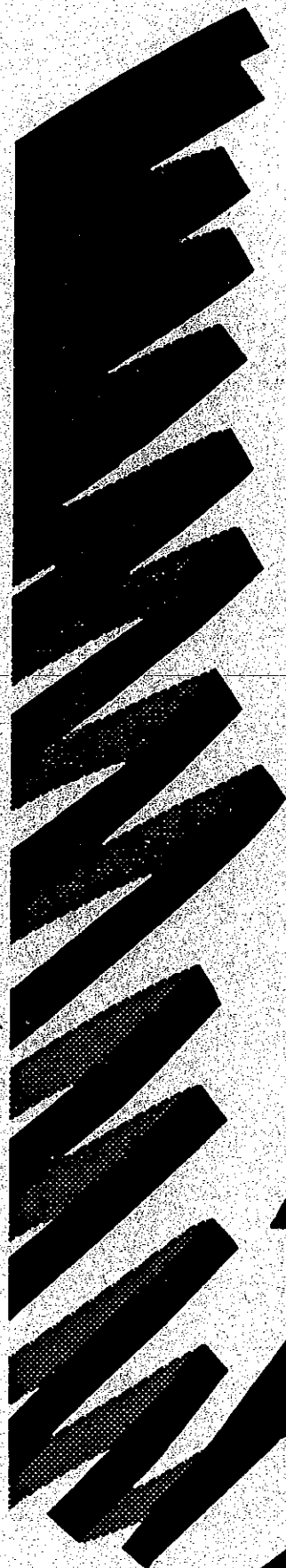


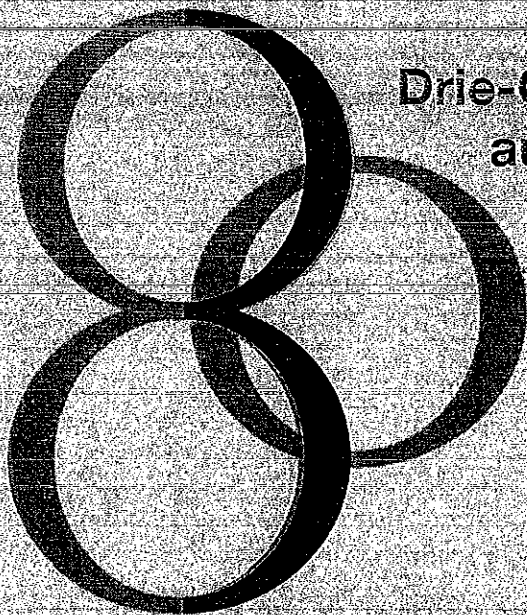
S.V. FORTUNA '67



98

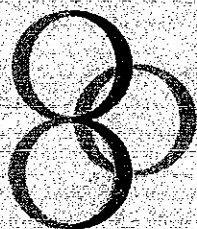
Cor en Tonny van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491 ED Sint-Oedenrode

november/december '01



**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



UNIWEAR TEXTIEL

TEXTIELGROOTHANDEL

IMPORT - EXPORT

SPORTKLEDING - VAKKLEDING - VEILIGHEIDSKLEDING

Industrieweg 6a
5492 NG Sint-Oedenrode
Telefoon (0031) 0413-479198
Telefax (0031) 0413-472714
Rabobank no. 1982 66 707
BTW no. NL147758798B01

Aan de leden van SV Fortuna '67

Wie is Uniwear Textiel?

Uniwear Textiel is een textielgroothandel.

Ons leveringsprogramma omvat:

Werkkleding, o.a Havep, Blaklader, Sioen en PWG bedrijfsveilige kleding.

Veiligheidskleding welke voldoet aan de Europese normen.

Persoonlijke beschermingsmiddelen, o.a Bata Veiligheidschoenen en laarzen, Helmen, gehoorbeschermers, stofmaskers enz. (nieuw in ons programma)

Promotie en vrijetijdskleding van de bekende merken Blue Dune, US Basic en McForsum.

Uitgevoerd in katoen, katoen/polyester en fleece.

O.a T-shirts, polo's, sweaters, polosweaters, zipsweaters, bodywarmers, truien, enz.

Bike- en Wielersport, o.a Wielerbroeken lang en kort, shirts, handschoenen in zomer- en winteruitvoering, helmen, overschoenen, helmcaps, fietsjassen in winddicht en waterafstotend, en wind- en waterdichte uitvoering, Bike- en wielrenscholen, thermo-onderkleding enz. enz. Dit alles van het bekende merk Agu.

Wij beschikken over een speciaal Dameskleding assortiment.

Van Runningsport zijn wij dealer van de gerenomeerde merken:

Rogelli, Saucony (Hind) en campitello.

O.a Runningshirts, Tights lang en korte, gamex windvesten, en ibiza regenjacks.

Uiteraard is alle sportkleding leverbaar volgens uw of ons ontwerp.

Hieronder een beknopte prijslijst betreffende Tights:

Thermo Tight	lang	f 58,25	€ 26,43
Tight Lycra	lang	f 42,00	€ 19,06
	kort	f 22,40	€ 10,16
Coolmax	lang	f 54,90	€ 24,91
	Kort	f 28,50	€ 12,93
Tactel Aquator	lang	f 74,90	€ 34,00
	Kort	f 37,45	€ 17,00

Van alle aankopen gedaan door leden van SV Fortuna '67 ontvangt de vereniging 5% van het aankoopbedrag excl. BTW.

Betaling contant bij leveranciering/c.q. onder Rembours

Kamer van Koophandel 's-Hertogenbosch no. 17110625.

Op al onze transacties zijn van toepassing onze handels- en Verkoopvoorwaarden zoals gedeponeerd bij de Kamer van Koophandel te 's-Hertogenbosch.

Focus on Wind and Rain



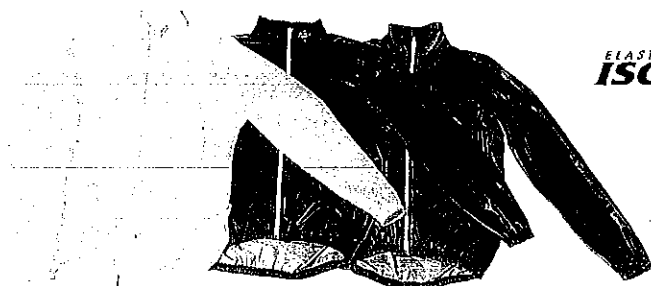
wind jacket Gamex



De windvest Gamex bestaat uit 100% polyester, dit maakt haar vederlicht, waterafstotend, windbestendig en ademend. Deze zomer-windjack heeft een verlengde achterslip, is gemakkelijk op te bergen en standaard leverbaar in een zestal fraaie kleuren.

Die Gamex Windjacke aus 100% polyester, ist federleicht, wasser- und windabweisend, atmungsaktiv und elastisch. Diese Windjacke für den Sommer hat einen verlängerten Rücken, ist leicht zu verstauen und lieferbar in sechs hübsche Farben.

De regenvesten Isola en Ibiza zijn beiden vervaardigd uit Isofilm. Deze stof bestaat uit 100% polyester met een Isofilm membraan en gelaste naden, wat zoveel betekent als water- en winddicht, ademend en elastisch. Bovendien hebben deze regenvesten een hoog sluitende kraag, een extra lange slip en zijn ze gemakkelijk op te bergen.



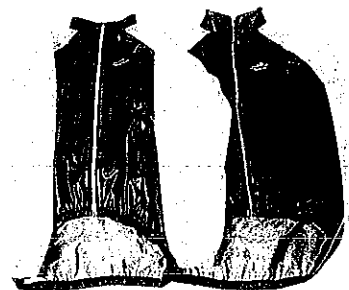
Isola

75,00 EURO

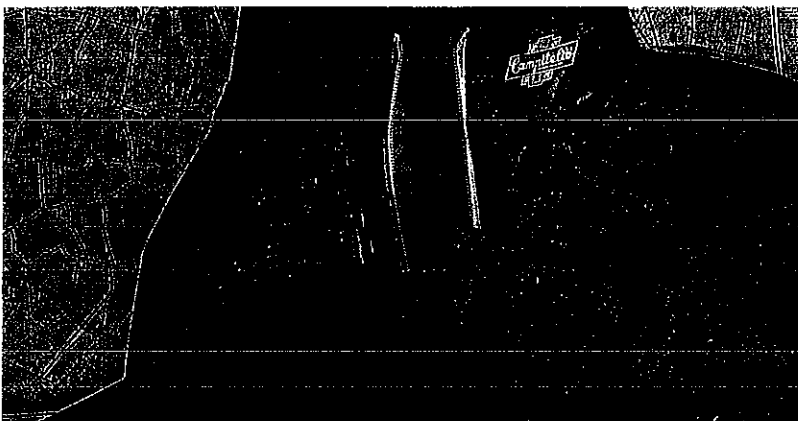
ELASTIC
ISO FILM
MEMBRANE

Die Isola und Ibiza Regenjacken sind aus Isofilm hergestellt. Dieses Material besteht aus Polyester mit ein Isofilm Membran. Sie sind angefertigt mit verschweißte Nähte, wodurch Sie wasser- und winddicht, atmungsaktiv und elastisch sind. Außerdem haben diese Jacken einen hochschließenden Kragen, einen verlängerten Rücken und sind leicht zu verstauen.

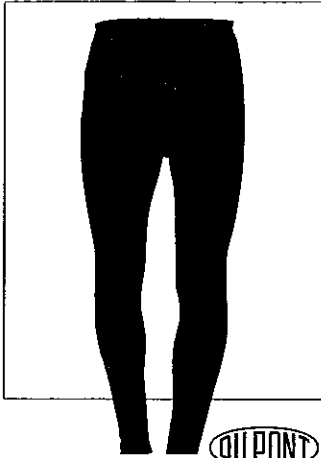
ELASTIC
ISO FILM
MEMBRANE



Ibiza



RUNNING KLEDING



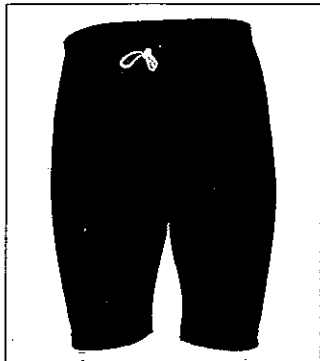
CoolMax

Rogelli running tights zijn leverbaar in de kleuren: zwart, marine- en kobaltblauw. Voor de productie wordt gebruik gemaakt van hoogwaardige functionele materialen, zoals onder meer CoolMax® en Tactel® Aquator. De tights zijn voorzien van de volgende technische details:

- flatlock gestikt, dus geen druk van de naden;
- klein zakje aan binnenzijde om iets op te bergen;
- bij lange tights anti-slip aan de onderzijde;
- goede pasvorm.

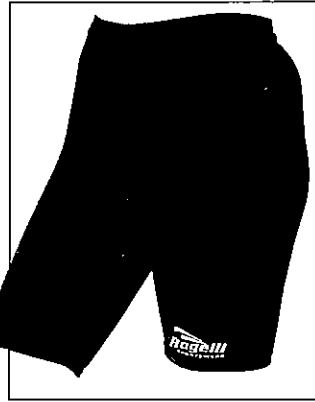


▼ Thermo Tight.
Leverbaar in de kleuren: zwart, marine, kobaltblauw en rood.



▲ Running Tight, CoolMax® Lycra kort.

Running Tight, CoolMax® Lycra lang. ►



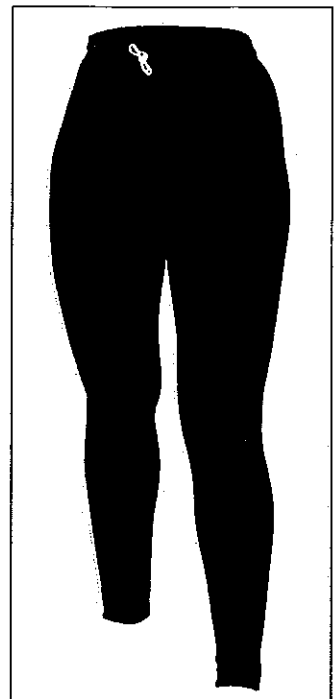
▲ Running Tight, Lycra kort en Running Tight, Lycra lang.



