

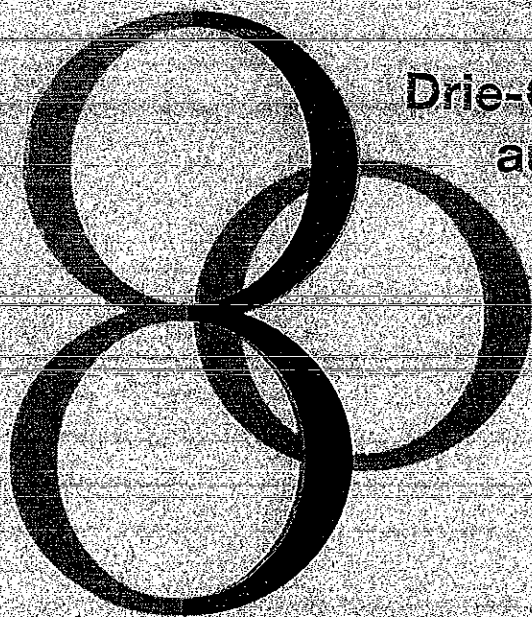
S.V. FORTUNA '67



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

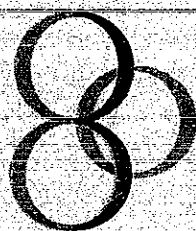
juli - augustus 2001

96



**Drie-O Automatisering, de zakelijke
automatiseringsdienstverlener:**

- ***deskundig advies over
de inrichting van uw automatisering;***
- ***ontwikkeling van
bedrijfsspecifieke toepassingen;***
- ***implementatie en beheer van
Windows PC's , Windows NT-
en/of Novell-netwerken***



Drie-O Automatisering B.V.

Ontwikkeling Ondersteuning Onderhoud

Philippusstraat 1 B

Tel. 0413 - 49 06 20

Fax 0413 - 49 06 84

e-mail info@drieo.nl

internet www.drieo.nl



uitgave: Juli / Augustus 2001

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
Secretaris a.i.	Annelies Sanders	Kruidenlaan 50	tel.0413-479353
Penningmeester a.i. ¹	Art Visser	Den Hof 11	tel.0413-478218
Penningmeester ¹	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	Willem Alexanderstraat 19	tel.0413-479081
Juryzaken en Accommodatiecom.	Tiny Aarts	Korenlaan 27	tel.0413-478082

Trainers:

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

Wedstrijd Organisatie Comité:

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

Wedstrijdsecretarissen:

Uitwedstrijden:

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

Thuiswedstrijden:

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

Ledenadministratie - Redactie clubblad:

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

Wedstrijduitslagen kranten:

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

Onderhoud materialen en accommodatie:

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

Kleding:

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

Feest- en Felicitatiecommissie: (lief en leed)

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

¹ Rabobanknummer penningmeester 13.82.12.783

² Gironummer wedstrijdsecretarissen 69.33.969

Contributie bedragen per 1 januari 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: Jeugdlloopgroep:

Loopgroep	:	maandag/woensdag	19.30-20.30 uur
		zaterdag Vresselsbos	16.00 uur (zomertijd)
			15.30 uur (wintertijd)

Trimmers	:	sporthal donderdag	20.00-21.00 uur
----------	---	--------------------	-----------------

Van de voorzitter

De vakantietijd staat voor de meeste onder ons weer voor de deur. Een drukke periode is voor menig een organisatorisch betrokken binnen onze vereniging afgesloten. De **ABAB Halve Marathon, Drie-O Automatisering B.V. 10 km.** met hieraan gekoppelde Brabantse kampioenschappen, 5 km. wedstrijd en trimloop is voor hen afgesloten. De reacties van deelnemers, sponsors, medewerker(sten) en verslag in Eindhovens Dagblad waren zeer positief, opmerkingen zullen tijdens de evaluatie naar voren komen.

De inzet van de ABAB werkgroep en W.O.C. commissie die in de voorfase veel werk verzet hebben, dit met assistentie van de vele goed gemotiveerde medewerker(sten) tijdens het evenement was groot, hiervoor hartelijk dank.

Meest opvallend tijdens bovengenoemd evenement was de presentatie van de nieuwe clubkleding met **Drie-O Automatisering B.V.** als sponsor op de rug. Een onder grote tijddruk staande werkgroep heeft kleding van diverse leveranciers vergeleken en beoordeeld. Ook werd een nieuw ontwerp gemaakt, gepresenteerd en uiteindelijk besproken met sponsor en geselecteerde leverancier. Op vrijdag en zaterdag voor het evenement heeft een aantal leden voor de distributie zorg gedragen. Tevens is de Fortuna '67 site op internet vervangen en operationeel met een totaal vernieuwde opzet. Deze site te vinden onder **www.fortuna67.nl** zal door een nieuwe crew van actuele informatie voorzien worden, dus zeker een bezoekje waard.

Voor de eerste keer hebben we op vrijdagavond 22 juni de diverse clubkampioenen gehuldigd tijdens een bijeenkomst in de Rooie Sok. Deze gezellige avond georganiseerd en verzorgd door de feest en felicitatie commissie is een aanrader volgend jaar voor overige leden. Na een uiteenzetting dat voor lopen en winnen van een kampioenschap meer nodig is dan schoenen en conditie werden de bekens en bloemen uitgereikt aan de kampioenen binnen onze vereniging.

De diverse groepen binnen onze vereniging hebben het trim- of loopseizoen weer afgesloten dit op uiteenlopende wijze. Ieder gaat nu op zijn of haar manier van een welverdiende vakantie genieten, om zich ontspannend voor te bereiden op de naarswedstrijden, trimlopen en onze wintercompetitie in park de "Kienehoef".

De trimmers gaan na de vakantie weer een nieuw seizoen tegemoet. Deze groep is dringend op zoek naar nieuwe leden, om in clubverband wekelijks sportief en onder begeleiding te ontspannen. Dus overige leden, familieleden vrienden en kennissen zijn op donderdag altijd welkom voor een kennismakingsperiode.

Om nieuwe energie te verzamelen gaan we allen genieten van een welverdiende vakantie. Ik wens eenieder een fijne ontspannende vakantie en de zieken of geblesseerden onder ons een snel herstel.

Cor van Erp

*snel en goed
in verzenden*

S·A·M

UITZENDBURO

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

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

VERJAARDAGEN

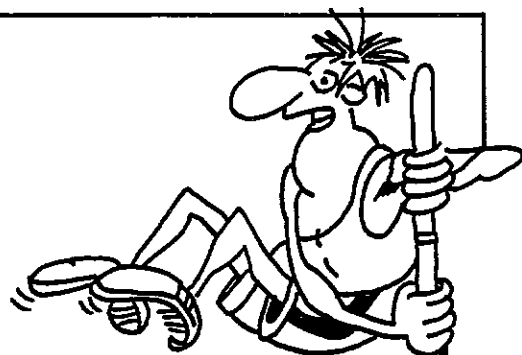
1	juli	Roy van der Veen
3	"	Marij van den Boom
3	"	Patrick Korsten
5	"	Mari Smits
7	"	Wil Snoeks
11	"	Riky van Acht
12	"	Marius Gevers
14	"	Mieke Moeskops
16	"	Gerrit van de Riet
17	"	Daniëlle Kuijpers
20	"	Toon Schouten
23	"	Arno Sanders
27	"	Toine van Erp
28	"	Annelies Sanders
29	"	Jan Verboort

1	augustus	Dirk Pepers
2	"	Antoinette van de Laar
3	"	Carin van Schijndel
8	"	Christien Vorstenbosch
18	"	Lies Brans
19	"	Ad van Rooij
20	"	Jolanda van Eijkemans
22	"	Francien Dekkers
27	"	Paul Janssen
30	"	Jan van de Ven

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuw lid: Jos van Schijndel loopgroep

atletiek



Blijf in beweging...

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

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

Bezoek daarom nog deze week onze winkel.

RUNNING[®]
Center
International

Lardinoisstraat 9 - Eindhoven
Tel. 040 - 2448907

Running

Walking

Triathlon

Indoor

Aerobics

EINDHOVEN

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

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

RUNNING
S U P P O R T

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

**Sluitingsdatum
voor het inleveren van
Kopij
voor het volgende clubblad is
maandag 20 augustus**

a.u.b. aanleveren op diskette of per e-mail: clubblad@fortuna67.nl

FORTUNA '67 PROGRAMMA 2001

22 augustus	Bestuursvergadering
2 september	Oriëntatieloop park de "Kienehoef"
10 oktober	Bestuursvergadering
21 oktober	1 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2001/2002
18 november	2 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2001/2002
28 november	Bestuursvergadering
12 december	Algemene Ledenvergadering
16 december	3 ^e Open Rooise trimloop competitie seizoen 2001/2002

Wij wensen jullie allen:



**een fijne,
gezellige
en
sportieve
vakantie**

Uitslagenlijst Scholierenloop d.d. 8 april 2001

Meisjes t/m 4 jaar

1. Anouk Brus	Ant. van Padua	3,35
2. Daisy Bloks	Kienehoef	3,44
3. Aimée van Vliet	De Springplank	4,05
4. Jasmijn Bloemen	Dommelrode	4,07
5. Isa Geeven	De Springplank	4,26
6. Suzanne Brugmans	Sint Petrus	4,40

Jongens t/m 4 jaar

1. Joop van Bree	Odaschool	3,08
2. Youri Dortmans	Ant. Van Padua	3,30
3. Sjoerd v.d. Wijst	Odaschool	3,46
4. Luke van Bokhoven	Sint Franciscus	3,50
5. Ron van Vliet	't Knorretje	4,10
6. Wiebe Temmink	Odaschool	4,10
7. Ruben Vissers	Sint Petrus	4,39
8. Laurent Lardenois	Harlekijn	4,43
9. Roel de Beer	Odaschool	4,44
10. Jannick v.d. Heuvel		5,12
11. Bart Brugmans	Ieniemenie	5,19

Meisjes 5 jaar

1. Rosalie Ardts	Kienehoef	3,10
2. Stephanie Pawiroredjo	De Springplank	3,18
3. Femke van Schijndel	Eerschot	3,22
4. Pien Geeven	Odaschool	3,28
5. Emmie Willems	De Springplank	3,29
6. Daniëlle v.d. Steen	Dommelrode	3,33
7. Anouk van Kasteren	Dommelrode	4,05
8. Chantal v.d. Zanden	Sint Petrus	4,07

Jongens 5 jaar

1. Bassou Bououlghaigh	Dommelrode	2,55
2. Coen van Aert	Kienehoef	3,02
3. Dirk Moeskops	Odaschool	3,03
4. Sam Janssen	Dommelrode	3,06
5. Kyron Brus	Kienehoef	3,07
6. Mathijs Jansen	Dommelrode	3,08
7. Bjorn Kluijtmans	Kienehoef	3,21
8. Eddie van Berkum	Dommelrode	3,27
9. Bram Raaymakers	Eerschot	3,28
10. Lex Heunks	De Springplank	3,29
11. Luuk de Beer	Odaschool	3,30
12. Luc Sijbers	Dommelrode	3,41
13. Stan Sijbers	Dommelrode	3,42
14. Joey van Rooy	Kienehoef	3,43
15. Martijn Adriaans	Eerschot	3,44
16. Felix Nooteboom	Dommelrode	3,45
17. Lukas v.d. Heuvel	De Springplank	3,47
18. Joris v.d. Laar	Kienehoef	3,50
19. Max Willem Crooijmans	Odaschool	3,51
20. Marco Verbeek	De Springplank	3,53
21. Tim Schellekens	De Springplank	3,55
22. Mas Geeven	De Springplank	3,55
23. Roy v.d. Brand	Kienehoef	4,04
24. Lex v.d. Rijt	Odaschool	4,08
25. Justin Szanto	Odaschool	4,11

