomen.

3. Toelichting kasverslag 1999/2000

Vanwege de afwezigheid van penningmeester Martin Arts vanwege ziekte worden door de voorzitter de jaarcijfers van het seizoen 1999/2000 toegelicht, waarbij het negatieve exploitatieresultaat, f 3.345,64 bedraagt. Vragen worden gesteld over:

- het grote verschil tussen opbrengsten en kosten van de halve marathon; antwoord: volgens de exploitatie is er een verlies van ruim f 4.000,-; de belangrijkste reden hiervoor was de grote aankoop van medailles voor meerdere jaren tegelijk;
- gelet op het magere rente-resultaat lijkt het verstandiger om een belangrijk deel van de liquiditeiten uit te zetten op een goede rente-spaarrekening; antwoord: onlangs is een internetspaarrekening geopend met thans 4,5% rente, dus verwachten wij voor de toekomst een beter resultaat;
- waarom kunnen de financiële stukken niet vooraf worden gepubliceerd; antwoord: gelet op de vertrouwelijkheid van deze stukken voor buiten de vereniging is dit geen optie; wel kan natuurlijk na afspraak contact op worden genomen met de penningmeester om eventueel stukken in te zien;
- wat gebeurt er met de atletiekmaterialen; antwoord afgezien van de hoogspringmat en enkele materialen die door scholen worden gebruikt zijn deze onlangs verkocht aan AV Oirschot voor f 2.650,-.

De kascontrole 1999/2000 is verzorgd door Gé de Louw en Pierre Lardenois. Gé de Louw was feitelijk plaatsvervangend lid, maar heeft Hans Bijsterbosch vervangen omdat Hans niet langer meer lid is van onze vereniging.

Pierre Lardenois geeft een uitgebreid verslag van de uitgevoerde controle door de kascommissie op 4 december jl. Hierbij worden enkele kritische opmerkingen gemaakt. De commissie stelt de ledenvergadering voor om de penningmeester decharge te verlenen over de gecontroleerde periode. Met dit voorstel wordt ingestemd, waarna dit kasverslag door de aanwezige bestuursleden wordt ondertekend. Vervolgens wordt aan het bestuur het schriftelijke verslag alsmede een bijbehorende lijst met verbeterpunten overhandigd.

De voorzitter bedankt de commissie voor het verrichte werk en geeft naar aanleiding van het verslag aan dat het bestuur de aangereikte verbeterpunten ter harte zal nemen en deze zo mogelijk zal gaan toepassen.

Hans Bijsterbosch zou na 2 jaar, aftredend zijn als lid van de kascommissie. Zijn plaats zal voor de komende 2 jaar worden ingenomen door Gé de Louw. Pierre Lardenois gaat zijn 2^e jaar in. Op grond van de statuten zal daarnaast een plaatsvervangend lid worden benoemd. Gerrit van de Riet stelt zich hiervoor beschikbaar.

4. Toelichting begroting 2000/2001

Op basis van de werkelijke cijfers over 1999/2000 is de begroting voor het seizoen 2000/2001 opgesteld. Vanwege mogelijke toekomstige ontwikkelingen rondom een accommodatie wordt voorgesteld om vooralsnog de contributies ongewijzigd te laten. Wel worden uiteraard de door de KNAU aangepaste licentiekosten doorberekend in de contributies. De vergadering stemt in met dit voorstel.

5. Bestuursverkiezing

Op grond van het rooster van aftreden voor het bestuur zijn aftredend, bestuurslid Gerrit van de Riet en secretaris Art Vissers. Gerrit van de Riet is niet herkiesbaar als bestuurslid. Art Vissers is wel herkiesbaar. Tevens heeft penningmeester Martin Arts

vanwege drukke werkzaamheden te kennen gegeven met zijn taak als penningmeester tussentijds te willen stoppen.

Voor de functie van bestuurslid (vacature Gerrit van de Riet) heeft het bestuur Rinus Pennings voorgedragen. Art Vissers is herkiesbaar als secretaris. Voor de functie van penningmeester is echter geen kandidaat gevonden. De voorzitter licht hierop toe dat zo mogelijk Art Vissers bereid is door de schuiven naar de functie van penningmeester indien er een kandidaat is voor de functie van secretaris. De voorzitter roept de aanwezigen op zich voor een van deze functies beschikbaar te stellen.

Vervolgens worden stembriefjes uitgereikt onder de aanwezigen. Pierre Lardenois en Johan Stehmann vormen het stembureau.

Na het tellen van de stemmen bedraagt de uitslag als volgt:

- uitgebracht zijn 35 stemmen;
- Rinus Pennings: 35 stemmen voor;
- Art Vissers: 35 stemmen voor.

De gekozen bestuursleden worden gefeliciteerd met hun herverkiezing en succes toegewenst voor de komende periode. Namens hen wordt de vergadering bedankt voor het in hun gestelde vertrouwen. De voorzitter geeft vervolgens een toelichting op de vervolprocedure. Op grond van de statuten is Art Vissers door de vergadering benoemd in de functie van secretaris. Rinus Pennings is door de vergadering gekozen als bestuurslid. De onderliggende taak, namelijk trainingscoördinator zal aan hem worden toebedeeld tijdens de eerstkomende bestuursvergadering. Nadien zal hiervan verslag worden gedaan in de Fortunabode.

Gevolg van deze bestuursverkiezing is dat Gerrit van de Riet teruggetreden is als bestuurslid. De voorzitter dankt Gerrit voor zijn grote verdiensten voor onze vereniging in de afgelopen jaren. Met name in het totstandkomen van de nieuwe statuten heeft Gerrit veel en belangrijk werk verricht. Onder overhandiging van een envelop met inhoud onderschrijft de voorzitter, namens de vereniging de waardering voor scheidend bestuurslid Gerrit van de Riet.

6. Stand van zaken onderzoek accommodatie Fortuna

Sinds twee jaar is binnen Fortuna de accommodatie onderzoekscommissie bezig geweest om mogelijkheden te onderzoeken voor een nieuwe accommodatie. De voorzitter geeft aan de voorzitter van deze commissie, Toine van Erp het woord om verslag uit te brengen over de stand van zaken in het onderzoek naar een mogelijke toekomstige accommodatie.

In het afgelopen jaar heeft de commissie 7 maal vergaderd en heeft daarnaast onder andere gesproken met:

- Jan Draaier, accommodatie-deskundige binnen de KNAU;
- Stichting Waarborgfonds Sport;
- (een afvaardiging van) het bestuur;
- 2 atletiekverenigingen in de regio, namelijk GM te Best en GAC te Gemert;
- de gemeente (G. Hagoort).

Het doel van de commissie is om het bestuur van advies te voorzien.

In een overleg met de gemeente is de mogelijke locatie bezocht, dit betreft de locatie Zwembadweg-Bremhorst. Hier zou een accommodatie gebouwd kunnen worden, waarbij de gemeente er van uit gaat dat deze accommodatie door meerdere verenigingen gebruikt zal gaan worden. Naast deze accommodatie zal er een

grasveld beschikbaar komen dat gebruikt kan worden als inloopveld. Ook worden er nog mogelijkheden onderzocht om van die locatie uit met een korte en een lange looproute te kunnen starten.

In de gesprekken met de 2 atletiekverenigingen is gebleken dat:

- een accommodatie, exclusief de grond, tenminste 3 tot 3,5 ton kost aan investering; vanwege de inmiddels gestegen bouwkosten moet hier nog tenminste $\pm 20\%$ bij opgeteld worden.
- de bijbehorende kantine/ontmoetingsruimte de belangrijkste bron van exploitatie-inkomsten is.

Samenvattend adviseert de commissie:

- om de huidige accommodatie aan De Neul vooralsnog te handhaven; het tijdelijk naar een andere accommodatie verhuizen betekent een verlies van het eigen honk en dus herkenbaarheid en geeft daarnaast het risico dat later nogmaals moet worden verkast; bovendien versterkt het blijven op de huidige locatie de mogelijke onderhandelingspositie met de gemeente;
- om binnenkort met de gemeente in overleg te gaan om het "groene licht" te krijgen voor de beoogde locatie;
- om met Stichting Waarborgfonds Sport een oriënterend gesprek aan te gaan om te bezien of en in welke mate onze plannen financieel gezien haalbaar zijn;
- om samen met andere verenigingen de bouwplannen te realiseren; hiermee is ons plan niet alleen financieel beter haalbaar maar geeft daarnaast een sterkere positie naar de gemeente;
- om met de daadwerkelijke bouw niet eerder te starten dan nadat de leden hier hun instemming en medewerking aan gegeven hebben.

