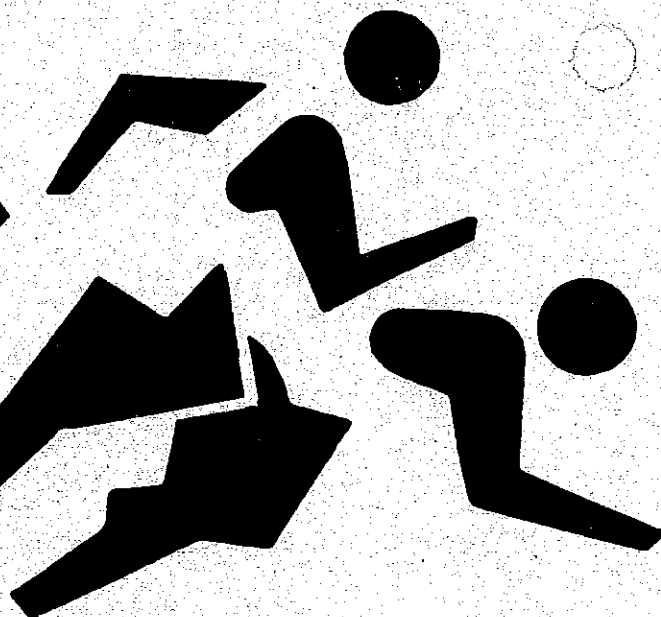


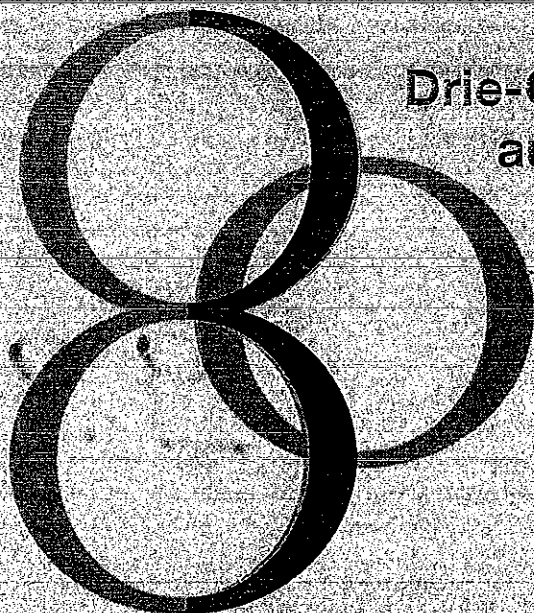
Cor en Tonny van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491 ED Sint-Oedenrode

Januari/Februari 2002

99

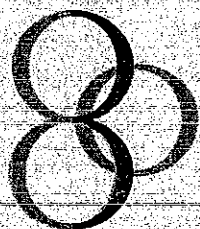
S.V. FORTUNA '67





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: Januari / februari 2002

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622
Secretaris	Annelies Sanders	Kruidenlaan 50	tel.0413-479353
Penningmeester ¹	Art Vissers	Den Hof 11	tel.0413-478218
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
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	Tiny Aarts ²	Korenlaan 27	tel.0413-478082

Ledenadministratie - Redactie clubblad:

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

Wedstrijduitslagen kranten:

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

Onderhoud materialen en accommodatie:

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

Kleding:

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

Feest- en Felicitatiecommissie: (lief en leed)

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

¹ Rabobanknummer penningmeester 13.82.12.783

² Gironummer wedstrijdsecretarissen 69.33.969

Contributie bedragen per 1 januari 2002

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

(Tussen haakjes staat de Fortuna-contributie, het jaarbedrag is inclusief KNAU of NFTU contributie)

KNAU-basiscontr. junioren	€ 9,90	Wedstrijdlicentie junioren	€ 9,70
KNAU-basiscontr. sen./vet.	€10,70	Wedstrijdlicentie sen./vet.	€15,60
KNAU-basiscontr. recreant	€10,70		
NFTU licentie mountainbikers			

Jeugdleden-loopgroep t/m 16 jaar (junioren)	(18,60) € 28,50	per jaar (KNAU-recreant)
Jeugdleden-loopgroep t/m 16 jaar (junioren)	(18,60) € 38,20	per jaar (KNAU-wedstrijd)
Loopgroepleden	(37,20) € 47,90	per jaar (KNAU-recreant)
Loopgroepleden (senioren/veteranen)	(37,20) € 63,50	per jaar (KNAU-wedstrijd)
Trimmers	(60,50) € 60,50	per jaar
Trimmers	(60,50) € 71,20	per jaar (KNAU recreant)
Trimmers	(97,70) €103,86	per jaar (+ loopgr.recreant)
Mountainbikers		per jaar (NFTU recreant)
Mountainbikers		per jaar (+ loopgr.recreant)
Mountainbikers		per jaar (+ loopgr.wedstrijd)

+ € 4,60 KNAU-administratiekosten voor nieuw aangemelde of gereactiveerde leden.