Meisjes 6 jaar

1. Bregje van Bree	Odaschool	2,59
2. Irene van Besauw	Odaschool	2,59
3. Marjan Hagelaars	Dommelrode	3,06
4. Femke Temmink	Odaschool	3,09
5. Milou Bloks	Kienehoef	3,15
6. Janne van Hoof	Eerschot	3,26

15. Dennis v.d. Laar	Kienehoef	5,40
16. Niels van Zutven	Odaschool	6,03
17. Rick van Hoof	Odaschool	7,55

Meisjes 8 jaar

1. Lieke de Bever	Sint-Franciscus	4,40
2. Kiki Geeven	Odaschool	4,51
3. Coralie Oerbekke	Odaschool	5,04
4. Wendy Verschuren	Kienehoef	5,16
5. Jody Visser	Kienehoef	5,16
6. Lotte van Uiter	Dommelrode	5,29
7. Charlotte Crooijmans	Odaschool	5,43
8. Dinja de Groot	De Springplank	5,44
9. Fleur Bloemen	Dommelrode	5,58
10. Britta Verbeek	De Springplank	6,20

Jongens 8 jaar

1. Rick v.d. Oever	Dommelrode	4,28
2. Rob van Tartwijk	De Regenboog	4,31
3. Rens Bonekamp	Eerschot	4,31
4. Sietse Bonekamp	Eerschot	4,35
5. Nick Dortmans	Ant. Van Padua	4,36
6. Joris v.d. Heijden	Eerschot	4,55
7. Ruud v.d. Heijden	Eerschot	5,01
8. Mark Verhagen	Ant. Van Padua	5,06
9. Tim van der Steen	Dommelrode	5,12
10. Geert Adriaans	Eerschot	5,16
11. Daan Bekkers	Kienehoef	5,24
12. Jurgen Dortmans	Ant. Van Padua	5,27
13. Jens van Kempen	Odaschool	5,28
14. Tijn van Besouw	Odaschool	5,44
15. Remi van Berkum		5,58
16. Jarne Brus	Kienehoef	6,02

Meisjes 9 jaar

1. June Donkers	Kienehoef	4,41
2. Eefje Janus	Dommelrode	4,49
3. Tessa Beij	Kienehoef	4,51
4. Florence v. Seventer	Kienehoef	5,05
5. Lotte van Schijndel	Eerschot	5,06
6. Kim van Tartwijk	De Regenboog	5,09
7. Judith vd Nieuwenhuizen	Dommelrode	5,12
8. Celina Szanto	Odaschool	5,43
9. Micky Croomsigt	Dommelrode	5,45
10. Sanne Nouwens	Sint-Franciscus	5,45
11. Laura van Zoggel	Ant. Van Padua	5,53
12. Moniek van Zoggel	Ant. Van Padua	5,54

Meisjes 10 jaar

1. Hilde Sijbers	Dommelrode	4,38
2. Sanne Bonekamp	Eerschot	4,42
3. Sandra Verhagen	Ant. Van Padua	4,50
4. Marleen vd Wijdeven	Kienehoef	5,13
5. Lisa v.d. Ven	Dommelrode	5,23
6. Ingrid van Erp	Sint Petrus	5,24

Jongens 9 jaar

1. Ruud van Hoof	Eerschot	4,24
2. Rik van Veggel	Sint-Franciscus	4,25
3. Rob v.d. Heijden	Sint Petrus	4,35
4. Raymon Thijssen	Ant. Van Padua	4,37
5. Freek Heunks	De Springplank	4,41
6. Jeffry van Liempd	Eerschot	4,41
7. Thijs Verbakel	Kienehoef	5,13

7. Naomi Duffhuis	De Springplank	3,31
8. Iermain van Rooij	Dommelrode	3,34
9. Radha Pull ter Gunne	De Springplank	3,41
10. Dimphy van Schijndel	Eerschot	3,42
11. Shannen Roep	Kienehoef	3,46

Jongens 6 jaar

1. Sven Duffhuis	De Springplank	2,45
2. Bart van Schijndel	Eerschot	2,48
3. Emile Bloemen	Dommelrode	3,00
4. Luc Branten	Odaschool	3,01
5. Ward Bekkers	Kienehoef	3,03
6. Stefan van Bokhoven	Sint-Franciscus	3,04
7. Daan Verbakel	Kienehoef	3,04
8. Leroy van Liempd	Eerschot	3,06
9. Bram Janus	Dommelrode	3,10
10. Jesse Visser	Kienehoef	3,13
11. Stefan Kraaijvanger	Eerschot	3,25

Meisjes 7 jaar

1. Elise v.d. Ploeg	Eerschot	4,59
2. Mirthe Janus	Dommelrode	5,09
3. Wendeline v. Seventer	Kienehoef	5,31
4. Rosan van Erp	Kienehoef	5,42
5. Lisa Mutsaers	Odaschool	5,53
6. Lianne van Aert	Kienehoef	5,57
7. Floor Teunisse	De Springplank	5,59

Jongens 7 jaar

1. Mark Koot	De Springplank	4,38
2. Luca Jansen	Dommelrode	4,42
3. Tom Willems	De Springplank	4,55
4. Marley Pawiroredjo	De Springplank	5,02
5. Thijs van Hoof	Eerschot	5,04
6. Rob Kluitmans	Odaschool	5,05
7. Remco Seijkens	Kienehoef	5,06
8. Maurice Lardenois	Harlekijn	5,09
9. Jordi Verschuren	Kienehoef	5,13
10. Mark Sittrop	Kienehoef	5,15
11. Erik Beij	Kienehoef	5,19
12. Patraz Igbali	De Springplank	5,27
13. Mitchell v.d. Oetelaar	Kienehoef	5,30
14. Roy Schellekens	De Springplank	5,37

Jongens 10 jaar

1. Roy van de Laar	Kienehoef	4,15
2. Daan van Dinten	Eerschot	4,25
3. Richard de Louw	Ant. Van Padua	4,45
4. Marwin vd Nieuwenhuizen	Dommelrode	5,11
5. Menno Klerks	Sint-Franciscus	5,43
6. Keihan Igbali	De Springplank	5,45
7. Abubaker Sedighi	Eerschot	6,23

Meisjes 11 jaar

1. Annelous Oerbekke	Odaschool	4,11
2. Maartje van Aarle	Kienehoef	4,34
3. Nicole de Koning	Ant. Van Padua	4,58
4. Monique Merks	Ant. Van Padua	5,06

Meisjes 12 jaar

1. Julia Kragten	Sint-Franciscus	4,18
2. Marca Dortmans	Ant. Van padua	4,20
3. Iteke van Seventer	Beekvliet	4,49

Jongens 11 jaar

1. Erwin Dortmans	Ant. Van Padua	3,50
2. Daniël Kalmann	Sint-Franciscus	4,01
3. Kevin de Haan	Eerschot	4,05
4. Jaap Giebels	Sint Petrus	4,07
5. Bram van Hoof	Eerschot	4,14
6. Ruud Kremers	Ant. Van Padua	4,16
7. Marco v.d. Ven	Ant. Van Padua	4,22
8. Rob van Erp	Kienehoef	4,44
9. Erwin v.d. Laar	PEP	5,41

Jongens 12 jaar

1. Willem van Veggel	Sint-Franciscus	3,58
2. Siebrand v. d. Ploeg	Eerschot	4,28
3. Feyyaz Aydemir	Eerschot	4,36

Jongens 13 t/m 16 jaar

1. Jeroen van Haastrecht	Zwijsencollege	6,52
2. Patrick Sanders	Elde	8,18
3. Frans Giebels	Jacob-Roelandsl.	9,17
4. Marijn Foolen	Elde	9,55



Basisschoolkinderen enthousiast op weg naar de finish om de eerste prijs in de wacht te slepen

Fit in 5 minuten

Ganzengang

Deze leuke oefening voor buik- en beenspieren mag er koddig uitzien, maar is wel degelijk doeltreffend. En wanneer u niet het idee wilt hebben dat sportvrienden denken in een slapstickachtige voorstelling verzeild te zijn geraakt, kunt u de oefening lekker in uw eentje en op uw gemak uitvoeren.

- ❶ U ligt op uw rug met de knieën licht gebogen en de voeten een stukje uit elkaar. De armen liggen ontspannen op de grond naast u.
- ❷ Adem rustig en diep in en uit.
- ❸ Til uw billen een stukje van de grond.
- ❹ Adem rustig door.
- ❺ Probeer nu de voeten verder uit elkaar te plaatsen, zonder dat de billen naar de grond zakken.
- ❻ De voetzolen blijven plat op de grond.
- ❼ Een paar keer rustig en diep ademhalen en het nog eens proberen.
- ❽ U kunt ook zo ver mogelijk naar links dan wel naar rechts proberen te 'lopen'.
- ❾ Herhaal de oefening enkele malen.

Train wijzer

Adviezen

Voor goede voornemens is het nooit te laat. Een frisse wind is altijd welkom en blaast wellicht het stof uit ingeslepen patronen. Uw trainingsplanning rigoureus omgooien is echter onverstandig. Al te revolutionaire ideeën plompverloren doorvoeren, leidt vaak louter tot frustratie en blessures. Het volgende elftal aanbevelingen kan een bijdrage leveren aan het verbeteren van uw hardlopen. Pas ze niet allemaal ineens toe. Doserend en uitproberen is het motto. Bijvoorbeeld elke maand één. Dan kunt u in ieder geval bijna een jaar vooruit.

1. Kies voor lang

Elke veertien dagen een lange, langzame duurloop versterkt hart en spieren en geeft bovendien vertrouwen. Probeer die duurloop tweederde langer te laten zijn dan uw langste duurloop op dit moment. Werk hier wel in fasen naartoe.

2. Houd een logboek bij

Ja, dat wist u natuurlijk wel. Maar doet u het ook? Het gaat niet om de hoeveelheid informatie, maar het biedt u wel de gelegenheid uw training te structureren, te plannen. Hoeveel u uiteindelijk kwijt wilt, hangt grotendeels af van uw inspiratie.

3. Ga naar de heuvels

Sommige lopers doen misschien niet anders, omdat ze in heuvelachtig gebied wonen. Anderen moeten echt op zoek naar een dergelijk terrein. In de heuvels leert u efficiënter lopen en tevens versterkt het de specifieke loopspieren. Zoek

desnoods met een clubje lopers ieder twee weken een heuvelachtig parkoers op.