Algemene conclusie van de accommodatiecommissie is dat de plannen voor bouw alsmede de exploitatie hiervan, alleen dan haalbaar zijn als er sprake is van een breed draagvlak binnen de vereniging.

Als voorbeeld voor de mogelijke financiële consequenties van nieuwbouw wordt een rekenvoorbeeld uitgereikt. De voorzitter geeft hierop een toelichting en acht een maximale investeringssom van f 150.000,- haalbaar. Met deze variant wordt verder rekening gehouden met de inbreng van f 30.000,- aan eigen middelen en f 50.000,- in de vorm van zelfwerkzaamheid. Op basis hiervan zou maximaal f 70.000,- gefinancierd moeten worden en zou de contributieverhoging maximaal f 50,- per jaar gaan bedragen voor de loopgroepleden.

Naar aanleiding hiervan worden de volgende vragen gesteld:

- wat kan er van de gemeente worden verwacht als tegemoetkoming; antwoord: het gemeentelijk beleid hierbij is dat de ondergrond tegen een symbolisch bedrag beschikbaar wordt gesteld en dat voor het overige de vereniging zelf de investering zal moeten bekostigen;
- wat betekent het teruglopen van het aantal leden voor deze plannen; antwoord: hoewel een verdere terugloop de plannen moeilijk(er) haalbaar zal maken, gaan wij er vanuit dat een nieuwe accommodatie een positieve impuls zal zijn voor het aantrekken van nieuwe leden;
- welke alternatieven zijn er als wij van De Neul wegmoeten; antwoord: de Odaschool is destijds als tijdelijke optie aangeboden en door ons vanwege eerder genoemde redenen afgewezen; voor het overige zijn er geen andere alternatieven dan feitelijk het verhuizen naar aan andere (nieuwe) accommodatie.

Aan het eind van deze discussie bedankt de voorzitter de accommodatie onderzoekscommissie voor het uitgebreide onderzoek. Vervolgens stelt hij de vergadering voor om, gehoord de adviezen van de commissie, verder door te gaan met het onderzoek. De vergadering stemt hier met grote meerderheid mee in. Tenslotte geeft de voorzitter aan dat in een later stadium de plannen - als deze meer concreet zijn - nogmaals in de ledenvergadering besproken worden en dat dan pas een definitief Ja of Nee wordt gevraagd.

7. Voorstellen van leden

Door Peter Hellings en Tonny van Erp zijn voorstellen ingediend.

Het voorstel van Peter Hellings gaat over: "actie voor nieuwe leden". Voorgesteld wordt om via een werkgroep diverse acties te ontwikkelen die moeten leiden tot een stijging van het ledenaantal. In het voorstel worden reeds enkele mogelijke acties genoemd. Na discussie wordt ingestemd met dit prima voorstel. De werkgroep zal bestaan uit Jos Dekkers, Peter Hellings en Rinus Pennings (namens het bestuur). Pim van der Wijst stelt zich beschikbaar om tijdens de Jaarmarkt promotie te maken voor onze vereniging.

Het voorstel van Tonny van Erp gaat over de inhoud van de training op de woensdagavond. Met name voor een aantal loopsters is de lange duurloop op de woensdagavond een reden om niet aan deze training deel te nemen. Als alternatief hiervoor wordt genoemd een meer gevarieerde training. Dit voorstel wordt meegenomen in het trainersoverleg. Toegezegd wordt dat er op dit plan een reactie komt.

8. Rondvraag

Door George Zoontjens wordt gevraagd om de Open Rooise Trimcompetitie in de maand november niet op de 3^e, maar op een andere zondag in deze maand te organiseren. Reden hiervoor is dat inmiddels ook weer de Zevenheuvelenloop op deze 3^e zondag wordt georganiseerd. Door Henry Wijffelaars wordt hierop geantwoord dat met reden voor de 3^e zondag gekozen is. Dit geeft niet alleen duidelijkheid, maar is vooral ook afgestemd met andere maandelijkse lopen zoals de Kempische trimcompetitie en de Conditioloop. Overigens zal het verzoek worden besproken in de WOC.

Toine van Erp vraagt naar de reden waarom de samenstelling van de verschillende loopgroepen steeds hetzelfde blijft. Ondanks duidelijke niveauverschillen lijkt er geen doorstroming meer te zijn. Bovendien zijn de groepen in aantal ook verschillend. Door Rinus Pennings wordt geantwoord dat de trainers dit probleem ook onderkennen en dat inmiddels wordt gewerkt aan mogelijke oplossingen. Als mogelijk idee wordt genoemd het samengaan van de groepen 1 en 2 tot één groep, waarbinnen vervolgens met verschillende trainingen wordt gewerkt.

Johan Stehmann vraagt om de jaarvergadering voortaan op een andere dag in de week en dan op een vroeger tijdstip in de avond te organiseren. De voorzitter zegt toe dit idee mee te nemen ter bespreking in het bestuur.

Gé de Louw vraagt naar de wijze waarop vrijwilligers tijdens de halve marathon zijn bedankt voor hun inzet. Door Henry Wijffelaars wordt geantwoord dat dit punt meegenomen is tijdens de gehouden evaluatie na afloop en dat dit punt ter verbetering voor komend jaar meegenomen is.

Peter Hellings vraagt naar de stand van zaken in het zoeken naar een nieuwe kledingsponsor. De voorzitter antwoordt dat gesprekken met een kandidaat in een gevorderd stadium zijn, maar dat momenteel nog wordt gewacht op enkele kostenramingen. Waarschijnlijk komt er binnenkort een akkoord waarna de informatie naar de leden zal volgen.

9. Sluiting

Aan het einde van deze vergadering dankt de voorzitter de aanwezigen voor hun aanwezigheid en belangstelling.

De voorzitter sluit daarna de Algemene Jaarvergadering om 23.25 uur.

Secretaris Art Vissers.

Verslagen jaarvergadering 13 december 2000

Jaarverslag secretaris 2000

Tijdens de afgelopen ledenvergadering op 15 december 1999 is uitgebreid discussie gevoerd in verband met het al dan niet blijven huren van het atletiekterrein aan De Neul. Vooral omdat wij het terrein niet meer gebruiken, de hoge jaarlijkse huurkosten en de gevolgen die dit zou gaan hebben voor de contributie, is door de ledenvergadering besloten om de huur van dit terrein te beëindigen. De gemeente is vervolgens door ons geïnformeerd over dit besluit. Dit is zowel schriftelijk als mondeling gebeurd. Bij dit gesprek is verder ook uitgebreid gesproken over een toekomstige accommodatie voor onze vereniging. De ontwikkelingen hierin worden later deze vergadering besproken.

Door de gemeente is ons in het afgelopen jaar een eventuele tijdelijke accommodatie aangeboden. Om diverse redenen zijn wij niet ingegaan op dit aanbod, maar hebben hierbij nadrukkelijk gevraagd om binnen korte termijn iets te doen aan de wateroverlast rondom de kleedlokalen aan De Neul en er enkele lichtpunten bij te plaatsen.

Ook is tijdens de ledenvergadering gediscussieerd over het teruglopen van het aantal leden. Toegezegd is dat hiervoor vanuit de diverse commissies binnen de vereniging initiatieven zullen worden ontwikkeld. Enkele voorbeelden hiervan zijn: deelname aan coopertesten voor niet-leden, actualisatie van een algemene informatiefolder en de organisatie van clubkampioenschappen. Helaas is het aantal leden in het afgelopen jaar niet gegroeid, in tegendeel helaas, aangezien wij 25 leden kwijt raakten en er slechts 6 bij kwamen. Daarnaast moet worden geconstateerd dat de gemiddelde leeftijd van onze leden duidelijk stijgende is. Al met al een zorgwekkende ontwikkeling.

Ten aanzien van mogelijkheden rondom jeugdathletiek is tijdens de afgelopen ledenvergadering besloten om deze te bezien indien minimaal 20 geïnteresseerden zich hiervoor melden. In het afgelopen jaar heeft niemand zich gemeld.

In tegenstelling tot hetgeen in het verslag is gemeld is de einddatum van het contract met onze kledingsponsor Jan Vogels niet 1 januari 2000, maar 31 december 2000. Dit betekende dus een ruimere periode voor het aanzoeken van een nieuwe kleding-

sponsor. Er zijn goede vooruitzichten dat binnenkort een naam van een nieuwe kledingsponsor bekend kan worden gemaakt.

In bestuurlijk opzicht worden er tijdens deze vergadering 2 bestuurswisselingen aangekondigd. Helaas is het niet gelukt om een kandidaat voor de functie van penningmeester te vinden. Over hoe wij dit dan nu wel gaan invullen komen wij later deze vergadering terug. Ook voor een andere steeds belangrijkere functie in onze vereniging zoeken wij ook nog kandidaten. Het gaat hierbij om het beheer van onze internetpagina. Ook hier komen wij later deze vergadering op terug.