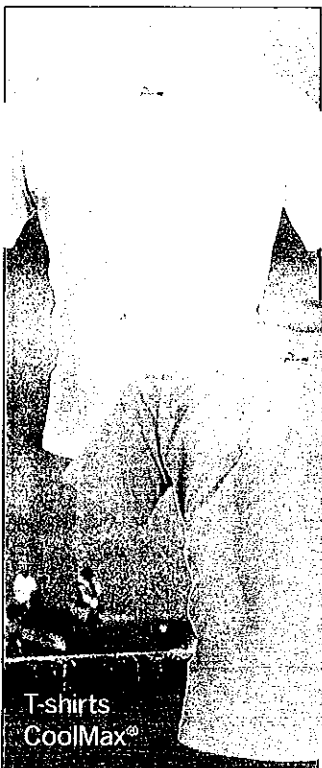
TACTEL

Tactel® aquator

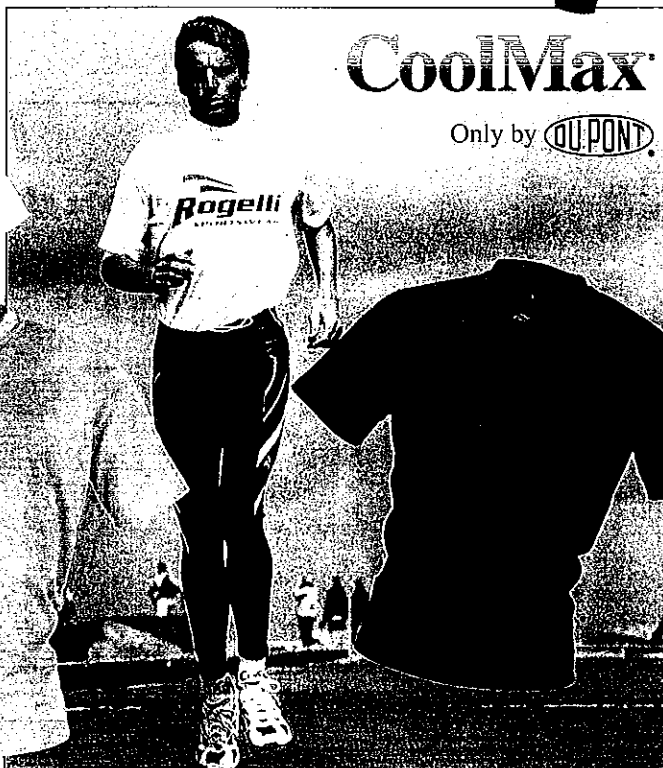
Tactel®



▲ Running Tight, Tactel® Aquator, lang.



T-shirts
CoolMax®



CoolMax

Only by **DUPONT**

Tactel® Aquator is ontwikkeld voor de zeer actieve sporters met het doel optimaal te kunnen presteren. De eigenschappen van 100% Tactel® Aquator zijn:

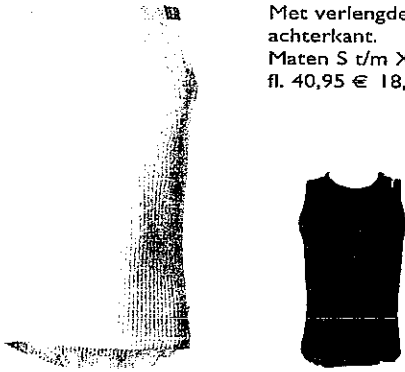
- zeer snelle afvloeiing van het transpiratievocht; regelt de lichaamstemperatuur;
- zeer licht en zacht;
- uitstekende pasvorm door combinatie met Lycra;
- snel droog;
- eenvoudig te onderhouden.

Foto: Arjan de Jager.

AGU Sports Underwear

AGU Sports Underwear is een uiterst professionele lijn onderkleding, samengesteld uit twee zeer hoogwaardige polyestersoorten. Door de unieke combinatie trekt de stof transpiratievocht direct van de huid weg, om het vervolgens razendsnel door te geven aan de volgende kledinglaag. De huid én de kleding blijven dus droger, waardoor het lichaam de warmte constant goed kwijt kan, terwijl afkoeling door natte kleding wordt voorkomen.

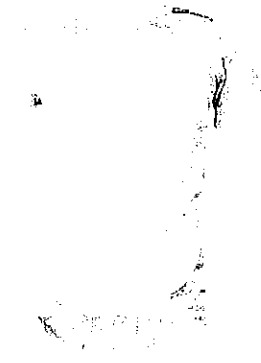
Hemd
Met verlengde
achterkant.
Maten S t/m XXL
fl. 40,95 € 18,58



**AGU
Sports
Underwear
staat voor een
groot
vochtregulerend
vermogen,
kreukt
nauwelijks,
is makkelijk
wasbaar én
vormvast.
De onderkle-
ding is dan ook
geschikt voor
elke sport!**

**Ook de profs
uit de
Rabobank ploeg
rijden met
AGU
Sports
Underwear!**

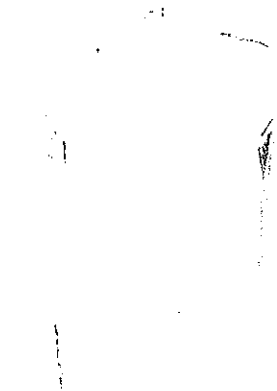
Windbreaker
T-shirt met aan de
voorzijde een
ademende breakerlaag
voor extra bescherm
tegen wind en kou.
Maten S t/m XXL
fl. 61,95 € 28,11



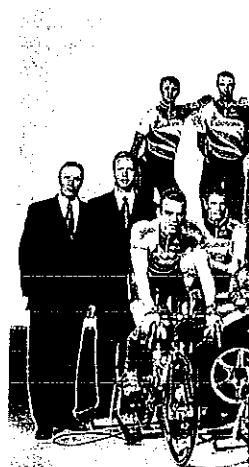
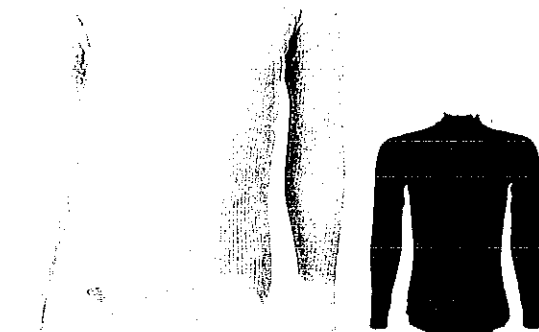
T-shirt
Met verlengde
achterzijde.
Maten S t/m XXL
fl. 51,95 € 23,57



**Windbreaker
langemouw**
Met aan de voorzijde
een ademende
breakerlaag voor
extra bescherming
tegen wind en kou.
Maten S t/m XXL
fl. 71,95 € 32,65



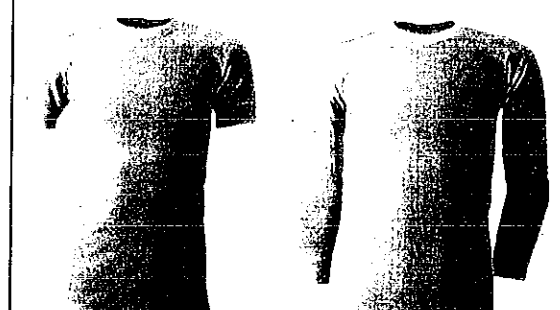
Langemouw-shirt
Verlengd achterpand en
klein kolletje.
Maten S t/m XXL
fl. 61,95 € 28,11



Infil onderkleding

Korte mouw ecru
Maten XS t/m XXL
fl. 20,95 € 9,51

Lange mouw ecru
Maten XS t/m XXL
fl. 25,95 € 11,78



- 402.978 Hemd wit
- 402.988 Hemd blauw
- 402.979 T-shirt wit
- 402.989 T-shirt blauw
- 402.980 Langemouw-shirt wit
- 402.990 Langemouw-shirt blauw

- 402.981 Windbreaker wit
- 402.982 Windbreaker wit,
lange mouw

- 403.147 Sportslip wit
- 403.150 Sportslip blauw
- 403.145 Short zonder zeem wit
- 403.146 Short met zeem wit
- 403.144 Short met
extra groot zeem wit
- 403.149 Short met zeem blauw
- 403.148 Lange broek wit

- 402.984 Infil korte mouw ecru
- 402.985 Infil lange mouw ecru



Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
Secretaris a.i.	Annelies Sanders	Kruidentlaan 50	tel.0413-479353
Penningmeester a.i. ¹	Art Vissers	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	Williem 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	Kruidentlaan 43	tel.0413-477345
-------------------	-----------------------------	-----------------	-----------------

Ledenadministratie - Redactie clubblad:

uitsluitend schriftelijk	Tonny van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
aanmelden nieuwe leden		5491 ED Sint-Oedenrode	
- 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 € 9,53	Wedstrijdlicentie junioren	f 20,75 € 9,42
KNAU-basiscontr. sen./vet.	f 22,75 €10,32	Wedstrijdlicentie sen./vet.	f 33,25 €15,09
KNAU-basiscontr. recreant	f 22,75 €10,32		

Jeugdleden-loopgroep t/m 16 jaar met basiscontributie	f 61,00 € 27,68	(KNAU-recreant) per jaar
Jeugdleden-loopgroep t/m 16 jaar met wedstrijdlicentie	f 81,75 € 37,10	(KNAU-wedstrijd) per jaar

Loopgroepleden met basiscontributie	f 102,75 € 46,63	(KNAU-recreant) per jaar
Loopgroepleden met wedstrijd licentie	f 136,00 € 61,71	(KNAU-wedstrijd) per jaar

Trimmers	f 130,00 € 58,99	per jaar
Trimmers met basiscontributie	f 152,75 € 69,31	per jaar
Trimmers + lid loopgroep	f 222,75 €101,08	per jaar

+ f 10,00 € 4,54 KNAU-administratiekosten voor nieuw aangemelde of gereactiveerde leden.

De contributie wordt eenmalig voor het gehele jaar ineens geïnd.

Acceptgirobetalers + f 2,50 € 1,13 extra voor de bankkosten.

Inschrijfgeld voor leden van de loopgroep bedraagt f 55,00 € 25,00

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 2001 t/m 31 oktober 2002

Mini-pupillen	geboren in	1995
Pupillen C	" "	1994
Pupillen B	" "	1993
Pupillen A	" "	1992/1991
Junioren D	" "	1990/1989
Junioren C	" "	1988/1987
Junioren B	" "	1986/1985
Junioren A	" "	1984/1983
Senioren	" "	1982 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
----------	---	--------------------	-----------------

Van de voorzitter

Na een goede zomer en een zeker niet slecht te noemen herfst nadert de winterperiode met rasse schreden.

Met dezelfde rasse schreden hebben weer vele onder ons aan de diverse najaarswedstrijden deelgenomen. In Eindhoven traditioneel een thuiswedstrijd voor ons als een van de organiserende Kempische verenigingen, werd door velen de halve en hele marathon afgelegd.

Twee dames, Isa en Riekje hebben dit jaar Berlijn uitgezocht en gelopen en Marianne, Antoinette, Willem, Koos en Lucie hebben New York verkozen om hun Marathon te lopen. Vermeld moet zeker worden de coaching en begeleiding door Marathon expert Jos Dekkers van deze groepen geassisteerd tijdens duurlopen door Willie Peppers.

Op maandag 12 november wordt het sponsorcontract tussen Drie-O Automatisering B.V. en S.V. Fortuna '67 ondertekent, zie mededeling in dit blad. Na een ruime periode van gesprekken voeren hebben we wederom een goede sponsor gevonden met toegevoegde waarde naar elkaar toe. Op deze avond hoop ik dat vele leden in tenue opluistering en uitstraling geven aan dit formele en nadien informele gebeuren.

Begin oktober zijn we weer van start gegaan met de jaarlijkse Rooise trimloopcompetitie in park De Neul. Er werd weer flink gestreden door een grote groep deelnemers waarbij het gemis aan Fortuna '67 dames opvallend was.

Dit jaar nemen we deel aan de Kempencross-competitie waarin de door ons georganiseerde Drie Dorpenloop opgenomen is. Op dit mooie parcours hopen we in maart vele regioloper(sters) te ontvangen. Hier komen ook weer de jeugdcategorieën in actie. Een commissie binnen Fortuna '67 onder leiding van Tiny Aarts is met de organisatie bezig, stel hem zeker niet teleur bij vragen om assistentie.

Afsluitend wil ik de Algemene Ledenvergadering 12 december even onder de aandacht brengen. Op deze voor ons allen belangrijke vergadering geeft het bestuur toelichting op diverse onderwerpen en kan na discussie het te volgen beleid bepaald worden.

Op deze avond zal er tevens een voorstel behandeld worden om onze Sport Vereniging (SV) aan te vullen met een mountainbike afdeling. Een aantal leden en niet leden hebben een intentieverklaring getekend tot oprichting hiervan.

De ontwikkelingen over de kleedgelegenheid zullen aan de orde komen en we nemen afscheid van enkele bestuursleden en zullen nieuwe verkiezen. De vacature van Voorzitter (M/V) wedstrijd organisatie comité tevens algemeen bestuursfunctie is nog vacant. Met enige inspanning moet het toch lukken om deze vacature tijdens de vergadering op te vullen, informeer eens in uw loopomgeving.

Ik hoop velen van U te zien tijdens deze vergadering waarvan de agenda in het clubblad opgenomen is.

Cor van Erp.