4. Stel een programma op

Plan uw trainingen en stel ze desnoods bij. Zorg ervoor dat de training een kader en een doel heeft, dat u niet zomaar wat voor de vuist weg traint. Niets is dankbaarder dan een gerichte voorbereidingsperiode afsluiten met een goede uitvoering.

5. Rek en strek

Na het inlopen volgen de rek- en strekoefeningen. Sla ze niet over, u hebt ze nodig. Net als na afloop van de training of wedstrijd. Rekken verbetert de lenigheid en voorkomt blessures.

6. Doe snelheidstraining

Eén keer per week trainen op snelheid vergroot niet alleen de snelheid. Het maakt u sterker, wendbaarder, leniger, kortom: het verbetert uw algehele conditie. En snelheidstraining versterkt uw mentale weerbaarheid.

7. Verbeter uw stijl

Iedereen heeft zijn of haar eigen specifieke loopstijl. Die moet u niet willen en wettens proberen te veranderen door bijvoorbeeld een ander te imiteren. Maar binnen uw eigen stijl zijn vaak verbeteringen mogelijk. Rechttop lopen bijvoorbeeld, de schouders laag houden of zorgen voor een goede knie-inzet. Naar de horizon kijken en ontspannen blijven lopen. Probeer eenmaal per week aan een van deze aspecten aandacht te besteden. Of vraag een trainer of ervaren loper uw stijl eens te analyseren. Bedenk dat u met een goede stijl economischer loopt en dus energie spaart.

8. Loop eens een wedstrijd

Competitie is de beste training. En het is leuk u te meten met andere lopers. Gewoon om te kijken waar u staat, hoe uw tijden zich verhouden tot die van anderen. Een wedstrijd kan dienen als afsluiting van een trainingsperiode, als test of als snelle training.

9. Neem regelmatig rust

Per week zeker één dag niet lopen. Dat hoeft geen absolute rust te betekenen. Dat mag, maar u kunt ook gaan fietsen of zwemmen, of misschien wandelen. Geef uw lichaam de tijd om te herstellen, het zal er sterker door worden.

10. Doe aan alternatieve training

Ontwikkel uw lichaam veelzijdig. Ga daarom eens naar de sportschool of pak de mountainbike. U gebruikt, ontwikkelt en versterkt dan spieren die normaal bij hardlopen niet of nauwelijks aan bod komen. Dit komt uw lopen ten goede en voorkomt blessures.

11. Kies de juiste brandstof

Zorg voor licht verteerbare en koolhydraatrijke voeding wanneer u gaat lopen. Zo'n 800 calorieën ruim twee uur voor een training of wedstrijd is prima. Maar houd vooral rekening met persoonlijke voorkeur en ervaring. Na afloop een sportdrank of energiereep, met een verhouding van 70 procent koolhydraten en 30 procent eiwit, werkt herstelbevorderend.

Bron: Runners World

ORANJELOOP LIESHOUT 30 APRIL 2001.

Sinds lange tijd weer eens warm loopweer met de oranje zon op "Koninginnedag". Vele Fortunezen lieten zich weer van hun beste zijde zien op de 10 – 15 en 21 km. Ondanks de warmte werden er goede prestaties geleverd.

PIERRE LARDENOIS en PIM V.D. WIJST stonden op het podium en gingen met een fraai levensmiddelen pakket tevreden naar huis.

Ook de strijd voor de oranje bokaal op de 15 km. werd door de Dames en Heren de derde plaats van 2000 met succes verdedigd en zelfs verbeterd met een fraaie tweede plaats achter L.G.D. Deurne en voor P.S.V uit Eindhoven.

Hier volgen de 4 heren en 2 dames die dit klassement maakten.

1 ^e :	PIM V.D. WIJST	53.59
2 ^e :	ART VISSERS	58.48
3 ^e :	GEORGE ZOONTJENS	1.01.23
4 ^e :	MARCO SMULDERS	1.01.42
5 ^e :	WILL V.D. RIJT	1.13.46
6 ^e :	NICOLIEN SMULDERS	1.16.02

Bedankt voor deze fantastische inzet DAMES en HEREN.

Je ziet FORTUNA '67 laat nog steeds van zich spreken in de regio en misschien het volgende jaar nog een trapje hoger.

GEORGE ZOONTJENS.

Uitslagenlijst 18^e Rooise Halve Marathon d.d. 17-6-'01

5 kilometer

Pos.	StartNr.	Naam	Plaats	Vereniging	Categorie	Tijd
1	901	Jeroen van Haastrecht	Sint-Oedenrode	GM	1 Trimmer	16.53
2	927	Marco Smulders	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	2 Trimmer	18.38
3	910	Jopie v Lanen	Uden	De Keien	3 Trimmer	19.14
4	900	Ton Wildenborg	Maarssen	Hellas Utrecht	4 Trimmer	19.32
5	904	Gijs Stevers	Eindhoven	Olympia	5 Trimmer	20.19
6	933	Patrick Sanders	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	6 Trimmer	20.33
7	902	Koen Fiers	Schijndel		7 Trimmer	20.39
8	925	Louis v Doorn	Erp		8 Trimmer	20.51
9	924	Harrie Leenders	Erp		9 Trimmer	21.02
10	919	Jeroen Venrooij	Beek en Donk		10 Trimmer	21.46
11	928	Bart Giebels	Sint-Oedenrode		11 Trimmer	22.30
12	905	Frans Rommelse	Best	GM	12 Trimmer	22.45
13	908	Sjak van der Linden	Sint-Oedenrode		13 Trimmer	23.01
14	921	Nicollé Bloemen	Nederwetten		1 Trimster	23.57
15	917	Nettie Boeren	Den Dungen		2 Trimster	24.04
16	930	R. Kuijpers	Son en Breugel		14 Trimmer	24.11
17	922	Leo Evers	Sint-Oedenrode		15 Trimmer	24.30
18	912	T. Irmak	Nijmegen		16 Trimmer	25.33
19	929	Frans Giebels	Sint-Oedenrode		17 Trimmer	26.05
20	935	Tonny van Boekel	Sint-Oedenrode		18 Trimmer	26.15
21	920	Patrick van der Meijden	Sint-Oedenrode		19 Trimmer	26.23
22	911	P. de Keijzer	Den Dungen		3 Trimster	26.55
23	938	Rien de Koning	Sint-Oedenrode		20 Trimmer	27.01
24	916	A. Nagelkerke	Eindhoven		21 Trimmer	27.14
25	943	Dorie Jansen	Veldhoven	GVAC	4 Trimster	27.19
26	914	Anke v. Ginsven	Boxtel		5 Trimster	27.25
27	909	Peter Warmoeskerken	Son en Breugel	De Springbokken	22 Trimmer	27.28
28	923	R. Verreyt	Son en Breugel		23 Trimmer	27.28
29	926	Antonis Rick	Bladel	No Limits	24 Trimmer	27.40
30	906	Harry Brekelmans	Eindhoven	PSV	25 Trimmer	27.57
31	936	Twan van Dijk	Sint-Oedenrode		26 Trimmer	28.19
32	937	Paul Jansen	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	27 Trimmer	28.24
33	915	Linda Mutsaers	Wilbertoord		6 Trimster	28.45
34	940	Frans Sijbers	Sint-Oedenrode		28 Trimmer	28.58
35	907	Jan Brekelmans	Eindhoven		29 Trimmer	29.28
36	903	Daan Coenen	Eindhoven	Olympia	30 Trimmer	29.35
37	934	Henk Strik	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	31 Trimmer	30.27
38	942	Karin Moeskops	Sint-Oedenrode		7 Trimster	30.28
40	939	Maurice Rooyackers	Sint-Oedenrode		32 Trimmer	30.36
41	918	Leo Wernaert	Eindhoven		33 Trimmer	33.43

Drie - 0 Automatisering 10 kilometer

Pos.	Start	Naam	Plaats	Vereniging	Categorie	Tijd
1	450	Mark van Liempd	Uden	De Keien ~~Brab. Kamp~~	1 Mannen 1 ^e	33.43
2	491	Hans Mutsaars	Uden	De Keien ~~Brab. Kamp~~	1 M40 1 ^e	33.47
3	494	Hans de Veer	Oss	Oss '78 ~~Brabants Kam~~	2 M40 2 ^e	33.53
4	460	Jan Jansen	Valkenswaard	AVV ~~Brabants Kamp~~	2 Mannen 2 ^e	33.57
5	499	Hein Gilsing	Gemert	GAC ~~Brabants Kamp~~	3 M45 1 ^e	34.03
6	492	Pim vd Wijst	Schijndel	Fortuna '67 ~~Brab. Kam~~	4 M40 3 ^e	34.47
7	454	Leon Mutsaars	St. Michielsgestel	De Keien	3 Mannen	34.50
8	503	Alex Gijbers	Berghem	VNED	5 M40	34.53
9	496	Wil Rindt	Son en Breugel	De Springbokken ~~Br. K.~~	6 M45 2 ^e	35.19
10	500	Frans van Hak	Gemert	GAC ~~Brabants Kamp~~	7 M45 3 ^e	35.43
11	497	Tini de Laat	Drunen	DAK ~~Brabants Kamp~~	8 M45 4 ^e	35.50
12	852	Jos Verhoeven	Gemert	Rijkers Slaaprij	1 Bedrijf	36.00
13	501	Hans Janssen	Oss	Oss '78 ~~Brabants Kam~~	9 M45 5 ^e	36.31
14	850	Jan van Doorn	Gemert	Rijkers Slaaprij	1 Bedrijf	36.42
15	455	Remi Timmermans	Oirschot	AV Oirschot	4 Mannen	37.16
16	459	Frank Scheutjens	Sint-Oedenrode	O.S.S. Volo	5 Mannen	37.21
17	461	Jos van den Borne	Reusel	No Limits	6 Mannen	37.32
18	457	Rob Brekelmans	Vught	PK	7 Mannen	37.41
19	451	Bart Claessens	Den Bosch	O.S.S. Volo ~~Brab. Kam~~	8 Mannen 3 ^e	37.42
20	504	Pieter Grootes	Best	GM	10 M40	37.51
21	625	George Zoontjens	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	1 Trimmer	37.56
22	632	Hans Overbeek	Polsbroek		2 Trimmer	38.13
23	551	Ad Pheninxks	Valkenswaard	AVV ~~Brabants Kamp~~	1 M50 1 ^e	38.18
24	453	Rahul Ravesteijn	Rotterdam	PAC	9 Mannen	38.21
25	602	Irmgard Goud	Eindhoven	Olympia ~~Brab. Kamp~~	1 V35 1 ^e	38.43
26	631	B.J. v.d. Brink	Lieshout		3 Trimmer	38.44
27	505	Jeroen van Staveren	Houten	PK	11 M40	38.50
28	555	Wim Hoeks	Berghem	VNED	2 M50	38.51
29	493	Piet Huibers	Oss	Oss '78 ~~Brab. Kampioe~~	12 M40 4 ^e	39.10
30	506	Henny Bijsterbosch	Schijndel	PH	13 M40	39.31
31	644	René Renders	Mierlo		4 Trimmer	39.37
32	507	Joop Slagboom	Eindhoven	Logo	14 M40	39.42
33	509	R. v.d. Ekart	Den Bosch	PH	15 M40	40.00
34	605	Agnet van 't Wout	Oss	Oss '78 ~~Brabants Kam~~	2 V35 2 ^e	40.03
35	458	R. Tilburgs	Schijndel	De Keien	10 Mannen	40.19
36	570	Jan Sanders	Helmond	HAC ~~Brabants Kamp~~	1 M60 2 ^e	40.38
37	582	Esther van Hoof	Bladel	AVR '69 ~~Brab. Kampio~~	1 Vrouwen 1 ^e	40.39
38	559	Eddy Thelen	Hedel	PH	3 M50	40.57
39	665	Jan van Veggel	Lieshout	RCL	5 Trimmer	41.01
40	684	Jos Sanders	Eindhoven		6 Trimmer	41.01
41	554	Wim Verstappen	Helmond	HAC ~~Brabants Kamp~~	4 M50 3 ^e	41.23
42	603	Nellie van Beers	Oirschot	AV Oirschot ~~Brab. Kam~~	3 V35 3 ^e	41.33
43	680	D. van Opstal	Schijndel	PK	7 Trimmer	41.43
44	675	Ton Antonis	Bladel	No Limits	8 Trimmer	41.45
45	600	Anny Ketelaars	Uden	De Keien ~~Brabants Ka~~	4 V35 4 ^e	41.51
46	804	Maike van Veggel	Lieshout	RCL	1 Trimster	41.54