Tenslotte wil ik u allen, mede namens het volledige bestuur, van harte danken voor uw inzet en betrokkenheid bij onze vereniging. Wij hopen op u allen te mogen blijven rekenen.

Secretaris Art Vissers.



Jaarverslag trainingscoördinator 2000

Trainers

Door het wegvallen van trainingscoördinator Gerrit van de Riet en hulptrainer Jos van Uden is het trainersbestand het afgelopen jaar teruggelopen. De vereniging telt nu 4 trainers en 5 hulptrainers. Eén van de trainers verzorgt ook de training van de trimmers. Het coördinerend werk is het afgelopen jaar door ondergetekende waargenomen.

Trainingen

De trainingsopbouw en –methodiek heeft het afgelopen jaar geen extreme wijzigingen ondervonden. Dit omdat we op gronden van ervaring en reacties merken dat de huidige aanpak aanslaat. Wellicht moeten wij in de toekomst toch een andere opbouw kiezen omdat voor veel van onze atleten de doelstelling wijzigt.

Cursussen

Door enkele trainers zijn ook dit jaar weer eendaagse cursussen gevolgd. Op 14 oktober is er door 3 trainers deelgenomen aan diverse clinics op de KNAU loopsportdag.

Informatieavond

De jaarlijkse info-avond stond ik het teken van het clubkampioenschap en aquajoggen. Er waren 35 leden aanwezig. Na een uitleg van Peter Hellings hoe de punten verdiend kunnen worden om clubkampioen te worden volgde Annie Smits met de theoretische uitleg van het aquajoggen. Later op deze avond gingen maar liefst 25 atleten te water om de training aan den lijve te ondervinden.

Aqua-joggen

Om het herstel van geblesseerde leden te verbeteren door te bewegen heeft de club dit jaar één plaats op donderdagavond gereserveerd in het zwembad De Neul. Van deze avond wordt 100% gebruik gemaakt, zowel door leden van de loopgroep als trimmers. In het komende jaar gaan we hier dan ook mee door.

Conconi-test

De jaarlijkse conconi-test op de atletiekbaan te Best ging dit jaar door geringe belangstelling niet door. Gezien het nut, én omdat veel leden met een hartslagmeter trainen bieden we het komend jaar deze test toch opnieuw aan.

Cooper test

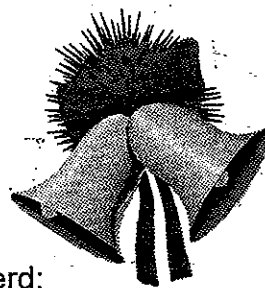
Deze test, die vijf keer in de zomermaanden wordt afgenomen, was dit jaar voor niet leden gratis toegankelijk. Hiervan hebben 11 mensen gebruik gemaakt. Een ietwat magere opkomst, maar in de toekomst gaan we toch hier mee door.

Afsluiting seizoen 1999-2000

Dit werd de Ronde van Boxmeer. Na een korte zoektocht met vragen over onze eigen vereniging, eindigde de tocht op Domaine Les Damianes waar een gezellige afsluiting plaatsvond. Hiervoor willen we Fons en Tineke nogmaals hartelijk danken.

Tevens bedanken trainers en hulptrainers de aftredende trainingscoördinator Gerrit voor alles wat hij de afgelopen jaren voor ons heeft gedaan.

Waarnemend trainingscoördinator Rinus Pennings.



Jaarverslag Wedstrijd Organisatie Commissie 2000

Het afgelopen jaar hebben wij de volgende wedstrijden georganiseerd:

- de Open Rooise Trimcompetitie;
- de Driedorpenloop op 27 februari 2000
- de Scholierenloop op 19 maart 2000
- de Velderparkloop op 23 april 2000
- de ABAB halve marathon op 18 juni 2000.

Open Rooise Trimcompetitie

Deze kende een zeer magere opkomst bij de jeugd. Ook waren er weinig lopers van buiten de vereniging. Het parcours werd afgelopen jaar weer prima uitgezet.

Driedorpenloop

De driedorpenloop is ook dit jaar weer vlekkeloos verlopen. Er waren meer dan 80 inschrijvingen, ondanks het wat nattige parcours. Op de 12 km bij de mannen werd Jorrit Dekkers eerste en bij de vrouwen was Anne Rindt de snelste.

Jammer is dat er zo weinig Fortuna-vrouwen meedoen, terwijl we toch 4 verschillende afstanden kennen: 3, 6, 9 of 12 km. Helaas valt komend seizoen de driedorpenloop samen met de halve marathon van Drunen.

Scholierenloop

Bij de scholierenloop waren 145 deelnemertjes en dat zijn er iets minder dan in voorgaande jaren. Mogelijk kwam dit door het mooie weer die dag. Het was een gezellige drukte met veel aanmoedigingen van ouders en grootouders van de deelnemertjes. De hazen konden de lopertjes op het einde van het programma nog maar met moeite voorblijven.

Velderparkloop

In samenwerking met buurtvereniging Looëind organiseerden we de Velderparkloop. Het aantal lopers was hier ook niet gering, ondanks de Paasloop in Boxtel een dag

later. Voor komend seizoen wordt deze Velderparkloop op dezelfde dag georganiseerd als de marathon van Rotterdam.

ABAB-halve marathon

Naast de halve marathon hadden we ook dit jaar weer de 10, 5, 2, 1 km en de bedrijvenloop. Voor het eerst hadden we dit jaar 2 ronden bij de halve marathon. We hadden dit jaar een kleine 100 vrijwilligers, haast nog te weinig omdat er extra verzorgingsposten bij moesten komen in verband met het warme weer die dag.

Dit jaar is ook weer een vooruitgang geboekt bij de bedrijvenloop, namelijk vorig jaar deden er 3 bedrijven mee; dit jaar waren het er 7. Ondanks het hete weer waren er toch nog 300 deelnemers.

Op de halve marathon werd een nieuw parcoursrecord gevestigd door de Russin Tatjana Perebelkina met een tijd van 1.22.34.

Op enkele punten na die bij de evaluatie ter sprake kwamen, kunnen we spreken van een geslaagde dag.

Aansluitend hierop een vraag: wie kent er iemand die ons kan helpen aan een stevige aanhangwagen die de nodige materialen voor de halve marathon kan vervoeren, zoals bijvoorbeeld hekwerken. Deze aanhangwagen moeten we kunnen lenen van vrijdagmiddag tot en met maandag.

Ten slotte nog het volgende: Volgend jaar organiseren wij het Brabantskampioenschap op de 10 km.

Uitslagen

Lopers die hun wedstrijduitslag in de krant willen zien, moeten dit op zondag tussen 18.00 en 19.00 uur doorgeven een Tinus Rovers, of de tijden invullen op het formulier in het kleedlokaal.

Voorzitter WOC

Op dit moment ben ik voorzitter van de WOC. Omdat ik met deze taak op termijn wil gaan stoppen zoek ik iemand die mijn taak als voorzitter WOC wil gaan overnemen.

Voorzitter Wedstrijd Organisatie Commissie Henry Wijffelaars.

Jaarverslag Trimmers 1999-2000

We hebben een goed jaar achter de rug; jammer dat er geen nieuwe leden bij zijn gekomen. Op dit moment hebben wij nog 24 leden, waarvan er elke week 16 tot 18 personen aanwezig zijn in de sporthal om lekker een uurtje te trimmen onder leiding van Henk. Ook gaan wij 6 keer per jaar kienen om een steentje bij te dragen.

Dit jaar zijn wij voor de eerste keer gaan beugelen in Olland, waarbij ook de voorzitter met zijn vrouw aanwezig was. Dit was heel gezellig geweest en is voor herhaling vatbaar.

Op de laatste donderdag van het seizoen hebben we weer gezellig koffie gedronken; dit maal niet in de sporthal, maar bij een van onze leden thuis. Dit is heel goed bevalen en dat willen wij zo blijven doen.

Voorzitter trimcommissie Tonny van de Rijt.

Jaarverslag jury-coördinator 2000

De jury heeft het afgelopen jaar zonder problemen, de door Fortuna georganiseerde wedstrijden zonder noemenswaardige problemen kunnen afhandelen.

Daarnaast is medewerking verleend aan de Velderparkloop in Liempde.

De omvang en de verdeling van de functies in het jurycorps baart toch zorgen. Het gebrek aan beschikbare gekwalificeerde juryleden, die niet zelf aan de wedstrijd deelnemen, maakt het noodzakelijk om vrijwilligers op verschillende functies in te zetten. Vooral op cruciale plekken, als scheidsrechter, wedstrijdleider, starter en tijdwaarnemer, leidt dit tot onacceptabele situaties.