*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**

VERJAARDAGEN

6 nov.	Leo Leenders
7 "	Martin Arts
9 "	Twan van Dijk
10 "	Adrie Huijgens
11 "	Koos Post
12 "	Nico de Bruin
13 "	Pieter de Koning
15 "	Hans Naterop
22 "	Cor Peters
26 "	Karel Verberk
27 "	Frans van de Oever
28 "	Mart van Heeswijk
28 "	Alda van Eert
28 "	Franci van den Oever

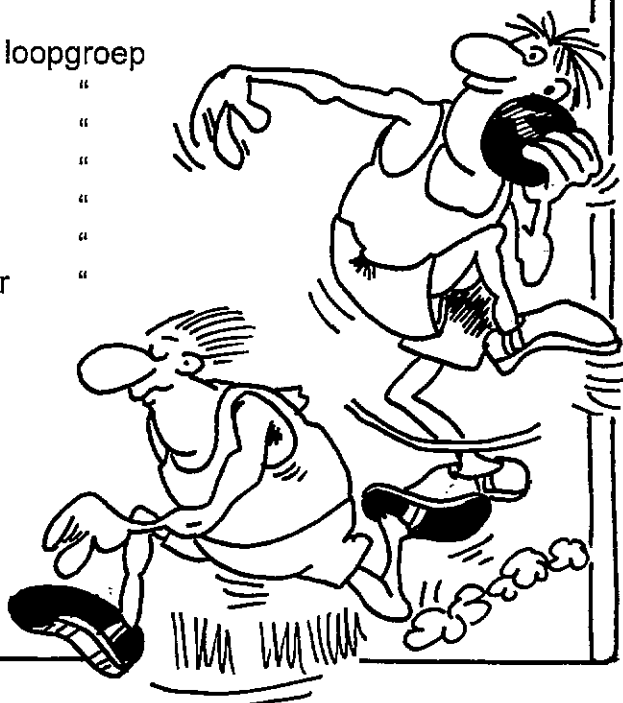
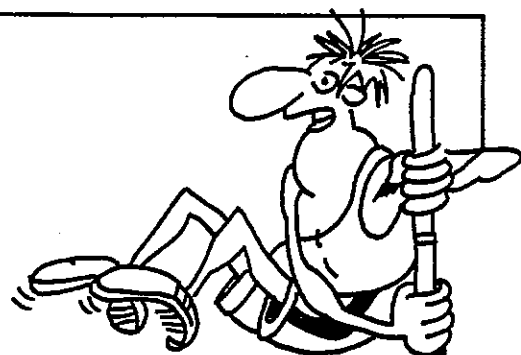
2 dec.	Peter Renders
4 "	Marian Latijnhouwers
4 "	Jan van Eck
4 "	Jos van Schijndel
5 "	Wim van Meijl
7 "	Jan van de Schoot
8 "	Tonny van Erp
9 "	Henk van Uden
10 "	Jan de Werdt
13 "	Leon Verrijt
13 "	Marianne Latijnhouwers
14 "	Jan Verhoeven
16 "	Fien Arts
17 "	Pierre Lardenois
18 "	Cor Verschuyten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

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden:

Huub Kloks	loopgroep
Els Huijbregts	"
Jos van der Wijst	"
Theo van de Heuvel	"
Koos Post	"
Lucie van Hout	"
Franci van den Oever	"

atletiek



FORTUNA '67 PROGRAMMA 2001 - 2002

18 november	2° Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2001/2002
28 november	Bestuursvergadering
12 december	Algemene Ledenvergadering
16 december	3° Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2001/2002
20 januari	4° Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2001/2002
3 maart	Drie Dorpencross
17 maart	5° Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2001/2002
24 maart	Scholierenloop
16 juni	Halve Marathon, 10.000 en 5.000 meter

Let op:

Het jaar 2001 nadert weer zijn einde. Om een duidelijk overzicht te krijgen van het ledenbestand en de KNAU-licenties, zouden wij graag vóór 27 november vernemen:

- Leden welke hun **lidmaatschap** willen **beëindigen** op **31 december 2001**, anders wordt dit automatisch verlengd met 1 jaar.
- Leden die een KNAU-licentie (wedstrijd) willen hebben, recreantlicentie (= basiscontributie) is verplicht voor jeugd- en loopgroepleden. Trimmers (sporthal) zijn vrijgesteld.
- Leden die geen **KNAU-licentie (wedstrijd)** meer willen hebben, anders wordt deze licentie **automatisch verlengd** met 1 jaar.
- Leden die om een of andere reden niet actief kunnen deelnemen aan trainingen en dergelijke en toch lid willen blijven, kunnen dit voor f 25,00 per jaar. Laat dit ook tijdig weten.

Bovenstaande mutaties **melden vóór 27 november** bij de ledenadministratie, omdat deze gegevens uiterlijk 1 december 2001 in het bezit van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie in IJsselstein moeten zijn.

Eventuele nieuwe contributie en of K.N.A.U. bijdragen worden tijdens de Algemene Jaarvergadering 12 december a.s. bekend gemaakt.

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

Ondertekening sponsorcontract.

Op maandag 12 november vindt de ondertekening plaats van het sponsorcontract tussen Drie-O Automatisering B.V. en S.V. Fortuna '67.

Op deze voor onze vereniging en sponsor belangrijke avond moeten we ons als vereniging goed presenteren naar buiten. Daarom verwachten we eenieder in clubkleding dus zowel loopgroep- als mountainbikekleding willen we nadrukkelijk naar voren brengen.

Na het formele gedeelte zal er ruimschoots tijd zijn om informeel met elkaar van gedachten te wisselen.

De aanvangstijd van de training zal aangepast worden zodat ieder aanwezig kan zijn.

Datum: 12 november 2001

Tijd: 20.00 uur

Plaats: Vakantiecentrum "De Donkershoeve"
Gebouw de Papegaai
Ollandseweg 119
Sint- Oedenrode

Het bestuur.



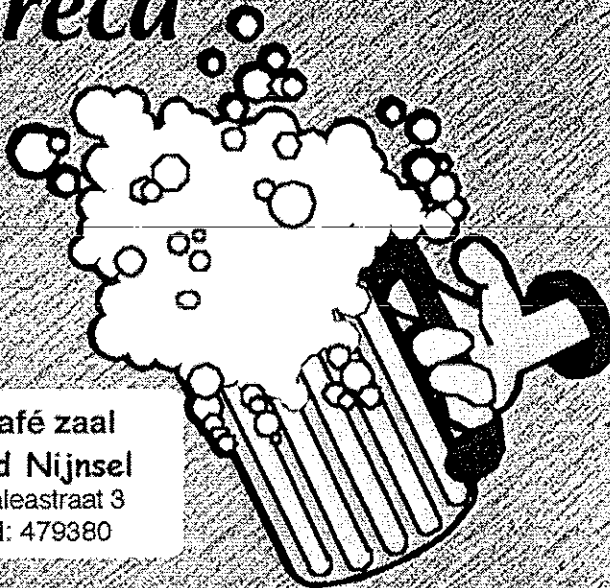
De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

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

Cafétaria

De Mèrt
Markt 23
Tel: 473224

Restaurant Zalen

't Leeuwke
Sonseweg 3
Tel: 479680



Als er iets te vieren valt, of zomaar !

ALGEMENE JAARVERGADERING S.V. FORTUNA '67

Woensdag 12 december 2001 aanvang 19.30 uur

"Ons Huis" - Deken van Erpstraat 10

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

Agenda:

- 1 Opening**
- 2 Jaarverslagen**
 - vaststellen verslag jaarvergadering 13 december 2000 (zie Fortuna-bode januari 2001)
 - verslag vereniging door secretaris
- 3 Toelichting kasverslag 2000/2001**
 - verslag penningmeester
 - verslag kascommissie
 - benoeming lid en plaatsvervangend lid kascommissie.
- 4 Toelichting begroting 2001/2002**
 - toelichting penningmeester
 - voorstel contributies 2002
- 5 Bestuursverkiezing**
 - volgens rooster aftredend: Cor van Erp, herkiesbaar
Henry Wijffelaars, niet herkiesbaar
 - verkiezing ad interim: penningmeester Art Vissers
secretaris Annelies Sanders
 - wijziging takenpakket: Tiny Aarts
 - eventuele andere kandidaten kunnen zich voor 28 november 2001 (op voordracht van 3 leden) melden bij het bestuur
- 6 Huldiging Tonny van de Rijt i.v.m. 25 jarig lidmaatschap**
korte pauze
- 7 Stand van zaken onderzoek accommodatie Fortuna**
- 8 Sponsoring halve marathon i.v.m. afhaken ABAB**
- 9 Mountainbike club**
 - voorstel opnemen van de mountainbike club als onderdeel van Fortuna
 - stemmen hierover, bij positieve stemming volgt:
 - verkiezing bestuurslid uit de mountainbike club
 - toelichting op verder te nemen stappen
- 10 Voorstellen van leden**
 - voorstellen kunnen voor 28 november schriftelijk worden ingediend bij de voorzitter of secretaris.
- 11 Rondvraag**
- 12 Sluiting**

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

Wij hopen u allen te begroeten.

Namens het bestuur van S.V. Fortuna '67,
Secretaresse, Annelies Sanders.

Fit in 5 minuten

Rugleuning

U hebt het op de tv-zender National Geographic vast veel inheemse volken zien doen: de hurkzit. Urenlang, terwijl de handen nijver bezig zijn, kunnen deze mannen en vrouwen zo zitten. Zonder op slaande evenwichtsorganen of verkrampende pezen, louter sereniteit en balans uitstralend. Dat kunt u ook! Bovendien ontspant het de onderrug. Zorg er wel voor dat de achillespezen zijn opgewarmd en gerekt. Hebt u achillespeesklachten, laat deze oefening dan aan u voorbij gaan.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">❶ Ga vanuit stand rustig op uw hurken zitten.❷ Voeten plat op de grond, dus ook de hakken!❸ Knieën zo recht mogelijk boven tenen.❹ Ellebogen tussen de knieën.❺ Plaats de voeten zodanig ver uit elkaar dat het gemakkelijk aanvoelt en u toch niet als een tuimelaartje omvalt. | <ul style="list-style-type: none">❻ Houd dit dertig tellen vast. U rekt nu de onderrug en het gebied rond de enkel (inclusief achillespees en kuit). <p style="text-align: center;">Variatie:</p> <ul style="list-style-type: none">❼ Probeer voorzichtig met uw ellebogen de knieën iets naar buiten te duwen. Zo rekt u de binnenkant van uw dijbenen. |
|--|---|

Goedaardige pijn

Spiërkramp

Lopen is een zeer geëvolueerde sport, maar een van de raadsels is nog steeds spierpijn. Veel oorzaken van spierpijn in uw benen zijn bekend, maar de volledige gang van zaken is nog steeds duister. Het kan het teken zijn dat er iets ernstigs aan de hand is, maar doorgaans is spierpijn slechts goedaardig en een signaal dat uw door training vermoeide spieren aan de wederopbouw zijn begonnen. In feite wordt u er zelfs beter van en daar traint u immers ook voor (supercompensatie).

Het probleem is echter dat spierpijn in het geheel niet goedaardig aanvoelt. Of het nu een paar seconden is of veel langer, de pijn is vaak ondraaglijk. Vooral spierkramp in de benen komt vaak voor, met name bij het verstrijken der jaren. Veel lopers krijgen er 's nachts, in hun slaap, mee te maken. Maar spierkrampen komen ook voor tijdens of na een training. Of zelfs tijdens lichte, alledaagse activiteiten, zoals wandelen.

Een van de vormen van kramp treedt voornamelijk op in de kuit. En dan met name gedurende of direct na een training. Rust zorgt voor een snelle verbetering. De oorzaak ligt in een slechte doorbloeding van de benen. Dit kan zelfs het teken zijn dat een bloedvat (deels) wordt geblokkeerd door arteriosclerose (aderverkalking). Ook diabetes en leverziekten kunnen kramp veroorzaken. Als dat aanhoudt en telkens na de training terugkomt, wordt het tijd om uw huisarts (en specialist) te bezoeken.

Oorzaken van goedaardige spierpijn:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">◆ Tekort aan mineralen.◆ Spiervermoeidheid door te veel inspanning.◆ Te weinig rekken voor of na de training. | <ul style="list-style-type: none">◆ Uitdroging.◆ Enkele medicijnen (zie bijsluiter).◆ Hitte.◆ Schildklierklachten. |
|---|---|

Om pijn te bestrijden rekt u de spieren voorzichtig. Bij acute kramp dient u eerst het been te rekken of de voet te buigen. Strek of trek daarbij de tenen omhoog. Vervolgens helpen zaken als een ijspakking, of juist warmte, en natuurlijk een voorzichtige massage om de spieren weer wat te ontspannen.

Om spierpijn of spierkramp te voorkomen, dient u vooraf en achteraf altijd wat te strekken en voldoende tijd te nemen voor de warming-up en cooling-down. Verder is een gezonde, gevarieerde voeding belangrijk, met voldoende kalium (potassium) en calcium. Andere preventieve maatregelen:

- ◆ Drink per dag ten minste zes á acht glazen water, met name voor en na de training.

- ◆ Slaap op uw zij of buik.
- ◆ Rek de benen voor het slapen gaan.