De contributie wordt eenmalig voor het gehele jaar ineens geïnd.

Acceptgirobetalers + € 1,15 extra voor de bankkosten.

Inschrijfgeld voor leden van de loopgroep bedraagt € 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)

Leeftijdscindeling 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.

Het jaar 2001 is weer bijna voorbij gesnel en de meeste onder ons bereiden zich voor op de kerstdagen. Deze gebeurtenis wordt door een grote groep afgesloten met De Kangoeroeloop in Vught op tweede kerstdag. Bij deze ontspannende loop in het mooie buitengebied van Vught hoop ik weer velen onder U te ontmoeten. Traditiegetrouw zijn er ook weer de oudjaarslopen met misselijk makende oliebollengeur op het parcours en het genot ervan na het lopen. Dus volop gelegenheid het jaar sportief af te sluiten en voorbereid te zijn voor uitdaging 2002.

In december heeft de jaarlijkse ledenvergadering plaatsgevonden, voor verslag zie Fortunabode februari. Op deze vergadering bezocht door een kwart van onze leden waaruit betrokkenheid blijkt, is opening van zaken gegeven over diverse zaken.

Evenals vorige jaren werd weer ingegaan op de vorderingen betreffende de accommodatie. De commissie vanuit onze vereniging heeft de opdracht namens Gemeente Sint-Oedenrode uitgewerkt en deze toegelicht aan Wethouder en afvaardiging Gemeente. Concrete afspraken konden niet gemaakt worden omdat bepaalde zaken parallel lopen met plannen park "Kienehoe" en ontwikkeling van het achterliggende gebied tot landschapspark.

Ingegaan werd op de verontrusting in de vorige jaarvergadering op vergrijzing en afname ledental. Deze ontwikkeling is door initiatieven van de werkgroep omgekeerd en heeft geresulteerd in een aanwas van vier en twintig actieve leden.

De aanvraag van diverse leden voor opstart van een mountainbike afdeling binnen onze sport vereniging (S.V. Fortuna '67) kon op unanieme steun van de vergadering rekenen. Een dertigtal leden hiervan is eind december bijeen geweest om afspraken te maken betreffende regelgeving (veiligheid) en aansluiting als vereniging bij NFTU als aspirant lid.

Bestuurlijk zijn er verkiezingen geweest voor het dagelijkse bestuur, dit gedeeltelijk door verschuivingen binnen het bestuur. Organisatorisch heeft een verschuiving takenpakket plaats gevonden richting Tiny Aarts wat betreft wedstrijdorganisatie thuiswedstrijden.

Sportief en organisatorisch is dit jaar weer goed verlopen met de diverse activiteiten waaronder gezellige weekendjes en andere activiteiten. Hierbij blijkt steeds de grote verbondenheid dit door grote deelname en enthousiasme van de leden en organisatie.

Tenslotte wens ik U, leden, trainers, commissieleden, mede bestuursleden en uw huisgenoten prettige feestdagen en een gezellige jaarafsluiting en begin van 2002 toe. In een voor ons allen actief, sportief en hopelijk gezond nieuwe sportjaar.

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

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

1 februari	Will van de Rijt
7	" Jorrit Dekkers
7	" Betsie van Mil
9	" Theo van de Heuvel
10	" Theo van Erp
14	" Ton van der Heijden
14	" Ton Konneman
15	" Lynn Dannel
21	" Maartje Gevers
22	" Willie Pepers
24	" Jan van Kampen
24	" Nicolien Smulders
28	" Paul van de Wiel

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

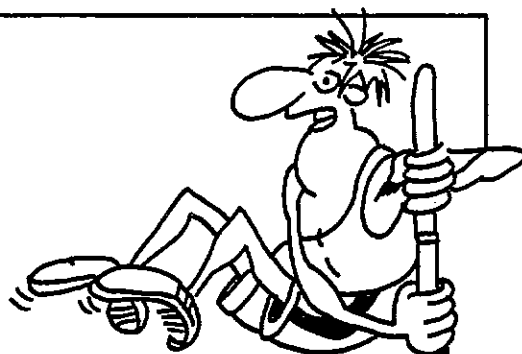
Nieuw lid:

