

Mei - Juni 2001
95

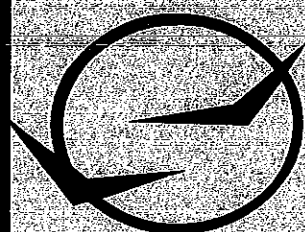
S.V. FORTUNA '67



VOGELS BEDRIJVEN:

INDUSTRIEWEG 6a (INDUSTRIEPARK NIJNSEL)

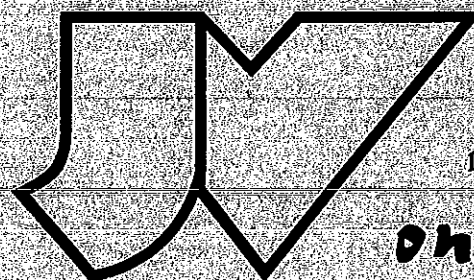
Telefoon 0413-473662 Telefax 0413-472714



v.o.f.

JAN VOGELS

REKLAME



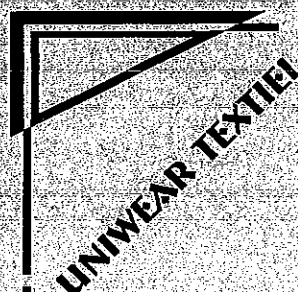
letters & logo's

letters & logo's

letters & logo's

letters & logo's

ontwerp en uitvoering



UNIWEAR TEXTIEL

TEXTIELGROOTHANDEL

IMPORT - EXPORT

SPORTKLEDING - VAKKLEDING - VEILIGHEIDSKLEDING

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

PROMOTIONELE TEXTIEL o.a.

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

NICOLE VOGELS

REKLAME



textieldruk

VERKOOP UITSLUITEND AAN INSTELLINGEN-BEDRIJVEN EN VERENIGINGEN:



uitgave: Mei / Juni 2001

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
Secretaris	Art Vissers	Den Hof 11	tel.0413-478218
Penningmeester '	Martin Arts	Julianastraat 42	tel.0413-490730
Trainingscoördinat.	Rinus Pennings	Hertog Hendrikstraat 32	tel.0413-476743
Trimmen	Tonny van de Rijt	Ollandseweg 14	tel.0413-475336
Wed. Org. Comité	Henry Wijffelaars	Beethovenstraat 9	tel.0413-479081
Juryzaken en Accommodatiecom.	Tiny Aarts	Korenlaan 27	tel.0413-478082

Trainers:

Atletiek	Leon Verrijt	Valstraat 46	tel.0413-479492
Loopgroep	George Zootjens	Bernhardstraat 23	tel.0413-476748
Loopgroep	Henk Strik	Mariannestraat 55	tel.0413-476769
Loopgroep	Rinus Pennings	Hertog Hendrikstraat 32	tel.0413-476743
Loopgroep	Johan Stehmann	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	
aankomen nieuwe leden - adreswijzigingen - afmelden lidmaatschap		

Wedstrijduitslagen kranten:

Tinus Rovers	Componistenlaan 63	tel.0413-478449
De uitslagen kunnen ook via de fax doorgegeven worden:		fax 0413-478449
<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

' Rabobanknummer penningmeester 13.82.12.783

² Gironummer wedstrijdsecretarissen 69.33.969

Contributie bedragen per 1 januari 2001

Het lidmaatschap loopt steeds tot 31 december, eventuele afmeldingen vóór 1 december.

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 152,75	per jaar
Trimmers + lid loopgroep	f 222,75	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 1966 en eerder
Veteranen <u>mannen</u>	(op de dag dat je 40 wordt)	geboren 1961 en eerder

Trainingstijden: Jeugdloopgroep:

Loopgroep	:	maandag/woensdag	19.30-20.30 uur
		zaterdag Vresselsbos	16.00 uur (zomertijd)
			15.30 uur (wintertijd)
Trimmers	:	sporthal donderdag	20.00-21.00 uur

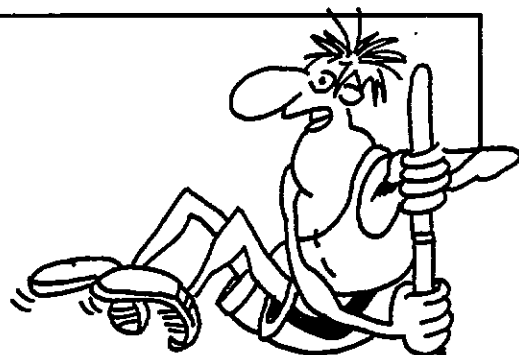
VERJAARDAGEN

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

6	juni	Margriet Verhagen
6	"	Ad van de Laar
13	"	Annemieke Scheepens
17	"	Erik Kempe
21	"	Gerard van Boxtel
29	"	Art Vissers
29	"	Job van Mil

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

atletiek



*snel en goed
in uitzenden*

S·A·M

UITZENDBURO

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

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

FORTUNA '67 PROGRAMMA 2001

16 mei	Bestuursvergadering
17 juni	ABAB halve marathon - 10 - 5 km. van Sint-Oedenrode <i>met Brabants kampioenschap 10 km.</i>
22 juni	Huldiging clubkampioenen
27 juni	Bestuursvergadering
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

Attentie - Attentie - Attentie

Zondag 17 juni 2001

Halve marathon van Sint-Oedenrode

Vaderdag 17 juni is onze halve marathon, 10 en 5 kilometerloop.

Het parcours is dit jaar hetzelfde als vorig jaar, de halve marathon bestaat uit 2 rondes.

Ook dit jaar hebben we weer heel veel vrijwilligers nodig voor de verschillende werkzaamheden zoals verkeers- en verzorgingsposten.

Voor deze taken kunt u zich beschikbaar stellen.

Ook familieleden van deelnemers of deelnemers kunnen hun atleten aanmoedigen vanaf een verkeers- of verzorgingspost.

De halve marathon-lopers kun je zelfs tweemaal zien.

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

Opgeven voor 5 juni bij:

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

Mededelingen

Landgoed Velderparkloop afgelast.

Vanwege het MKZ-virus is er door de gemeente Boxtel **geen** toestemming verleend om de Velderparkloop in Liempde op zondag 22 april door te laten gaan. Na de vakantie, in het najaar zal getracht worden om deze loop in samenwerking met buurtvereniging "Looeind" te organiseren op een zaterdagavond.

Clubkampioenschap-Clubkampioenschap-Clubkampioenschap

Op **22 juni om 20.00 uur** zullen in de "Rooie Sok" de clubkampioenen van de het seizoen 2000 – 2001 worden gehuldigd.

Wie die clubkampioenen zijn kun je elders in dit clubblad vinden.

We hopen, dat iedereen op deze feestelijke bijeenkomst, die wordt georganiseerd door de werkgroep clubkampioenschap en de z.g. lief en leed commissie, aanwezig kan zijn.

Peter Hellings

Loopgroep voor beginners

Maandag 9 april is er weer gestart met een loopgroep voor beginners.

Tijdens de trainingen komen alle facetten van de looptraining aan bod en je zult merken dat je conditie er stukken op vooruit gaat.

Deze trainingen zijn vooral voor de beginnende lopers/loopsters maar ook de meer geoefende loper kan meedoen. Het sociale contact in deze groep speelt ook een belangrijke rol. Fortuna heeft (actieve) leden tussen de 14 en 75 jaar.

Iedereen kan zich voor deze 10 trainingen inschrijven, de kosten hiervan bedragen 15 gulden. En wie weet is je conditie op 17 juni, als de halve marathon gelopen wordt, wel zo goed dat je je inschrijft voor de 5 of 10 km.

Ook meer ervaren lopers kunnen lid worden van Fortuna. De eerste maand train je gratis mee. En misschien verschijn je wel aan de start bij de ABAB halve marathon, of een van de andere afstanden op 17 juni.

Voor inlichtingen: Rinus Pennings.

Coopertest – Circuit- en Heuveltraining

7 mei	coopertest	21 mei	circuittraining	16 mei	heuveltraining Manege
11 juni	coopertest	25 juni	circuittraining	20 juni	heuveltraining Vressel
3 sept.	coopertest			18 aug.	heuveltraining Vressel
1 okt.	Coopertest			12 sept.	heuveltraining Manege

Infoavond S.V. FORTUNA '67, 8 maart 2001

Twee gedachten schieten door mijn hoofd als ik 's avonds de sporthal uitwandelen. De eerste gedachte is potverdorie, hebben ze me toch weer gestrikt om een verslagje over de infoavond te schrijven (nog bedankt hé Johan) en de tweede die eigenlijk als eerste had moeten staan is dat ik denk wat is het toch jammer dat er niet meer leden aanwezig waren. Goed het waren er wel ruim 30 maar dan nog, we hebben er toch veel meer. Een avond die boordevol zit met sport informatie, de mogelijkheid om het behandelde onderwerp ook nog eens even in de praktijk te beoefenen, vragen te stellen waarvan je de antwoorden je hele leven al had willen weten, enen bult gezelligheid en dat alles ook nog eens gratis, dat kun je als Hollander toch eigenlijk niet laten schieten. Denkend aan de hoeveelheid energie die er weer ingestoken is om zo'n avond te organiseren, uit ervaring wetend dat je dit soort avonden niet even in een uurtje regelt, jammer jammer



Nou dan moeten we het toch ook nog maar even over de avond zelf hebben, uiteraard zoals traditie zijn we met een lekker bakje koffie begonnen en de avond werd geopend door Rinus die iedereen van harte welkom heette en nog even de aandacht



vestigde op de 'Loopsport Clinic' die op 31 maart in Eindhoven wordt georganiseerd.