Tien regels voor tempotraining

① Basis leggen

Indien u beginner of herintreder bent, hebt u minstens drie maanden basistraining (ontspannen en langzame duurlopen) nodig, voordat u met tempotraining begint. Ofwel: alleen wie al minimaal drie maanden driemaal per week 30 á 40 minuten ontspannen loopt, mag zich wagen aan het intensieve spelen met het tempo.

② Geschikte route zoeken

Kies voor uw tempotraining – als die niet op een atletiekbaan plaatsvindt – een route die verkeersarm is (en daarbij gaat het niet alleen om auto's, maar ook om fietsers en wandelaars) en niet al te glooiend.

③ Geschikte ondergrond zoeken

Een vlakke ondergrond zonder gaten, boomwortels en plassen is absoluut een voorwaarde voor een snelle loop en om blessures te vermijden. Bijvoorbeeld een pad door een park. Een landweg biedt weliswaar de meeste afwisseling, maar deze is voor tempotraining niet geschikt.

④ Denk aan de warming-up

Begin een tempotraining altijd met tien minuten inlopen in uw langzaamste tempo. Stort u nooit onvoorbereid in een intensieve trainingssessie. Hart, bloedsomloop en spieren moeten eerst 'warmdraaien', voordat u topprestaties kunt leveren.

⑤ Langzaam starten

Of het nu gaat om een korte belasting met hoge intensiteit of om een langdurige belasting met lage intensiteit, zorg ervoor dat uw eerste passen altijd langzaam zijn en verhoog het tempo na enkele meters tot de gewenste intensiteit. Bedenk altijd dat bij alle tempolopen het tempo gedurende de gehele belastingsperiode gelijkmatig dient te zijn.

⑥ Grenzen kennen

Tempotraining leidt tot prestatieverbetering, onder voorwaarde dat u het goed doseert. Wie zich in de tempotraining overbelast, boekt geen vooruit- maar achteruitgang. Na de laatste belasting moet u in het ideale geval het gevoel hebben dat u nog zo'n belasting aankunt.

⑦ Plezier beleven

Tempotraining moet geen kwelling en geen verplichting zijn, maar een nieuwe uitdaging die afwisseling brengt in de looptraining. Wie dat niet als zodanig beschouwt en zichzelf moet dwingen om snel te lopen, kan er maar beter van afzien. Ervaren lopers weten: tempotraining is leuk, mits goed gedoseerd.

⑧ Rustdagen inlassen

De dag na een tempotraining staat in het teken van de rust. De door de belasting uitgeputte energievoorraden hebben minstens 48 uur nodig om weer op peil gebracht te worden. Daarin voorziet u met de juiste voeding (koolhydraatrijk) en veel rust. Ervaren lopers kunnen op de dag na de tempobelasting wat ontspannen trainen. Voor alle anderen geldt: niet lopen, voeten op de bank.

⑨ Het magische getal

Vijf herhalingen zijn voor de nieuwelingen op het gebied van tempotraining altijd een gezonde maatstaf. Of het nu gaat om het vaartspel, of om heuvel- of baantraining. Bijvoorbeeld vijf keer 45 seconden bergop of vijf keer 400 meter snel zijn om mee te beginnen zinvolle en voldoende belastende tempo-intervallen.

⑩ Oppassen bij ziekte

Voelt u zich ziek, bent u verkouden of geblesseerd? Haal dan een streep door de tempotraining. Volledig gezond zijn is een absolute voorwaarde voor een belastende looptraining.

Bron: Runner's World

Blijf in Beweging...

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

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

Bezoek daarom nog deze week onze winkel.

RUNNING[®]
Center
International

Lardinoisstraat 9 - Eindhoven
Tel. 040 - 2448907

Running

Walking

Triathlon

Indoor

Aerobics

EINDHOVEN

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

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

RUNNING
SUPPORT

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

**Sluitingsdatum
voor het inleveren van
Kopij
voor het volgende clubblad is
woensdag 12 december**

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

Uitslag Open Rooise Trimloopcompetitie 2001/2002

21 oktober 2001

Mannen senioren 8 km.

1	Leon Mutsaars	28.14
2	Jeroen van Haastrecht	28.43
3	Toine Schilder	30.12
4	Art Vissers	30.23
5	Jan van Doorn	31.06
6	Jorrit Dekkers	31.20
7	Tonny van Boekel	37.02
8	Ron Mutsaars	44.57

Mannen 40 8 km.

1	Pim van der Wijst	28.53
2	Toine van Erp	30.21
3	Henk Pennings	33.33
4	Theo van de Heuvel	34.16
5	Arno Sanders	35.14
6	Arie Koek	37.50
7	Peter Slits	37.50

Mannen 45 8 km.

1	Ad van der Heijden	32.42
2	Gerard Maurix	34.54
3	Pierre Lardenois	35.03
4	Rinus Pennings	35.42
5	Hein Vissers	35.51
6	Wil Snoeks	35.59
7	Dick Swinkels	35.59
8	Henk Strik	37.01
9	Jan Fiers	38.18
10	Gé de Louw	39.57
11	Henry Wijffelaars	42.26

Mannen 50 8 km.

1	George Zoontjens	30.52
2	Mari van Houtum	34.02
3	Cor van Erp	36.31
4	Harry Wolfs	36.39
5	Mari Smits	37.56
6	Henk van Uden	38.15
7	Piet van Engeland	40.06
8	Jan Verboort	43.52

Vrouwen 8 km.

1	Henriëtte de Mol	37.49
2	Will van de Rijt	39.32
3	Lien Vogels	41.52
4	Marlies van der Doelen	43.12
5	Isa van Heijningen	44.10
6	Tineke van Boxmeer	46.05

Mannen 4,8 km.

1	Mark Breukers	17.53
2	Erik Kempe	18.59
3	Patrick Sanders	20.35
4	Louis van Doorn	20.38
5	Koen Fiers	20.39
6	Harrie Leenders	21.03
7	Mark van der Mee	21.21
8	Theo v.d. Eerden	22.34
9	Henk Heijmans	23.35
10	Fons van Boxmeer	24.10
11	Leo Evers	24.24
12	Ad van de Laar	24.51
13	Theo van Erp	25.33
14	Willie Pepers	26.16
15	Bert Geeven	27.38
16	Paul Janssen	27.38
17	Karel Verberk	28.03
18	Maurice Rooyakkers	28.32
19	Marijn Foolen	29.41
20	Tinus Rovers	31.29

Vrouwen 4,8 km.

1	Jolanda Eijkemans	22.02
2	Maria van Kampen	22.59
3	Carin van Schijndel	24.12
4	Karin Slits	25.48
5	Jeanne Coppelmans	26.24

Jongens pupillen C 900 meter

1	Sjoerd van der Wijst	5.08
2	Koen van der Wijst	7.28

Jongens pupillen B 900 meter

1	Maurice Lardenois	3.51
---	-------------------	------

Meisjes pupillen A 900 meter

1	Kiki Geeven	3.50
2	Marleen Hamilton	6.02

Jongens junioren D 1100 meter

1	Koen Fiers	4.00
2	Bart Hamilton	5.21

Meisjes junioren C 1100 meter

1	Kim Slits	5.23
---	-----------	------

Jongens junioren B 1100 meter

1	Marijn Foolen	4.38
---	---------------	------

DINANT 2001

Alweer voor de zoveelste keer zijn een aantal atleten naar Dinant in de Belgische Ardennen gegaan. Al jaren wordt daar deelgenomen aan de Descente de la Lesse, een wedstrijd over 12 km of een halve marathon. Het zware parcours volgt de Lesse stroomafwaarts tot aan de monding in de Maas, vervolgens ongeveer 2 km. langs de Maas tot aan de finish.

Een aantal van onze leden maakt er een lang weekend van en vertrekt op donderdag per mountainbike naar Tongeren in Belgisch Limburg en arriveert op vrijdagmiddag in Dinant op Camping Villatoile. Op vrijdag en op zaterdag arriveren dan diegenen die alleen voor de atletiekwedstrijd zijn gekomen.

Het is ieder jaar weer gezelligheid ten top, want wat is er mooier dan te kamperen, gezamenlijk te ontbijten, te dineren en gezellig een glaasje te drinken. Zeker als het ook nog prachtig weer is.

Peter Hellings.

Een tweetal deelnemers aan dit weekend hebben hun ervaringen op papier gezet. Hieronder volgt hun relaas.

Met Fortuna op pad

Als echtgenote van een 'wintertrimmer' en actief fietsster ben ik gevraagd om mee te gaan naar Dinant. Op donderdagmorgen om 8.00 uur verzamelen we bij de familie Van Boxmeer. We zijn met zes dames en zeven mannen. Keurig gekleed in het nieuwe tenue fietsen we richting Son, Eindhoven, Nuenen en Geldrop. Daar is onze eerste koffiestop. Ze weten waarschijnlijk dat ik een koffieleut ben. Peter Hellings rijdt de volgbus van Gerard van de Biggelaar. Vanaf Geldrop volgen we de knooppunten door de bossen richting Budel. Het weer is geweldig mooi en de vogelwereld is in rep en roer. Toon van de Rijt heeft de pech dat hij maar liefst vier keer een lekke band rijdt. We komen tot de conclusie dat het te maken heeft met het velglint. Maar aan alles is gedacht en zo staat er ook een reservefiets in de bus. Rond het middaguur hebben we al 80 kilometer afgelegd. In Budel worden we verwend met koffie en heerlijk appelgebak. We gaan weer vrolijk verder en volgen de knooppunten tot in België. Vooral in de omgeving van Zutendaal is er volop natuurschoon. De knooppunten sluiten mooi op elkaar aan maar we maken wel meer kilometers. Rond half zes arriveren we bij de jeugdherberg in Tongeren met 145 kilometers op onze teller. Iedereen is het er over eens dat het een lange maar mooie tocht is. Ik ben in een gezellige en heel sociale fietsgroep terecht gekomen. Je fietst op eigen kunnen en als het nodig is wordt er gewacht. 's Avonds genieten we van een lekkere maaltijd op het gezellige marktplein.

Op vrijdagmorgen is Mari al om kwart voor zeven met zijn ochtendgymnastiek bezig. Hij komt al schoon vanuit de douche op onze kamer als ik mijn ogen nog op een spleetje heb. Om acht uur is het ontbijt en ieder maakt een lunchpakketje want er wacht ons nog een lange dag. Vandaag gaan we onder meer de Muur van Huy beklimmen. Na een veertigtal kilometers rijden we Huy binnen. Peter staat op een plein te wachten. Ik proef een ietwat gespannen sfeer. Logisch, want er zijn fietsers bij die zelden of nooit hebben geklommen. Het eerste stuk klimt geleidelijk en bij de kruising moeten we stoppen voor het zogenaamde Belgische licht. We gaan vol goede moed verder. Ik heb gehoord dat het ongeveer een kilometer lang is. De Muur is te vergelijken met de Redoute maar korter. De meeste heuvels in de Ardennen zijn langer en

minder steil. Het steilste stuk is 19% en zelfs 25% als je de binnenbocht neemt. Het is vooral het rechte stuk erna dat erg lastig is. Iedereen komt fietsend boven en dat met een temperatuur van 30 graden. Petje af! Boven bij het restaurant genieten we van enkele glazen vocht dat we echt wel nodig hebben. We vervolgen de route die Peter heeft uitgestippeld. Al vlug hebben we een lange, gemene klim. Later zullen er nog meer volgen. We genieten van het mooie weer en zeker ook van het schitterende landschap. In Spontin gebruiken we de lunch voordat we aan de laatste 15 kilometers beginnen. De laatste afdaling voordat we Dinant binnen rollen is erg lastig. Hier moet je heel wat stuurmanskunst hebben en onze remblokjes hebben het zwaar te verduren. Het laatste stuk fietsen we door Dinant langs de Maas en hebben zowat honderd kilometer gereden tot aan de camping. Er zitten al verschillende Fortunaleden lekker in de schaduw te genieten van de vrijheid en het mooie weer. De familie Van Boxmeer en Peter Hellings hebben alles geweldig voor elkaar. Ik kijk mijn ogen uit: een dertigtal kuipstoelen, vier tuintafels, koelkasten en ga zo maar door. Ook is er allerlei drank om je dorst te lessen. Wat ben ik blij dat er een slijter aanwezig is. Een tent wordt als keuken ingericht. Bij de scouting in Son heeft men drie grote tenten geleend. In iedere tent is plaats voor minimaal zes personen zonder te stapelen. Als alles en iedereen zijn plaatsje heeft gaan we douchen om later in Dinant te gaan eten. De trouwe bezoekers kennen een goed restaurant bij de kerk waar we een gezellige avond hebben. Rond half elf gaan we naar de camping terug. We kletsen en drinken nog wat na en daarna zoekt ieder zijn bedje op.