Lynn Dannel	loopgroep
Mieke van den Heuvel	"
Mark Leijtens	"

Afmeldingen:

Gerard van Boxtel – Toon Schouten
 Henriëtte v.d. Meulengraaf – H       v.d. Hurk
 Maja v.d. Linden – Jan Vogels
 Gerrit v.d. Riet – Pim v.d. Riet
 Peter Renders – Jan Verhoeven
 Dirk Pepers – Cor Peters
 Theo v.d. Eerden – Petra Rovers

atletiek



FORTUNA '67 PROGRAMMA 2002

2 januari	Nieuwjaarsreceptie
16 januari	Bestuursvergadering
20 januari	4 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2001/2002
27 februari	Bestuursvergadering
3 maart	Drie Dorpencross
4 maart	Infoavond trainers
16 maart	Gezellige avond trimmers
17 maart	5 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2001/2002
24 maart	Scholierenloop
16 juni	Halve Marathon, 10.000 en 5.000 meter



**Wij wensen jullie allen
gezellige feestdagen en
een gezond, sportief
*en voorspoedig 2002!***



Nieuwjaarsreceptie

Voor alle leden van S.V. Fortuna '67

Woensdag 2 januari 2002

aanvang 20.30 uur

In café de Rooie Sok

Dommelstraat 18



De trimmers staan paraat voor de nieuwjaarsborrel

Voorafgaande aan de receptie kan er door alle lopers en loopsters nog getraind worden.

De trainers en de feest- felicitatiecommissie hebben iets toepasselijk georganiseerd om het nieuwe jaar te beginnen.

Er wordt dan om 19.00 uur gestart op de Neul met de:

€ LOOP

De finish is bij de Rooie Sok.

(Meer informatie over deze € loop in het kleedlokaal).

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 !

Hallo Trimmers en Trimsters

Het jaar 2001 zit er alweer bijna op, wat vliegt de tijd. De gezellige dagen staan weer voor de deur. We hebben het weer druk met boodschappen doen, de kerstboom en kerststal zetten en lekker eten en drinken.

En dan na de feestdagen weer gezellig een uurtje trimmen.

In maart 2002 en wel op 16 maart willen we weer een gezellige avond organiseren voor jullie, maar hierover krijg je nog meer informatie. Houd deze avond alvast vrij.

Verder wens ik jullie nog heel fijne feestdagen toe én een gezond en sportief 2002.

Groetjes Tonny

P.S.

**NIEUWJAARSRECEPTIE
WOENSDAG 2 JANUARI 2002
IN CAFE DE ROOIE SOK
DOMMELSTRAAT 18**

Een bericht van een van onze leden uit Australië...

AUCKLAND

Beste Trimmers,

*Na in goede vlucht zijn
we nu in trimmers land
aangekomen*

*Ik moet zeggen het is
echt gemuten hier van
alles.*

*Wat t trimmen betreft
is dat kopen, harkennen
op 't dech met Susan en
de spruit omhoog en
omlaag, soms met Susan
in de kruitwagen
de spruit is lang en hoog
dat weet je wel.*

*Wor alle Trimmers
de beste vrienden*

*With Best Wishes
for Christmas
and the New Year*

*En trim te in het
nieuwe jaar
tot of de 20^e feb
of begin maart*

*groeten van
Ton & Mike
naar ook van Maria en Ronal
Susan en ?*

Fit in 5 minuten

Spring uit de band

Om sneller te kunnen lopen, moet u het op een akkoordje gooien met uw looppas. Daarbij hebt u nog de keuze tussen verhogen van de pasfrequentie en vergroten van de paslengte. Bij beide is kracht essentieel. Om de pasfrequentie te verbeteren, kunt u oefeningen uitvoeren waarbij tegelijk aan kracht en snelheid wordt gewerkt. Dat zijn bijna per definitie springoefeningen. Wij adviseren deze zes kunstjes om uw pasfrequentie te verhogen:

- | | |
|--|--|
| ① Spring op de plaats, met twee benen tegelijk, | ④ Hinkel iets naar voren. |
| ② Spring iets naar voren, met twee benen tegelijk. | ⑤ Kikkersprong: zak iets door de knieën, spring vooruit met twee benen tegelijk. |
| ③ Hinkel op de plaats. | ⑥ Kikkersprong, met één been. |

Duur van elke oefening: twintig seconden. Pauze: één minuut. Om het risico van blessures uit te sluiten, moet u deze oefening absoluut zonder enige pijn en met weinig inspanning kunnen uitvoeren. Ze mogen ook zeker niet het hele jaar door worden verricht. Doe ze eerst, na de warming-up, twee keer per week, drie weken lang en dat vier keer in een jaar. Later kunt u ze uitvoeren als belangrijke impuls in de acht tot twaalf weken voorafgaand aan een belangrijke wedstrijd.