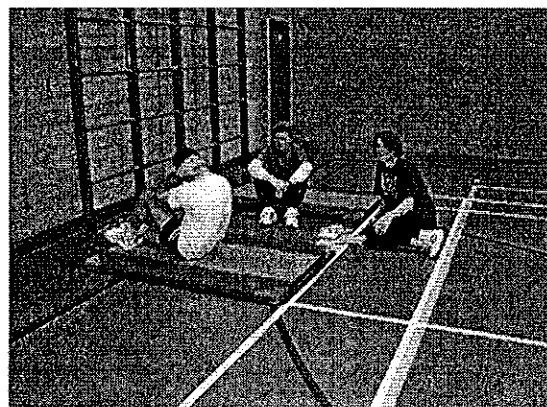
Het hoofdonderwerp van deze avond was 'Circuittraining' waar door Has van Cuijk, een specialist op dit gebied uitgebreid in theorie op werd ingegaan. Begonnen werd met uit te leggen wat training nu eigenlijk precies inhoudt, wat voor invloed dit heeft op de diverse soorten conditie, wat voor soorten trainingen je kunt doen en daarbij de invloed van circuittraining in het bijzonder. De beste omschrijving van circuittraining werd door de

'meester' zelf gegeven dus die citeer ik bij deze maar even. "Onder circuittraining voor duursporters verstaan we vormen van conditietraining, gericht op het ontwikkelen en verbeteren van de motorische vaardigheden kracht, snelheid, coördinatie en uithoudingsvormen."

Op deze avond werd praktisch gekozen voor een circuit volgens de Intervalmethode wat inhoudt dat er naast de 'werkperiodes' ook 'rustperiodes' in de training zaten. Qua intensiteit werd gekozen voor de grens aëroob/anaëroob alhoewel ik soms personen bezig zag die naar mijn mening volop in de lactaatvorming zaten.

De belasting wordt bepaald door:

- De belastingintensiteit van elke oefening;
- Het aantal herhalingen binnen de bepaalde tijdslimiet;
- De duur van de herstelperiode tussen de oefeningen;
- Het aantal stations per circuit;
- De tijd nodig voor een omloop bij een bepaald aantal herhalingen per station;
- Het aantal circuits per trainingseenheid.



Na een uitgebreide 'warming-up' werd het circuit voor deze avond opgebouwd en volgde de uitleg per station. De 'werktijd' werd gesteld op 45 seconden, wisselen van deelnemer op hetzelfde station 5 seconden en wisselen naar het volgende station 10 seconden. Uiteraard kregen alle deelnemers een schema om het aantal herhalingen per station te noteren. Een vakkundige jury werd benoemd voor de tijdsregistratie.

Als je het mij vraagt werd er hard gewerkt, soms te hard, soms gaven personen een andere invulling aan de oefeningen (of geven de foto's misschien een vertekend beeld?) maar ondanks dat zag je steeds meer bezwete t-shirts door de zaal heen bewegen. Een compleet circuit werd afgewerkt en omdat de meesten er maar geen genoeg van konden krijgen werd nog voor een tweede keer gestart maar deze keer met een 'werktijd' van 30 seconden. Na de beide series kon eenieder nog een lekker dorstlessertje nemen en bestond er nog de mogelijkheid om vragen te stellen en ook van deze mogelijkheid werd gelukkig uitgebreid gebruik gemaakt.

Organisatie --- **BEDANKT !!!** --- Gerrit van de Riet

Marathon lopen voor de Kankerstichting

Marian Latijnhouwers en Antoinet van de Laar in november naar New York

Vrijwel iedereen in Son kent het goedlachse gezicht van Rabobank medewerkster Marian Latijnhouwers, want ze werkt, zoals ze zelf zegt, al bijna heel haar leven bij de bank. Maar behalve het werken bij de bank heeft Marian nog een andere hobby en dat is lopen. Samen met haar loopmaatje Antoinet van de Laar uit Eerde is zij al jaren lid van Fortuna '67 uit Sint-Oedenrode, bij welke club de beide sportieve dames al heel wat kilometers rennend hebben afgelegd. Zelfs een halve marathon heeft al eens en met succes op het programma gestaan. En nu hebben zij samen het – we mogen toch wel zeggen – stoutmoedige plan opgevat om een hele marathon te gaan volbrengen en niet zo maar een. Op 4 november a.s. willen zij gaan deelnemen aan de wereldberoemde marathon van New York. Voorlopig een eenmalige gebeurtenis zoals Marian er nu tegenaan kijkt (maar wie zal zeggen dat zij na 4 november de smaak niet voorgoed te pakken heeft?) en daarom hebben de atletes het plan opgevat om aan deze sportieve uitdaging een beetje kleur te geven.

En dat willen ze doen door er een sponsorloop van te maken voor een goed doel.

De Kankerbestrijding kent een project, dat "Lopen voor het leven" heet, waarbij inmiddels zo'n 34 lopers en loopsters zijn aangesloten. Zij hebben zich ten doel gesteld om door het laten sponsoren van hun marathon een ton bij elkaar te krijgen voor de Kankerbestrijding. De groep heeft zich inmiddels ook verzekerd van de steun van de bekende cabaretier Dolf Jansen, zelf ook een fervent loper, die zal proberen om door middel van een aantal ludieke acties dit bedrag te gaan verdubbelen. Het zal duidelijk zijn; Marian heeft zich tot taak gesteld om binnen het Sonse zoveel mogelijk sponsors voor haar sportieve uitdaging te vinden. Reis- en verblijfkosten nemen de lopers voor eigen rekening, dus wat dat betreft zal er niets aan de strijkstok blijven hangen en vloeien alle sponsorgelden rechtstreeks naar het goede doel.

Natuurlijk staat ook de Rabobank volledig achter de actie van Marian en zij zal dan ook de komende maanden via de bank regelmatig de tam tam laten horen en dorpsgenoten oproepen haar project te steunen.

Marian zoekt in Son en Breugel zoveel mogelijk sympathisanten en sponsors voor haar gedurfde onderneming in New York en hoopt op een fantastische respons vanuit de dorpsgemeenschap. Het goede doel lijkt ons in elk geval alleszins een financieel steuntje in de rug waard.

Wie haar wil steunen of meer informatie wil over dit sympathieke project kan te allen tijde contact opnemen met Marian op tel. 0413-477900 en natuurlijk ook op de Rabobank in Son. Voor geïnteresseerden zijn haar bevindingen en vorderingen ook op internet te volgen op de website www.lopenvoorhetleven.com.

bron: Corridor

Meelopen voor de halve prijs!

Op **17 juni 2001** organiseert Fortuna '67 weer de:

ABAB Halve marathon en 10 en 5 km

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

Schrijf je dus weer in om mee te lopen, of als dit niet kan om mee te helpen. De inschrijflieden hangen vanaf half mei tot 15 juni in het halletje van de kleedlokalen.

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

De start van de 10 en de 5 km. is om 11.00 uur.

De start van de halve marathon is om 11.15 uur.

De start en de finish zijn op de markt

***Wil je mee doen aan de Brabantse Kampioenschappen 10 km. ?
Dat kan uitsluitend bij voorinschrijving en met een KNAU-
wedstrijdlicentie.***

Deelnemen aan de bedrijvenloop 10 km. kan alleen bij voorinschrijving.

Een bedrijventeam bestaat uit 2 tot 5 lopers of loopsters.

Per team is een gastloper toegestaan.

Per bedrijf is het inschrijfgeld f 50,00.

Inschrijfgeld op zondag 17 juni:	½ marathon	f 12,50
	10 km.	f 7,50
	5 km.	f 6,00

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

Jorrit Dekkers,
Wedstrijdsecretaris thuiswedstrijden.

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

Drie-O Automatisering

Ontwikkeling Ondersteuning Onderhoud
Mark Wijgergangs

Philippusstraat 1B
5492 DB Sint-Oedenrode
Tel. 0413-490620
Fax 0413-490684
www.drieo.nl

Eindstand clubkampioenschap 2000/2001

JONGENS	Deelname punten	Bonus punten	Wedstrijd punten	Klasse- ments punten	Totaal	categorie
Naam						
Patrick Sanders	275		200		475	junior
Dirk Pepers	110				110	junior
Tom van Aarle	50				50	junior

VROUWEN	Deelname punten	Bonus punten	Wedstrijd punten	Klasse- ments punten	Totaal	categorie
Naam						
Will vd Rijt	605	0	715	100	1420	V45
Tineke v Boxmeer	385	0	215	0	600	V45
Lien Vogels	335	0	155	80	570	V45
Isa v Heijningen	270	0	187	80	537	V45
Christien Vorstenbosch	155	0	240	0	395	V45
Riekie Hagen	175	50	132	0	357	V45
Francien Dekkers	125	0	0	0	125	V45
Tonny van Erp	115	0	0	0	115	V45
Sjan Kerkhof	100	0	0	0	100	V45
Annelies Stabel	100	0	0	0	100	V45
Tonny van de Rijt	100	0	0	0	100	V45
Fien Asveld	65	0	0	0	65	V45
Netty Hulsen	50	0	0	0	50	V45
Fien Arts	50	0	0	0	50	V45
Maria van Kampen	15	0	25	0	40	V45
Lies Brans	25	0	0	0	25	V45

VROUWEN	Deelname punten	Bonus punten	Wedstrijd punten	Klasse- ments punten	Totaal	categorie
Naam						
Marianne Latijnhouwers	270	0	235	0	505	V35
Antoinette vd Laar	190	0	275	0	465	V35
Trees Minneboo	180	0	107	100	387	V35
Karin Slits	160	0	125	0	285	V35
Jeanne Coppelmans	125	0	50	0	175	V35
Marit van Nostrum	50	0	0	0	50	V35
Mieke Moeskops	15	0	20	0	35	V35
Diny van de Wijdeven	15	0	0	0	15	V35

VROUWEN	Deelname punten	Bonus punten	Wedstrijd punten	Klasse- ments punten	Totaal	categorie
Naam						
Lisette van der Kallen	150	0	105	60	315	Sen.
Carin v Schijndel	180	0	120	0	300	Sen.
Jolanda Eijkemans	110	0	125	0	235	Sen.
Daniëlle Kuijpers	105	0	25	0	130	Sen.

MANNEN	Deelname punten	Bonus Punten	Wedstrijd punten punten	Klasse- ments punten	Totaal	categorie
Naam						
Art Vissers	540	50	530	80	1200	Sen.
Pim van der Wijst	635	0	400	100	1135	Sen.
Arno Sanders	475	100	276		901	Sen.
Jorrit Dekkers	250	0	85	60	395	Sen.
Erik Kempe	75	0	120	100	295	Sen.
Roy van der Veen	120	0	160	0	280	Sen.
Joris van Kuijk	165	0	10	0	175	Sen.
Lennert Asveld	125	0	40	0	165	Sen.
Leon Verrijt	115	0	25	0	140	Sen.
Thijs Dekkers	75	0	0	0	75	Sen.
Mark Wijgergangs	50	0	0	0	50	Sen.
Marco Smulders	15	0	15	0	30	Sen.