47	508	Ed van Tuijl	Eindhoven	AV Nijmegen	16	M40	42.01
48	869	Ad Joore	Eindhoven		9	Trimmer	42.18
49	851	Wim Rijkers	Gemert	Rijkers Slaaprijk	1	Bedrijf	42.19
50	697	Robin Pistorius	Culemborg		10	Trimmer	42.23
51	462	N. Piket	Eindhoven	Olympia	11	Mannen	42.26
52	560	T. Spierings	Boxtel	PH	5	M50	42.31
53	633	Gerard Brouwers	Beek en Donk	RCL	11	Trimmer	42.34
54	629	Bart Hellendoorn	Amsterdam		12	Trimmer	42.54
55	456	Mark van der Heijden	Rosmalen	O.S.S. Volo	12	Mannen	42.59
56	649	T. v.d. Heuvel	Sint-Oedenrode		13	Trimmer	43.04
57	556	Piet van Diepen	Aarle-Rixtel	GAC	6	M50	43.10
58	502	Emile Meijers	Meerssen	PK	17	M45	43.16
59	662	Peter Rub	Lieshout	RCL	14	Trimmer	43.17
60	641	Kees Bierbooms	Eindhoven	Olympia	15	Trimmer	43.35
61	550	Toon v.d. Berg	Uden	De Keien Brab. Kamp	7	M50 4 ^e	43.49
62	558	Wiel Langenhuizen	Gemert	GAC	8	M50	43.52
63	490	Frans Rovers	Sint-Oedenrode	Fortuna '67 Brab. Kamp	18	M40 5 ^e	44.01
64	638	Hein Wulf	Eindhoven	Olympia	16	Trimmer	44.10
65	583	Anita Opheij	Son en Breugel	De Springbokken	2	Vrouwen	44.40
66	635	Frank Stevers	Eindhoven	PSV	17	Trimmer	44.49
67	652	Jos Raaijmakers	Eindhoven		18	Trimmer	44.52
68	584	Janneke vdNieuwenhuizen	Sint-Oedenrode	PSV	3	Vrouwen	45.04
69	671	Paul van der Velde	Beuningen		19	Trimmer	45.16
70	624	Joris van Kuijk	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	20	Trimmer	45.33
71	620	Maurice Alberts	Utrecht		21	Trimmer	45.35
72	656	Dhr. Pepels	Eindhoven		22	Trimmer	45.36
73	666	Henry v.d. Brand	Sint-Oedenrode		23	Trimmer	45.42
74	674	A. van der Bink	Veldhoven		24	Trimmer	45.55
75	630	Martin Potters	Etten-Leur	Roadrunners	25	Trimmer	46.22
76	650	Michel Meulenbroeks	Sint-Oedenrode		26	Trimmer	47.04
77	668	Joop van Doorn	Eindhoven		27	Trimmer	47.05
78	581	Kerstin Sandburg	Vught	PH Brabants Kamp	4	Vrouwen 2 ^e	47.11
79	686	P. Slot	Eindhoven		28	Trimmer	47.32
80	553	Harrie Wolfs	Veghel	De Keien Brab. Kamp	9	M50 5 ^e	47.34
81	810	Marique Ruijs	Eindhoven		2	Trimster	47.37
82	692	Eric Buitenwerf	Drunen		29	Trimmer	47.46
83	653	René van Veijfeijken	Laarbeek	RCL	30	Trimmer	47.46
84	683	Frank Schepens	Sint-Oedenrode		31	Trimmer	47.54
85	664	Hans van Duuren	Son en Breugel		32	Trimmer	47.57
86	677	Ron Schepens	Best		33	Trimmer	48.16
87	805	Berdien v.d. Tillaart	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	3	Trimster	48.24
88	620	Maurice Alberts	Utrecht		34	Trimmer	48.36
89	679	Theo Tax	Schijndel		35	Trimmer	48.36
90	667	Rudolf Buur	Veldhoven		36	Trimmer	48.46
91	678	Stef Peters	Schijndel	PK	37	Trimmer	48.58
92	601	Wilma Venmans	Best	GM Brabants Kampioe	5	V35 5 ^e	49.05
93	670	Anton van den Elsen	Uden		38	Trimmer	49.12
94	693	Mario Huizinga	Culemborg		39	Trimmer	49.27
95	811	Monique van Beers	Culemborg		4	Trimster	49.32

96	663	Edwin v.d. Veerdonk	Den Dungen		40	Trimmer	49.32
97	673	Dhr. Kooymans	Schijndel	Loopgroep	41	Trimmer	49.43
98	626	Simon Lavrijssen	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	42	Trimmer	49.45
99	694	Niek Bakker	Son en Breugel	De Springbokken	43	Trimmer	49.53
100	681	J. Bijman	Schijndel		44	Trimmer	50.01
101	660	Willem Langstraat	Schijndel		45	Trimmer	50.07
102	800	Carin van Schijndel	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	5	Trimster	50.12
103	809	Hanny Ulrich	Nuenen	LONU	6	Trimster	50.31
104	669	Ad Joore	Eindhoven		46	Trimmer	50.33
105	642	Henri van Casteren	Boxtel		47	Trimmer	50.37
106	622	Hans Hagen	Sint-Oedenrode		48	Trimmer	51.01
107	557	J. Vos	Gemert	GAC	10	M50	51.05
108	627	Piet van Engeland	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	49	Trimmer	51.08
109	682	Jan de Wit	Sint-Oedenrode		50	Trimmer	51.09
110	695	Cees Maas	Sint-Oedenrode		51	Trimmer	51.09
111	646	Giovanni Timmermans	Udenhout		52	Trimmer	51.11
112	571	Jan Hendriks	Helmond	Lopersgroep Mierlo	2	M60	51.14
113	645	A. Paulen	Son en Breugel		53	Trimmer	51.19
114	604	Ria van Hoof	Bladel	AVR '69 Brab. Kampioe	6	V35 6 ^e	51.27
115	655	Ton van den Boomen	Geldrop		54	Trimmer	51.36
116	661	Wouter den Otter	Den Dungen		55	Trimmer	51.48
117	687	Elzo Hendriks	Eindhoven		56	Trimmer	52.15
118	657	Willy Konings	Sint-Oedenrode		57	Trimmer	52.50
119	606	Marianne Ynsen	Amsterdam	PHANOS	7	V35	53.09
120	688	T. Bijl	Eindhoven		58	Trimmer	53.11
121	676	Henk van Dal	Eindhoven		59	Trimmer	53.13
122	636	Henk van Kaathoven	Nijmegen	Loopgroep	60	Trimmer	53.26
123	806	Saskia Kivits	Schijndel		7	Trimster	53.26
124	690	Huib Dingen	Veghel	De Kelen	61	Trimmer	53.27
125	643	Vincent Merk	Eindhoven		62	Trimmer	53.56
126	807	Tonnie Kooymans	Schijndel	Loopgroep	8	Trimster	54.05
127	691	Theo van der Burgt	Veldhoven		63	Trimmer	54.11
128	580	Marlieke Moesman	Eindhoven	Olympia Brab. Kampioe	5	Vrouwen 3 ^e	54.23
129	647	Kees Treuren	Sint-Oedenrode		64	Trimmer	54.24
130	648	Jochem Treuren	Sint-Oedenrode		65	Trimmer	54.25
131	628	Cor Verschuyten	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	66	Trimmer	54.45
132	698	N. Verhoeven	Geldrop		67	Trimmer	54.54
133	654	Jan Verboort	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	68	Trimmer	55.14
134	634	R. Tramontina	Eindhoven		69	Trimmer	55.16
135	637	Ad Westveer	Eindhoven		70	Trimmer	56.07
136	672	Dhr. Ulrich	Nuenen	LONU	71	Trimmer	56.11
137	689	Gert Jan 't Lam	Eindhoven		72	Trimmer	57.15
138	685	Hans Harlé	Waalre	LG Waalre	73	Trimmer	57.27
139	639	J. van Bokhoven	Hedikhuizen		74	Trimmer	57.34
140	659	Jack Klumpkens	Eindhoven	BAG Heera	75	Trimmer	57.43
141	651	Henk Bijl	Eindhoven		76	Trimmer	57.44
142	640	Dhr. Vlemmix	Veldhoven	GVAC	77	Trimmer	58.43
143	623	Karel Verberk	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	78	Trimmer	1.00.13

144	801	Diana van der	Ulvenhout	A.V. Sprint	9 Trimster	1.01.03
145	802	M. van Duuren	Son en Breugel		10 Trimster	1.02.23
146	808	Angelique Toonen	Amsterdam		11 Trimster	1.02.46
147	452	Jo Jansen	Veldhoven	GVAC	79 Trimmer	1.06.12



Pim van der Wijst behaalde een mooie derde plaats bij het Brabants Kampioenschap.



Een knappe tweede plaats voor Marco Smulders op de vijf kilometer.