Na een lekker ontbijt fietsen we met een flink aantal naar Houyet. Bij de camping aldaar drinken we wat en gaan via Finnevaux, Mahou en Falmagne weer terug naar Dinant. Vijftig kilometers op de teller, genoeg met zo'n snikheet weer. Rond zeven uur wandelen we met zijn allen naar een restaurant. Het duurt wel even voordat we iets te bikken krijgen maar we hebben de tijd. Op de terugweg komen we door een stuk bos waar we zowat geen hand voor ogen kunnen zien. Het is maar goed dat ik twee jonge knullen als begeleider heb. Peter Slits valt en heeft zich behoorlijk bezeerd. Tegen twaalfen liggen we in bed waar we nog lang hebben nagedacht hoe we wintermutsjes kunnen breien.

Voor een aantal van onze groep is vandaag het hoogtepunt. De halve marathon wordt gelopen. Zoals ik heb begrepen is iedereen goed getraind maar wat doe je met zulk een temperatuur? Is het wel verstandig? Een aantal leden zal de lopers onderweg moed inspreken en van een drankje voorzien. Francien Pepers en ik vormen een koppel op ongeveer zes kilometer voor het eindpunt. Het laatste traject vergezellen we Tineke per fiets tot aan de eindstreep. Alle starters hebben de finish gehaald maar nooit eerder was deze loop zo zwaar. Bij terugkomst op de camping wordt er nog wat nagepraat en worden de laatste flessen drank achterover geslagen. Daarna gaan de meeste van de groep van dertig na een geslaagd en gezellig weekend naar huis. Graag wil ik jullie bedanken voor de gastvrijheid en ik hoop dat er nog eens zulk een gelegenheid komt. Ik houd me aanbevolen.

Groetjes,

Rieky Verstappen

Waterdragers Dinant 26-8-2001

Het is zes uur in de ochtend als ik in mijn puptentje wakker word. Buiten hoor ik de vogels en het stromen van de Lesse die langs de camping stroomt. Vandaag gaan we weer een halve marathon lopen en niet zo maar één, de "Descente de la Lesse".

Wat later hoor ik dat ik hier niet alleen ben. Enkele clubleden zetten de discussie voort waar ze de avond ervoor mee gestopt zijn. Ik kan het niet helemaal volgen maar het gaat over sökskus, oranje en Pim moet voor de maat en de wol zorgen. Het is nog fris, maar de weersverwachtingen zijn te goed, het wordt géén loopweer. Een uurtje later zitten we met ongeveer 30 mensen aan het ontbijt. Gezellig, de zon is nog niet boven de berg tevoorschijn gekomen, de sfeer is goed. Als uiteindelijk de zon doorbreekt, is het tijd te vertrekken naar het startpunt in Houyet.

Daar aangekomen is de temperatuur inmiddels opgelopen tot boven de 20°C. In de schaduw genieten we van wat er hier zoal gebeurt, voor een warming-up hoef je niet meer te doen dan even uit de schaduw te komen.

Om iets voor elf gaan we dan richting start. Ieder van ons heeft het parcours al eens gelopen, behalve onze twee gastlopers Leon Mutsaers en Petro van Uden. Er is druk overleg over hoe je deze loop met deze weersomstandigheden moet afleggen. Rustig beginnen en vooral veel drinken is het advies.

Het startschot valt. Als Fortuna-speren zie ik vóór me Pim en Leon wegschieten. Ik zelf begin wat terughoudender, zo ook de rest van Fortuna. Na een kilometer voel ik het vocht al van mijn lijf aflopen.

Bij het 18 km punt (in België tellen ze de kilometers af) ga je via een paar pallets over een zijstroompje van de Lesse, meteen daarna is het op handen en voeten enkele tientallen meters naar boven klimmen. Petro komt naast me lopen en maakt een opmerking over het uitzicht dat we tijdens deze klim hebben. Ik ben het helemaal met hem eens. Ik adviseer dan ook om achter het uitzicht te blijven en rustig naar boven te gaan, pas over 2 km. is er een verversingspost. Boven aangekomen worden we aangenaam verrast. Daar staat Gerard met water. Ik pak een beker aan, de tweede beker die voor Petro is bestemd wordt door een dame (ons uitzicht) uit Gerards hand gejat. Wat er toen in goed Boskants naar deze dame werd geroepen moet je maar bij de betreffende persoon navragen. Maar de onverwachte verzorging deed ons goed. In een goed tempo gaan we verder. Één stijging staat ons nog te wachten: de trappen, met iets te veel te hoge optreden om zonder inspanning boven te komen. Maar bovenaan staat "de Rooise wijnboer" met opbeurende woorden en water.

In Gendron dacht ik enorm veel publiek te zien, je moest door een kordon van mensen. Maar al deze mensen hadden een peddel in de hand en stonden te wachten om een kano te huren. Gezien de lange rij vroeg ik me af wat de leukste manier is om in Dinant te geraken. Lopen of peddelen?

Plotseling hoor ik "hoe gaat ie, water!" Hé Willie op de fiets. Water! Graag. Ook krijg ik nog van hem de overbodige informatie door dat Mari iets voor me ligt.

Enkele kilometers verder moet je via een spoorbrug over de Lesse. De klim op het talud is best lastig en mijn benen werden al zwaar. Dus ik bedacht "ik loop gewoon onder het spoor door de Lesse". Maar daar aangekomen zie ik de Francienen staan met water, geweldig, en zonder probleem kon ik het talud op, de brug over, talud weer af en door een schaduwrijk stuk langs een prachtig kasteel richting camping. Waarna het nog 5 km. vlak is. Bij de camping zag ik niemand, maar even verderop zie ik een groep van onze supporters onder de bomen zitten. Voor mij hadden ze weer water, zelf dronken ze bier. Jolanda fietste nog een stukje mee, en met de woorden "hou vol Rinuske" ging zij terug en ik verder naar Dinant. Daar aangekomen was het inmiddels 30°C. Maar langs de Maas leek de gevoelstemperatuur wel 40°C. Het tempo ging een stuk omlaag. Jos fietste langs de 3 km. lange boulevard heen en weer om iedereen aan te moedigen en ons deze laatste kilometers te voorzien van water. Toon kwam me hier nog voorbij, maar mijn benen waren te zwaar geworden om hem nog te volgen. Omkijkend zag ik Arno ook al aankomen. Hem kon ik nog nét voorblijven, mede door de aanmoedigingen van Fortunesen die hier al uren stonden. Na het finishen ben ik zo snel als mogelijk een stuk terug gelopen om de overige lopers op dit zware laatste stuk aan te moedigen. Henk, Gé, Henk S en Tineke kwa-

men ook getekend binnen, alleen Will liep er nog fris bij en genoot zichtbaar van deze "Descente de la Lesse".

Maar al evaluerend op de camping zakte de vermoeidheid. Iedereen had het gehaald. Op eigen benen maar vooral ook door de morele steun van de supporters en dat o zo heerlijke heldere water.

Waterdragers, pendelaars en supporters bedankt, Rinus.

Coopertest (12 minutenloop)

Voor lopers is het nuttig regelmatig de conditie te testen door middel van de Cooper-test. De bedoeling is om in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand af te leggen. Deze afstand geeft een indicatie van het niveau van de conditie. Gebruik vervolgens onderstaande tabel. Zoek boven in je leeftijd en zoek vervolgens in de betreffende kolom de afstand die je afgelegd hebt. Links staat de conditie vermeld.

FITHEIDSCATEGORIE	LEEFTIJD	LEEFTIJD	LEEFTIJD	LEEFTIJD
	Onder 30	30-39	40-49	50 +
1. zeer slecht	< 1600 < 1500	< 1520 < 1400	< 1400 < 1200	< 1200 < 1100
2. slecht	1600 1500	1500 1400	1400 1200	1300 1100
3. middelmatig	2000 1800	1900 1700	1700 1500	1600 1400
4. goed	2400 2000	2300 2000	2100 1900	2000 1700
5. zeer goed	> 2800 > 2700	> 2700 > 2500	> 2500 > 2300	> 2400 > 2200

Afstand in meters, afgelegd in 12 minuten.

Bovenste waarde zijn voor heren.

Onderste waarde voor de dames.

Getrainde lopers zullen altijd in de fitheidscategorie 4 en 5 vallen. Sommigen zelfs ver boven de afstand die vermeld staat.

Dit komt omdat de Amerikaanse luchtmachtarts Kenneth H. Cooper de normen van de test gebaseerd heeft op gegevens afkomstig van de bevolking.

Voor atleten zijn de gegevens alleen interessant als de test regelmatig gelopen wordt. De afstanden kunnen dan met elkaar vergeleken worden. Zeker als tijdens de test ook gegevens van de hartslag bekend zijn is een goede conclusie te trekken van je conditie van dat moment.

Hierbij zijn ook de resultaten van de coopertest van het afgelopen jaar afgedrukt. De laatste test op 1 oktober kon in verband met regen niet doorgaan.

Rinus Pennings

Coopertest 2001

Voornaam	Achternaam	9 april	7 mei	11 juni	3 sept.	P.R.	Vanaf
Hans	Adriaans					3002	1997
Martin	Arts					2400	1993
Fien	Asveld					2625	1993
Lennert	Asveld					3100	1994
Antoon	Asveld					2300	1993
Gast Marjan	Berselaar v. d.					2250	2000
Gerard	Biggelaar van de	3045		2915	2890	3235	1994
Han	Bouwmans					3225	1993
Tineke	Boxmeer van	2390			2200	2650	1993
Fons	Boxmeer van					3360	1993
Gerard	Boxtel van	2675		2700		3040	1993
Lies	Brans	2550				2850	1993
Nico	Bruin de		2351	2500		2680	1998
Jeanne	Coppelmans	2450				2500	1998
Wim	Craoymans					3250	1995
Jorrit	Dekkers	3250		3250	3400	3700	1997
Jos	Dekkers					3550	1992
Theo	Eerden van der		3050			3300	1992
Alda	Eert van	2100	2200		2175	2465	1993
Jolanda	Eijkemans	2780	2810	2825	2860	2900	1999
Piet	Engeland van	2525		2675	2475	3075	1993
Toine	Erp van				3250	33790	1993
Cor	Erp van	2850			2800	3425	1993
Theo	Erp van	2475	2400	2500	2400	2750	1998
Tonny	Erp van					2465	1993
Marijn	Foolen				2225		
Bert	Geeven		2225		2350	2650	1993
Maartje	Gevers	2450		2400		2450	1998
Gast Jeroen	Haastrecht van				3700		
Walter	Hagelaars			2875		3290	1993
Riekje	Hagen	2525		2675	2475	2700	1997
Gast Taco	Hagen	3025		3050			
Mart	Heeswijk van	3030				3375	1992
Isa	Heijningen van				2200	2700	1996
Peter	Hellings	2492	2550	2488		3170	1992
Henk	Heijmans	2550		2450		3190	1993
Marij	Houtum van			2960	3065	3440	1994
Els	Huijbrechts				2000		
Adrie	Huijgens	2525	2600	2625	2500	2975	1997
Helene	Hurk van den					2310	1997
Paul	Janssen					2250	2000
Lisette	Kallen van der	2525	2400	2400		2600	1996
Maria	Kampen van					2959	1996
Sjan	Kerkhof					2660	1994
Huib	Kloks				2000		
Arie	Koek	2955	3000		2975	3325	1998
Rien	Koning de						
Ton	Konneman		2515			3040	1993
Patrick	Korsten					3125	2000
Joris	Kuijk van		2830			3160	1998
Andre	Laar van de	2960			2700	3050	1993
Ad	Laar van de		2500		2440		
Antoinette	Laar van de	2600		2790	2490	2800	2000
Pierre	Lardenois	3015				3095	1998
Marian	Latijnhouwers	2150	2200		2075	2250	1997
Marfanne	Latijnhouwers		2450	2475	2475	2725	1998