DE JUISTE DOELEN

Doelen geven richting aan uw training en voorzien uw ambities van brandstof. Ze zijn essentieel bij het volgen van een langdurig trainingsprogramma. De juiste doelen stellen kan echter moeilijk zijn. Eist u te veel van uzelf, dan zal teleurstelling het gevolg zijn. En stelt u uw doel te laag, dan mist u die vreugde van het echt iets verwezenlijkt hebben.

Wat voor u het juiste doel is, hangt deels af van wat u motiveert om te lopen. Als u van competitie houdt, zullen uw doelen gericht zijn op sneller worden. Loopt u vanwege gezondheidsredenen, dan zal het u wellicht vooral gaan om gewichtsverlies of een lager cholesterolniveau. Als voorbeeld zijn hier zeven uitdagende, maar bereikbare doelen, elk voorzien van een trainingsplan om te verwezenlijken.

- ① **Doel:** Uw vijf-kilometertijd met één minuut verbeteren.

Aanpak: Doe wekelijks een sessie van 5 x 800 meter, waarbij het tempo tien seconden sneller is dan uw gewone vijf-kilometerwedstrijdtempo. De herstelpauze tussen de intervallen is gelijk aan de tijd die u nodig had voor de 800 meter. Maak deze sessie geleidelijk moeilijker door het aantal intervallen op te voeren tot zeven. Verminder vervolgens de herstelpauzes tot uiteindelijk dertig seconden.

- ② **Doel:** Uw tien-kilometertijd met twee minuten verbeteren.

Aanpak: Loop eenmaal per week intervallen van 1600 meter in uw gewenste tien-kilometertempo. Begin met drie stuks en breid dat aantal uit tot vijf. De herstelpauze is aanvankelijk gelijk aan de tijd die u nodig had voor de 1600 meter. Zodra u vijf intervallen aankunt, brengt u de hersteltijd terug tot uiteindelijk één minuut.

- ③ **Doel:** Uw marathontijd met vijf minuten verbeteren.

Aanpak: De meeste marathonlopers verliezen veel tijd in de laatste fase van hun race. Om tijd te sparen en sterk te finishen, voert u om de week deze training uit: loop twintig kilometer in een tempo dat

per kilometer 20 á 35 seconden langzamer is dan uw gewenste marathontempo, gevolgd door acht á tien kilometer in het gewenste marathontempo. Probeer daarnaast ook één keer in de tien dagen twaalf tot achttien kilometer in dat gewenste tempo af te leggen.

④ **Doel:** Sterker finishen.

Aanpak: Ten eerste: begin uw wedstrijden wat behoedzamer. Een trage slotfase is vaak het gevolg van een te haastig begin. Ten tweede: om uw snelheid in het laatste gedeelte te verhogen, dient u trainingssessies uit te voeren, waarin u hard moet lopen terwijl u al wat vermoeid bent. Bijvoorbeeld: loop eerst zes tot acht kilometer in een gematigd tempo, en dan respectievelijk 1600, 1200, 800, 400 en 200 meter steeds sneller. Rust tussen deze intervallen niet langer dan dertig seconden á een minuut.

⑤ **Doel:** Gewicht verliezen.

Aanpak: Door elke training met slechts vijf minuten verlengen, raakt u in een jaar anderhalf á twee kilo kwijt. En u verliest nog eens anderhalve kilo extra indien u gedurende acht minuten van iedere training sneller loopt dan normaal. Dat hoeven geen acht minuten aan één stuk te

zijn. Met acht intervallen van een minuut bereikt u het zelfde resultaat.

⑥ **Doel:** Gezonder en fitter worden.

Aanpak: Zorg dat uw trainingsprogramma voldoende variatie bevat: pittige heuveltrainingen, fartleksessies waarin u een rustig tempo en plotselinge versnellingen spontaan afwisselt, en lange duurlopen in een aangename omgeving. Dit alles zal u helpen de kans op hartziekten, kanker en een vroegtijdige dood te verkleinen.