ABAB Halve Marathon						
Pos.	StartNr	Naam	Plaats	Vereniging	Categorie	Tijd
1	1	David vd Linden	Eindhoven	PSV	1 Mannen	1.10.37
2	12	Alfred Roelen	Delft	PK	2 Mannen	1.14.38
3	101	Michel van Luytgaarden	Vught	PH	1 M45	1.14.59
4	40	Ruud van Woensel	Middelbeers	AV Oirschot	1 M40	1.15.37
5	14	Wil Boudewijns	Bergeyk	DES	3 Mannen	1.15.53
6	5	Dorus Jaspers	Gemert	GAC	4 Mannen	1.16.25
7	13	Gert-Jan van Kessel	Schijndel	De Keien	5 Mannen	1.17.16
8	248	Henk vd Heuvel	Spoordonk	AV Oirschot	1 Trimmer	1.18.43
9	7	Alex Bekkers	Den Bosch	O.S.S. Volo	6 Mannen	1.18.45
10	41	Albert Rip	Eindhoven	Olympia	2 M40	1.18.46
11	48	Paul van Geffen	Schijndel	De Keien	3 M40	1.18.48
12	241	Toine Roovers	Uden		2 Trimmer	1.19.30
13	243	Freddy Beckers	Eindhoven	Olympia	1 M50	1.19.42
14	102	Jos Moesman	Eindhoven	PK	2 M45	1.19.52
15	18	Janus Kerkhofs	Reusel	AVR '69	7 Mannen	1.20.09
16	105	Ben Boumans	Helmond	HAC	3 M45	1.20.30

17	3	Art Visser	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	8 Mannen	1.20.40
18	8	A. Jacobse	Den Bosch	O.S.S. Volo	9 Mannen	1.20.45
19	111	Gert Hendrix	Eindhoven	PK	4 M45	1.20.48
20	51	Albert Meijer	Maastricht	AV 34	4 M40	1.20.58
21	107	Wil Dijkhuizen	Veldhoven	Loopgroep PK	5 M45	1.21.21
22	9	Marco Trammontina	Eindhoven	PSV	10 Mannen	1.21.42
23	49	Bert van Rooy	Bladel	No Limits	5 M40	1.21.43
24	154	Thijs Claessen	Asten	LGD	2 M50	1.21.45
25	110	Leo van Avendonk	Hooge Mierde	AVR '69	6 M45	1.21.50
26	229	Ben van Rossum	Lieshout	RCL	3 Trimmer	1.21.51
27	16	Jeroen Roijackers	Reusel	AVR '69	11 Mannen	1.21.56
28	44	Will Balvers	Den Bosch	PH	6 M40	1.22.11
29	268	Jos Bierens	Duizel		4 Trimmer	1.22.18
30	235	Toine Schilder	Sint-Oedenrode		5 Trimmer	1.22.34
31	11	Joris van Dijk	Eindhoven	Olympia	12 Mannen	1.23.01
32	19	Ralph Goes	Nuenen	Olympia	13 Mannen	1.23.15
33	50	Albert Pepers	Veghel	De Keien	7 M40	1.23.43
34	108	Bert vd Sant	Boekel	De Keien	7 M45	1.24.15
35	45	Hans vd Eerenbeemt	Den Bosch	PK	8 M40	1.24.46
36	228	Mies van Berlo	Lieshout	RCL	6 Trimmer	1.24.47
37	10	Rob Mellerers	Eindhoven	PSV	14 Mannen	1.25.03
38	46	Ad Meeuws	Someren	't Jasper Sport	9 M40	1.25.19
39	47	Hans Vromans	Vught	PH	10 M40	1.25.31
40	200	Anne Rindt	Son en Breugel	De Springbokken	1 V35	1.25.34
41	103	Johan van Litsenburg	Veldhoven	GVAC	8 M45	1.25.36
42	156	Ad Mulders	Den Bosch	PH	3 M50	1.25.47
43	256	M. de Haas	Veldhoven		7 Trimmer	1.26.34
44	269	H. van Beers	Duizel		8 Trimmer	1.26.59
45	2	Thijs Dekkers	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	15 Mannen	1.27.06
46	263	Frank Vogels	Aarle-Rixtel		9 Trimmer	1.27.26
47	221	Ad vd Heijden	Schijndel		10 Trimmer	1.27.43
48	150	Mari van Houtum	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	4 M50	1.27.46
49	15	Arie van Gerwen	Hulsel	AVR '69	16 Mannen	1.27.47
50	17	Bart Lavrijsen	Reusel	AVR '69	17 Mannen	1.27.47
51	157	M. vd Wielen	Rosmalen	PH	5 M50	1.28.04
53	250	Paul Peeters	Eindhoven		11 Trimmer	1.28.44
54	42	Henk Pennings	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	11 M40	1.29.20
55	267	Jack Vogels	Aarle-Rixtel		12 Trimmer	1.29.42
56	43	Wim Kompier	Den Bosch	O.S.S. Volo	12 M40	1.30.10
57	281	Ramakers	Gemert	GAC	13 Trimmer	1.30.21
58	106	Jos van Uden	Schijndel	O.S.S. Volo	9 M45	1.30.23
59	280	Hans Verhagen	Sint-Oedenrode		14 Trimmer	1.30.39
60	233	Foppe Weijer	Eindhoven	PSV	15 Trimmer	1.30.42
61	264	Ton Pox	Nuenen	LONU	16 Trimmer	1.30.51
62	227	Tjia Liem	Rotterdam		17 Trimmer	1.31.16
63	158	Peter Adriaans	Helmond	HAC	6 M50	1.31.30
64	153	Theo v.d. Ligt	Gemert	GAC	7 M50	1.32.08
65	208	Nel Vanthoor	Veghel	De Keien	2 V35	1.32.14
66	276	Mark Rodrigues de	Reusel	AVR '69	18 Trimmer	1.32.34

67	232	Ad van Dorst	Eindhoven		8	M50	1.33.16
68	246	Piet vd Nat	Dommelen		19	Trimmer	1.33.33
69	247	Hans Timmers	Helmond	HAC	20	Trimmer	1.33.56
70	252	K. de Bruijn	Veldhoven		21	Trimmer	1.34.00
71	171	Piet Loverbosch	Deurne	LGD	1	M60	1.34.02
72	254	Gamiel Rooyakkers	Eindhoven		22	Trimmer	1.34.05
73	239	Peter Zwerver	Lieshout	RCL	23	Trimmer	1.34.22
74	253	Han Bouwman	Aarle-Rixtel		24	Trimmer	1.34.24
75	226	Dick Swinkels	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	25	Trimmer	1.35.26
76	155	Anton van Lieshout	Helmond	HAC	9	M50	1.36.04
77	159	Rinus van Dijck	Eindhoven		10	M50	1.37.36
78	170	Camiel v.d Broek	Helmond	HAC	2	M60	1.38.29
79	245	Kees Passon	Drunen		26	Trimmer	1.38.32
80	230	Mari Vereijken	Beek en Donk		27	Trimmer	1.39.02
81	4	Arno Sanders	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	18	Mannen	1.39.13
82	173	Sjef van Hemert	Eindhoven	Logo	3	M60	1.39.55
83	244	Peter Cras	Best		28	Trimmer	1.40.06
84	109	Geert Evers	Grathem	Grenslauwers	10	M45	1.40.21
85	279	Ad Kelders	Uden		29	Trimmer	1.40.33
86	151	Mari Smits	Schijndel	Fortuna '67	11	M50	1.41.00
87	270	Dick Schenkelaars	Eindhoven		30	Trimmer	1.41.25
88	172	Martin Strijbos	Weert	Grenslauwers	4	M60	1.42.01
89	277	Martien Habraken	Sint-Oedenrode		31	Trimmer	1.42.26
90	362	Ans Habraken	Sint-Oedenrode		1	Trimster	1.42.56
91	240	Jean Waterval	Helmond		32	Trimmer	1.43.17
92	104	Toon van de Rijt	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	11	M45	1.43.35
93	255	Henk Mandemaker	Eindhoven		33	Trimmer	1.43.35
94	225	Willem Stakenburg	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	34	Trimmer	1.43.38
95	201	Antoinette van de Laar	Eerde	Fortuna '67	3	V35	1.43.40
96	203	Wil vd Rijt	Eerde	Fortuna '67	4	V35	1.43.41
97	355	Tineke vd Heuvel	Spoordonk	AV Oirschot	2	Trimster	1.43.46
98	360	Henriëtte van Mol	Wijbosch	Loopgroep	3	Trimster	1.43.48
99	282	Hein Vissers	Veghel		35	Trimmer	1.43.49
100	262	Cor Gijben	Veghel		36	Trimmer	1.44.10
101	220	Alex Duijn	Aalsmeer		37	Trimmer	1.44.28
102	271	J. Post	Veghel		38	Trimmer	1.44.38
103	272	Charles Broek	Veghel		39	Trimmer	1.44.39
104	257	van Gerwen	Heeswijk-Dinther		40	Trimmer	1.45.13
105	658	E. Michels	Eindhoven		41	Trimmer	1.45.31
106	222	Jim Dieterich	Veldhoven	GVAC	42	Trimmer	1.45.58
107	259	Gerard Sprik	Son en Breugel		43	Trimmer	1.47.13
108	273	Jan vd Heuvel	Schijndel		44	Trimmer	1.47.37
109	283	R. van Noorden	Veldhoven		45	Trimmer	1.47.38
110	242	Rob vd Pas	Ulvenhout	A.V. Sprint	46	Trimmer	1.47.40
111	205	Nicollen Smulders	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	5	V35	1.47.43
112	202	Riekje Hagen-Vonk	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	6	V35	1.47.45
113	152	Henk van Uden	Schijndel	Fortuna '67	12	M50	1.47.46
114	261	Zwanenberg	Nuenen	LONU	47	Trimmer	1.47.50
115	359	Ria Zwanenberg	Nuenen	LONU	4	Trimster	1.47.50

116	237	Henri Becx	Boxtel	A.V. Marvel	48	Trimmer	1.47.56
117	353	Marjolijn vd Heuvel	Oss	PH	7	V35	1.48.15
118	224	Gé de Louw	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	49	Trimmer	1.49.58
119	258	Piet Heerkens	Heeswijk-Dinther		50	Trimmer	1.50.14
120	278	Leo van Hout	Eindhoven		51	Trimmer	1.50.57
121	236	Ron Mosink	Boxtel	A.V. Marvel	52	Trimmer	1.51.21
122	238	Cees van Vlokhoven	Boxtel	A.V. Marvel	53	Trimmer	1.52.29
123	265	Peter Hogervorst	Nuenen	LONU	54	Trimmer	1.53.32
124	251	Jos Hopman	Eindhoven	VNED	55	Trimmer	1.53.41
125	206	Mary Hiemstra	Eindhoven	GVAC	8	V35	1.53.41
126	274	Hans vd Langenberk	Boxtel		56	Trimmer	1.53.47
127	223	Rik van Laer	Veldhoven	GVAC	57	Trimmer	1.56.01
128	361	Maroesja Schraven	St. Michielsgestel		5	Trimster	1.56.26
129	354	Willemien vd Ven	Boxtel	A.V. Marvel	6	Trimster	1.58.49
130	260	Cees Braafhart	Best		58	Trimmer	2.02.26
131	352	Isa van Heijningen	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	7	Trimster	2.03.47
132	357	Gerty America	Helvoirt	PH	8	Trimster	2.08.45
133	358	E. Verkaart	Den Bosch	PH	9	Trimster	2.08.46
134	351	Tineke van Boxmeer	Sint-Oedenrode	Fortuna '67	10	Trimster	2.09.27
135	350	Ellis van Verseveld	Aalsmeer		11	Trimster	2.24.29

Wisselbekers 1^e Rooise- of Fortunaloper/loopster 2001 uitgereikt aan:

10 kilometer

Mannen Senioren	Frank Scheutjens
Mannen 40	Pim van der Wijst
Mannen 50	George Zoontjens
Mannen 60	Cor Verschuyten
Mannen 70	Karel Verberk
Vrouwen Senioren	Janneke vd Nieuwenhuizen
Vrouwen 35+	Berdien v.d. Tillaart

1/2 marathon

Mannen Senioren	Art Vissers
Mannen 40	Henk Pennings
Mannen 50	Mari van Houtum
Mannen 60	-----
Vrouwen Senioren	Ans Habraken
Vrouwen 35+	Antoinette vd Laar



De halve marathonlo(o)p(st)ers staan te popelen om de strijd aan te gaan.