MANNEN	Deelname punten	Bonus punten	Wedstrijd punten punten	Klasse- ments punten	Totaal	categorie
Naam						
Pierre Lardenois	550	0	483	60	1093	M40
Henk Pennings	460	0	445	100	1005	M40
Ge de Louw	480	50	379	25	934	M40
Henry Wijffelaars	415	50	355	50	870	M40
Toon van de Rijt	410	150	240	50	850	M40
Antoon Asveld	620	0	81		721	M40
Rinus Pennings	365	0	280	0	645	M40
Frans Rovers	370	0	59	80	509	M40
Wil Pepers	290	0	115	80	485	M40
Theo van Erp	195	0	90	60	345	M40
Gerard van de Biggelaar	185	0	60	100	345	M40
Toine van Erp	225	0	75	0	300	M40
Peter Slits	195	0	100	0	295	M40
Mart van Heeswijk	155	100	35	0	290	M40
Theo van der Eerden	165	0	85	0	250	M40
Willem Stakenburg	180	0	55	0	235	M40
Henk Heijmans	195	0	32	0	227	M40
Henk Strik	160	0	23	40	223	M40
Ad van de Laar	110	0	50	40	200	M40
Dick Swinkels	90	0	85	0	175	M40
Wil Snoeks	145	0	10	0	155	M40
Hans Naterop	90	0	60	0	150	M40
Han Bouwmans	55	0	74	0	129	M40
Jos van Uden	25	0	100	0	125	M40
Tiny Aarts	100	0	0	0	100	M40
Wim Crooijmans	25	0	60	0	85	M40
Andre van de Laar	65	0	5	0	70	M40
Ton Konneman	65	0	0	0	65	M40
Leo Leenders	60	0	0	0	60	M40
Wim van Kampen	50	0	0	0	50	M40
Johan Stehmann	50	0	0	0	50	M40
Jan van Kampen	50	0	0	0	50	M40
Hans Bijsterbosch	25	0	25	0	50	M40
Gerard van de Wijdeven	50	0	0	0	50	M40
Gerard van Boxtel	50	0	0	0	50	M40
Adrie Huijgens	50	0	0	0	50	M40

MANNEN	Deelname punten	Bonus punten	Wedstrijd punten	Klasse- ments punten	Totaal	categorie
Naam						
Jos Dekkers	500	50	652	0	1202	M50
Peter Hellings	660	0	447	25	1132	M50
George Zoontjens	450	0	325	100	875	M50
Piet van Engeland	485	0	323		838	M50
Mari van Houtum	405	0	180	80	665	M50
Henk van Uden	280	50	120	50	500	M50
Mari Smits	295	50	92	0	437	M50
Cor Verschuijten	195	0	175	0	370	M50
Bert Geeven	225	0	74	30	329	M50
Karel Verberk	220	0	59	25	304	M50
Simon Lavrijssen	195	0	82	0	277	M50
Fons van Boxmeer	145	0	72	50	267	M50
Cor van Erp	130	0	100	0	230	M50
Tinus Rovers	190	0	22	0	212	M50
Wim van Meijl	75	0	50	0	125	M50
Walter Hagelaars	50	0	0	0	50	M50
Martin Arts	50	0	0	0	50	M50
Jan Vogels	50	0	0	0	50	M50
Wil Verstappen	25	0	0	0	25	M50
Ad van Rooij	15	0	0	0	15	M50

Joggen voor je IQ

Na een zware dag hard werken kun je beter niet ineenzakken voor de buis, maar is het aan te raden je sportschoenen eens aan te trekken. Want dat een stukje joggen goed is voor je conditie is natuurlijk niets nieuws, wel dat het ook de opbouw van hersencellen stimuleert. Dat concluderen onderzoekers van het Salk Instituut in La Jolla, Californië. De wetenschappers denken dat joggen de afbraak van hersencellen kan tegenhouden, zoals dat onder meer gebeurt bij de ziekte van Alzheimer.

Ze kwamen tot hun ontdekking toen ze muizen in een tredmolentje lieten rondlopen. Het blijkt dat de nieuwe hersencellen die de knaagdiertjes erbij kregen, zich vooral rond de hippocampus vormen, dat deel van de hersenen dat verbonden wordt met het geheugen en de vaardigheid om te leren. Bij de muizen zonder tredmolen stierven de nieuwe cellen na verloop van tijd weer af, de joggende muizen wisten ze te houden. Hoe dat precies komt is nog onduidelijk, vertelt universitair docent Carolee Barlow. Dat moet nader onderzoek uitwijzen. (PB)

Zondag 17 juni 2001
ABAB Halve Marathon
Brabants kampioenschap 10 km.
10 km. Bedrijvenloop + 5 km.loop

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Restaurant Café

Wollerich

Heuvel 23

Tel: 473333

Café

't Kofferen

Kofferen 29

Tel: 473589

Biljart centrum

't Wapen

van Eerschot

Mgr. Bekkersplein 2

Tel: 473668

Café

't Straatje

Kerkstraat 10

Tel: 475169

Café zaal

Oud Nijnsel

Azaleastraat 3

Tel: 479380

Horecacentrum

De Kienehoef

Zwembadweg 37

Tel: 472877

Restaurant

De Brasserie

Hertog Hendrikstraat 6

Tel: 474392

Café Restaurant

Zaal Jachtrust

Eversestraat 1

Tel: 472135

Zalen- en kegelcentrum

De Vresselse Hut

Vresselseweg 37

Tel: 472870

Tapperij Eeterij

D'n Dommel

Markt 15

Tel: 473979

Café

De Meulewiel

Borchmolendijk 11

Tel: 490709

Café

De Rooie Sok

Dommelstraat 18

Tel: 478000

Café Restaurant

Zalencentr. De Beurs

Heuvel 44

Tel: 472645

Café

Oud Rooi

Markt 13

Tel: 473166

Café Restaurant

De Gouden Leeuw

Markt 10

Tel: 472775

Horecacentrum

Het Riethof

Past. Teurlingsstraat 30a

Tel: 472572

Restaurant

De Rooise Boerderij

Schijndelseweg 2

Tel: 474901

Tennishal

De Bremhorst

Bremhorst 4

Tel: 477250

Rest./ Steakhouse

Hier ist

Heuvel 9

Tel: 474419

Italiaanse Keuken

Osteria

Markt 2 a

Tel: 490304

Cafétarla

De Mèrt

Markt 23

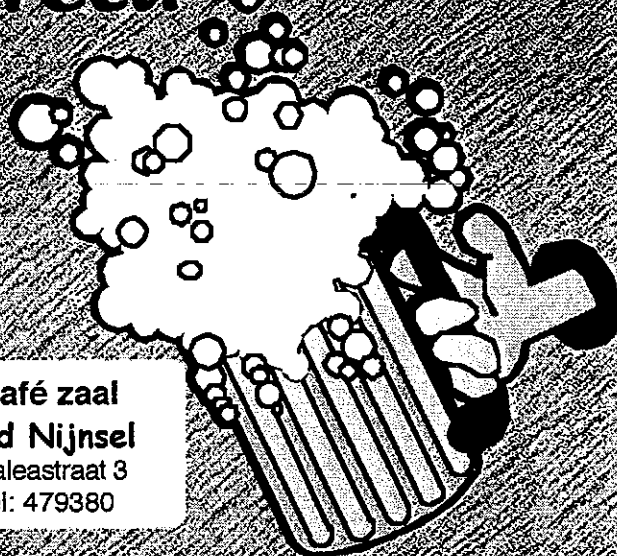
Tel: 473224

Restaurant Zalen

't Leeuwke

Sonseweg 3

Tel: 479680



Als er iets te vieren valt, of zomaar !

Fit in vijf minuten

Slapstickvoeten

Gelukkig is zitten de uitgangspositie van deze oefening, anders zou de aanblik van uw wiebelvoeten het effect kunnen hebben van een slapstickfilm uit de jaren dertig. Waar het om gaat: een aantal spieren aan de binnen- en buitenkant van uw dijbeen hecht onder aan de knie en heeft een functie bij rotatie en stabilisatie van die knie. Een oefening om die spieren te rekken en te versterken, kost weinig tijd en is simpel uit te voeren.

- ❶ Ga op de grond zitten, met de benen ontspannen en recht voor u uit, de knieën gestrekt en de voeten in een hoek die iets kleiner is dan negentig graden.
- ❷ Om de spieren aan de binnenkant van het bovenbeen te activeren, beweegt u beide voeten zo ver mogelijk naar binnen toe. De tenen wijzen naar elkaar.
- ❸ Houd de spierspanning rustig tien tot twintig tellen vast.
- ❹ De spieren aan de buitenkant van het bovenbeen pakt u aan door de voeten zo ver mogelijk naar buiten te bewegen. Nu wijzen de hakken naar elkaar.
- ❺ Als variatie kunt u beide oefeningen ook zittend op een stoel uitvoeren.

Wijs met ijs

BLESSUREBEHANDELING

Een ontsteking kenmerkt zich door vier symptomen: roodheid, warmte, pijn en zwelling. Het aangedane gebied, bij lopers bijvoorbeeld spier- en peesaanhechtingen of een slijmbeurs, voelt warm aan, is vaak rood en pijnlijk gezwollen. Het zijn alarmsignalen van het lichaam, dat er alles aan doet om het gekwetste gebied te immobiliseren, zodat de schade niet groter wordt. Immers, u laat het nu wel uit uw hoofd de zaak verder te belasten, laat staan dat u doorgaat met lopen. Althans, zo zou het moeten zijn. De signalen ontkennen of negeren, leidt slechts tot grotere ellende en bijgevolg een langere hersteltijd. Is een ontsteking het resultaat van trainings- of wedstrijdbelasting, dan is ijs in de acute fase een probaat middel om het herstel te bespoedigen. Behandelen met ijs vermindert de zwelling en de eventuele (onderhuidse) bloeding, dempt de pijn, zorgt kortom dat het getroffen gebied tot rust komt.