⑦ **Doel:** Uw snelheid verhogen.

Aanpak: Begin met eenmaal per week 8 x 200 meter, waarbij u die 200 meter twee tellen sneller loopt dan uw normale vijf-kilometertempo. Vergroot geleidelijk de afstand, tot 8 x 600 meter in hetzelfde tempo. Daarna volgt u dezelfde procedure (van 8 x 200 naar 8 x 600), maar ditmaal loopt u de 200 meter vier tellen sneller dan uw vijf-kilometertempo. Wissel dergelijke sessies af met 1600-meterintervallen in uw vijf-kilometertempo en 3200-meterintervallen in uw tien-kilometertempo, om uw uithoudingsvermogen te vergroten.

Onthoud: het juiste doel is meer dan een eindproduct. Het is de eerste stap op weg naar mooie loopprestaties en een betere gezondheid.

Bron: Runner's World

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:

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| • <i>visitekaartjes</i> | • <i>jaarverslagen</i> |
| • <i>enveloppen</i> | • <i>doorschrijfssets</i> |
| • <i>complete huisstijlen</i> | • <i>reclamefolders</i> |

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| • <i>kopieerwerk</i> | • <i>tampondruk</i> |
| • <i>boeken inbinden</i> | • <i>zeefdruk</i> |
| • <i>mailings en</i> | <i>zowel op ronde als</i> |
| <i>handmatige afwerking</i> | <i>vlakke producten</i> |

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

Walking

Triathlon

Indoor

Aerobics

RUNNING®
Center
International

EINDHOVEN

Lardinoisstraat 9 - Eindhoven
Tel. 040 - 2448907

**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**

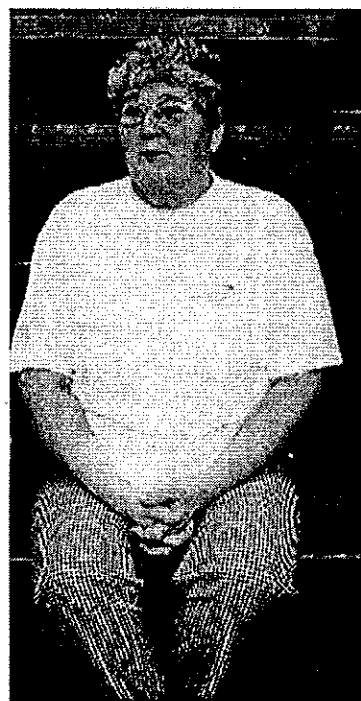
**Noteer in uw agenda
Zondag 3 maart
Drie Dorpencross**

Tonny in de bloemetjes gezet!

Tijdens de Algemene Jaarvergadering van S.V. Fortuna '67 op 12 december j.l. werd Tonny van de Rijt vanwege haar 25-jarig lidmaatschap bij de vereniging gehuldigd.

Al die jaren zet ze zich samen met haar man Rien al in voor Fortuna.

Tonny nogmaals van harte gefeliciteerd en we hopen nog heel lang van je dienstbaarheid te mogen genieten.



Drie-O sponsor Fortuna '67

Drie-O Automatisering B.V. heeft als nieuwe sponsor van Fortuna '67 maandagavond 11 november j.l. het contract getekend, waardoor lopers en mountainbikers een financieel duwtje in de rug hebben gekregen. De prettige samenwerking met Drie-O Automatisering B.V. kwam mede tot stand, omdat directeur-eigenaar Mark Wijgengangs zelf lid is van Fortuna '67 en hij deze club en dan met name de lopers en mountainbikers, een warm hart toedraagt.

Het contract werd onder het toezicht van voorzitter Cor van Erp en verschillende leden ondertekend. Het werd een feestelijke avond voor de geïnteresseerden in de Papegaai aan de Ollandseweg.

NEW YORK MARATHON 4 november 2001

Het is een goede gewoonte om na het lopen van een marathon een stukje te schrijven in de Fortunabode. Dus als je even tijd hebt volgt hieronder ons verslag.

Wat ging eraan vooraf: lopen, lopen en nog veel meer lopen. En kennis opdoen van ervaren mensen.

Het begon bij Mari en Henk, zij hebben ons geleerd ontspannen te lopen en vooral rust in te bouwen. In het begin hebben we vaak met hun samen getraind en alvast wat genoten van mooie looproutes.

George heeft mij een koolhydraatrijk drankje laten uitproberen op de lange afstand en dit is me zo goed bevallen dat ik er mijn marathon op gelopen heb. In het begin is het toch een beetje uitvogelen met wat je eet of drinkt en wat je wel of niet kunt verdragen.