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Restaurant Café

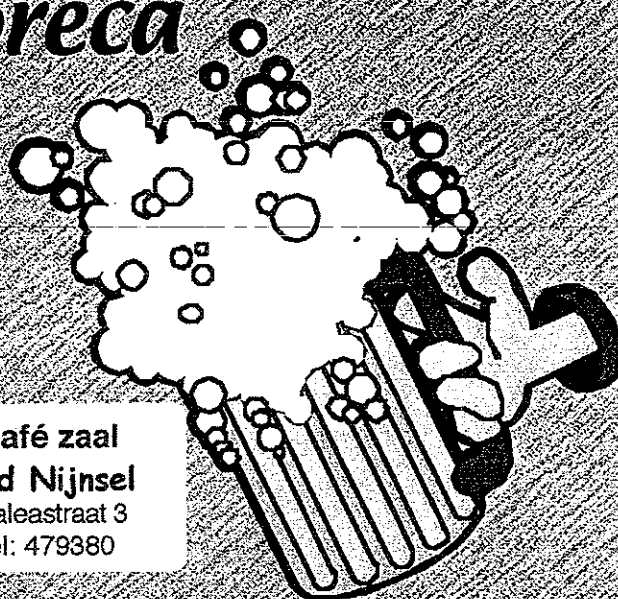
Wollerich

Heuvel 23
Tel: 473333

Café

't Kofferen

Kofferen 29
Tel: 473589



Biljart centrum

't Wapen

van Eerschot
Mgr. Bekkersplein 2
Tel: 473668

Café

't 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 !

HULDIGING CLUBKAMPIOENEN

Door Peter Hellings

Op vrijdag 22 juni was het dan eindelijk zover. Het eerste clubkampioenschap volgens de nieuwe opzet kreeg die dag zijn bekroning met de huldiging van de clubkampioenen 2000 – 2001.

Wat ging hieraan vooraf? Tot en met 1994 werden er door Fortuna '67 elk jaar clubkampioenschappen gehouden samen met de atletiekjeugd. Door de atletiekjeugd en de loopgroep werd een aantal onderdelen in de vorm van een meerkamp afgewerkt op de accommodatie in de Neul. De laatste clubkampioen volgens die formule was Frans Rovers.

Door het steeds geringere aantal jeugdleden en het tenslotte opheffen van de jeugdafdeling leidde dat er toe, dat er na 1994 geen clubkampioenschappen werden georganiseerd. Dit stuitte mij erg tegen de borst, omdat vandaag de dag elke atletiekvereniging wel een clubkampioenschap in de een of andere vorm organiseert.

In de ledenvergadering van december 1999 heb ik daarom voorgesteld wederom een clubkampioenschap te gaan organiseren. Dit werd door de vergadering overgenomen en er werd een werkgroep ingesteld bestaande uit Will van de Rijt, Pierre Lardenois, Henk van Uden en ik.

Op de eerste vergadering, die de groep belegde kwam Henk met een voorstel, dat in grote lijnen door de andere leden werd overgenomen. We kwamen overeen, dat het clubkampioenschap nieuwe stijl op 1 april 2000 zou moeten starten en zou lopen tot en met 31 maart 2001. De huldigingsavond werd vastgesteld op de eerste vrijdag na de ABAB halve marathon, dit jaar dus op 22 juni.

Hoe wordt men nu eigenlijk clubkampioen? De basis is het verzamelen van punten. Het deelnemen aan wedstrijden of trimlopen levert punten op; bonuspunten kunnen worden verzameld door het deelnemen aan marathons. Het deelnemen aan de eigen trimcompetitie levert extra punten op als men aan 4 van de 5 trimlopen deelneemt. Tenslotte kan men extra punten verzamelen in door de werkgroep aangewezen wedstrijden en trimlopen.

Bij zowel de mannen als de vrouwen werden drie categorieën ingesteld; degene, die de meeste punten zou verzamelen mocht zich algemeen kampioen mogen noemen. Bij de jeugd werd vooralsnog gezien het geringe aantal jeugdleden alleen een algemeen clubkampioenschap voor jongens junioren ingesteld.

Op 22 juni werden de volgende kampioenen gehuldigd tijdens een zeer gezellige avond in de Rooie Sok.

Vrouwen senioren: Lisette van der Kallen

Vrouwen 35: Marianne Latijnhouwers

Vrouwen 45: Will van de Rijt

Algemeen kampioen: Will van de Rijt

Algemeen kampioen Jongens: Patrick Sanders

Mannen senioren: Art Vissers

Mannen 40: Pierre Lardenois

Mannen 50: Jos Dekkers

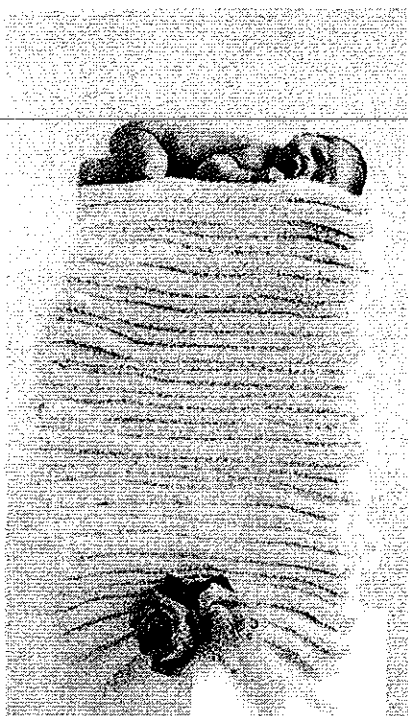
Algemeen kampioen: Jos Dekkers

De drie algemeen kampioenen kregen door voorzitter Cor van Erp naast een blijvende herinnering een wisselbeker overhandigd, die was geschonken door de familie Dekkers. Ook de bos bloemen ontbrak hierbij niet.

De kampioenen in de categorieën kregen eveneens een mooie beker en een bos bloemen.

Na de huldiging werd nog enkele uren gezellig met elkaar gepraat en kon de werkgroep en de lief- en leedcommissie, die de avond mede had georganiseerd terugzien op een geslaagde huldiging.

Geboren



Wij zijn blij met de geboorte van
onze zoon en broertje

Jochem

Jochem Lambert Pieter

op 2 juli 2001

Allian, Ant, Ruben en Casper Visser
Den Hof 11
5491 ZJ Sint-Oedenrode
tel.: 0413-478218

Jochem is petekind van Hans en Ingrid Visser

Proficiat namens bestuur en
leden van S.V. Fortuna '67

Wedstrijduitslagen

Jubileumloop bij de voetbalvereniging te Heeswijk 5 mei 2001

<u>4.600 meter</u>		<u>9.000 meter</u>	
Tinus Rovers	28.44	Pim van der Wijst	32.06

Stichting Almere Marathon te Almere 6 mei 2001

77	Henk van Uden	3.34.16	<u>42.195 meter</u>	11 ^e mannen 50
97	Mari van Houtum	3.41.47	<u>42.195 meter</u>	12 ^e mannen 50
536	Tineke v. Boxmeer	2.06.30	<u>21.097 meter</u>	44 ^e vrouwen

ABAB halve marathon bij G.A.C. te Gemert 12 mei 2001

14	Arno Sanders	1.41.52	<u>21.097 meter</u>	mannen senioren
1	Pim van der Wijst	38.50	<u>10.600 meter</u>	

Beekloop bij Psych. Inr. De Beek te Eindhoven 16 mei 2001

<u>8.000 meter</u>		<u>12.000 meter</u>	
Roy van der Veen	41.00	Isa van Heijningen	1.08.30
Carin van Schijndel	42.00	Marianne Latijnhouwers	1.08.45
Henk Heijmans	43.08	<u>16.000 meter</u>	
Tineke v. Boxmeer	47.06	Henk Pennings	1.07.49
<u>12.000 meter</u>		Theo v.d. Eerden	1.08.43
Jolanda Eijkemans	1.00.00	Antoinette v.d. Laar	1.22.00
Berdien v.d. Tillaart	1.02.30	Lien Vogels	1.31.27
Nicolien Smulders	1.02.30		

9^e Trimloop de Kei organisatie a.v. MARVEL te Gemonde 10 juni 2001

14	Jorrit Dekkers	37.13	<u>9.400 meter</u>	8 ^e mannen sen.
----	----------------	-------	--------------------	----------------------------

Wijbossche stratenloop bij voetbalclub W.E.C. te Wijbosch 19 mei 2001

<u>10.000 meter man.sen.</u>		<u>10.000 meter man.vet.</u>	
23	Arno Sanders 42.17	2	Pim van der Wijst 35.09
<u>10.000 meter vrouwen</u>		16	Theo v. d. Eerden 40.59
6	Jolanda Eijkemans 47.36	26	Mari Smits 45.48
7	Will van de Rijt 47.57	32	Rinus Pennings 49.38
8	Riekje Hagen 49.38	34	Peter Hellings 53.44
10	Tineke v. Boxmeer 56.02	35	Tinus Rovers 1.05.18

Hemelvaart halve marathon bij E.A.V. OLYMPIA te Eindhoven 24 mei 2001

<u>½ marathon man.sen.</u>		<u>½ marathon trimmers</u>	
7	Art Vissers 1.27.20	78	Antoinet v.d.Laar 1.52.35
<u>½ marathon man.40</u>		79	Will van de Rijt 1.52.36
10	Henk Pennings 1.37.36	95	Gé de Louw 1.59.20
<u>½ marathon vrouwen</u>		107	Marianne Latijnhouwers 2.08.00
3	Lien Vogels 2.05.51	<u>10.000 meter trimmers</u>	
<u>½ marathon trimmers</u>		3	Pim van der Wijst 36.04
46	Toon van de Rijt 1.42.08	13	George Zoontjens 39.20

Tilburg Ten Miles bij a.v. T.R.R. te Tilburg 3 juni 2001

63	Pim van der Wijst 57.31	<u>16.090 meter</u>	6 ^e mannen 40
11	Jorrit Dekkers 39.11	<u>10.000 meter</u>	10 ^e mannen
13	George Zoontjens 39.13	<u>10.000 meter</u>	2 ^e trimmers
15	Thijs Dekkers 39.17	<u>10.000 meter</u>	13 ^e mannen

Van Goghloop bij a.v. LONU te Nuenen 2 juni 2001

<u>5.000 meter</u>		<u>10.000 meter</u>	
	Tinus Rovers 31.28		Marianne Latijnhouwers 53.55
<u>10.000 meter</u>		<u>15.000 meter</u>	
	Henk Pennings 40.42		Will van de Rijt 1.14.58
	Jolanda Eijkemans 47.15		Nicolien Smulders 1.16.33
	Antoinette v.d. Laar 47.15		Tineke v. Boxmeer 1.27.00
	Gé de Louw 48.49	<u>½ marathon</u>	
	Piet van Engeland 50.12		Art Vissers 1.24.51
	Lien Vogels 51.00		Mari van Houtum 1.33.22