Simon	Lavrijssen			2700	2750	3030	1992
Leo	Leenders	2790*			2775	2770	1999
Ge	Louw de		2650	2650	2600	2800	1997
Wim	Meyl van					2950	1998
Trees	Minneboo		2510	2600		2700	1996
Hans	Naterop					3180	1993
Mieke	Moeskops		2490	2550*	2500		
Marit	Nostrum van					2430	1999
Henk	Pennings			3200	3050	3200	1997
Rinus	Pennings		2950			3300	1999
Dirk	Pepers		2500			2900	2000
Willy	Pepers					2825	1997
Peter	Renders					3470	1998
Pim	Riet van					3175	2000
Toon	Rijt van de	3000	3025		2975	3160	1997
Will	Rijt van de	2780	2800		2725	2880	1996
Ad	Rooy van		2830	2900	2875	3250	1994
Maurice	Rooyakkers				2150		
Frans	Rovers	3010	2925	2950	2960	3280	1993
Tinus	Rovers				2050	2375	1998
Arno	Sanders		2900			3388	1997
Patrick	Sanders		2810	2947	3065*	2960	2000
Annetie	Scheepens		2600*	2650*	2675*	2525	2000
Jos	Schijndel van				2800		
Carin	Schijndel van	2400		2610	2700	2875	1998
Toine	Schilder				3650		
Huib	Schoot van de					3090	1992
Karin	Slits			2250	2425	2680	2000
Peter	Slits	2970	2820		2840	3150	1997
Mari	Smits	2900		2860	2740	3240	1996
Marco	Smulders					3475	2000
Nicolien	Smulders	2550				2900	1998
Wil	Snoeks					3080	1996
Annelies	Stabel					1600	1998
Willem	Strakenburg		2800		2780	2890	1998
Johan	Stehmann					2810	1993
Henk	Strik				2700	3450	1995
Dick	Swinkels	3025*	3040*			3010	1999
Berdien	Tillaart van de	2800			2850	2900	1998
Henk	Uden van	3020		2825	2960	3525	1993
Roy	Veen van der		2650			2825	2000
Karel	Verberk		2200	2200	2150	2500	1992
Jan	Verboort				2675	2500	1999
Leon	Verrijt			3260*		3150	2000
Jan	Verschuren				2890		
Cor	Verschuyten				2525	3070	1993
Wil	Verstappen			2700			
Art	Visser	3425		3440	3435	3525	1996
Lien	Vogels		2650			2925	1996
Jan	Vogels					1995	1996
Christien	Vorsfenbosch			2250	2250	2550	1998
Jan	Werdt de					2950	1997
Gerard	Wijdeven van de					3227	1993
Diny	Wijdeven van de	2350			2440	2600	1994
Henry	Wijffelaars	2875	2925			3290	1995
Mark	Wijgergangs					3075	1997
Pim	Wijst van der					2600	1993
George	Zoontjens					3500	1992

* is een NIEUW persoonlijk record.

is het record vanaf 1992

Zondag 18 november
2^e

trimloopcompetitie

1 km. voor de jeugd
div. categorieën
aanvang 10.30 uur

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

8 km. mannen
div. categorieën
mannen senioren

mannen 40
mannen 45
mannen 50

(minimaal 5 deelnemers per cat.
overige 1 categorie

AUTOVERZEKERINGEN

MET 75% KORTING

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

WA		Beperkt casco		Casco	
gewicht	premie	dagwaarde	premie	cat. waarde	premie
650 kg	242.-	4.000.-	60.-	18.000.-	282.-
700 kg	260.-	6.000.-	90.-	19.000.-	299.-
750 kg	279.-	8.000.-	120.-	20.000.-	316.-
800 kg	298.-	10.000.-	150.-	22.000.-	352.-
850 kg	316.-	12.000.-	180.-	24.000.-	388.-
900 kg	339.-	14.000.-	210.-	26.000.-	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

Berlijn Marathon 30 september

Vorig jaar wilde ik al in Berlijn een marathon lopen, maar kon toen geen loopmaatje vinden. In maart wel, Isa van Heijningen. Dus wij besloten om naar Berlijn te gaan. Samen bij Holland Runners geboekt, vertrek met de bus vrijdag naar Hotel "Heidelberg" en 's maandags weer naar huis terug.

Als je voor Rotterdam je in gaat schrijven voor de marathon krijg je meteen papieren van een sponsorloop voor de Daniëlle de Hoedkliniek. In Berlijn is dat niet en ik dacht ik loop hem toch dus heb ik het Integraal Kankercentrum Zuid (I.K.Z.) te Eindhoven benaderd en die vonden dat een goed idee. Het werd: "Balans en Herstel" na kanker, voor mensen die na kanker op sportgebied aangepast op hun niveau verder willen. Daar heb ik heel veel tijd ingestopt, het telefoonboek erbij en alle bedrijven in Rooi aangeschreven. Heel leuke reacties zijn daarop gekomen.

Ook in de vereniging, bijvoorbeeld het verjaardagsgeld van een loopster en de kilometers van de marathon in geld f 42,19, het bedrag verdubbelen als ik onder de 4 uur zou finishen (helaas dus net niet).

Alle mensen bedankt voor de sponsoring ook namens het I.K.Z.

Tot de halve marathon van Fortuna heb ik "gewoon" mee getraind met groep 2. De speciale begeleiding van Jos en Willie daarna heb ik als prettig ervaren. Zeker als je lange afstanden moet lopen en je hoeft niet op te letten waar je naar toe moet lopen. Ze hebben altijd heel mooie routes uitgezet, gevarieerd van harde wegen tot bospaden. Zo zie je nog eens wat van de verdere omgeving. Jos was ook mijn "mentaal coach" als ik in een dipje zat. We hebben veel plezier gehad onder het lopen met elkaar, slappe zever, mopperen, klagen, zeuren, positief roddelen, moppen tappen, plassen, poepen, lachen, giebelen, eten, drinken, wereldproblemen oplossen, afspraken maken voor de volgende training, alles kon onder het lopen. Na het lopen is alles over en wordt er niet meer over geroddeld en dat is dus familie Fortuna.

Nu de wedstrijd.

Vrijdagmorgen vroeg op Isa ophalen, met de trein van Den Bosch naar Utrecht en daar in de bus met allemaal lopers. En meteen in de bus aan de broodjes, wel een lange zit hoor. Om ±18.00 uur arriveren we in Berlijn. Startnummer ophalen, hotelkamer bekijken, spullen uitpakken en lekker eten. Jawel pasta met zalm in een Frans restaurantje en dan naar bed in ons prachtig (bordeel)bed. Vroeg op voor de ontbijtloop. Met de bus reizen we hier naar toe ± 6 km. door de stad (heel indrukwekkend). Regelmatig werd door de lopers de "weef" gedaan, mensen die vanuit het bovenraam je aanmoedigden, heel warm, om kippenvel van te krijgen. Zo komen we bij het Olympisch stadion aan voor het ontbijt, ondertussen hebben we al met lopers uit Wijkbosch gesproken.

's Middags alvast gekeken waar de start morgen zal zijn (heel indrukwekkend) 10 banen voor de auto's (normaal) en nu zijn ze bezig met voorbereidingen. Dan de pasta party (heel gezellig), plastic bordje, plastic bestek, flats de pasta, flats de saus (eetse) kan er niet af en staande opeten. Maar het heeft iets het hoort er gewoon bij met zoveel mensen die het zelfde voor ogen hebben. Dan op tijd naar bed, want morgen weer vroeg op, om 6.30 uur ontbijten en loopkleden aan. Mijn haren oranje spuiten en zenuwachtig zitten te worden (een beetje maar). Dan naar de start ±5 minuten lopen van het hotel.

Daar sta je dan als 1 van de 38.000 mensen die de marathon gaan lopen. Acht helikopters boven je hoofd, in de verte zie je de Brandenburger Tor en al die mensen om je heen om stil van te worden. Het startschot valt en je loopt en loopt en kijkt en kijkt

met een brok in je keel. Na ±5 km. kom je meer tot jezelf en ben je aan het genieten van alles wat je ziet om je heen, de mensen, de aanmoedigingen, de muziek, dat doet je echt goed, vooral die sambaballenmuziek met trommels en dat onder een tunnel, daar krijg je kippenvel van echt heel mooi. Na ±20 km. jawel hoor een plas. Stop, gewoon aan mensen vragen die buiten langs de kant zitten toilet? Ja hoor. Ik kom binnen over de drempel doe mijn Fortuna shirt uit en krijg veel mannelijk commentaar. Het is dus geen woonhuis maar café, nou ja ik ben toch zo weg dacht ik als ik het maar kwijt ben.

Daarna maar weer verder met lopen, kletsen met andere Nederlandse lopers en een van hen komt zelfs dit jaar nog bij Fortuna als nieuw lid. En dat allemaal onder het lopen geregeld. Ongeveer op het 40 km. punt wil ik eigenlijk stoppen of wandelen, maar dan duurt het toch langer voor ik er ben dus toch maar doorlopen. Heel misschien zit het er nog om onder de 4 uur te finishen. Ik vind dat ik wel hard ga dus alles op alles en gewoon lopen. Daar zie ik de finish en weer heel veel mensen. De meeste stoppen meteen na de mat, zo ontstaat er een mensenmassa wat niet verder kan, dus rustig doorschuifelen met de rest naar de verzorgingspost voor banaan en sportdrink.

Moe maar erg voldaan loop ik langs ±100 bedden en masseurs naar de vele vrachtwagens langs de weg naar mijn tas om iets warmes aan te doen en wat te eten (boterham met kaas). Door de vele mensen gaat het erg langzaam terug naar het hotel. Lekker in bad en genieten van wat er allemaal door je heen gaat? Zo'n ervaring vergeet je niet makkelijk. En nu maar wachten op Isa, wat duurt het toch lang. Ja, hoor daar is ze. Elkaar feliciteren, Isa in bad en dan aan de champagne die we wel verdiend hebben. Dan naar beneden en de verhalen van anderen aanhoren en gezellig buurten over de marathon met de nodige alcohol natuurlijk.

Daarna zijn Isa en ik met 3 mannen op stap gegaan en lekker gegeten en gedronken want dat mag nu weer volop.

Lekker slapen en nog 1 keer genieten van het lekkere ontbijt en dan de bus in, praten, eten en de laatste keer achter sponsorgeld aan in de bus (weer leuke reacties daarop).

Dan de thuiskomst.

De familie Fortuna wachtte al ongeveer 1 uur op ons, wat een mooie thuiskomst is dat en dan nog de mooie woorden van Jos, keigaaf. Al met al ben ik weer een heel mooie ervaring rijker en dit was zeker niet de laatste. Trainers, coach, geldgevers, kaartstuurders, telefoontjes, mooie woorden en vul zelf maar in, allemaal bedankt daarvoor.

Riekie

Kempische Cros Competitie seizoen 2001 – 2002:

28 oktober	No Limits	Bladel	
18 november	G.V.A.C.	Veldhoven	Korzencross
23 december	A.V.R. '69	Reusel	
30 december	A.V.O.	Oirschot	Auwjaorsloop
20 januari	D.E.S.	Eersel	(alleen jeugd)
3 februari	A.V.V.	Valkenswaard	
17 februari	Gen.Michaëlis	Best	
3 maart	S.V. Fortuna '67	Sint-Oedenrode	Drie Dorpencross

Meer informatie: zie clubblad september/oktober 2001

Vacature

Voorzitter **W**edstrijd **O**rganisatie **C**omité (WOC)

Door verandering van functie en werkplek van onze huidige voorzitter van het WOC Henry Wijffelaars, zijn wij op zoek naar belangstellende voor deze bestuursfunctie.

Functieprofiel:

De voorzitter van het wedstrijd organisatie comité heeft zitting in het bestuur. In het bestuur is hij de contactpersoon voor het WOC, de p.r.-, communicatie- en sponsor-commissie en het wedstrijdsecretariaat. Hij belegt indien nodig overleg vergaderingen met leden WOC betreffende organisatie / evaluatie wedstrijden.

De belangrijkste taak van het WOC is het organiseren van de loopevenementen van S.V. Fortuna '67 welke momenteel zijn:

- a. Halve Marathon, 10 en 5 kilometer.
- b. Open Rooise trimloopcompetitie.
- c. Drie Dorpencross.
- d. Velderparkloop
- e. Scholierenloop

De functie is met direct vacant. De functie van voorzitter WOC kan tijdens de a.s. jaarvergadering bij stemming door de ledenraad gekozen worden en onder begeleiding geleidelijk overgenomen worden.

Belangstellenden voor bovenstaande functie kunnen vrijblijvend contact opnemen met Cor van Erp, ☎ 0413-474622.