IJsapplicatie is ook stap 1 van EHBS, Eerste Hulp Bij Sportongevallen. Wellicht kent u het ezelsbruggetje RICE, een afkorting die staat voor: Rest, Ice, Compression, Elevation. Vrij vertaald: rust, ijs, drukverband en omhoog dat been. Maar logischerwijs volgt rust pas na de andere behandelingen, dus zou de afkorting eigenlijk ICER moeten luiden.

In een aantal gevallen kunt u een ijsbehandeling heel eenvoudig en met goed resultaat zelf toepassen. Wanneer de klachten aanhouden of u de zaak niet vertrouwt, dient u uiteraard te allen tijde contact te zoeken met een huis- of sportarts. Schaf een hot-/coldpack aan. Lees de productinformatie en de gebruiksaanwijzing grondig door. Deze blauwe gelei, in plastic verpakt, kan zowel voor de toepassing van warmte als koude worden gebruikt. Wel in de vriezer bewaren, want koudetherapie is altijd de eerste handeling bij acuut letsel. Enkele toepassingen:

- 1 **Gekneusde enkel.** Een veelvoorkomend euvel en vaak het gevolg van een misstap, glij- of valpartij. Breng een coldpack aan rond het pijnlijke gebied. Leg eventueel eerst een thee- of zakdoek als bescherming tussen huid en coldpack. Sommige fabrikanten van hot-/coldpacks leveren daartoe een handig zakje mee. Leg de voet hoog. Een uur lang afwisselend tien minuten met ijs behandelen en tien minuten niets doen. Plaats in bed een kussen onder het been om het hoog te houden.
- 2 **Pijn rond de knie.** Direct na het lopen om de tien minuten een coldpack aanbrengen. Maak zo een uur vol. Indien u 's ochtends met ijs hebt behandeld, eventueel 's avonds voor warmte kiezen (niet te heet en met bescherming tussen huid en hotpack).

- 3 **Hamstringsproblemen.** Een half uur behandelen met ijs, direct na het lopen.
- 4 **Hielpijn** (hielspoor of kneuzing). Een coldpack eventueel in een teiltje doen of op het tapijt leggen en de hiel erop laten rusten. Kwartier volhouden, kwartier nietsdoen en de serie herhalen.
- 5 **Achillespeesklachten.** Vijftien minuten een coldpack. Gewikkeld in bijvoorbeeld een theedoek, tegen de pijnlijke plek houden. Later die dag een hotpack gebruiken om de doorbloeding in de pees te stimuleren (en zodoende het herstel te bevorderen).
- 6 **Pijnlijke spieren** na training of wedstrijd. Tien minuten behandelen met ijs of een coldpack, pas daarna laten masseren. Koude dempt de pijn, veroorzaakt als het ware de spier. Daardoor ervaart u de pijn minder, reageren spieren niet met verkramping en zult u sneller tot rust komen en meer profijt hebben van een massage. Standdaardmassage mag in feite nooit pijnlijk zijn. Specifieke behandeling door bijvoorbeeld een fysiotherapeut kan dat soms wel zijn.

U kunt ook zelf een ijsmassagestaafje maken door een met water gevuld plastic bekertje te laten bevriezen. Een handige ijsstick is het resultaat. Daarmee kunt u gericht aan de slag.

Ontzie de knie

PREVENTIE

Geïrriteerd kapsel, trekkende pezen of andersoortige misère kan pijnlijke knieën veroorzaken. Hoe en waarom dergelijk ongemak u treft en wat u er eventueel zelf aan kunt doen, leggen wij hier graag uit. Breken met eenzijdige training en variatie aanbrengen in uw programma, is eigenlijk wel de belangrijkste maatregel en tevens de beste preventie.

Een van de oorzaken kan zijn dat u **te veel lange duurlopen doet en te weinig snelheidswerk of heuveltraining**. Daardoor ontwikkelen de hamstrings (aan de achterzijde van het bovenbeen) zich te sterk in verhouding met de quadriceps (aan de voorkant). Om die balans te corrigeren, kunt u af en toe de fiets pakken of wat meer traplopen. Probeer ook wekelijks een heuveltraining en een snelheidstraining te plannen.

Stoer doen in de sportschool. U herkent dat misschien wel. Natuurlijk, u bezondigt zich er zelf niet aan, maar u ziet het om u heen gebeuren. Een lichte irritatie kan gemakkelijk ontaarden in een pittige knieblessure, wanneer bij de oefeningen niet de juiste techniek wordt toegepast en/of te zware gewichten worden gehanteerd. Laat u voorlichten door een deskundige. En vergeet niet: voor lopers dient krachttraining als middel, niet als doel.

Te snel heuvelaf lopen. U kunt uw knie overstrekken, waardoor irritatie ontstaat, die weer kan leiden tot een chronische blessure. Ontzie de knie door met heuvelaf trainen te wachten tot de pijn helemaal verdwenen is. Let op uw looptechniek en vermijd zevenmijlspassen.

Zorg voor juist schoeisel bij overpronatie (overmatig naar binnen kantelen van de voet). Zonder correctie verdraait de knie bij elke stap enigszins, wat kan resulteren in (toenemende) klachten.

Blijf lenig en soepel. Stretch daarom dagelijks en doe spierversterkende, loopondersteunende, oefeningen. Train bijvoorbeeld de bilspieren. Het is hun voornaamste taak het bekken te kantelen en ons op die manier rechtop te laten lopen. Een belangrijke, snel verkortende, maar moeilijk te rekken spier in de heup, is de piriformus (peesvormige spier). Deze ontspringt aan het heiligbeen en hecht aan het bovenbeen en kan, indien verkort, opspelen en voor problemen tot in de knie zorgen. De piriformus rekt u als volgt. U ligt op uw rug met de knieën opgetrokken. Uw voeten, die stevig op de grond blijven, raken bijna uw billen. Plaats de buitenkant van uw linkeronderbeen op uw rechterbovenbeen en trek dat langzaam richting borstkas. Houd dit twintig tellen vast en doe de oefening daarna met het andere been. Herhaal de gehele oefening een aantal maal.

Aqua jogging voor herstel van loop blessures.

Als lopers geblesseerd raken zijn het meestal de benen of de voeten. Aqua jogging is een training in het water waarbij de spieren worden ontlast en op een andere manier worden versterkt. Overbelaste spieren herstellen sneller in het water.

Ook je uithoudingsvermogen kan men hiermee op peil houden. Men mag ook gebruik maken van je eigen hartslag meter.

S.V. Fortuna '67 heeft een plaats gereserveerd in het zwembad "de Neul".
Donderdagavond van 21.30 tot 22.15 uur onder deskundige leiding.

Op muziek en al lopend in het water wordt er afgewisseld met oefeningen of met een interval tempo. Er wordt ook gewerkt met attributen. Met $\pm$ 20 personen werk je aan de conditie of herstel en versterking of genezing van geblesseerde spieren.

Per les wordt een bijdrage gevraagd van f 3,50. Vooraf te betalen bij ondergetekende. De rest van de kosten worden beschikbaar gesteld door S.V. Fortuna '67.

Ieder lid, trimmers en lopers, van S.V. Fortuna '67 kunnen zich aanmelden.

Opgeven met een bijdrage van f 3,50 iedere woensdagavond bij ondergetekende tussen 21.00 en 22.00 uur.

Voor iedere donderdagavond kan een lid zich aanmelden.

De cursus loopt tot en met 28 juni en start weer op 16 augustus 2001.

Groeten van George Zoontjens, ☎ 0413-476748.

Eindstand jeugd Open Rooise Trimloopcompetitie

Jongens pupillen C (900 mtr)	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	18 mrt.	Totaaltijd
1. Maurice Lardenois	4,19	4,33	4,34	-	4,31	12,23
2. Daan Giebels	4,59	5,07	5,21	5,11	5,28	15,17
Sjoerd v.d. Wijst	-	-	6,20	-	-	
Meisjes pupillen C (900 mtr)						
1. Marleen Hamilton	4,57	-	-	5,15	5,04	15,16
Jongens pupillen A (900 mtr)						
1. Jaap Giebels	3,39	3,37	3,38	3,43	3,50	10,54
2. Bart Hamilton	4,17	-	-	4,20	4,12	12,49
Meisjes pupillen A (900 mtr)						
Ingrid van Erp	4,34	-	-	-	-	
Jongens junioren D (1100 mtr)						
1. Rick Wijffelaars	5,04	-	-	5,18	5,10	15,32
Erwin v.d. Laar	5,41	4,42	-	-	-	
Jongens junioren C (1100 mtr)						
1. Frans Giebels	-	3,49	4,26	4,47	4,46	13,01
Jip v.d. Pol	-	-	4,55	-	-	
Danny Wijffelaars	5,03	-	-	-	-	

**Zondag
17 juni
ABAB
HALVE MARATHON
Drie-O
Automatisering
10 km.
met
Brabants
Kampioenschap
en
bedrijvenloop
en
5 km.loop**

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.

gewicht	WA	Beperkt casco		Casco	
	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.-	426.-
950 kg	361.-	16.000.-	240.-	28.000.-	465.-
1.000 kg	382.-	18.000.-	270.-	30.000.-	506.-
1.050 kg	407.-	20.000.-	300.-	32.000.-	546.-
1.100 kg	429.-	22.000.-	330.-	34.000.-	587.-
1.150 kg	454.-	24.000.-	360.-	36.000.-	629.-
1.200 kg	477.-	26.000.-	390.-	38.000.-	671.-
1.250 kg	503.-	28.000.-	420.-	40.000.-	713.-

w.a. casco = w.a. + casco / w.a. beperkt casco = w.a. + beperkt casco

Bemiddeling in:

• Assurantiën • Hypotheken • Financieringen

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

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

assurantie- en adviesbureau

ak

van kuringe bv
onderdeel van van kuringe holding

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



JAN HABRAKEN
GLAS & ALUMINIUMWERKEN

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

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

van Hoof Reizen

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



sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Eindstand Open Rooise Trimloopcompetitie seizoen 2000/2001