Rinus en George hebben ons van schema's voorzien. Zelden of nooit zijn we hier van afgeweken en later blijkt dit goed te zijn geweest.

Bij Jos als ervaren marathonloper hebben we al onze vragen kunnen stellen. Jos en Willie hebben steeds voor ons de grote afstandsroutes uitgezet en ook fietsten ze met ons mee.

Als dat geen luxe is!

Die twee hebben wat gezever aan moeten horen. Het eerste uur hadden ze het rustig maar dan begint het de een wil water de ander zijn sportdrankje, dan weer een jas aan of uit.

Volgens mij hebben ze een knieblessure eraan overgehouden van het langzaam fietsen.

We waren dan ook zeer benieuwd hoe het zou gaan in New York zonder onze trouwe begeleiders. Dan toch eindelijk de dag van vertrek.

Toch wel vertrokken met gemengde gevoelens, wat zou ons te wachten staan.

Allereerst New York is een prachtige stad die veel indruk op je maakt. Van alle commotie merkte je in Manhattan weinig. Wel bij ground zero. Daar heerst een bedrukte stemming en er hangt een onbestendige lucht. Het leeft er niet meer. Als wij ertoe hebben bijgedragen dat de New Yorkers een fijne dag hebben gehad dan kunnen wij dat alleen maar toejuichen.

United we stand, united we run sprak burgemeester Guliani ons toe tijdens de friendships run.

Hij was trots op ons dat we met z'n allen toch naar zijn stad hadden durven komen ondanks dreigementen van terroristen. Het zou zijn stad goeddoen. Nou dat deed het.

Het was net Stratumseind maar dan 42 km lang. Wat een mensenmassa. We voelden ons echte sporthelden bij al dat applaus. In Queens was het applaus nog heel beschaafd door de voornamelijk joodse gemeenschap allemaal wat ingetogen. In Harlem daartegenover was het compleet feest. Tot en met gospelkoren toe.

Zaterdag hadden we al een klein voorproefje gehad op wat ons de dag van de marathon te wachten zou staan. Vanuit het United Nations gebouw zijn we met alle internationale lopers naar central park gelopen. Dat was heel indrukwekkend. Die morgen had het helaas wel geregend. Maar dat mocht de pret niet drukken. Met heel ons "lopen voor het leven team" zijn we bij elkaar gebleven. Veel camera's langs de route. Gelukkig maar dat onze haren toen nog goed zaten, stel je voor dat we ontdekt worden! In central park krijg je een ontbijtpakketje en koffie aangereikt. Daarna nog gezellig wat nablijven hangen en terug naar het hotel om te douchen. De rest van de dag toch nog even de stad in en toen op tijd naar bed voor de grote dag.

Vroeg opstaan om naar de start te vertrekken i.v.m. de extra controles. Geen probleem we waren toch al lang wakker. Nog een laatste check, zijn we niks vergeten de sportdrankjes bij ons en vertrekken maar. De gereedstaande bussen brengen ons naar Staten Island, ook hier weer alles perfect geregeld. Het is prachtig weer en we installeren ons lekker in het zonnetje.

Met moeite eet ik nog maar een banaan en wat brood. Ik verbaas me over de eetlust van Willem. Nog even naar toilet en dan toch zo langzamerhand maar richting start. We spreken af om 25 km. bij elkaar te blijven als dat lukt en daarna zullen we wel zien.

God bless America en al die 30000 mensen zijn stil, je kreeg er kippenvel van. Dan het kanonslag en op Frank Sinatra's New York, New York waren we dan toch echt op weg voor 42 lange kilometers. Als eerste de Verrazano Narrow Bridge de eerste van de vijf die we tegen zouden komen. Koos maakt er een echt feestje van. Hij wil vooral 42 km lang applaus. Ook in Antoinet ontdek ik kwaliteiten die ik niet van haar ken. Lucie, Willem en ik waren eigenlijk heel rustig. Ja ik ook!!!!

Na ongeveer 22 km. gaf Lucie aan dat we zonder haar verder konden. Met vieren gingen we verder. Ik kon het tempo bijhouden en was vast van plan dat vol te blijven houden. Het was mooi om dat te delen. Het publiek was niet te stuiten en wij daarom ook niet.