36^e AMBITION Pinksterloop bij a.v. D.E.S. te Eersel 4 juni 2001

99	Peter Hellings 1.26.48	<u>16.090 meter</u>	7 ^e mannen 50
	Piet van Engeland 45.27	<u>8.500 meter</u>	

ABAB JAZZLOOP bij A.V.O. te Oirschot 9 juni 2001

<u>15.000 meter man.sen.</u>		<u>9.072 meter trimmers</u>	
14	Art Vissers 56.45		George Zoontjens 34.11
20	Thijs Dekkers 59.27		Berdien v.d. Tillaart 43.18
<u>15.000 meter man.40</u>			Nicolien Smulders 43.20
8	Pim van der Wijst 52.47		Jolanda Eijkemans 44.40
<u>15.000 meter man.50</u>			Tineke v. Boxmeer 51.12
10	Mari van Houtum 1.02.05	<u>15.000 meter trimmers</u>	
16	Henk van Uden 1.08.58		Gé de Louw 1.16.45
<u>15.000 meter vrouwen</u>			
13	Will van de Rijt 1.13.34		
16	Lien Vogels 1.18.21		

Botontkalking en sportbeoefening

Inleiding

Botontkalking (osteoporose) is het gevolg van een verstoorde balans tussen de activiteit van de cellen die bot aanmaken en bot afbreken. Zowel bij mannen als bij vrouwen neemt de botdichtheid boven het dertigste levensjaar af. Bij vrouwen neemt de botdichtheid sneller af als de menstruatie is gestopt. Dat is als regel het geval na de overgang (de menopauze). In die levensfase worden minder vrouwelijke geslachtshormonen (oestrogenen en progesteron) geproduceerd, waardoor botweefsel sneller wordt afgebroken. Wanneer de botdichtheid afneemt kunnen de botten uiteindelijk poreus en breekbaar worden. De kans op een botbreuk in een pols, wervel of heup neemt na het zestigste levensjaar sterk toe.

Botontkalking lijkt voor de meeste sporters iets van 'later'. Toch is het iets om ook al op jongere leeftijd bij stil te staan, want het is bewezen dat mensen die in hun jeugd een goede botdichtheid hebben opgebouwd hier op oudere leeftijd in het algemeen nog voordeel van hebben. Het is goed te weten dat met het nemen van algemene maatregelen het ontstaan van botontkalking tegengegaan kan worden.

Algemene maatregelen om botontkalking tegen te gaan

Hieronder staan de algemene maatregelen die genomen kunnen worden om botontkalking of de progressie daarvan tegen te gaan:

- In de eerste plaats is het belangrijk dat in de voeding voldoende kalk en vitamine D aanwezig zijn. Botten bestaan namelijk voor een groot deel uit kalk (calcium) en dus is het belangrijk om voldoende kalk met de voeding naar binnen te krijgen. Calcium zit met name in zuivelproducten (melk, yoghurt en kaas), vis, groene groenten en noten. In het algemeen bevat de Nederlandse maaltijd voldoende calcium (>1000mg per dag). Bepaalde risicogroepen zoals mensen die geen zuivelproducten gebruiken, vegetariërs en mensen die langdurig laag in hun energie-intake zitten ('lijnen') zullen extra op de inname van calcium moeten letten. Overmatig gebruik van alcohol, zout, eiwitten en koffie (cafeïne) bevordert de botafbraak, evenals roken en het gebruik van sommige medicijnen (met name corticosteroïden)!
- Daarnaast neemt lichamelijke activiteit een belangrijke plaats in bij het voorkomen van botontkalking. Drie keer per week 20 minuten wandelen of hardlopen kan al gunstig bijdragen aan een goede botdichtheid. Helaas kan een overvloed aan lichamelijke activiteit er juist toe bijdragen dat botontkalking eerder ontstaat.

Invloed van lichamelijke activiteit

De botmassa is sterk afhankelijk van de mate van lichamelijke activiteit. Bij jonge mensen wordt de botmassa onder invloed van een goede hoeveelheid lichamelijke activiteit hoger, terwijl de botmassa bij het ouder worden zo goed mogelijk in stand gehouden wordt. Met name bij de lichamelijke activiteit waarbij de zwaartekracht overwonnen moet worden, neemt de botmassa toe. Denk hierbij maar aan wandelen en lopen. Maar ook andere sporten zorgen ervoor dat de spieren op kracht of in conditie blijven. Sporten is daarom geschikt om botafbraak te voorkomen of tegen te gaan. Indirect heeft sportbeoefening nog het voordeel dat de spierkracht en de coördinatie beter blijven en de kans op vallen vermindert.

Het effect van sportbeoefening kent echter een optimum. Te intensieve sportbeoefening kan juist weer nadelige effecten hebben op de botmassa. Dit nadelige effect hangt samen met het onregelmatig worden of wegblijven van de menstruatie. Dat is vaak het geval bij intensief trainende (duur)sportsters. Bekend is dat dit bij ongeveer de helft van de intensief trainende marathonloopsters optreedt. Bij deze vrouwen is de productie van het hormoon oestrogeen (sterk) verlaagd en zal uiteindelijk de botmassa afnemen. Loopsters bij wie de menstruatie langer dan ½-1 jaar is weggebleven, hebben al een verhoogd risico op het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje (stressfractuur).

Een vermoeidheidsbreukje is op te vatten als een overbelastingsblessure van het bot, waarbij de zwaarst belaste botten niet meer op tijd kunnen herstellen van een soort 'materiaalmoetheid'. Deze 'materiaalmoetheid' uit zich in eerste instantie door het ontstaan van een soort 'knikje' in de botschil, die kan overgaan in een barstje. Wordt er doorgetraind, dan kan dat barstje steeds groter worden en dieper gaan doorlopen in het merg. Het spreekt voor zich dat bij botten waarbij de botdichtheid is afgenomen er eerder vermoeidheidsbreukjes zullen ontstaan. Dat zal ook het geval zijn als er (nagenoeg) dagelijks getraind wordt. Het is namelijk bekend dat (ook) bot ongeveer twee dagen nodig heeft om te herstellen van een zware belasting.

Vermoeidheidsbreukjes treden met name op in de voet en in het onderbeen. Bij een vermoeidheidsbreukje treden in het eerste stadium vaak wat zeurende pijnklachten op. Deze pijnklachten worden in eerste instantie vooral gevoeld tijdens de landing, maar kunnen in mindere mate ook gevoeld worden tijdens de afzet voor het lopen. Er is vaak een duidelijke lokale drukpijn, waarbij er ook een zwelling zichtbaar kan zijn. Er hoeft geen pijn in rust of bij 'gewoon' belasten in het dagelijks leven te zijn! Als er doorgetraind wordt, kan de pijn toenemen waarbij ook pijn optreedt bij wandelen of in rust. Soms breekt een vermoeidheidsbreukje door en is er sprake van een 'echte' botbreuk.

Bij het wegblijven van de menstruatie, speelt naast de hoge trainingsbelasting ook stress en een laag lichaamsvetpercentage een rol. Loopsters hebben vaak van zichzelf al een laag vetpercentage, wat onder invloed van de trainingsbelasting nog verder daalt. Zeker als er daarbij ook nog 'gelijnd' wordt om net zo mager te worden als de 'toppers', kan het vetpercentage onder een 'kritische grens' dalen, waardoor de menstruatie uitblijft. Die 'kritische grens' ligt voor de meeste vrouwen onder een vetpercentage van 12-18%. Het 'lijnen' heeft daarnaast nog het nadeel dat er weinig calorieën gegeten worden, waardoor de kans bestaat dat de maaltijden onvoldoende calcium bevatten.

Diagnostiek en behandeling

Of er sprake is van botontkalking kan vastgesteld worden met een botdichtheidsmeetmethode (DEXA-meting). Bij deze meetmethode wordt de botdichtheid van de dijbeenhals (heup) en/of de wervels (lagerug) gemeten zonder dat er sprake is van noemenswaardige stralenbelasting.

- Bij een lichte mate van botontkalking, zal de behandeling vaak bestaan uit het uitvoeren van bovenstaande maatregelen: gedoseerde lichamelijke activiteit, voeding met voldoende calcium en 'normalisering' van het vetpercentage. Daarnaast zal aan lange afstandloopsters het advies gegeven worden om 'de pil' te gaan slikken om in ieder geval te zorgen voor bepaalde minimale spiegels van vrouwelijke hormonen. Het is echter maar zeer de vraag of de botdichtheid onder dit beleid weer (wat) zal toenemen.
- Bij een sterkere botontkalking, die met name voorkomt bij vrouwen 'in de menopauze', maar ook voor kan komen bij atletes die onder invloed van hun sportbeoefening al jaren niet meer menstrueren, kunnen andere therapieën overwogen worden. Zo kan overwogen worden om een sterkere hormoonbehandeling in te stellen. Hierbij zullen de voordelen van een hormoonbehandeling afgewogen moeten worden tegen de nadelen.

Voordelen van zo'n hormoonbehandeling bij vrouwen in de overgang kunnen zijn:

- ♦ het verminderen van de symptomen van de overgang (zoals 'opvliegers', sterk wisselende stemmingen en plotseling sterk transpireren),
- ♦ het verlagen van het cholesterolgehalte en het verlagen van de kans op bepaalde vormen van kanker.

Nadelen van zo'n hormoonbehandeling zijn er echter ook.

- ♦ Er moeten dagelijks medicijnen genomen worden, voor iets waarvan de vrouw / de loopster niet dagelijks last ervaart.
- ♦ Bij deze hormoonbehandeling kunnen pijnlijke borsten en ophoping van vocht ontstaan. Deze effecten zijn met name voor loopsters bezwaarlijk en kunnen voor hen reden zijn de therapie te staken.
- ♦ Veel vrouwen gaan maandelijks weer vloeien, wat niet altijd op prijs wordt gesteld.

Samenvatting

Botontkalking treedt op bij een verstoorde balans tussen botaanmaak en botafbraak. Bewezen is dat een goede botdichtheid op jeugdige leeftijd bijdraagt aan een goede botdichtheid op latere leeftijd. In bovenstaand artikel wordt beschreven welke maatregelen getroffen kunnen worden om de botdichtheid goed te onderhouden en wat de invloed van lichamelijke activiteit hierbij kan zijn.

**Zondag
2 september
in het park
"De Kienehoef"
oriëntatieloop
aanvang 11.00 uur
voor alle
loopgroepleden
dus ook beginnersgroep**

dit is de start van het nieuwe loopseizoen

AUTOVERZEKERINGEN

MET 75% KORTING

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

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

Start nieuw seizoen.

Op zondag 2 september 11.00 uur. Organiseert Fortuna '67 een oriëntatieloop in het park de Kienehoef.

Marco Smolders (ervaren oriëntatielooploper) geeft medewerking op deze dag.