Eindstand 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	24,36	24,49 1,39,43
96	2	Isa van Heijningen	25,55		25,30	25,04	26,38 1,43,07
97	3	Lisette v.d. Kallen	25,43	27,29	26,37	27,43	26,39 1,46,28
91		Christien Vorstenbosch	29,01	27,40	27,22		9,59,59
92		Marian Latijnhouwers	25,16		26,04		26,37 9,59,59
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		Riekje Hagen	26,11				9,59,59
98		Corry Lardenois		31,04			9,59,59
99		Suzan Pepers			27,12		9,59,59
127		Marlies v.d. Doelen				25,29	24,45 9,59,59
128		Jeanne Coppelmans				25,40	9,59,59
129		Sjan van Grinsven					29,49 9,59,59
130		Jolanda Eijkemans					24,04 9,59,59
131		Marian v.d. Bersselaar					30,46 9,59,59

Eindstand 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	18,32	16,50 1,09,18
32	2	Erik Kempe	23,28	21,05	19,29	19,17	20,50 1,20,41
50	3	Harrie Leenders	20,38	21,23	21,09	21,43	21,29 1,24,39
30	4	Patrick Sanders	22,05	24,16	21,33	22,05	1,29,59
38	5	Willie Pepers	22,38	23,20	22,49	23,17	23,59 1,32,04
37	6	Theo van Erp	23,56	24,54	24,48	24,35	24,46 1,38,05
56	7	Fons van Boxmeer		25,59	26,57	25,15	24,02 1,42,13
31	8	Ad v.d. Laar	25,49	26,05	25,26	26,06	25,25 1,42,45
35	9	Bert Geeven	27,20	28,33	27,45	28,18	28,10 1,51,33
36	10	Karel Verberk	27,26	28,11	27,49	28,57	28,52 1,52,18
39	11	Antoon Asveld	31,10	30,15	29,59	28,17	27,46 1,56,17
132		Edwin Eijkemans					21,34 9,59,59
76		Leo Steenbakkens					31,53 9,59,59
54		Louis van Dooren		21,58	21,38	21,23	9,59,59
55		Cor Verschuijten		24,22	24,26	24,28	9,59,59
53		Pim Kuus		19,16			9,59,59
52		Leon Verrijt	20,24				9,59,59
34		Henk Heijmans	25,15				25,06 9,59,59
57		Mark v.d. Mee			22,11		9,59,59
51		Tinus Rovers			34,33	34,31	33,07 9,59,59
58		Jos van Uden				20,49	9,59,59
59		Lennert Asveld				21,16	20,54 9,59,59
75		Theo Kuijpers				22,53	9,59,59

Eindstand 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	37,31	38,48 2,31,17
573	2	Wil v.d. Rijt	40,46	41,14	39,41	41,15	39,37 2,41,18
577	3	Lien Vogels	42,12	41,59		42,32	41,32 2,48,15
584		Antoinette v.d. Laar	37,20	39,21	38,06		9,59,59
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			44,01 9,59,59
581		Tineke van Boxmeer			48,10	49,49	9,59,59
579		Hanneke v.d. Ven				38,42	9,59,59
582		Anja v.d. Linden				54,34	9,59,59
583		Wilma Steenbakkers					47,36 9,59,59
585		Daniëlle Kuijpers					38,06 9,59,59
588		Riekje Hagen					44,00 9,59,59

Eindstand 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	30,08	31,02 2,00,48
221	2	Art Vissers	30,40	30,46	30,43	30,10	2,02,19
220	3	Jorrit Dekkers	30,32	31,44	30,35		31,50 2,04,41
225	4	Arno Sanders	34,45	34,33	34,05	34,46	34,37 2,18,00
223		Leon Mutsaarts	37,09		37,45		9,59,59
226		Jan van der Velden		38,54	40,12		9,59,59
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
229		Ron Mutsaarts				44,06	43,56 9,59,59
230		Koen Fiers				39,09	36,24 9,59,59
231		Marco Smulders				30,41	9,59,59
232		Joris van Kuijk				36,49	9,59,59
233		Freek Aartsen				32,47	32,44 9,59,59
235		Frank Scheutjens					30,36 9,59,59

Eindstand 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	28,36	29,08 1,55,26
317	2	Henk Pennings		35,12	33,30	33,58	33,38 2,16,18
315	3	Frans Rovers	34,34	35,51	35,01	35,30	2,20,56
312	4	Pierre Lardenois	34,58	36,56	35,28		36,05 2,23,27
309	5	Henry Wijffelaars	35,40	36,23	38,35	36,04	36,41 2,24,48
316	6	Jaap Bouwmans	36,58	36,52	35,18	37,26	36,19 2,25,27
310		Toine van Erp	29,44	30,10		30,05	9,59,59
319		Ad Nouwens		35,43	34,33	34,42	9,59,59
311		Hans van Vlijmen	29,06				9,59,59
314		Peter Slits	36,24				38,21 9,59,59
327		André v.d. Laar		38,46			9,59,59

318	Wil Snoeks	39,20	36,46		9,59,59
328	Henriques van Dongen	28,35			9,59,59
329	Theo v.d. Heuvel	36,58	36,43	34,31	9,59,59
330	Jan van Wanrooy	37,27			9,59,59
331	Jan Fiers		41,20	38,12	9,59,59
332	Rien van Aarle		38,43		9,59,59
333	Henry Verstraten			35,16	9,59,59

Eindstand Open Rooise Trimloopcompetitie							
Mannen 45+ 8 kilometer							
Startnr:	Plaats:	Naam:	15-okt	19-nov	17-dec	21-jan	18-mrt Totaaltijd
367	1	Peter Verkuijlen	34,25	34,59	33,59	34,20	35,57 2,17,43
364	2	Gerard Maurix	33,10		34,41	34,54	38,10 2,20,55
369	3	Gerard v.d. Biggelaar	35,48	36,10	35,05	35,46	35,25 2,22,04
363	4	Toon v.d. Rijt	35,58		34,54	38,20	37,41 2,26,53
370	5	Henk Strik	37,20		38,26	39,00	40,07 2,34,53
362	6	Gé de Louw	38,40	40,00	39,36	41,11	41,18 2,39,27
368	7	Jan de Wit	38,28	40,20	38,47		42,07 2,39,42
371		Mart van Heeswijk		34,34		35,16	9,59,59
365		Han Boumans	35,02				36,44 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
375		Ad v.d. Heijden				33,25	9,59,59
376		Rinus Pennings				37,07	35,43 9,59,59
377		Hein Vissers					38,50 9,59,59
378		Theo v.d. Eerden					35,01 9,59,59

Eindstand 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	31,50	31,16 2,05,30
525	2	Mari van Houtum	32,37	32,58	32,32	32,53	33,01 2,11,00
524	3	Leo van Hamond	33,53	34,16	33,34	35,38	35,17 2,17,00
519	4	Henk van Uden	34,54	34,07	36,42	34,13	2,19,56
526	5	Harrie Wolfs	38,37	42,37	39,38	38,53	2,39,45
527	6	Piet van Engeland	41,15		39,32	43,09	39,38 2,43,34
522	7	Peter Hellings	38,32	43,20		44,52	43,35 2,50,19
520		Nico Jonker	39,21		39,24	39,10	9,59,59
528		Simon Lavrijssen		39,02	38,10		9,59,59
517		Mari Smits	36,00				9,59,59
523		Peter Warmoeskerke	44,06				9,59,59
529		Evers			34,19		41,47 9,59,59
538		Jos Dekkers				38,35	9,59,59
539		Han de Wit				42,51	9,59,59

<u>Aantal inschrijvingen: 15 okt.</u>			<u>19 nov.</u>	<u>17 dec.</u>	<u>21 jan.</u>	<u>18 maart</u>
Mannen	4,8 km.	13	14	15	17	15
Vrouwen	4,8 km.	9	4	7	5	9
Mannen sen.	8 km.	6	5	8	8	7
Mannen 40	8 km.	8	10	10	11	9
Mannen 45	8 km.	9	6	9	9	11
Mannen 50	8 km.	11	7	10	10	6
Vrouwen	8 km.	7	4	5	7	8
		63	50	64	67	65

Uitslagenlijst Driedorpenloop d.d. 4 maart 2001

georganiseerd door s.v. Fortuna '67 uit Sint-Oedenrode

Mannen 3 km.

1. Koen Bolink	St-Oedenrode	11.53
2. Patrick Sanders	St-Oedenrode	14.46
3. Wil Pepers	St-Oedenrode	15.38
4. Dirk Pepers	St-Oedenrode	16.32
5. Antoon Asveld	St-Oedenrode	19.40

Vrouwen 6 km.

1. Carin van Schijndel	St-Oedenrode	33.34
2. Trees Minneboo	St-Oedenrode	34.35
3. Steenbakkers	St-Oedenrode	40.06

Mannen 6 km.

1. Jan van Doorn	Erp	24.38
2. Harrie Leenders	Erp	29.13
3. Schachtschabel	Schijndel	31.03
4. Theo van Erp	St-Oedenrode	34.01
5. Bert Geeven	St-Oedenrode	38.58
6. Karel Verberk	St-Oedenrode	39.46
7. H. Steenbakkers	St-Oedenrode	44.36

Vrouwen 9 km.

1. Wilma Venmans	Best	47.12
------------------	------	-------

Mannen 9 km.

1. Alex v.d. Akker	Schijndel	42.05
2. Jaap Bouwmans	Schijndel	43.58
3. Nouwens	St-Oedenrode	44.01
4. Erik Markgraaff	St-Oedenrode	44.11
5. Joris van Kuyk	Eindhoven	44.12
6. Leo van Hamond	St-Michielsgestel	44.32
7. Lennart Asveld	St-Oedenrode	45.18
8. Harrie Wolfs	Veghel	48.24
9. Tonnie Beekmans	Gemert	49.28
10. Patrick Diesch	Son en Breugel	54.01

Mannen 12 km.