Daarom wederom een dringend beroep op leden, oud leden, familieleden en vrienden van Fortuna om zich op te geven als toekomstig jurylid en deel te nemen aan door de KNAU georganiseerde cursussen.

Jury-coördinator Tiny Aarts.



Jaarverslag wedstrijdsecretaris uitwedstrijden seizoen 1999-2000

Ook in het seizoen 1999/2000 zijn de atleten van Fortuna weer zeer actief geweest.

De computer zegt me, dat in totaal aan 87 wedstrijden of trimlopen is deelgenomen.

Dit is exact hetzelfde aantal als in het seizoen 1998/1999.

Ditmaal zijn echter ook de trimlopen van Conditio opgenomen; onze crosscompetitie is evenals vorig jaar niet opgenomen in dit verslag.

Een grote deelname was er in Eindhoven bij de halve c.q. hele marathon; de halve marathon in Egmond en onze eigen halve marathon. Ook deden er een recordaantal leden mee aan de Midwintermarathon, Asselronde en Minimarathon in Apeldoorn.

Ofschoon ik de laatste tijd wel eens geluiden hoor, dat er minder aan wedstrijden wordt deelgenomen, kan ik dat uit het aantal van 87 niet concluderen.

Natuurlijk zijn er ook wedstrijden of trimlopen waar maar een of twee deelnemers van onze vereniging aan deelnemen, maar er zijn er ook een groot aantal met vele deelnemers.

Steeds minder atleten maken gebruik van de mogelijkheden en voordelen van voorinschrijving.

Het zijn voor het merendeel atleten van groep 1 en 2 die regelmatig deelnemen aan wedstrijden en trimlopen. Het is jammer dat niet aan instuifwedstrijden op de baan wordt deelgenomen. Deze wedstrijden zijn zeer geschikt om eens een keer de kortere afstanden te lopen. Ik bedoel dus de 3, 5 of 10 km.

Wellicht dat de heren trainers hier eens aandacht aan willen schenken door bijvoorbeeld met geïnteresseerden uit hun groep naar zo'n wedstrijd te gaan.

Ik besluit hiermee mijn verslag en wens iedereen veel sportief plezier toe in de wedstrijden die ongetwijfeld gaan komen.

Wedstrijdsecretaris uitwedstrijden Peter Hellings.

Hallo trimmers en trimsters

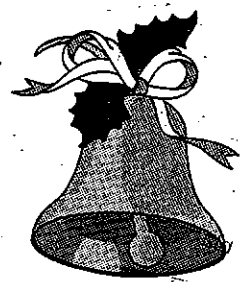
Het jaar 2000 zit er bijna op, wat gaat de tijd toch snel. De feestdagen staan weer voor de deur. Het worden weer drukke weken van boodschappen doen, kerststal en kerstboom komen weer te voorschijn. Lekker eten en drinken en daarna weer hard trimmen om er de pondjes weer vanaf te krijgen (grapje).

Jammer dat we maar zo weinig leden hebben, zouden wij met zijn allen daar niet iets aan kunnen doen.

Vanaf deze plaats wensen wij Marian de Koning en Anny van Kuringen heel veel succes toe. Marian gaat in Nieuw Zeeland wonen en Anny gaat verhuizen naar Achel.

Verder wens ik jullie hele fijne feestdagen en een gezond en sportief 2001.

Groetjes Tonny.



BEUGELLEN OP DE MISSE

Nog voordat de burgemeester van ons mooie groene dorp de nieuwe beugelbaan aan De Misse officieel mocht openen, had onze feest- en felicitatiecommissie al kans gezien om beslag te leggen op deze prachtige accommodatie van De Lustige Spelers.

Maar liefst 67 Fortunezen kwamen opdagen om dit, op het eerste gezicht simpele, spel te spelen. Maar velen kwamen zéér bedrogen uit. Het spel had meer in zich dan het deed vermoeden.

Er was door de organisatie een competitie opgezet. De spelers in de baan (of veld) werden door de toeschouwers aangemoedigd en voorzien van aanwijzingen. Deze aanwijzingen waren gestoeld op 15 minuten speelervaring, dus echt veel had je er niet aan. Maar het maakte de zaak wel levendig en vooral gezellig. De speelstijl van enkele was zelfs levensbedreigend voor het publiek.

Later op de avond toen de twee finales werden gespeeld kwam het talent pas echt naar boven. Deze spannende maar vooral tactisch goed gespeelde partijen werden uiteindelijk gewonnen door Francien Pepers en Jan Pieter van den Hurk. Ik heb er met bewondering naar staan kijken.

Onder het genot van drank en snacks werd er nog even nagepraat over het beugelspel. En vooral over de gezellige bijeenkomst. Dit moeten we weer vaker doen, gezellig en goed georganiseerd, waren de opmerkingen die ik opving. En hiermee ben ik het helemaal eens.

EEN LUSTIGE LOPER

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode



Restaurant Café

Wollerich

Heuvel 23
Tel: 473333

Café

't Kofferen

Kofferen 29
Tel: 473589

Biljart centrum

+ 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 !

Open Rooise Trimloopcompetitie 2000/2001

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie

Vrouwen 4,8 kilometer

Startnr:	Plaats:	Naam:	15-okt	19-nov	17-dec	21-jan	18-mrt	Totaaltijd
93	1	Trees Minneboo	25,41	24,56	25,22			0,50,18
92	2	Marian Latijnhouwers	25,16		26,04			0,51,20
96	3	Isa van Heijningen	25,55		25,30			0,51,25
97	4	Lisette v.d. Kallen	25,43	27,29	26,37			0,52,20
91	5	Christien Vorstenbosch	29,01	27,40	27,22			0,55,02
90		Karin Slits	24,49					9,59,59
94		Nicolien Smulders	25,17					9,59,59
95		Karin van Schijndel	25,29					9,59,59
89		Riky Hagen	26,11					9,59,59
98		Corry Lardenois		31,04				9,59,59
99		Suzan Pepers			27,12			9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie

Mannen 4,8 kilometer

Startnr:	Plaats:	Naam:	15-okt	19-nov	17-dec	21-jan	18-mrt	Totaaltijd
33	1	Jeroen van Haastrecht	17,24	17,25	17,39			0,34,49
32	2	Erik Kempe	23,28	21,05	19,29			0,40,34
50	3	Harrie Leenders	20,38	21,23	21,09			0,41,47
54	4	Louis van Dooren		21,58	21,38			0,43,36
30	5	Patrick Sanders	22,05	24,16	21,33			0,43,38
38	6	Willie Pepers	22,38	23,20	22,49			0,45,27
37	7	Theo van Erp	23,56	24,54	24,48			0,48,44
55	8	Cor Verschuijten		24,22	24,26			0,48,48
31	9	Ad v.d. Laar	25,49	26,05	25,26			0,51,15
56	10	Fons van Boxmeer		25,59	26,57			0,52,56
35	11	Bert Geeven	27,20	28,33	27,45			0,55,05
36	12	Karel Verberk	27,26	28,11	27,49			0,55,15
39	13	Antoon Asveld	31,10	30,15	29,59			1,00,14
53		Pim Kuus		19,16				9,59,59
52		Leon Verrijt	20,24					9,59,59
34		Henk Heijmans	25,15					9,59,59
57		Mark v.d. Mee			22,11			9,59,59
51		Tinus Rovers			34,33			9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie

Vrouwen 8 kilometer

Startnr:	Plaats:	Naam:	15-okt	19-nov	17-dec	21-jan	18-mrt	Totaaltijd
574	1	Henriette de Mol	37,11		37,47			1,14,58
584	2	Antoinette v.d. Laar	37,20	39,21	38,06			1,15,26
573	3	Wil v.d. Rijt	40,46	41,14	39,41			1,20,27
577	4	Lien Vogels	42,12	41,59				1,24,11
578		Maria van Kampen	39,07					9,59,59
575		Jacqueline Mutsaarts	39,47					9,59,59
576		Mieke Moeskops	44,37					9,59,59
580		Jeanne Coppelmans		45,57				9,59,59
581		Tineke van Boxmeer			48,10			9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie

Mannen 8 kilometer

Startnr:	Plaats:	Naam:	15-okt	19-nov	17-dec	21-jan	18-mrt	Totaaltijd
224	1	Jan van Doorn	29,44	30,36	30,20			1,00,04
220	2	Jorrit Dekkers	30,32	31,44	30,35			1,01,07
221	3	Art Vissers	30,40	30,46	30,43			1,01,23
225	4	Arno Sanders	34,45	34,33	34,05			1,08,38
223	5	Leon Mutsaarts	37,09		37,45			1,14,54
226	6	Jan van der Velden		38,54	40,12			1,19,06
222		J. Leenders	35,29					9,59,59
227		Jos v.d. Wijst			32,59			9,59,59
228		Simon Lavrijssen			37,57			9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie

Mannen 40+ 8 kilometer

Startnr:	Plaats:	Naam:	15-okt	19-nov	17-dec	21-jan	18-mrt	Totaaltijd
313	1	Pim v.d. Wijst	28,57		28,45			0,57,42
310	2	Toine van Erp	29,44	30,10				0,59,54
317	3	Henk Pennings		35,12	33,30			1,08,42
315	4	Frans Rovers	34,34	35,51	35,01			1,09,35
319	5	Ad Nouwens		35,43	34,33			1,10,16
312	6	Pierre Lardenois	34,58	36,56	35,28			1,10,26
309	7	Henri Wijffelaars	35,40	36,23	38,35			1,12,03
316	8	Jaap Bouwmans	36,58	36,52	35,18			1,12,10
311		Hans van Vlijmen	29,06					9,59,59
314		Peter Slits	36,24					9,59,59
327		André v.d. Laar		38,46				9,59,59
318		Wil Snoeks		39,20				9,59,59
328		Henriques van Dongen			28,35			9,59,59
329		Theo v.d. Heuvel			36,58			9,59,59
330		Jan van Wanrooy			37,27			9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie

Mannen 45+ 8 kilometer

Startnr:	Plaats:	Naam:	15-okt	19-nov	17-dec	21-jan	18-mrt	Totaaltijd
364	1	Gerard Maurix	33,10		34,41			1,07,51
367	2	Peter Verkuijlen	34,25	34,59	33,59			1,08,24
363	3	Toon v.d. Rijt	35,58		34,54			1,10,52
369	4	Gerard v.d. Biggelaar	35,48	36,10	35,05			1,10,53
370	5	Henk Strik	37,20		38,26			1,15,46
368	6	Jan de Wit	38,28	40,20	38,47			1,17,15
362	7	Gé de Louw	38,40	40,00	39,36			1,18,16
371		Mart van Heeswijk		34,34				9,59,59
365		Han Boumans	35,02					9,59,59
366		Dick Swinkels	36,34					9,59,59
373		René Jansen			41,52			9,59,59
374		René van Schijndel			37,04			9,59,59

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie							
Mannen 50+ 8 kilometer							
Startnr:	Plaats:	Naam:	15-okt	19-nov	17-dec	21-jan	18-mrt Totaaltijd
521	1	George Zoontjens	31,32	31,22	31,20		1,02,42
525	2	Mari van Houtum	32,37	32,58	32,32		1,05,09
524	3	Leo van Hamond	33,53	34,16	33,34		1,07,27
519	4	Henk van Uden	34,54	34,07	36,42		1,09,01
528	5	Simon Lavrijssen		39,02	38,10		1,17,12
526	6	Harrie Wolfs	38,37	42,37	39,38		1,18,15
520	7	Nico Jonker	39,21		39,24		1,18,45
527	8	Piet van Engeland	41,15		39,32		1,20,47
522	9	Peter Hellings	38,32	43,20			1,21,52
517		Mari Smits	36,00				9,59,59
523		Peter Warmoeskerke	44,06				9,59,59
529		Evers			34,19		9,59,59

Tussenstand jeugd

Open Rooise Trimloopcompetitie

Jongens pupillen C (900 mtr)	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan	18 maart	Totaaltijd
1. Maurice Lardenois	4,19	4,33	4,34			4,19
2. Daan Giebels	4,59	5,07	5,21			4,59
3. Sjoerd v.d. Wijst	-	-	6,20			6,20

Meisjes pupillen C (900 mtr)						
1. Marleen Hamilton	4,57	-	-			4,57

Jongens pupillen A (900 mtr)						
1. Jaap Giebels	3,39	3,37	3,38			3,37
2. Bart Hamilton	4,17	-	-			4,17

Meisjes pupillen A (900 mtr)						
1. Ingrid van Erp	4,34	-	-			4,34

Jongens junioren D (1100 mtr)						
1. Rick Wijffelaars	5,04	-	-			5,04
2. Erwin v.d. Laar	5,41	4,42*	-			5,41

Jongens junioren C (1100 mtr)						
1. Frans Giebels	-	3,49*	4,26			4,26
2. Jip v.d. Pol	-	-	4,55			4,55
3. Danny Wijffelaars	5,03	-	-			5,03

Sluitingsdatum
voor het inleveren van
Kopij
Voor het volgende clubblad is
Maandag 19 februari
(a.u.b. aanleveren op diskette)

Zondag
21 januari
4^e
open
Rooise
trimloop
competitie
park
de Kienehoef
start
10.30 uur
en
11.00 uur

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		Beperkt casco		Casco	
gewicht	premie	dagwaarde	premie	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.-	425.-
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 zaterdags geopend van 8.30 tot 15.30 uur.
Tevens spaaragentschap N.M.S.

ak

assurantie- en adviesbureau
 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

Fit in 5 minuten

Bron: Runners World

Hurkrek

We staan en lopen wat af op een dag. Dat zorgt voor een behoorlijke belasting van de lage-rugspieren. Om die nu eens te ontspannen, gaan we op de hurken zitten. "Wat? Als ik dat doe, val ik om!" Inderdaad, veel mensen kunnen slechts op hun tenen en/of met een handje aan de grond in hurkzit in balans blijven. Vaak komt dat door verkorte kuitspieren en stijve achillespezen. Let maar eens op wanneer voetballers zich opstellen voor een elftalfoto. De hurkzit is niet de favoriete houding van voetballers, die over het algemeen vrij explosief zijn en daardoor veelal kampen met verkorte spieren. Wij lopers hebben daar geen last van. Toch?

- ❶ Zak vanuit een kleine spreidstand langzaam in hurkzit, met de voeten recht onder de knieën en de tenen naar voren.
- ❷ Zorg dat uw armen tussen de knieën blijven.
- ❸ U rekt nu de lage rug en de regio van achillespees, knie en enkel.
- ❹ Om beter in balans te blijven, kunt u met de rug tegen een muur gaan zitten, of bijvoorbeeld een lantaarnpaal vastpakken.
- ❺ Voorwaarde is dat u geen knieklachten hebt. Staak de oefening in geval van kniepijn.
- ❻ Als variatie, en om extra rek aan de binnenkant van de bovenbenen en de bekkenspieren te geven, de ellebogen tegen de binnenkant van de knieën plaatsen, met de handen de wreeven omklemmen en voorzichtig met de ellebogen de knieën wegduwen tot u rek voelt.
- ❼ Leun hierbij licht voorover en houd dit 15 tot 25 tellen vast.
- ❽ Wanneer u uw evenwicht dreigt te verliezen, kunt u even de hakken van de grond tillen tot u weer in balans bent.

Beginners voor beginners

Hebt u nog nooit een kleedkamer van binnen gezien, dan hebt u als beginner nog veel goede adviezen nodig. Die krijgt u van lopers die zelf dat moeilijke begin al achter zich hebben gelaten. Zij vertellen wat hun het beste hielp.

❶ Begin

Deze tip is heel belangrijk: loop niet te hard van stapel. Stel een plan op voor de lange termijn en besef dat het echt tijd kost om te leren (hard)lopen.

❷ Tempo

Het moeilijke begin dient u helemaal alleen te doen. In een groep zou u nooit het individuele, veilige tempo kunnen vinden. Solo zult u nooit verleid worden sneller te lopen dan in het begin goed is.

❸ Schoenen

Koop goede schoenen in een speciaalzaak en laat u niet afleiden door de blitse pantoffels van de winnaar van een marathon.

❹ Simpel

De geavanceerde schema's zijn voor later. Houd het daarom simpel en voorkom zo blessures. Verhoog de trainingsafstand wekelijks met slechts tien procent. Zo kunt u, en dat is essentieel, steeds weer volledig fit starten.

❺ Kleedkamer

Ervaring telt zwaar in deze sport. Het meeste leren lopers van elkaar. Vertel ze

wat u ervaart, om te leren hoe zij daarmee omgingen.

❻ Instelling

Geniet vooral van de prettige zaken en vergeet de pijn. Misschien is het lastig om de eerste weken de pijn te ontkennen, maar ongetwijfeld voelt het lichaam zich steeds beter en wordt u fitter.

❼ Loopmaat

Of u kent iemand die even hard loopt als u, of u zoekt hem of haar nadat u al enige vorderingen hebt gemaakt. Niets motiveert zo goed, wanneer u even geen zin hebt, als degene die op de hoek op u staat te wachten.