Veel brandweerlieden stonden langs de kant opgesteld. Heel spontaan kregen zij applaus van de lopers. Dat raakte je toch wel. Het is vooral veel klimwerk daar in New York. Het is er absoluut niet vlak. Nog een kilometer of zeven hadden we te gaan. En het deed zeer, heel zeer.

Toch waren we absoluut niet van plan te gaan wandelen. Dan toch eindelijk mochten we central park in. Die laatste twee kilometer namen we maar op de koop toe. Ook hier weer massaal toegestroomd publiek. Dan blijf je toch maar lachen al doet alles zeer.

Nog vlug even een big smile naar de camera, helaas onze haren zaten toen niet meer zo goed, maar ja. Met ons vieren hand in hand onder de vlag door. YES WE DID IT!!!!

We voelden ons echte bikkels en langzamerhand kwam het besef er toch echt. Deze dag kon niet meer stuk. Al die trainingsarbeid omgezet in een welverdiende medaille. Al die mensen die ons hebben gesteund en met ons hebben meegeleefd we hebben ze niet teleurgesteld.

"Delegatie Brabant" heeft het volbracht. 's Avonds hebben we d'r mar inne op gevat. Ook Lucie bracht het tot een goed einde en kwam een klein kwartiertje na ons binnen.

Maandag alweer onze laatste dag, nog wat shoppen en wat bekijken en dan gauw naar huis. Op Schiphol staat ons een heel ontvangstcomité te wachten inclusief spandoeken en bloemen. Weer voel ik me een echte sportheld en wil dat de dag nog lang duurt. 's Avonds krijg ik een surprise party aangeboden. Heel mijn familie, collega's en vooral veel Fortuna mensen komen op de borrel. Bij het zien van mijn loopmaatjes houd ik het niet droog. Antoinet heeft dat gevoel ook en beiden balen we van zoveel emotie, maar het zal er wel bijhoren denken we. Ook Lucie komt nog langs. Voor Willem en Koos is er ook een surprise party geregeld. Zij hebben het ook leuk gehad.

Bij dezen willen we meteen van de gelegenheid gebruik maken om iedereen te bedanken die ons hebben gesteund de afgelopen tijd. Ook voor jullie financiële bijdrage aan ons project voor de KWF. Het was helemaal top! Ik denk dat ik namens ons allen spreek als ik zeg dames, heren het was een voorrecht om met zo'n geweldig team te hebben mogen trainen. Dat geldt ook voor Riekje en Isa (team Berlijn) Twan en Leon (team Eindhoven) Arno (team Terschelling) en niet te vergeten onze trouwe begeleiders Jos en Willie.

Dank, Dank ,Dank.

Met sportieve groeten van team New York: Willem, Koos, Lucie, Antoinet en Marian

p.s. Toen wij goed en wel thuiskwamen is er een vliegtuig neergestort in Queens, de zoveelste klap die de New Yorkers moeten verwerken.

Wedstrijduitslagen

34^e Interpolis Sparrenbosloop bij a.v. "Marvel" te Boxtel 28 oktober 2001

1	Pim van der Wijst	32.11,2	<u>9.220 meter</u>	mannen 40
6	Art Vissers	29.24	<u>7.675 meter</u>	trimloop
12	Theo v.d. Heuvel	32.17	<u>7.675 meter</u>	trimloop
40	Henk Heijmans	38.45	<u>7.675 meter</u>	trimloop
41	Gé de Louw	38.46	<u>7.675 meter</u>	trimloop
50	Piet van Engeland	40.16	<u>7.675 meter</u>	trimloop
61	Peter Helling	46.35	<u>7.675 meter</u>	trimloop

Run Party Echt organisatie Stg.Wegatletiek te Echt 28 oktober 2001

		Brutotijd	Nettotijd		
45	Arno Sanders	1.35.13,2	1.34.31,8	<u>21.097 meter</u>	mannen 40-49j

Herfstmarathon organisatie Stg. Marathon Brabant te Etten-Leur 28-10- 2001

		Brutotijd	Nettotijd		
9	Mari van Houtum	1.28.40	1.28.24	<u>21.097 meter</u>	mannen 50
40	Cor van Erp	1.38.00	1.37.43	<u>21.097 meter</u>	mannen 50
107	Tineke v.Boxmeer	2.02.20	2.01.18	<u>21.097 meter</u>	trimloop
197	Antoon Asveld	1.02.36		<u>10.000 meter</u>	trimloop
6	Patrick Sanders	20.14		<u>5.000 meter</u>	trimloop