1. Toine van Erp	St-Oedenrode	47.28
2. Pim v.d. Wijst	Schijndel	50.21
3. Wil Rindt	Son en Breugel	51.00
4. George Zoontjens	St-Oedenrode	51.17
5. Jorrit Dekkers	St-Oedenrode	52.07
6. Ad v.d. Heijden	Schijndel	52.45
7. Toine Roovers	Uden	52.55
8. Mari van Houtum	St-Oedenrode	53.23
9. Mart van Heeswijk	Schijndel	55.32
10. Arno Sanders	St-Oedenrode	56.03
11. Frans Rovers	St-Oedenrode	56.21
12. Rinus Pennings	St-Oedenrode	56.58
13. Theo v.d. Eerden	St-Oedenrode	57.12
14. Henry Wijffelaars	St-Oedenrode	58.35
15. Henk van Uden	Schijndel	58.37
16. Pierre Lardenois	Son en Breugel	58.57
17. Gerard vd Biggelaar	St-Oedenrode	59.08
18. Henk Mertens	Aarle-Rixtel	59.53
19. Jan Peters	Son & Breugel	1.00.49
20. Toon v.d. Rijt	Eerde	1.01.33
21. Mari Smits	Schijndel	1.02.12
22. Jos Dekkers	St-Oedenrode	1.03.25
23. Wil Snoeks	St-Oedenrode	1.03.25
24. Albert Sanders	St-Oedenrode	1.03.43
25. Frank Stoots	Best	1.03.52
26. Piet van Engeland	St-Oedenrode	1.05.46
27. Cor Verschuyten	St-Oedenrode	1.06.04
28. Jan de Wit	St-Oedenrode	1.06.15
29. Gé de Louw	St-Oedenrode	1.08.49

Vrouwen 12 km.

1. Anne Rindt	Son & Breugel	53.17
2. Will v.d. Rijt	Eerde	1.04.48
3. Lien Vogels	St-Oedenrode	1.09.04

Driedorpenloop

De "Driedorpenloop" heeft een verschrikkelijk mooi parcours dat gelegen is in de gemeentes Veghel, Schijndel en Sint-Oedenrode. Het traject is afwisselend, kent geen lange rechte stukken en loopt door de bossen. Er schuilen behoorlijke klimmen en stevige heuvels in de crossloop.

Zondag 4 maart was het weer zover. De als zeer zwaar bekend staande Driedorpenloop, een cross in de Eerdse Bergen, werd weer georganiseerd.

Toine van Erp werd eerste met bijna 3 minuten voorsprong, dit na het terugvallen i.v.m. blessure van tegenstander Pim van der Wijst. Bij de vrouwen ging Anne Rindt met de overwinning naar huis. Het was prachtig cross-weer en het parcours was goed te belopen. Een paar uur voor de wedstrijd vielen er wat sneeuwvlokken maar dat zette gelukkig voor de organisatie en de lopers niet door.

De Fons en Tineke van Boxmeer wisselbokaal voor de 12 kilometer kwam bij de mannen in het bezit van Toine van Erp en bij de vrouwen mocht Will van de Rijt de beker ontvangen.

De wisselbeker bij de vrouwen blijft definitief bij Will, ze heeft hem 3 keer achter elkaar gewonnen. Proficiat Toine en Will.

DINANT 2001 DINANT 2001 DINANT 2001 DINANT

Op zondag **26 augustus 2001** wordt in **Dinant** voor de **21^e keer** de **DESCENTE DE LA LESSE** georganiseerd.

Men kan kiezen voor de **12 km.** start te Gendron om 10.30 uur of de **21 km.** start te Houyet om 11.00 uur. De finish is in het centrum van Dinant.

Het parcours voert over geaccidenteerd terrein en is over het algemeen dalend; de laatste 6 km gaat over verharde wegen. Inschrijfgeld f 14,00.

Al vele jaren gaat een grote groep van Fortuna naar deze wedstrijd. Er wordt overnacht op een camping die langs de Lesse is gelegen.

Hebt u nog nooit deelgenomen aan deze wedstrijd en u wilt ook eens de zeer gezellige sfeer proeven, die zo'n weekend met zich brengt?

Wat zijn de mogelijkheden:

U kiest voor een van de afstanden (inschrijfgeld voor beide afstanden hetzelfde en u kunt op zondagmorgen nog voor een andere afstand kiezen).

U reist alleen of met meerderen op zaterdag naar Dinant en kiest voor een overnachting. Vaste kosten f 30,00 voor overnachting, ontbijt, drank en douchemuntjes op de camping.

U reist alleen of met meerderen op vrijdagmiddag naar Dinant en kiest voor twee overnachtingen. Vaste kosten f 60,00 voor overnachting, ontbijt, drank en douchemuntjes op de camping.

U gaat op eigen gelegenheid en maakt geen gebruik van de mogelijkheden hierboven genoemd.

U gaat op donderdag 23 augustus mee doen aan de tweedaagse fietstocht per mountainbike naar Dinant met overnachting in de jeugdherberg te Tongeren en u doet op zondag ook mee aan de atletiekwedstrijd van 12 of 21 km.

U gaat op donderdag 23 augustus mee doen aan de tweedaagse fietstocht per mountainbike naar Dinant met overnachting in de jeugdherberg te Tongeren en u doet op zondag niet mee aan de atletiekwedstrijd van 12 of 21 km.

De afstand Sint-Oedenrode – Dinant (tot aan de camping) bedraagt ± 190 km. De eerste dag wordt ± 100 km. gereden. De tweede dag is weliswaar korter maar zwaarder vanwege de heuvels. De kosten voor de fietstocht worden nader bekend gemaakt.

Op de donderdagavond wordt in Tongeren gezamenlijk in een niet al te duur restaurant gegeten. Op de vrijdag- en zaterdagavond wordt in Dinant gezamenlijk gegeten in een eveneens niet al te duur restaurant. De kosten van deze activiteiten worden gelijkelijk over de deelnemers verdeeld.

Voor degenen, die meedoen aan dit weekend naar Dinant zal nog een voorlichtingsavond worden gehouden.

Inlichtingen bij Tineke van Boxmeer en Peter Hellings.

Wedstrijduitslagen

Stichting Marathon te Apeldoorn zaterdag 3 februari 2001

146	Henk Pennings	1.22.44	<u>mini-marathon 18.600 m.</u>	
803	Gerard v.d. Wijdeven	1.40.39	<u>mini-marathon 18.600 m.</u>	
	Mart van Heeswijk	3.37.22	<u>hele-marathon 42.197 m.</u>	148 ^e M45

Profile cross bij A.V. De Keien te Zeeland 4 februari 2001

4	Pim van der Wijst	0.34.23	<u>8.900 meter</u>	Mannen 40+
		<u>trimloop 8.900 meter</u>	<u>trimloop 8.900 meter</u>	
	Frans Rovers	0.44.04	Peter Hellings	0.57.38
	Jos Dekkers	0.47.32	Antoon Asveld	1.04.00

Carnavalsloop bij V.V. O.S.C. '45 te 's-Hertogenbosch 24 februari 2001

	Mari Smits	1.43.00	<u>21.500 meter</u>
--	------------	---------	---------------------

Jan van Zandvoort Halve Marathon bij D.A.K. te Drunen 4 maart 2001

	Willem Stakenburg	1.45.46	<u>21.097 meter</u>
--	-------------------	---------	---------------------

Rabo Marathon bij S.V. Friesland te Diever 10 maart 2001

33	Arno Sanders	3.28.16	<u>42.195 meter</u>	12 ^e mannen sen.
42	Henry Wijffelaars	3.34.34	<u>42.195 meter</u>	18 ^e mannen 40

Bedaf-cross bij A.V. De Keien te Uden 11 maart 2001

3	Patrick Sanders	29.11	<u>5.940 meter</u>	jongens jun. B
16	Art Vissers	42.41	<u>10.395 meter</u>	mannen sen.
7	Toine van Erp	39.51	<u>10.395 meter</u>	mannen 40+

Posno-sport halve marathon bij A.V. Weert te Weert 25 maart 2001

78	Art Vissers	1.23.58	<u>21.097 meter</u>	47 ^e mannen sen.
----	-------------	---------	---------------------	-----------------------------

Parelloop bij AVON te Brunssum 8 april 2001

	Henk Pennings	42.15	<u>10.000 meter</u>
--	---------------	-------	---------------------

Bosloop bij Tilburg Road Runners te Tilburg 15 april 2001

	George Zoontjens	39.02	<u>10.000 meter</u>
--	------------------	-------	---------------------

Rabo Monumentenloop bij A.V. Spado te Bergen op Zoom 22 april 2001

1	Pim van der Wijst	35.14	<u>10.000 meter</u>	mannen 40
---	-------------------	-------	---------------------	-----------

Fortis Marathon bij Stg. Rot. Mar. te Rotterdam 22 april 2001

297	Art Vissers	3.02.34	<u>42.195 meter</u>	mannen sen.
469	Toon van de Rijt	3.39.47	<u>42.195 meter</u>	mannen 45
521	Mart van Heeswijk	3.44.34	<u>42.195 meter</u>	mannen 45

Hertgangloop bij A.V. P.S.V. te Eindhoven 22 april 2001

	Theo van der Eerden	1.05.53	<u>15.000 meter</u>
--	---------------------	---------	---------------------

Bergrace by Night bij Stg. Berg tot Berg te Wageningen 27 april 2001

<u>12.600 meter</u>			<u>12.600 meter</u>		
48	Henk Pennings	0.54.30	152	Jolanda Eijkemans	1.21.55
85	Pierre Lardenois	0.57.21	154	Tineke v. Boxmeer	1.22.08
98	Henk Strik	0.58.05	<u>7.600 meter</u>		
154	Mari Smits	1.00.14	74	Mieke Moeskops	0.46.02
41	Antoinette v.d. Laar	1.08.53	77	Annemieke Scheepens	0.46.06
81	Marianne Latijnhouwers	1.14.04	83	Lisette v.d.Kallen	0.46.14
135	Trees Minneboo	1.19.57			

14^e Oranjeloop bij R.C.L. te Lieshout maandag 30 april 2001

<u>man. 40+ 5.000 meter</u>			<u>vrou. 35+ 15.000 meter</u>		
35	Tinus Rovers	0.32.18	9	Will van de Rijt	1.13.46
<u>vrouwen 10.000 meter</u>			13	Nicolien Smulders	1.16.02
7	Jolanda Eijkemans	0.54.25	14	Antoinette v.d.Laar	1.16.13
<u>vrou. 35+ 10.000 meter</u>			19	Riekje Hagen	1.25.25
21	Tineke van Boxmeer	0.58.26	21	Isa van Heijningen	1.26.51
<u>man. 40+ 10.000 meter</u>			<u>man. 40+ ½ marathon</u>		
21	Pierre Lardenois	0.44.00	26	Theo v.d. Eerden	1.35.57
68	Piet van Engeland	0.53.33	32	Toon van de Rijt	1.38.40
<u>mannen 15.000 meter</u>			Rabobank – Oranjebokaal – Laarbeek 2001 1. L.G.D. Deurne 2. Fortuna '67 Sint-Oedenrode 3. P.S.V. Eindhoven <i>De snelste tijden van 4 heren en 2 dames op de 15 km. worden bij elkaar opgeteld voor dit klassement.</i>		
6	Art Vissers	0.58.48			
8	Marco Smulders	1.01.42			
<u>man. 40+ 15.000 meter</u>					
2	Pim van der Wijst	0.53.59			
10	George Zoontjens	1.01.23			
39	Wil Snoeks	1.11.52			
47	Henk van Uden	1.13.51			
62	Gé de Louw	1.17.37			
71	Peter Hellings	1.26.08			

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



Met veel plezier lees ik altijd deze rubriek, wetende dat ook mij de pen een keer wordt gegund. Nu is het dus zover, en ga ik me wat uitgebreider voorstellen aan jullie.