❽ Regelmaat

Hoe hard u ook loopt, of hoe ver, niets helpt zo goed als consequent en regelmatig trainen.

❾ Geest

Voor velen is het ver van hun bed, maar door in de training het hogere doel af en toe te visualiseren – u beeldt uzelf in dat u de finishlijn van uw eerste marathon passeert – zal het gemakkelijker worden uw doelen te halen.

Wedstrijduitslagen

Herfstmarathon org. Stg. Marathon Brabant te Etten-Leur 29 oktober 2000

	Toon van de Rijt	3.22.31	<u>42.195 meter</u>	44 ^e mannen 45
	Gé de Louw	3.57.48 p.r.	<u>42.195 meter</u>	306 ^e trimmers
		<u>½ marathon</u>		<u>5.000 meter</u>
282	Arno Sanders	1.32.36		Patrick Sanders 24.12
900	Peter Hellings	1.47.18		

PNEM-cross bij a.v. De Keien te Uden 5 november 2000

	<u>Jongens jun. B</u>	<u>3.690 meter</u>		<u>Mannen 40</u>	<u>8.610 meter</u>
4	Patrick Sanders	15.54		8	Pim v.d. Wijst 29.42
	<u>Mannen sen.</u>	<u>8.610 meter</u>		9	Toine van Erp 30.51
15	Art Vissers	31.12			<u>Mannen 50</u> <u>8.610 meter</u>
				11	Peter Hellings 39.28

Bedafse bergencross bij langlaufvereniging Bedaf te Uden 12 november 2000

		<u>12.000 meter</u>			<u>8.000 meter</u>
1	Pim van der Wijst	0.50.37		1	Will van de Rijt 47.22
5	Toon van de Rijt	1.01.09		2	Lien Vogels 48.12
13	Peter Hellings	1.11.29			

Zevenheuvelenloop organisatie Stg.7heuvelen te Nijmegen 19 november 2000

		<u>15.000 meter</u>			
mannen	40 – 45 jaar	Pim van der Wijst	0.54.17		20 ^e
mannen	45 – 49 jaar	Henk Strik	1.09.04		325 ^e
mannen	45 – 49 jaar	Rinus Pennings	1.10.07		529 ^e
mannen	45 – 49 jaar	Willem Stakenburg	1.30.57		1142 ^e
vrouwen	40 – 44 jaar	Nicolien Smulders	1.44.42		205 ^e
vrouwen	60 – 64 jaar	Isa van Heijningen	1.47.55		43 ^e
vrouwen	40 – 44 jaar	Marianne Latijnhouwers	1.47.55		1710 ^e
vrouwen	45 – 49 jaar	Tineke van Boxmeer	1.53.48		380 ^e

Trimloop bij a.v. G.V.A.C. te Veldhoven 26 november 2000

Antoon Asveld	<u>2.500 meter</u>	14.24
---------------	--------------------	-------

Internationale Warandeloop bij a.v. Atilla te Tilburg 25 en 26 november 2000

	<u>Jongens jun. B</u>	<u>3.500 meter</u>		<u>Mannen sen.</u>	<u>7.800 meter</u>
51	Patrick Sanders	13.33		77	Jorrit Dekkers 30.03
				85	Thijs Dekkers 31.14

Duvelscross bij Runnersclub te Lieshout 26 november 2000

1	Pim van der Wijst	30.32	47	Wil Snoeks	41.24
8	George Zoontjens	33.17	53	Peter Hellings	42.47
32	Frans Rovers	38.15	54	Simon Lavrijssen	43.11
37	Toon van de Rijt	38.49	55	Cor Verschuyten	43.28
42	Pierre Lardenois	40.19	8	Will van de Rijt	46.04

Kempische Trimcompetitie bij a.v. G.V.A.C. te Veldhoven 3 december 2000

4.500 meter
Antoon Asveld 28.11

9.000 meter
Piet van Engeland 48.10

Heuvelrugcross bij a.v. De Keien te Uden 10 december 2000

Jongens jun. B 4.050 meter
3 Patrick Sanders 19.32

Mannen 40 9.450 meter
5 Pim van der Wijst 36.20

Mannen sen. 9.450 meter
13 Art Vissers 39.11

de pen



De pen is deze keer aan mij gegeven, nog net op tijd want vanaf 6 december 2000 ben ik een poosje weg.

Ik ben Daniëlle Kuijpers, ook wel Daantje genoemd, 29 jaar en sinds april 2000 woon ik in Sint-Oedenrode.

Omdat triatlons een grote hobby van mij is ben ik op zoek naar een loopgroep, en zo ben ik via Tineke van Boxmeer geïntroduceerd aan Fortuna '67. Tineke bedankt! Voordat ik in Rooi ben komen wonen heb ik van alles gedaan. Zo heb ik mijn studie aan het CIOS (sportopleiding voor sportinstructeur) afgerond in '92 en ben ik 6 zomerseizoenen werkzaam geweest als tennislerares in Leende, en 5 winterseizoenen als skilerares in Oostenrijk. Als overbrugging voordat ik naar de luchtmacht ben gegaan waar ik inmiddels weer 2 jaar werkzaam ben, ben ik nog eventjes postbode geweest.

Nu zit ik in de OGRV, en dat zal jullie niet veel zeggen. Ik ben onderofficier in een gevechtsgroep, een beveiligingseenheid, en wel op vliegbasis Gilze Rijen. Ik ben dus veel buiten werkzaam, oefeningen in het veld en soms in het buitenland, misschien dat jullie nu een beetje een voorstelling kunnen maken van wat ik doe, maar ik verklap natuurlijk niet alles hé. En zoals ik net vermeldde ga ik een poosje weg, en wel voor 6 maanden op uitzending naar Eritrea (Afrika) voor een VN-Missie. Of ik daar kan trainen is nog de vraag. Ik zit daar wel op 2300 meter hoogte dus het hoogtestage-idee is aanwezig.

Ergens in juni kom ik weer terug, en dan zal ik weer aanwezig zijn op de gezellige, intensieve looptrainingen.

Nu zal ik jullie eventjes moeten missen, maar wens ik iedereen veel succes met de wedstrijden die gaan komen, en een goede start in 2001.

Ik ben natuurlijk wel benieuwd hoe het met onze looptalenten zal gaan, schrijf een keertje dat zou leuk zijn.

Postadres:

SGT D.C.V. KUIJPERS

Rnr: 71.07.17.758

UNMEE HELIDET (Chinook)

NAPO 1002

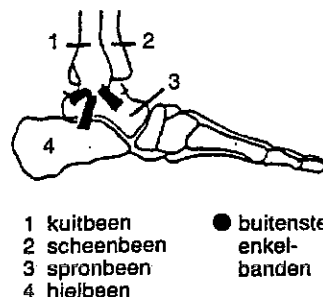
3509 VP UTRECHT

En dan geef ik de pen weer door aan Will van de Rijt.

Enkelverzwikking

Inleiding

Bij atletiek kan een verzwikking van de enkel optreden met een (gedeeltelijke) scheuring van de enkelbanden. Bijna altijd betreft het hier beschadiging van de buitenste enkelbanden. Vaak treedt een zwelling op en is na verloop van tijd een bloedingstorting te zien. Bij een wat ernstiger enkelverzwikking is bewegen en belasten van het enkelgewricht pijnlijk of zelfs onmogelijk.



Oorzaken van deze enkelblessure

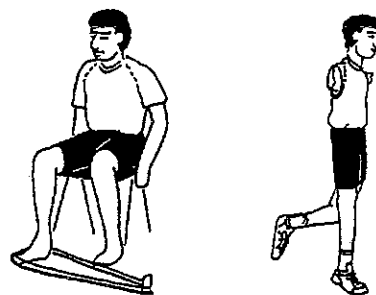
Een enkelverzwikking kan optreden door:

- "Verstappen" bijvoorbeeld op een zachte ondergrond (bos!) of op de rand van de binnenbaan.
- Een verkeerde afzet of landing bij bijvoorbeeld verspringen of hordenlopen. Een sporter die deze enkelblessure al eerder heeft gehad is vaak extra kwetsbaar voor het opnieuw oplopen daarvan.

Hoe voorkom je deze enkelblessure?