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 | • doorschrijfssets |
| • 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 |

Tussenstand clubkampioenschap 2001/2002 per 1/10/2001

Vrouwen senioren

Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Jolanda Eijkemans	220	0	300	0	520
Carin v Schijndel	125	0	100	0	225
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	240	0	300	0	540
Trees Minneboo	135	0	100	0	235
Berdien van de Tillaart	65	0	100	0	165
Nicolien Smulders	80	0	80	0	160
Karin Slits	105	0	0	0	105
Mieke Moeskops	75	0	0	0	75
Marian Latijnhouwers	50	0	0	0	50

Vrouwen 45

Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Will vd Rijt	240	0	400	0	640
Tineke v Boxmeer	315	0	310	0	625
Lien Vogels	180	0	260	0	440
Isa v Heijningen	185	50	180	0	415
Riekie Hagen	165	50	180	0	395
Marianne Latijnhouwers	230	0	140	0	370
Christien Vorstenbosch	145	0	60	0	205
Lies Brans	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
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 Visser	205	50	380	0	635
Joris van Kuijk	115	0	300	0	415
Toine Schilder	100	0	200	0	300
Arno Sanders	175	0	120	0	295
Thijs Dekkers	100	0	160	0	260
Marco Smulders	65	0	100	0	165
Leon Verrijt	75	0	80	0	155
Paul Janssen	50	0	80	0	130
Paul Janssen	50	0	80	0	130
Jorrit Dekkers	90	0	0	0	90
Mark Wijgergangs	50	0	0	0	50
Jos van der Wijst	50	0	0	0	50
Roy van der Veen	15	0	0	0	15

Mannen 40					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Henk Pennings	360	0	380	0	740
Pim van der Wijst	330	0	400	0	730
Ge de Louw	190	0	320	0	510
Toon van de Rijt	140	0	280	0	420
Rinus Pennings	175	0	150	0	325
Pierre Lardenois	200	0	120	0	320
Henk Heijmans	110	0	80	0	190
Henk Strik	75	0	100	0	175
Dick Swinkels	50	0	100	0	150
Frans Rovers	70	0	80	0	150
Peter Slits	95	0	0	0	95
Mart van Heeswijk	25	50	0	0	75
Theo van der Eerden	70	0	0	0	70
Ad van de Laar	65	0	0	0	65
Henry Wijffelaars	60	0	0	0	60
Wil Pepers	60	0	0	0	60
Gerard van de Biggelaar	60	0	0	0	60
Toine van Erp	50	0	0	0	50
Theo van Erp	50	0	0	0	50
Hans Naterop	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
Frans Sijbers	35	0	0	0	35
Wil Snoeks	15	0	0	0	15

Mannen 50					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
George Zoontjens	285	0	500	0	785
Mari van Houtum	235	50	380	0	665
Henk van Uden	165	50	220	0	435
Piet van Engeland	200	0	180	0	380
Willem Stakenburg	125	0	160	0	285
Antoon Asveld	205	0	50	0	255
Mari Smits	115	0	80	0	195
Cor Verschuijten	75	0	100	0	175
Koos Post	75	0	80	0	155
Tinus Rovers	150	0	0	0	150
Simon Lavrijssen	60	0	80	0	140
Karel Verberk	100	0	30	0	130
Peter Hellings	115	0	0	0	115
Jan Verboort	50	0	40	0	90
Fons van Boxmeer	70	0	0	0	70
Jos Dekkers	50	0	0	0	50
Cor van Erp	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	30	0	0	0	30

www.fortuna67.nl

WIJZIGING VERMELDING WEDSTRIJDUITSLAGEN

Op verzoek van enkele leden heb ik aan de wedstrijduitslagen, zoals ik die aan de redactie van de Fortunabode doorgeef, een extra kolom toegevoegd met daarin vermeld de nettotijd.

Steeds meer wordt aan wedstrijden deelgenomen waarin het gebruik van de ChampionChip verplicht is.

Ik wil er echter op wijzen, dat de z.g. netto tijd geen officiële tijd is. De bruto tijd is nog steeds de officiële tijd. Dat houdt in, dat een persoonlijk record of een clubrecord **alleen** mogelijk is op basis van een **bruto** tijd.

Peter Hellings

Wedstrijdsecretaris uitwedstrijden

Wedstrijduitslagen

Trimloop bij A.V. de "Springbokken" te Son en Breugel 9 september 2001

<u>½ marathon mannen</u>			<u>10.000 meter mannen</u>		
6	Toine Schilder	1.18.45 p.r.	6	George Zoontjens	38.46
12	Art Vissers	1.22.12	14	Theo v.d. Heuvel	41.13
25	Mari van Houtum	1.30.04	17	Joris van Kuijk	42.22
27	Henk Pennings	1.30.24	18	Rinus Pennings	42.43
44	Toon van de Rijt	1.35.15	20	Henk van Uden	43.18
66	Koos Post	1.39.56 p.r.	26	Pierre Lardenois	45.10
72	Willem Stakenburg	1.42.10	43	Piet van Engeland	49.58
87	Gé de Louw	1.49.37	53	Antoon Asveld	1.07.35
93	Cor Verschuyten	1.56.25	<u>10.000 meter vrouwen</u>		
<u>½ marathon vrouwen</u>			4	Riekje Hagen	49.58
6	Antoinette v.d. Laar	1.46.44	9	Trees Minneboo	53.08
7	Will van de Rijt	1.46.45	11	Isa van Heijningen	53.29
9	Lien Vogels	1.53.14	15	Christien Vorstenbosch	58.13
13	Marianne Latijnhouwers	1.59.35	16	Tineke v.Boxmeer	58.13

6^e Datelnet ½ Marathon bij Stg. Loopsportevenementen te Schijndel 9-9-2001

<u>½ marathon mannen 50+</u>			<u>10.000 meter mannen 40+</u>		
6	Mari Smits	1.45.17	2	Pim van der Wijst	34.15
			<u>10.000 meter trimloop</u>		
			5	Jos van der Wijst	40.54

Airborne-loop bij E.A.V. "Olympia" te Eindhoven 16 september 2001

<u>15.000 meter mannen sen.</u>			<u>10.500 meter</u>		
8	Art Vissers	0.56.25	1	George Zoontjens	0.39.24
<u>15.000 meter mannen 40+</u>			18	Peter Slits	0.51.08
1	Pim van der Wijst	0.53.36	26	Carin v. Schijndel	0.55.37
9	Rinus Pennings	1.02.56	38	Karin Slits	0.59.40
11	Henk Pennings	1.05.30	45	Christien Vorstenbosch	1.01.30
12	Pierre Lardenois	1.08.44			

vervolg Airborneloop te Eindhoven

<u>15.000 meter mannen 50+</u>			<u>15.000 meter man.trimmers</u>		
6	Mari van Houtum	1.03.58	79	Koos Post	1.12.50
14	Henk van Uden	1.11.54	82	Willem Stakenburg	1.13.00
<u>15.000 meter vrouwen</u>			105	Gé de Louw	1.17.30
5	Antoinette v.d. Laar	1.13.36	107	Piet van Engeland	1.17.53
7	Will van de Rijt	1.14.10	<u>15.000 meter vrou.trimmers</u>		
9	Riekie Hagen	1.22.51	16	Marianne Latijnhouwers	1.21.40
<u>6.200 meter</u>			18	Isa van Heijningen	1.22.51
28	Frans Sijbers	0.34.35	24	Tineke v.Boxmeer	1.30.00
41	Antoon Asveld	0.41.19			

Dommelloop org. St. Loopgala te 's-Hertogenbosch 23 september 2001

58	Pim van der Wijst	0.34.38	<u>10.000 meter</u>	12 ^e mannen 40
105	Jos van der Wijst	0.41.01	<u>10.000 meter</u>	51 ^e mannen senioren
142	Antoon Asveld	1.05.55	<u>10.000 meter</u>	10 ^e mannen 50

Trimloop bij A.V. 'G.V.A.C.' te Veldhoven 23 september 2001

Pierre Lardenois	52.40	<u>12.000 meter</u>
------------------	-------	---------------------

17^e Dam tot Damloop org. Le Champion te Amsterdam 23 september 2001

	Brutotijd	Nettotijd		
Henk Pennings	1.10.31	1.10.31	<u>16.090 meter</u>	261 ^e mannen 40
Rinus Pennings	1.11.16	1.11.06	<u>16.090 meter</u>	40 ^e mannen 45
Antionette v.d. Laar	1.18.18	1.18.06	<u>16.090 meter</u>	5 ^e vrouwen 40
Koos Post	1.41.17	1.21.10	<u>16.090 meter</u>	1832 ^e man.trimmers
Willem Stakenburg	1.48.43	1.28.03	<u>16.090 meter</u>	3459 ^e man.trimmers
Marianne Latijnhouwers	1.31.44	1.31.07	<u>16.090 meter</u>	36 ^e vrou.trimmers
Lucy van Hout	1.34.33	1.33.56	<u>16.090 meter</u>	44 ^e vrou.trimmers

Trimloop bij A.V. "G.V.A.C." te Veldhoven 30 september 2001

Antoon Asveld	14.48	<u>2.500 meter</u>
---------------	-------	--------------------

Marathon org. S.C. Charlottenburg te Berlijn 30 september 2001

	Brutotijd	Nettotijd		
14187 Riekie Hagen	4.06.19 p.r.	4.02.48	<u>42.195 meter</u>	155 ^e vrouwen 45
23800 Isa van Heijningen	5.01.02	4.57.31	<u>42.195 meter</u>	49 ^e vrouwen 60

Route du Vin org. Fed. Lux. d'Athlet. te Remich (Luxemburg) 30 september 2001

<u>½ marathon</u>					
186	Mari van Houtum	1.31.33	737	Will van de Rijt	1.50.35
475	Toon van de Rijt	1.42.05	1371	Tineke v.Boxmeer	2.22.57

Posbankloop org. A.V. CAV Gelre te Velp 30 september 2001

	Brutotijd	Nettotijd		
Pim van der Wijst	0.55.53	0.55.51	<u>15.000 meter</u>	8 ^e mannen 40
Arno Sanders	1.09.22	1.09.17	<u>15.000 meter</u>	62 ^e mannen 40
Jos van der Wijst	1.10.01	1.09.58	<u>15.000 meter</u>	256 ^e man.trimmers

Intergem. sportdag van de Gemeente Sint-Michielsgestel te Berlicum 12 okt. 2001

3	Art Vissers	38.51	<u>10.000 meter</u>	3 ^e mannen senioren
13	Peter Hellings	56.21	<u>10.000 meter</u>	12 ^e mannen veteranen

27^e Kempische Trimcomp. org. A.V.de Springbokken te Son en Breugel 7-10-'01

<u>3.500 meter</u>		<u>7.000 meter</u>	
Antoon Asveld	20.09	Piet van Engeland	33.20
<u>7.000 meter</u>		Will van de Rijt	33.20
Mari van Houtum	27.43	Lien Vogels	35.56
Pierre Lardenois	29.49	Peter Hellings	38.02
Simon Lavrijssen	32.49	Tineke v.Boxmeer	40.09

18^e Marathon org. Stichting Marathon te Eindhoven 14 oktober 2001

	Antoon Asveld	35.06		<u>6.000 meter</u>	
		Brutotijd	Nettotijd		
54	Pim van der Wijst	1.20.04	1.20.02	<u>21.097 meter</u>	6 ^e mannen 40
72	Art Vissers	1.21.44	1.21.44	<u>21.097 meter</u>	26 ^e man.senioren
180	George Zoontjens	1.26.51	1.25.52	<u>21.097 meter</u>	5 ^e mannen 50
509	Theo v.d. Heuvel	1.35.24	1.34.24	<u>21.097 meter</u>	341 ^e man.trimmer
574	Rinus Pennings	1.36.37	1.36.05	<u>21.097 meter</u>	391 ^e man.trimmer
642	Arno Sanders	1.37.53	1.37.38	<u>21.097 meter</u>	71 ^e mannen 40
776	Pierre Lardenois	1.40.06	1.39.10	<u>21.097 meter</u>	554 ^e man.trimmer
948	Dick Swinkels	1.42.21	1.40.59	<u>21.097 meter</u>	84 ^e mannen 40
1045	Antoinette v.d.Laar	1.43.28	p.r. 1.42.29	<u>21.097 meter</u>	34 ^e vrou.trimmer
1046	Joris van Kuijk	1.43.29	1.41.30	<u>21.097 meter</u>	768 ^e man.trimmer
1178	Koos Post	1.44.52	1.43.38	<u>21.097 meter</u>	875 ^e man.trimmer
	Willem Stakenburg	1.45.36		<u>21.097 meter</u>	
1281	Mari Smits	1.45.57	1.45.50	<u>21.097 meter</u>	963 ^e man.trimmer
1940	Gé de Louw	1.52.51	1.51.40	<u>21.097 meter</u>	
1945	Will van de Rijt	1.52.54	1.51.43	<u>21.097 meter</u>	7 ^e vrouwen 45
1981	Wim Crooijmans	1.53.14	1.52.00	<u>21.097 meter</u>	108 ^e mannen 40
2082	Riekie Hagen	1.54.20	1.53.08	<u>21.097 meter</u>	8 ^e vrouwen 45
2420	Marianne Latijnhouwers	1.57.58	1.56.57	<u>21.097 meter</u>	185 ^e vrou.trimmer
2489	Ad van de Laar	1.58.42	1.57.43	<u>21.097 meter</u>	1929 ^e man.trimmer
2663	Piet van Engeland	2.01.00	1.59.48	<u>21.097 meter</u>	2063 ^e man.trimmer
2865	Lien Vogels	2.04.00	2.02.47	<u>21.097 meter</u>	18 ^e vrouwen 45
3514	Tineke v. Boxmeer	2.20.39	2.19.09	<u>21.097 meter</u>	24 ^e vrouwen 45
140	Toine Schilder	3.21.14	p.r. 3.21.06	<u>42.195 meter</u>	34 ^e man.senioren
177	Mari van Houtum	3.28.16	3.28.06	<u>42.195 meter</u>	8 ^e mannen 50
236	Toon van de Rijt	3.37.37	3.37.27	<u>42.195 meter</u>	29 ^e mannen 45
274	Henk van Uden	3.43.56	3.43.47	<u>42.195 meter</u>	5 ^e mannen 55

Inschrijven voor wedstrijden

Bij het verwerken van de uitslagen van de Eindhoven marathon en halve marathon is me gebleken, dat verschillende van onze leden foutief inschrijven.