Ik ben Jeanne Coppelmans, geboren te Sint-Oedenrode in kerkdorp Boskant dit is alweer 43 jaar geleden.

Nu woon ik in het Groene Woud, nr. 8. Daar woon ik met mijn man Frans en drie kinderen, twee meisjes en een jongen in de leeftijd van 9, 11 en 13 jaar jong.

Tot voor kort was dit een rustiek plekje, binnenkort wordt ons uitzicht bedorven door industrieterrein Heikant.

Ik werk twee dagen als begeleidster op een zorgboerderij te Dinther van Stichting Vizier en verder ben ik huisvrouw.

Met verstandelijk gehandicapten werk ik in en rondom de boerderij, en daarnaast doen we nog tuinonderhoud elders.

Dit jaar werk ik 25 jaar in de zorgsector, waar we nu blij moeten zijn als er mensen reageren op een advertentie vijftientig jaar geleden was je een van de vele sollicitanten.

Ik hou van het buitenleven, wat ook blijkt uit mijn hobby's.

Werken in mijn siertuin is mijn grootste hobby, daarnaast heb ik sierkippen en schapen.

Ik wandel en fiets graag, tussendoor wel een terrasje pikken.

Iedere week ben ik een uurtje op de tennisbaan te vinden, een ontspannen nevensport.

Sporten heb ik altijd graag gedaan, voorheen korfbal en damesvoetbal.

Dit is alweer mijn derde Fortuna-jaar, ik heb het prima naar mijn zin bij jullie.

De halve marathon lopen is mijn grootste uitdaging, maar als ik intensiever ga lopen speelt een kleine blessure steeds op.

Maar ik ga onder het motto "de aanhouder wint".

Hiermee eindig ik mijn schrijven, en wens ik alle Fortunaleden veel loopplezier voor het resterende jaar.

Ik geef de pen door aan: Mieke Moeskops.

**Sluitingsdatum
voor het inleveren van
Kopij
voor het volgende clubblad is
maandag 18 juni**

(a.u.b. aanleveren op diskette)

Bloed- of plasmaferesedonor ?

Inleiding

Veel atleten zijn bloeddonor, wat natuurlijk een goede zaak is. Veel (intensief) trainende lange-afstand lopers zien daar echter van af omdat zij bang zijn dat ze daardoor (eerder) een bloedarmoede zullen oplopen. In onderstaande tekst zal uitgelegd worden waarom een bloedarmoede eerder bij lopers kan ontstaan, wat dat voor gevolgen kan hebben en hoe lange-afstand lopers toch donor kunnen worden.

Bloedarmoede bij lopers

Als een (duur-)sporter een bloedarmoede ontwikkeld kan dat leiden tot allerlei vervelende klachten. Denk hierbij aan chronische vermoeidheid, een verhoogde kans op infecties, een verminderd herstel na een zware training en 'pap in de benen'. Het is dus duidelijk dat uiteindelijk (ook) de sportprestatie kan gaan lijden onder een bloedarmoede. Er wordt gesproken van bloedarmoede als de concentratie hemoglobine (Hb) in de rode bloedcellen (erythrocyten) te laag is. Dat is het geval als het Hb bij mannen onder de 8.7mmol/l en bij vrouwen onder de 7.5mmol/l ligt.

Bij duursporters wordt een bloedarmoede vaak veroorzaakt door een ijzertekort (ijzergebreks-anaemie). Hierbij kunnen verschillende factoren meespelen:

- **De voeding bevat te weinig ijzer.**
In de Nederlandse voeding zit maar net voldoende ijzer. Als een sporter teveel 'tussendoortjes' (sportdrink!) eet of als de voeding weinig volkoren producten, vlees, vis, lever, groene groenten, vruchten en noten bevat, dreigt al snel een ijzertekort. Vrouwen zijn vaak kleiner, waardoor ze in het algemeen minder eten en minder ijzer met de voeding binnen zullen krijgen.
- **Het ijzer wordt gebrekkig opgenomen uit het maagdarmkanaal.**
Ijzer wordt slechts gedeeltelijk door het lichaam uit het maagdarmkanaal opgenomen, waarbij met name de ijzeropname uit plantaardige producten slecht is. De opname van ijzer kan verbeterd worden door deze producten gelijktijdig met vitamine C(-rijke producten) in te nemen, maar kan geremd worden door gelijktijdige inname van koffie, thee en melk(-producten).
- **Ijzerverlies.**
De rode bloedcellen blijken bij lopers sneller kapot te gaan, waardoor er vrij hemoglobine in de bloedbaan komt. Vrij hemoglobine zal uiteindelijk met de urine uitgescheiden worden. Daarnaast kunnen duursporters ook bloed verliezen door een beschadiging van het blaas- of darmslijmvlies. Vrouwen verliezen daarnaast in het algemeen ook nog bloed met de menstruatie.

Tevens kan er een 'echte' bloedarmoede ontstaan door een vitamine-tekort (B12 of Foliumzuur) of de aanwezigheid van chronische infectieziekten, maar deze oorzaken komen duidelijk minder vaak voor dan bloedarmoede door een ijzergebrek.

Het Hb-gehalte van een duursporter kan ook (te) laag zijn door een relatieve verdunning van het bloed. Dit een fysiologische aanpassing van het lichaam aan de duur-inspanning, want 'dun' bloed is minder 'stroperig' en kan gemakkelijker rondgepompt worden door het hart. Als er sprake is van 'deze verdunning', zonder dat er sprake is van een ijzer- of vitaminetekort, heeft de (duur-)sporter daar geen klachten van.

Een laag Hb-gehalte is dus niet voldoende om de diagnose ijzergebreks-anaemie te stellen. Hiervoor dient dan eerst een bepaling gedaan moeten worden om een indruk te krijgen op de ijzervoorraad. Dan kan met behulp van de ferritine-bepaling in het bloed. Bij sporters wijst een ferritine-waarde boven de 30-35 Ug/L op een adequate ijzervoorraad in het lichaam. Een aanzienlijk deel van de duursporters heeft ijzertabletten nodig om deze ijzervoorraad op peil te houden.

Bloeddonor

Ook bij sporters waarbij de ijzervoorraad op peil is, duurt het altijd één of meerdere weken voordat het gedoneerde bloed weer is aangemaakt. Voordat het zover is, gaat dat gepaard met een verminderd herstel- en prestatievermogen. Er zal dus tijdelijk aangepast en 'op gevoel' getraind moeten worden. ~~Het is dus niet handig om bloed te geven vlak voor een belangrijke wedstrijd of in een zware trainingsperiode.~~ Hoelang die periode moet zijn, is per persoon verschillend en hangt bijvoorbeeld af van de ijzervoorraad die iemand heeft. Gezien het feit dat prestatief trainende duursporters zo wie zo al vaker een ijzergebreks-anaemie ontwikkelen, kan het voor hen dus echt een probleem worden als zij naast hun intensieve training ook nog eens twee keer per jaar een ½ liter bloed zouden geven. Het is dus begrijpelijk dat veel (prestatief) ingestelde lange-afstandlopers van bloeddonatie afzien.

Plasmaferese-donor

Gelukkig is er ook een andere vorm van donorschap, waarbij er geen verhoogde kans is op bloedarmoede! Er is ook een grote behoefte aan donorplasma. In veel bloedbanken vindt naast bloedafname ook plasma-afname plaats, wat plasmaferese wordt genoemd. Bij plasmaferese wordt alleen het plasma wordt afgenomen, waarna de bloedcellen weer aan de donor worden teruggegeven. Plasma kan in zijn geheel aan patiënten worden toegediend of uit het plasma kunnen eiwitten worden gehaald die voor patiënten van belang kunnen zijn:

- **Stollingseiwitten**

Deze zorgen voor de stolling van het bloed. Mensen met bloederziekte (hemofilie) missen één van deze stollingseiwitten. Hierdoor kan hun bloed niet goed stollen. Dit kan ernstige gevolgen hebben bij spontane inwendige bloedingen, operaties en ongelukken. Met de stollingseiwitten uit het donorplasma kunnen mensen met bloederziekte geholpen worden en een vrijwel normaal leven leiden.

- **Afweerstoffen**

Afweerstoffen worden gevormd na besmetting met een ziekteverwekker of na een vaccinatie en zijn van belang voor de afweer. Om patiënten te kunnen beschermen bestaat er behoefte aan afweerstoffen tegen geelzucht (hepatitis A, hepatitis B), tetanus en andere ziekteverwekkers.

Bij een plasmaferese wordt ruim een halve liter plasma verzameld. Nadeel is wel dat een plasmaferese langer duurt dan een gewone bloedafname; namelijk ongeveer drie kwartier.

Gevolgen voor de donor en wie kan plasmaferese-donor worden?