Om deze enkelblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande "preventietips" na te leven bij het sporten:

- **Warming up**
Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan een specifieke warming-up uit.
- **Goede trainingsopbouw**
Zorg voor een goede conditie en een goede techniek bij de afzet en landing.
- **Ondergrond**
Hou je concentratie erbij tijdens het sporten. Laat je niet afleiden door je mede-atleten en kijk goed waar je je voeten neerzet, met name tijdens het lopen op een zachte of oneffen ondergrond. Zorg (ook) zelf voor veilige omstandigheden. Hark bijvoorbeeld de verspringbak regelmatig aan tijdens de training of zorg dat er geen kogels achter de balk liggen waar je op kunt stappen.
- **Sportschoenen**
Draag stevige, goed passende sportschoenen.
- **Evenwichtstraining / spierversterkende oefeningen**
Bij zwakke enkels of eerder doorgemaakte enkelblessures verdient het aanbeveling om voor de spieren, die rondom het enkelgewricht aanhechten, extra spierversterkende oefeningen uit te voeren. Voer daarnaast eenbenig uitgevoerde "evenwichtsoefeningen" uit.
- **Tape**
Tijdens trainingen en wedstrijden kan een ondersteuning van de enkel nuttig zijn in de vorm van een zwachtel, tape of een enkelbrace. Een deskundige (bijvoorbeeld een sportarts of een fysiotherapeut) kan je advies geven over de aankoop van zo'n enkelbrace of over het aanleggen van een zwachtel of tape. Let goed op, zodat je het na een aantal keren zelf kunt doen.
- **Cooling-down**
Beëindig de training altijd met een cooling-down, zodat de afvalstoffen van de training goed afgevoerd kunnen worden. Deze cooling-down bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen.



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

Als eenmaal een enkelverzwikking is ontstaan, is het zaak "erger" te voorkomen door:

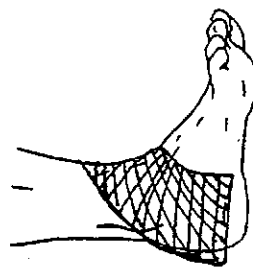
- **Rust**
 - ▶ Loop of steun niet op de geblesseerde enkel.
 - ▶ Vermijd bewegen van de geblesseerde enkel en hou het been zoveel mogelijk omhoog. Op deze manier blijft een eventuele bloedingstorting zo klein mogelijk.

- ▶ Probeer in de eerste 2 tot 3 dagen na het optreden van de enkelverzwikking de enkel zo min mogelijk te belasten. Gebruik in overleg met je arts eventueel elleboogkrukken.
- **Koelen**
 - ▶ Koel direct door een coldpack of ijszak op de pijnlijke plaats te leggen. Het koelen moet zeker 15 tot 20 minuten volgehouden worden. Zorg er wel voor dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid gelegd om huidbeschadiging door bevrozing te voorkomen. Blijf doorgaan met koelen, waarbij je een periode van 15 tot 20 minuten koelen afwisselt met een periode van 20 minuten zonder koeling.
 - ▶ Ga zeker 48 uur door met koelen, zodat de bloedingstorting zo gering mogelijk blijft. Deze bloedingstorting ontstaat doordat er ook bloedvaatjes in de gewrichtsbanden gescheurd zijn. Maar bedenk wel: hoe eerder gekoeld wordt, hoe beter!
- **Drukverband**

Leg zelf of laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen en laat dit zo mogelijk 48 uur zitten. Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Hieronder wordt het namelijk warm, waardoor het effect van de koeling weer verloren gaat.
- **Niet laten masseren**

Laat de enkel niet masseren en gebruik geen warmte of warmte-inbrengende zalven. Hierdoor bestaat namelijk de kans dat de bloedingstorting ten gevolge van de enkelverzwikking toeneemt. Blijf de enkel meerdere keren op een dag koelen zolang de enkel gezwollen is. Eventueel kun je na twee tot drie dagen in plaats van koelen wisselbaden toepassen.
- **Vraag sportmedisch advies**

Raadpleeg na bovengenoemde E.H.B.O.-maatregelen je huisarts of een (geregistreerd) sportarts. Sportartsen kunnen werkzaam zijn in een ziekenhuis, Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.) of Olympische Steunpunt. Deze (sport-)arts kan je adviseren of nader onderzoek (bijvoorbeeld een röntgenfoto) van het gewricht gemaakt moet worden. Dat zal alleen het geval zijn als een botbreuk vermoed wordt. Zonodig kan je naar een fysiotherapeut doorverwezen worden.



Wanneer kan je de training hervatten?

- Al snel kun je met de enkel binnen de pijngrens "naar onder en boven toe" bewegen. Je kunt deze oefening ook "isometrisch" uitvoeren, waarbij je met je voet kracht zet tegen bijvoorbeeld een handdoek, maar waarbij je je enkel niet beweegt. Begin ook met deze oefenvorm met "naar onder en boven toe" bewegen, later aangevuld met "de rand van de voet naar buiten bewegen". In een later stadium moet de spierkracht van de spieren die aanhechten rondom het enkelgewricht aanvullend worden getraind. Daarnaast moet je het "evenwicht" (coördinatie) trainen door eenbenige standoefeningen. Deze eenbenige standoefeningen kun je moeilijker maken door het andere been heen en weer te zwaaien of door op een zachte mat of oefentol te gaan staan. Natuurlijk kan je daarnaast ook andere spierversterkende oefeningen uitvoeren, waarbij de enkel niet belast wordt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan bankdrukken, buikspierversterkende oefeningen, "leg-press" en hamstrings-versterkende oefeningen.
- De meer algemene training kan in de meeste gevallen na de eerste week weer voorzichtig aangevangen worden met fietsen en als dat pijnvrij kan, weer met dribbelen. Bedenk echter wel dat een enkelverzwikking een blessure is die vaak terugkomt wanneer de training te snel wordt hervat. Neem dus de tijd (zeker 4-8 weken!) voor de revalidatie. Overleg met je trainer en eventueel je fysiotherapeut, over een goede trainingsopbouw. Hierbij moet veel aandacht worden gegeven aan
 - ▶ Eenbenige evenwichtsoefeningen
 - ▶ Spierversterkende oefeningen
 - ▶ Rekkingsoefeningen voor de kuitspieren.
- Zeker in de herstelfase is het aan te bevelen de enkel met een zwachtel, tape of enkelbrace te ondersteunen. Als de enkel echter "zwak" blijft aanvoelen, of als je er nog wel eens doorheen gaat, is het verstandig om de enkel gedurende langere tijd te blijven ondersteunen.
- Je bent pas volledig trainingsbelastbaar als je geen pijn meer voelt, als de spieren rondom de enkel weer volledig op kracht is en de kuitspieren weer hun oorspronkelijk lengte hebben. Globaal kan de trainingsopbouw na een enkelverzwikking uit de volgende stappen bestaan: onbelast oefenen, wandelen of fietsen; rustig lopen; versnellingsloopjes en langere tempolopen; submaximaal sprinten; voluit sprinten op de training, springen op de training en uiteindelijk ook sprinten.

ATB-Classic Scherpenheuvel-Hapert

Tachtig kilometer zand, modder en over heuvels, dat is wat ons beloofd wordt in de ATB tocht die van het Belgische bedevaartsoord Scherpenheuvel naar Hapert voert. Nou, is dat geen echte uitdaging en weer eens iets anders dan een tochtje door de Eerdse bossen of langs het Oud Meer?

De fietsen van de 730 deelnemers hebben het erg zwaar te verduren. Het weer is goed genoeg, af en toe een druppeltje, maar de ondergrond is op veel plekken zo nat en modderig dat menigeen de fiets langs het parcours heeft staan. Zelf bel ik aan bij een huis aan een mooie bosrand om de draaiende delen te kunnen afsputten want het hele zootje zit onder de prut. Hetzelfde euvel zal zich op het einde nog eens voor doen. Het is een soort van Diekirch-Valkenswaard. Je moet in de gelegenheid zijn om 's morgens al vroeg in Scherpenheuvel te zijn en iemand moet je zo aardig vinden dat je vanuit Hapert weer met de auto naar huis kunt.

Velen hebben het niet gemerkt maar voor de start gaat het al fout. Om 8.20 uur is de fietszegening gepland door de pastoor van de Basiliek. Echter, de goede man heeft zich verslapen en dat juist op de dag dat de wintertijd begint en we allemaal een uur langer kunnen blijven liggen. De pastoor is vijf minuten te laat maar ondertussen is de meute al gestart. Hij staat met betraande ogen langs de kant, de koster met een emmer wjwater en een kwast naast hem. Er zijn er meer die dit erg vinden. Onze goede vriend, Ton van Kessel uit Eersel, die voorzitter is van de organiserende vereniging 'TWC Hapert' heeft er goed de pee in zoals hij ons later toevertrouwt. Want de fietszegening was vorig jaar, toen deze rit de primeur kende, een hele leuke en serieuze start van een geweldige tocht.