Na afloop is een prijzenuitreiking en gezellig samenzijn in de Rooie Sok

Kom alle

Tussenstand clubkampioenschap '01/'02 per 1/7/2001

Vrouwen senioren

Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Jolanda Eijkemans	170	0	200	0	370
Carin v Schijndel	75	0	100	0	175
Lisette van der Kallen	25	0	0	0	25
Annemieke Scheepens	25	0	0	0	25

Vrouwen 35

Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Antoinette vd Laar	155	0	200	0	355
Berdien van de Tillaart	65	0	100	0	165
Nicolien Smulders	80	0	80	0	160
Trees Minneboo	75	0	0	0	75
Mieke Moeskops	75	0	0	0	75
Karin Slits	60	0	0	0	60
Marian Latijnhouwers	50	0	0	0	50

Vrouwen 45

Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Will vd Rijt	145	0	300	0	445
Tineke v Boxmeer	195	0	160	0	355
Lien Vogels	145	0	180	0	325
Marianne Latijnhouwers	130	0	80	0	210
Isa v Heijningen	90	0	100	0	190
Riekie Hagen	80	0	80	0	160
Christien Vorstenbosch	60	0	0	0	60
Francien Dekkers	50	0	0	0	50
Tonny van Erp	50	0	0	0	50
Sjan Kerkhof	50	0	0	0	50
Annelies Stabel	50	0	0	0	50
Fien Arts	50	0	0	0	50
Maria van Kampen	50	0	0	0	50
Lies Brans	50	0	0	0	50
Diny van de Wijdeven	50	0	0	0	50

Jongens junioren

Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Patrick Sanders	65	0	100	0	165

Mannen senioren

Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Art Vissers	155	50	300	0	505
Thijs Dekkers	100	0	160	0	260
Marco Smulders	65	0	100	0	165
Arno Sanders	90	0	60	0	150
Joris van Kuijk	50	0	100	0	150
Paul Janssen	50	0	80	0	130
Jorrit Dekkers	90	0	0	0	90
Leon Verrijt	50	0	0	0	50
Mark Wijgergangs	50	0	0	0	50
Roy van der Veen	15	0	0	0	15

Mannen 40					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Pim van der Wijst	205	0	300	0	505
Ge de Louw	130	0	260	0	390
Henk Pennings	165	0	200	0	365
Toon van de Rijt	90	0	200	0	290
Henk Strik	75	0	100	0	175
Dick Swinkels	50	0	100	0	150
Frans Rovers	50	0	80	0	130
Pierre Lardenois	90	0	0	0	90
Mart van Heeswijk	25	50	0	0	75
Theo van der Eerden	70	0	0	0	70
Rinus Pennings	65	0	0	0	65
Henk Heijmans	65	0	0	0	65
Henry Wijffelaars	60	0	0	0	60
Wil Pepers	50	0	0	0	50
Toine van Erp	50	0	0	0	50
Peter Slits	50	0	0	0	50
Theo van Erp	50	0	0	0	50
Gerard van de Biggelaar	50	0	0	0	50
Hans Naterop	50	0	0	0	50
Ad van de Laar	50	0	0	0	50
Ton Konneman	50	0	0	0	50
Jan van Kampen	50	0	0	0	50
Johan Stehmann	50	0	0	0	50
Gerard van Boxtel	50	0	0	0	50
Adrie Huijgens	50	0	0	0	50
Gerard van de Wijdeven	50	0	0	0	50
Wil Snoeks	15	0	0	0	15

Mannen 50					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
George Zoontjens	165	0	300	0	465
Mari van Houtum	115	50	200	0	365
Henk van Uden	115	50	140	0	305
Mari Smits	90	0	80	0	170
Piet van Engeland	105	0	60	0	165
Willem Stakenburg	50	0	100	0	150
Simon Lavrijssen	50	0	80	0	130
Tinus Rovers	105	0	0	0	105
Peter Hellings	105	0	0	0	105
Karel Verberk	70	0	30	0	100
Cor Verschuijten	50	0	50	0	100
Jan Verboort	50	0	40	0	90
Jos Dekkers	50	0	0	0	50
Antoon Asveld	50	0	0	0	50
Cor van Erp	50	0	0	0	50
Fons van Boxmeer	50	0	0	0	50
Tiny Aarts	50	0	0	0	50
Walter Hagelaars	50	0	0	0	50
Jan Vogels	50	0	0	0	50
Martin Arts	50	0	0	0	50
Bert Geeven	10	0	0	0	10

www.fortuna67.nl



Toen ik in het vorige clubblad, 'de pen' begon te lezen, schoot er door m'n hoofd: ze zullen je vragen om te schrijven over jezelf. Nou, tot mijn verbazing was ik de gelukkige deze keer.

Nou, dan ga ik nu dus maar wat vertellen over mezelf.

Ik ben Mieke Moeskops, getrouwd met Eric en moeder van Aniek (7), Dirk (6) en Bas (4), onze drie lieve schatten. We wonen aan de Lindendijk en hebben het er prima naar onze zin. Ik werk voor 20 uur buitenshuis bij een bedrijf op het TUE-terrein in Eindhoven, waar ik o.a. mee radiofarmaceutische geneesmiddelen produceer. Voor de rest probeer ik 't thuis zoveel mogelijk op rolletjes te laten lopen, en dat is af en toe een heel gerace met de kinderen.

Verder ben ik nu bijna een jaar lid van Fortuna, waar ik heel rustig op de maandagavond begon. Maar ik probeer er nu steeds meer de woensdag ook bij te pakken. Ik vind het heerlijk om met de groep te lopen en wie weet, treedt Dirk ook nog wel in mijn voetsporen. Want met enige trots zag ik op de laatste blz. van 't vorige blad een foto van de start van de scholierenloop, waar hij derde werd, na zelfs nog te zijn gevallen (ik ben echt trots!).

Dit was het zo'n beetje. Ik hoop dat ik steeds meer lopers van Fortuna leer kennen. Veel loopplezier!!

De volgende die de pen krijgt is: Karin van der Heyden.

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 | • jaarverslagen |
| • enveloppen | • doorschrijfsets |
| • complete huisstijlen | • reclamefolders |

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

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

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Woensdag	11 juli	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	1,4 – 2,8 – 4,2 – 5,6 km.		aanvang 20.10 uur
Woensdag	18 juli	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	1,4 – 2,8 – 4,2 – 5,6 km.		aanvang 20.10 uur
Zondag	22 juli	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 - 3,8 – 6,3 – 7,6 – 12,6 – 18,9 km.		aanvang 10.30 uur
Woensdag	25 juli	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	1,4 – 2,8 – 4,2 – 5,6 km.		aanvang 20.10 uur
Zondag	29 juli	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 - 3,8 – 6,3 – 7,6 – 12,6 – 18,9 km.		aanvang 10.30 uur
Woensdag	1 augustus	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	1,4 – 2,8 – 4,2 – 5,6 km.		aanvang 20.10 uur
Woensdag	8 augustus	"ACHIL '87"	te Biest-Houtakker
Vakantieloop	2 – 4 km. 10 km.		aanvang 19.00 uur aanvang 19.30 uur
Woensdag	8 augustus	"D.E.S."	te Eersel
Zomeravondloop	1,4 – 2,8 – 4,2 – 5,6 km.		aanvang 20.10 uur
Zondag	12 augustus	"S.V. Conditio"	te Best
Trimloop	3 – 6,7 km.		aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag	12 augustus	"G.V.A.C."	te Veldhoven
Trimloop	2,5 - 3,8 – 6,3 – 7,6 – 12,6 – 18,9 km.		aanvang 10.30 uur
Woensdag	15 augustus	"Stichting Stratenloop"	te 's-Gravenmoer
Stratenloop	10 km. knauwed.+triml. – 6,2 km.		aanvang 20.00 uur
Zaterdag	18 augustus	"av Gen. Michaëlis"	te Best
Ronde van Naastenbest	10 km.knau-wedstrijd+triml. 1,6 – 4,4 – 7,2 km. triml.		aanvang 19.30 uur aanvang 19.30 uur
Zaterdag	18 augustus	"A.V. Spiridon"	te Alphen
Alphense Stratenloop	10 km. knau-wedstrijd + triml. 5 km. trimloop		aanvang 18.30 uur aanvang 17.15 uur
Zondag	26 augustus	"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	26 augustus	"Stichting Dorpsloop"	te Teteringen
Dorpsloop	5 km. 10 km.		aanvang 14.00 uur aanvang 15.00 uur

GARAGEBEDRIJF MARKGRAAFF BV.



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



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



Nijnselseweg 46
Sint-Oedenrode
0413 - 47 23 64

VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
TOTAAL - SERVICE
APK - KEURINGEN



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



Autobedrijf Herman Kraayvanger

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



Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil



autobedrijf

Scheepens

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

Autobedrijf
Peter Opheij



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

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



Autobedrijf Martien van Erp



Handelsweg 4, Bedrijventerrein Nijssel, 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



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 voor lopers, zowel bij trainingen als bij wedstrijden. Met haar sporthorloges heeft Nike geprobeerd in alle opzichten van de afleet, tegemoet te komen aan de wensen zoals:

GROTER EN DUIDELIJKER DISPLAY

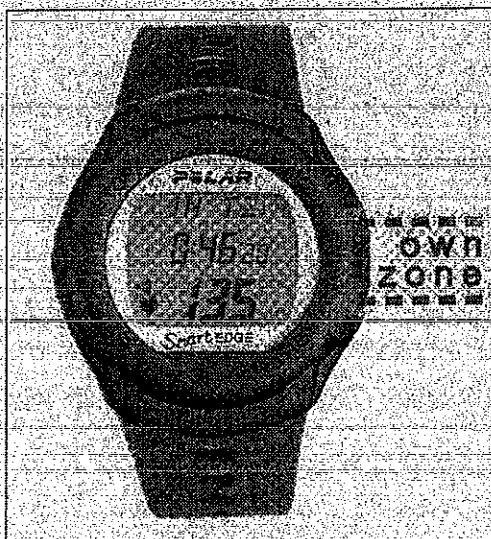
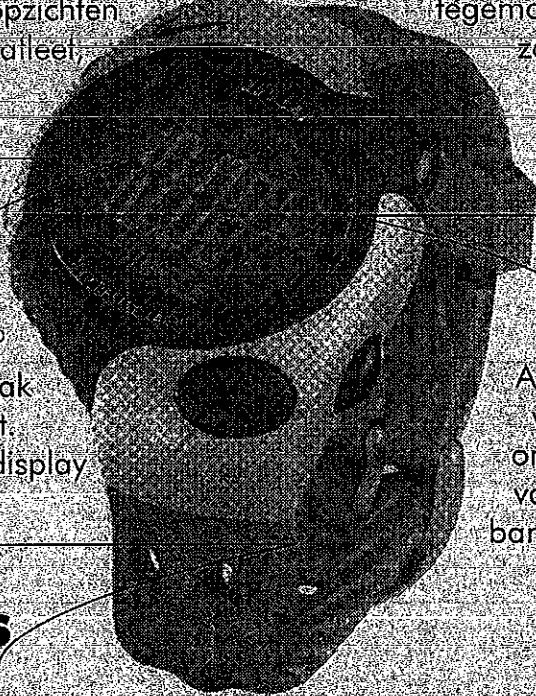
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedienen gemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

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