Plasmaferese is minder belastend voor het lichaam dan gewone bloedafname, omdat de bloedcellen (en dus ook het ijzer) aan de donor worden teruggegeven. De donor raakt alleen plasma kwijt. Het afgenomen vocht is met drinken binnen enkele uren aangevuld terwijl de afgestane eiwitten binnen een dag weer zijn aangemaakt. Daarom is het verantwoord om na een dag al weer hard te trainen. In principe kunnen sporters dus zonder nadelen voor hun trainingsopbouw of wedstrijd plasmaferese-donor worden. Relatief nadeel is wel dat een bloedbank aan een donor zal om iedere 2 tot 6 weken plasma af te staan, wat mogelijk is omdat plasmaferese voor het lichaam minder belastend is.

Conclusie

Veel lange-afstand lopers worden geen bloeddonor, omdat zij hun trainings- of wedstrijdprogramma in de weken na een donatie niet aan willen passen of omdat ze bang zijn dat ze een ijzergebreks-anaemie zullen ontwikkelen. Deze angst is niet geheel ongegrond. Een prestatief ingerichte sporter die overweegt een donor te worden, zou niet alleen de waarde van zijn Hb moeten weten, maar ook die van zijn ijzervoorraad (door middel van een ferritine-bepaling). Pas dan kan deze (duur-)sporter voor haar- of hemzelf een verantwoorde keuze maken, waarbij zeker ook de overweging om in plaats van bloeddonor plasmaferese-donor te worden kan worden betrokken. Deze vorm van donorschap heeft het voordeel dat er geen verhoogd risico is op het ontwikkelen van een bloedarmoede, maar heeft wel als nadeel dat er door de bloedbanken gevraagd zal worden eens in de twee tot zes weken over te gaan op donatie.

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zaterdag	12 mei	"Gemertse Atl.club"	te Gemert
	ABAB ½ marathon – 15,8 – 10,6 – 5,3 km.		aanvang 16.30 uur
Zondag	13 mei	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop 2,5 - 3,8 – 6,3 – 7,6 – 12,6 – 18,9 km.		aanvang 10.30 uur
Zaterdag	19 mei	"WEC"	te Wijbosch
	Stratenloop 5 – 10 km.		aanv.v.a. 18.00 uur
Zondag	20 mei	"L.G.D."	te Deurne
	Dreefloop 5 – 10 – 15 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	20 mei	"Tilburg Road Runners"	te Tilburg
	Bosloop 2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 – 15 km.		aanvang 11.00 uur
Donderdag	24 mei	"EAV Olympia"	te Eindhoven
	Halve Marathon – 10 km.		aanvang 11.00 uur
	<i>(Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap, werkgroep Peter Hellings)</i>		
Zondag	27 mei	"SV Diomedon"	te Steenberghe
	Halve Marathon Welberg 21 km.		aanvang 11.00 uur
	10 km.		aanvang 13.00 uur
Zondag	27 mei	"G.V.A.C."	te Veldhoven
	Trimloop 2,5 - 3,8 – 6,3 – 7,6 – 12,6 – 18,9 km.		aanvang 10.30 uur
Zaterdag	2 juni	"LONU"	te Nuenen
	Van Goghloop 21,1 km.		aanvang 19.30 uur
	5 – 10 – 15 km.		aanvang 19.40 uur
Zondag	3 juni	"St. Tilburg Ten Miles"	te Tilburg
	Brabants Dagblad Ten Miles 2,6 – 4 km.		aanvang 11.45 uur
	10 km.		aanvang 12.40 uur
	16 km.		aanvang 14.15 uur
Zondag	3 juni	"RAV De Komeet"	te Cuyk
	ABAB Cuykse Cityloop 0,2 – 0,8 – 1,6 – 2,4 km.		aanv.v.a. 18.00 uur
	5 km.		aanvang 19.15 uur
	10 km.		aanvang 20.00 uur
Maandag	4 juni	"DES"	te Eersel
	36 ^e Ambition Pinksterloop 4,2 – 8,5 – 16,1 km.		aanvang 11.00 uur
Maandag	4 juni	"Roadrunners"	te Etten-Leur
	Lelieloo 5 km.		aanvang 14.00 uur
	10 km.		aanvang 15.00 uur
Zaterdag	9 juni	"A.V.O."	te Oirschot
	ABAB Jazzloop 3 – 6 – 9 – 12 – 15 km.		aanvang 19.30 uur
	<i>(Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap, werkgroep Peter Hellings)</i>		

Zondag 10 juni "A.V. Marvel" te Gemonde
Trimloop de Kei 1 km. aanvang 11.15 uur
2,5 – 5 – 10 – 15 km. aanvang 11.30 uur

Zondag 10 juni "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 10 juni "A.V. Spiridon" te Rijen
Rondje Rijen 10 km. aanvang 13.15 uur

Zondag 17 juni "S.V. Fortuna '67" te Sint-Oedenrode
ABAB Halve Marathon 21,1 km. aanvang 11.15 uur
Brabants Kampioenschap 10 km. – 5 km. aanvang 11.00 uur
(Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap, werkgroep Peter Hellings)

Zondag 24 juni "ARSV THOR" te Roosendaal
Halve Marathon 21,1 – 10 km. aanvang 17.30 uur

Zondag 24 juni "AWN Cranendonck" te Soerendonk
Midzomeravondmarathon 42,2 km. aanvang 17.00 uur

Zondag 24 juni "G.V.A.C." te Veldhoven
Trimloop 2,5 – 3,8 – 6,3 – 7,6 – 12,6 – 18,9 km. aanvang 10.30 uur



De uitslag van de scholierenloop gelopen op 8 april 2001 wordt vermeld in het clubblad van juli / augustus 2001

GARAGEBEDRIJF MARKGRAAFF BV.



SUZUKI

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

4WD Centre VOETS

OFFICIEEL DEALER VAN:



3 JAAR GARANTIE
OP ALLE NIEUWE AUTO'S.

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

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



Garagebedrijf

VAN DIJK



Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk

NIJVERHEIDSWEG 3A
SINT-OEDENRODE

TEL. 0413-478217

AUTOBEDRIJF P. vd WARENBURG

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

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



Autoservice Wehkamp u.o.f.

Eerschotsestraat 74
5491 AD St.-Oedenrode
0413-473022

mazda mazda



Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

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

Autobedrijf
Peter Opheij



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

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

DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN

GARAGE OERLEMANS

PEUGEOT-SPECIALIST

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



Autobedrijf Herman Kraayvanger

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



Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadefaxatie
Inruil



KEES VERVOORT

Nijnselseweg 46
Sint-Oedenrode
0413 - 47 23 64



VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
TOTAAL - SERVICE
APK - KEURINGEN



Uw CITROËN dealer

van BOXMEER bv

Borchmolenlaan 60 St.-Oedenrode 0413-475911



Autobedrijf Martien van Erp



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



Auto Christiano

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

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

autobedrijf

Scheepens

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

NIKE SPORT TIMING



Hypor 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 afkeer, tegemoet te komen aan de wensen zoals:

GROTER EN DUIDELIJKER DISPLAY

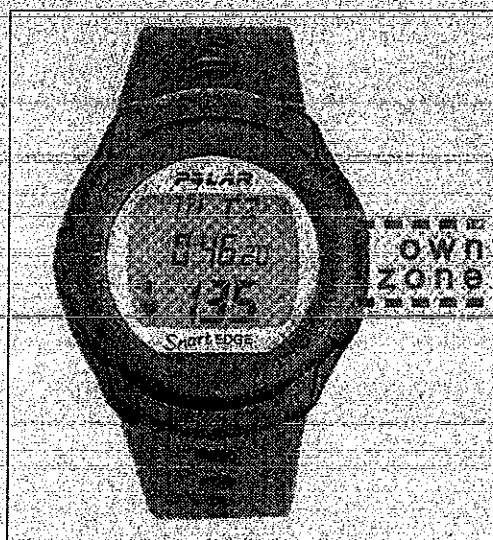
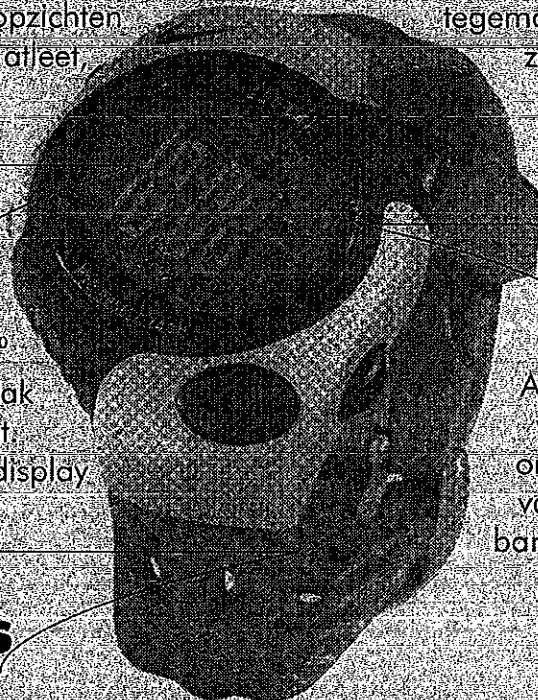
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

GEMAKKELIJK TE BEDIENEN FUNCTIES

De horloges beschikken over een uitgebreid geheugen. Ze geven onder andere informatie over tijden van gelopen runs/trainingen, en ze hebben een counter functie en een Countdown Repeat Timer. De zeven alarmfuncties zijn atleten behulpzaam die belang hechten aan regelmaat en die op vaste tijdstippen willen trainen, eten en slapen.

VERBETERDE PASVORM

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



Polar SMARTEDGE 349,95

Er is nu een hartslagmeter die automatisch ieder's persoonlijke trainingszone bepaalt en daarnaast ook nog het calorieverbruik weergeeft. **DE POLAR SMARTEDGE.**

Tevens hebben we ook alle andere hartslagmeters van Polar in onze collectie. Komt u voor verder informatie gerust even langs, zodat wij u van een deskundig advies kunnen voorzien.

POLAR®
hartslagmeters

INTERSPORT®
VEGHEL

Hoofdstraat 10/Patio, Veghel, tel: (0413) 34 20 13