Ik zou iedereen er nog eens dringend op willen wijzen om toch goed op te letten bij het invullen van het inschrijfformulier.

Alle leden van Fortuna zijn lid van de KNAU en krijgen ieder jaar een nieuw lidmaatschapskaartje. Op dat kaartje staat of je **Recreant** bent of **Wedstrijd** atleet. Heb je een wedstrijdlicentie, dan staat op genoemd kaartje aangegeven in welke categorie je bent ingedeeld.

Mannen zijn tot het moment dat ze 40 jaar oud worden senior, daarna zijn ze veteraan en gelden de z.g. 5 jaren categorieën, b.v. M40, M45, M50, enz.

Vrouwen zijn senior tot het moment waarop ze 35 jaar oud worden, daarna zijn ze veteranen en gelden de z.g. 5 jaren categorieën, b.v. V35, V40, V45, enz.

Let er dus goed op, dat je inschrijft in de goede categorie.

Voor de wedstrijd atleten nog het volgende: niet iedere wedstrijd kent indeling in 5 jaren categorieën, soms zijn het 10 jaren categorieën, waarbij voor de mannen dikwijls Senioren, M40, M50 of M60 mogelijk is.

Voor de vrouwen worden dikwijls maar een of twee categorieën vermeld: Senioren en V35, een enkele keer bij grotere wedstrijden ook nog V45.

Peter Hellings

de pen



Goeiendag,

Ik ben Frans Sijbers, woon in Nijnsel, getrouwd met Joke en samen hebben we 2 dochters. (Dus dat is alvast goed gelopen).

Jan Vogels heeft mij overgehaald om lid te worden van Fortuna '67 en samen zijn wij destijds gestart bij de beginnersgroep. Na de vakantie is er een totaal nieuwe indeling gekomen en wat blijkt jawel Ik zit nog steeds bij de beginnersgroep. Ik heb dan wel geen "promotie" gemaakt binnen de club maar zeker wel voor me zelf. Dankzij plezierige trainingen en goede adviezen is het gewicht al iets gedaald, maar de conditie is toegenomen en zeker ook het plezier in het lopen.

Ik zie bij Fortuna atleten die grote prestaties neerzetten. Atleten die bij mij veel respect afdwingen en als ik dan eens een keer deelneem aan een trimloop(je) en deze mensen al lange tijd de finishlijn zijn gepasseerd staan ze toch weer langs de kant om jou aan te moedigen of zelfs om jou die laatste bijna dodelijke meters te begeleiden. Petje af.

En zo ben ik er achter gekomen dat Jan Vogels niets te veel heeft gezegd. Fortuna '67 is een club waar snelheid en goede tijden niet altijd op de 1^{ste} plaats komen, maar zeker ook het verenigingsleven hoog in het vaandel staat.

Mijn grootste wens is om een keer een halve marathon te lopen niet lachen want ik weet ook wel dat het waarschijnlijk veel te hoog gegrepen is. Maar zonder jullie trainingen, zonder jullie tips, zonder jullie begeleiding zal het zeker een utopie zijn.

Un tevreje lid.

Ik geef de pen door aan.....Willie Pepers

INLEIDING

Pas de laatste jaren wordt meer aandacht besteed aan de ontwikkeling van goede sportbeha's, waarmee veel (pijn-) klachten bij hardlopende vrouwen kunnen worden voorkomen!

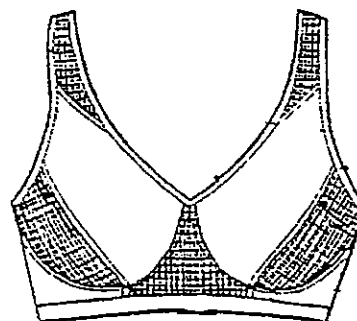
ANATOMIE

De vrouwenborst bestaat voornamelijk uit vet- en klierweefsel en in geringe mate uit bindweefsel. De borst wordt op haar plaats gehouden door de huid en door bindweefselstructuren (ligamenten van Cooper), waarmee de borst aan de dieper gelegen grote borstspier (m.Pectoralis) vastzit. De natuurlijke ondersteuning van de borst is dus minimaal en afhankelijk van de kwaliteit van het bindweefsel. De rekbaarheid van deze ligamenten is in het algemeen echter groot, zodat de borsten zonder kunstmatige ondersteuning snel kunnen hangen.

De borst zelf heeft geen spierweefsel en het is dus een fabeltje dat hangborsten door een gerichte training weer in hun oorspronkelijk vorm kunnen komen. Door spierversterkende oefeningen uit te voeren kan de grote borstspier wel ontwikkeld worden, maar dat heeft slechts een minimale invloed op de vorm van de borst zelf. Wel is het zo, dat onder invloed van hardlopen het vetpercentage bij veel vrouwen daalt, waarmee vaak ook het vet in de borst, en daarmee de grootte van de borst, afneemt.

SPORTBEHA

Bij hardlopen gaat de borsten door hun gewicht omhoog en omlaag, waardoor de bindweefsel-structuren het zwaar te verduren krijgen. Hierdoor treden bij meer dan 30% van de vrouwen pijnklachten op tijdens of na het lopen. Een goede sportbeha is in staat om deze bewegingen van de borsten met 45% te beperken en in alle richtingen te beperken tot minder dan 2 cm., waardoor de genoemde pijnklachten voorkomen worden en de kans op beschadiging van de bindweefsel-structuren afneemt.



Het is natuurlijk de vraag, of iedere vrouw een sportbeha moet aanschaffen om deze klachten te voorkomen. De aanschafprijs is fors ($\pm$ f 80.-) en vaak kunnen vrouwen met kleinere borsten uitstekend toe met de steun die het elastisch materiaal van het topje of het club-tenue geeft. Voor vrouwen met grotere borsten blijkt deze steun vaak onvoldoende en blijkt ook de gewone beha onvoldoende steun te geven. Dat is natuurlijk ook te verklaren uit het feit dat deze beha's gemaakt zijn om in het dagelijks leven de borst te ondersteunen, waarbij het uiterlijk van de beha minimaal net zo belangrijk wordt gevonden als de functionaliteit. De sportbeha daarentegen heeft maar één doel en dat is optimale steun geven aan de borsten tijdens sporten. Materiaal, vormgeving, maakwijze en afwerking dienen uitsluitend een functioneel doel, waarbij aan een goede sportbeha onder andere de volgende eisen gesteld worden:

- Het materiaal dient stevig en niet-elastisch te zijn met goede (zweet)absorptie eigenschappen.
- Er mogen geen naden aan de binnenkant van de sportbeha zitten, die de borsten kunnen beschadigen.
- De sportbeha moet goed strak zitten en niet verschuiven of schuren.
- De sportbeha moet gemakkelijk schoon te houden (te wassen) zijn.

Resumerend kan gesteld worden dat een sportbeha zeker voor vrouwen met grotere borsten een aanwinst is en (pijn)klachten kan voorkomen.

Clubkleding / Loopkleding

Lange loopbroek (winter tight)	f	70,00
Lange loopbroek (tight)	f	55,00
Korte loopbroek (bermuda tight)	f	35,00
Wijd kort broekje (short)	f	45,00
Shirt (singlet) met sponsor-reclame	f	55,00
Gamex jack	f	92,50

Twee maal per jaar kun je kleding bestellen, in het voor- en in het najaar.
De termijn waarin je nu kunt bestellen is **vóór 30 november 2001**.

Loopgroepleden:

Als je kleding wilt bestellen, geef dit dan door aan **Karin Slits**, tel. 0413-477806.
(Geef wel je juiste maat door). Pasmaten aanwezig bij Karin.

Let op !!!! Kleine prijswijzigingen zijn mogelijk.

Deze kleding wordt betrokken via Running Support Oirschot en staat los van de
bijgevoegde bijlage: kledingfolder, die rechtstreeks gekocht kan worden bij Jan Vogels.



bestelbon voor kleding

	<u>aantal</u>	<u>maat</u>
Lange loopbroek (winter tight)		
Lange loopbroek (tight)		
Korte loopbroek (bermuda tight)		
Wijd kort broekje (short)		
Shirt (singlet) met sponsor-reclame (jeugd geen recl.)		
Gamex jack		

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Bestelling kun je doorgeven : **tot uiterlijk 30 november 2001**.

Bij:

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

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag	11 november	"G.A.C." (0492-364343)	te Gemert
	Molenbroekloop	15 – 11,5 – 7,9 – 4,4 km	aanvang 11.00 uur
Zondag	11 november	"A.V.V." (040-2019040)	te Valkenswaard
	ABAB Valkenloop	8 km.	aanvang 11.00 uur
		12 km.	aanvang 11.15 uur
		21 km.	aanvang 11.30 uur
Zondag	11 november	"G.V.A.C." (040-2530331)	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 - 3,8 – 6,3 – 10,1 – 12,6 – 18,9 km.	aanvang 10.30 uur
Zaterdag	17 november	"Taxandria" (013-5217519)	te Oisterwijk
	Winterlopen	2,5 – 5 – 7,5 – 10 km.	aanvang 15.15 uur
Zondag	18 november	"SV Fortuna '67"	te Sint-Oedenrode
	Open Rooise Trimloopcomp.	1 km. jun.+pup.	aanvang 10.30 uur
		4,8 – 8 km.	aanvang 11.00 uur
Zaterdag	24 november	"Altena R.R." (0183-503945)	te Giessen
	Trimloop Almbos	5 – 10 – 15 km.	aanvang 11.00 uur
Zaterdag	24 november	"Attila" (013-5351316)	te Tilburg
	Warandeloop trimlopen	2 – 6 – 10 – 21,1 km.	aanvang 10.00 uur
Zondag	25 november	"'t Jaspersport" (0493-492539)	te Someren
	Jasperloop	2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 – 15 km.	aanvang 11.00 uur
Zaterdag	25 november	"R.C.L." (0499-422966)	te Lieshout
	D'n Duvelscross	0,5 – 2 km.	aanvang 11.00 uur
		2 – 4 – 6 – 8 km.	aanvang 11.45 uur
Zondag	25 november	"G.V.A.C." (040-2530331)	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 - 3,8 – 6,3 – 10,1 – 12,6 – 18,9 km.	aanvang 10.30 uur
Zondag	25 november	"Logo" (040-2853909)	te Geldrop
	't Is voor niks trimloop	5 – 10 – 15 – 21,1 – 25 km.	aanvang 12.00 uur
Zondag	2 december	"G.V.A.C." (0497-513134)	te Veldhoven
	27 ^e Kempische Trimcomp.	4,5 – 9 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	2 december	"A.C.W.'66" (0416-341337)	te Waalwijk
	Lido Cross	1,7 – 3 – 4,3 km.	aanvang 10.00 uur
		1,1 – 2 – 2,8 – 4,3 km.	aanv.v.a.11.00 uur
		9,4 – 5,6 km.	aanvang 14.00 uur
Zondag	9 december	"De Keien" (0413-262474)	te Landerd
	Heuvelrug Cross	0,9 – 1,1 – 2 – 4 – 5,4 – 9,4 km.	aanv.v.a.10.15 uur
		9,4 – 9,1	aanvang 12.00 uur
Zondag	9 december	"G.V.A.C." (040-2530331)	te Veldhoven
	Trimloop	2,5 - 3,8 – 6,3 – 10,1 – 12,6 – 18,9 km.	aanvang 10.30 uur

GARAGEBEDRIJF MARKGRAAFF BV.



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

P. vd WARENBURG

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

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



Autoservice Wehkamp v.o.f.

Eerscholsestraat 74
5491 AD St.-Oedenrode
0413-473022



mazda



Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

BEURLENTERREIN NIJNSEL
INDUSTRIEWEG 2 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON (0413) 474251

DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN



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
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 Nijnsel)
Telefoon 0413-479440 of 06-22540748 - Fax 0413-478490

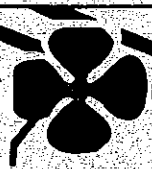


Autobedrijf

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



Nijnselseweg 46
Sint-Oedenrode
0413 - 47 23 64

VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
TOTAAL - SERVICE
APK - KEURINGEN



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 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.

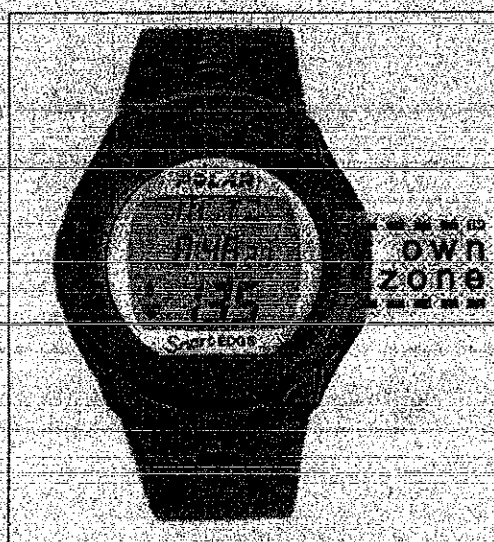


Polar SMARTEDGE 349,95

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