Ton, postbode van beroep, is de stuwende kracht achter dit evenement. Hij is er al een paar jaar mee bezig om een route uit te stippelen tussen deze twee plaatsen. Elke keer gaat hij weer terug om te kijken of hij iets beters en/of iets mooiers kan ontdekken. Maar het resultaat mag er zijn. Ook is het verbluffend dat deze tocht bij de tweede editie al meer dan 700 deelnemers telt die allemaal de moeite nemen om al zo vroeg in Scherpenheuvel aan de start te staan.

Het Basiliekplein, dat het hele jaar door druk wordt bezocht door dagjesmensen, ziet er door al die ATB-ers erg kleurig uit. Frans Peynenburg heeft ervoor gezorgd dat zijn vrouw Maria, Rieky en ik hier kunnen starten. Ook is er een groepje van de Fortuna loopgroep waaronder Francien en Willy Pepers, Francien Dekkers, Tineke van Boxmeer, Gerard van de Biggelaar, Mari van Houtum, en Erwin Eijkemans. Fons en Jolanda rijden met de twee busjes van de ene controlepost naar de andere. Vooral voor de Rooise dames is het een echte uitdaging. Francien Dekkers heeft slechts een keer of vier op een ATB gezeten en dan nog alleen op goed begaanbare wegen.

De organisatie is perfect. Er zijn 77 vrijwilligers ingezet om allerlei klussen te doen. Bijna alle oversteekplaatsen zijn beveiligd. Er zijn twee pauzeplaatsen ingericht waar genoeg te eten en te drinken is. En op het einde in Hapert bij Café 't Huukske is er zelfs voor iedereen een pastamaal. De club hoeft dit soort evenementen dan ook niet voor het geld te doen. Ze hebben enkele sponsors onder meer VDL en de Rabobank die ruimschoots met de buidel zwaaien.

De tocht heeft ook nog een maatschappelijke waarde. Een gedeelte van het inschrijfgeld wordt besteed aan een goed doel. Dit jaar is de keuze gevallen op een flipperkast

voor 'De Hoeksteen' in Bladel, een regionaal opvangcentrum voor geestelijk gehandicapten.

Na de mislukte fietszegening verlaten we al gauw Scherpenheuvel. Het kleine stadje ligt echt op een heuvel en we rijden langs de Bedevaartroute langs de Demer. Hier is het pad al zo nat en modderig dat we toch al rijkelijk gezegend zijn. We zijn in de laatste groep gestart en na wat pech van een van mijn vrouwelijke begeleiders rijden we helemaal als laatste. We komen twee keer in een fuik terecht waar geen doorkomen aan is. Vooral bij de tweede staan we tussen de tien minuten en een kwartier te wachten. Maar we hebben de hele dag de tijd is het motto. Er zijn diverse Belgische deelnemers en ook uit allerlei hoeken van Nederland. Via Diest, Tessenderloo en Vorst voert de route richting Nederland. Ook krijgen we een lastige helling die we ons nog herinneren van de 'Rik van Looy Classic' die Rieky en ik in september vanuit Herentals hebben gereden. Onderweg staan we er versteld van hoe Ton en zijn maten erin geslaagd zijn om over z'n grote afstand een verscheidenheid aan mooie paden hebben weten te vinden. Na ongeveer 30 kilometer zijn we toe aan een pauze. Er is een waterslang waarmee het grootste vuil tussen de derailleur kan worden weggespoten. Aan eten en drinken geen gebrek. De Rooise dames willen van geen ophouden weten en gaan onvervaard verder met de volgende etappe die gaat langs Geel, Meerhout en Balen. De tweede controlepost na 48 km laat niet lang op zich wachten. Net voordat we hier weer vertrekken horen we dat de eerste dertig deelnemers al in Hapert zijn aangekomen. Dat zijn dus de echte snelle hazen. De ATB-groep van Fortuna die in de beginfase gezellig bij elkaar is gebleven, is ondertussen in groepjes uiteen gevallen. Het krachtverschil is te groot. De twee Francienen en Tineke blijven echter als groepje bij elkaar en juinen elkaar op naar ongekende hoogten. Ze hebben de kans om in de bus te kruipen maar willen voor zichzelf en voor elkaar een prestatie neerzetten.

We rijden langs het Zilvermeer in Mol en via Postel naar natuurgebied de Pielis. Het laatste traject gaat grotendeels over gedeelten van de vaste ATB-route die de Kempen rijk is. Het is hier erg zwaar en je ziet dat verschillende deelnemers die in het begin de kachel aanmaakten hier het vuur na aan de schenen wordt gelegd. Ze zitten er door. In Hapert lijkt het een beetje op de aankomst van Diekirch-Valkenswaard. Met onze bevuilde fietsen rijden we Café 't Huukske in. Het is daar dus ook een vuiltje geworden maar binnenkort wordt er toch verbouwd. We komen weer op sterkte door de lekkere pasta die we aangeboden krijgen. Ook zijn er lieftallige meisjes die ons een herinnering overhandigen.

Die kunnen we ons waarschijnlijk nog lang herinneren!

Wil Verstappen

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

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Dinsdag	26 december	"a.v. Pr. Hendrik"	te Vught
	Kangoeroeloop	5 – 7,5 – 12 – 15 – 21 – 27 km.	aanvang 13.30 uur
Dinsdag	26 december	"G.A.C."	te Gemert
	Kerstloop Brabants Dagblad	2 – 4 – 6 – 8 – 10 km.	aanvang 14.30 uur
Zondag	31 december	"a.v. Oirschot"	te Oirschot
	ABAB Auwjaorscross	trimloop 3,14 – 5,18 – 7,2 – 9,26 km.	aanv. 10.30 uur
		Wedstrijd div. categorieën	aanv.v.a.12.00 uur
Zondag	31 december	"a.v. Achil '87"	te Hilvarenbeek
	Oudejaarsloop	5 km. (10 km. aanv.14.30 uur)	aanvang 13.45 uur

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*

Zondag	7 januari	"De Kempische"	te Eersel
	26° Kempische trimcompetitie	5 – 10 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	7 januari	"G.A.C. "	te Mortel
	Commanderije cross	trimloop 9 km.	aanvang 11.00 uur
		Wedstrijd div. categorieën	aanv.v.a.12.00 uur
Zondag	14 januari	"a.v. 't Jasper Sport"	te Someren
	24° Donckcross	10 km. Mannen	aanvang 14.30 uur
		4 km. mannen 13.30 uur en 5 km. vrouwen	aanvang 14.05 uur
Zondag	14 januari	"a.v. De Keien"	te Uden
	Berenkuilcross	10.345 meter wedstrijd	aanvang 11.05 uur
		Maximaal 10.345 meter trimmers	aanvang 12.00 uur
Zondag	14 januari	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 – 3,8 – 6,3 – 7,6 – 12,8 – 18,9 km.	aanvang 10.30 uur
Zaterdag	20 januari	"Altena Road Runners"	te Giessen
	Trimloop	15 km.	aanvang 11.00 uur

GARAGEBEDRIJF MARKGRAAFF BV.



Nijverheidsweg 24 - 5492 NK Nijnsel (Sint-Oedenrode)
Telefoon (0413) 474059

4WD Centre
VOETS

OFFICIËLE VERKOPER



WARRANTY
COVERED VEHICLES

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

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



Garagebedrijf

VAN DIJK



Onderhoudschade en schade aanbrenging mogelijk

NIEUWERHEDSWEG 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

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



Autoservice Wehkom v.o.f.

Eerschotsstraat 74
5491 AD St-Oedenrode
0413 473022



Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
INDUSTRIEWEG 1 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON 0413-474080

Autobedrijf
Peter Ophoff



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

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

GARAGE OERLEMANS



PEUGEOT-SPECIALIST

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

Autobedrijf
Herman Kraayvanger

Byggestraat 14/17 - Sint-Oedenrode - Tel. 0413-472235 - Fax 490225



Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil



KEES
VERVOORT
AUTOBEDRIJF

Nijnselweg 46
Sint-Oedenrode
0413-472864



VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
TOTAAL - SERVICE
APK - KEURINGEN



uw CITROËN dealer



van BOXMEER bv

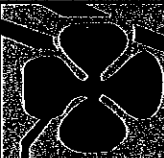
Borchmolenlaan 60 St-Oedenrode 0413-475211



Autobedrijf
Martien van Erp



Handelsweg 21 Bedrijventerrein Nijnsel, Sint-Oedenrode
Telefoon 0413-477604



Auto Christiano

WAGVANSE AUTO SERVICE
ALFA ROMEO FIAT
(OOIKOUDHIMERS)

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

autobedrijf

Scheepens

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

DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN

NIKE SPORT TIMING



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

Timing is onmisbaar voorlopers, 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 transpiratie lucht 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