16^e Droomtijdloop bij A.V. "De Koploper" te Delft 28 oktober 2001

33	Henk Pennings	1.31.12	<u>21.097 meter</u>
----	---------------	---------	---------------------

Drunense Duinencross bij A.V. "D.A.K." te Drunen 4 november 2001

23	Patrick Sanders	19.54	<u>4.200 meter</u>	jongens jun.B
----	-----------------	-------	--------------------	---------------

PNEM Cross bij A.V. "De Keien" te Uden 4 november 2001

7	Toine van Erp	31.00	<u>8.610 meter</u>	mannen 40
19	Henk Pennings	34.47	<u>8.610 meter</u>	mannen 40

Kempische Trimloopcompetitie bij E.A.V. "Olympia" te Eindhoven 4-11- 2001

		<u>8.000 meter</u>		
	Cor Verschuyten	40.00	Maria van Kampen	42.18
	Piet van Engeland	42.11	Lien Vogels	45.26



Terschelling Marathon org. S.V. Friesland te Terschelling 4 november 2001

		Brutotijd	Nettotijd		
97	Arno Sanders	3.51.33	3.51.09	<u>42.195 meter</u>	42 ^e mannen 40

New York City Marathon org. Roadrunners club te New York 4 november 2001

		Brutotijd	Nettotijd		
11133	Willem Stakenburg	4.21.21 p.r.	4.19.23	<u>42.195 meter</u>	850 ^e mannen 50
11134	Marianne Latijnhouwers	4.21.21 p.r.	4.19.24	<u>42.195 meter</u>	106 ^e vrouwen 45
11137	Antoinette v.d. Laar	4.21.21 p.r.	4.19.24	<u>42.195 meter</u>	417 ^e vrouwen 40
11138	Koos Post	4.21.22 p.r.	4.19.24	<u>42.195 meter</u>	851 ^e mannen 50
14073	Lucie van Hout	4.36.08 p.r.	4.34.09	<u>42.195 meter</u>	150 ^e vrouwen 45

Zevenheuvelenloop org. Stg. Zevenheuvelenl. te Nijmegen 11 november 2001

	Brutotijd	Nettotijd		
483 Art Vissers	0.58.34	0.58.20	<u>15.000 meter</u>	303 ^e mannen sen.
437 Toine van Erp	0.59.40	0.58.00	<u>15.000 meter</u>	72 ^e mannen 40
567 George Zoontjens	1.00.10	0.58.55	<u>15.000 meter</u>	23 ^e mannen 50
1149 Mari van Houtum	1.06.14	1.02.29	<u>15.000 meter</u>	74 ^e mannen 50
2068 Rinus Pennings	1.07.27	1.05.42	<u>15.000 meter</u>	308 ^e mannen 45
2878 Pierre Lardenois	1.08.54	1.07.45	<u>15.000 meter</u>	440 ^e mannen 45
3068 Henk van Uden	1.11.57	1.08.10	<u>15.000 meter</u>	91 ^e mannen 55
5845 Peter Slits	1.17.11	1.13.23	<u>15.000 meter</u>	1036 ^e mannen 40
7842 Henk Heijmans	1.17.21	1.16.51	<u>15.000 meter</u>	1311 ^e mannen 45
6013 Gé de Louw	1.17.29	1.13.41	<u>15.000 meter</u>	995 ^e mannen 45
5798 Mieke v.d. Heuvel	1.25.04 p.r.	1.13.19	<u>15.000 meter</u>	62 ^e vrouwen 40
6886 Jolanda Eijkemans	1.25.22	1.15.12	<u>15.000 meter</u>	215 ^e vrouwen
7028 Carin van Schijndel	1.25.36	1.15.28	<u>15.000 meter</u>	225 ^e vrouwen
2755 Henk Strik	1.29.06	1.07.29	<u>15.000 meter</u>	409 ^e mannen 45
10109 Roy van der Veen	1.31.13 p.r.	1.21.05	<u>15.000 meter</u>	1678 ^e mannen 40
11092 Isa van Heijningen	1.33.19	1.23.09	<u>15.000 meter</u>	12 ^e vrouwen 60
11850 Trees Minneboo	1.52.34	1.25.03	<u>15.000 meter</u>	275 ^e vrouwen 45
13867 Tineke v. Boxmeer	1.53.40	1.32.04	<u>15.000 meter</u>	440 ^e vrouwen 45
13126 Karin Slits	1.56.19 p.r.	1.28.48	<u>15.000 meter</u>	426 ^e vrouwen 40
14246 Christien Vorstenbosch	2.02.32 p.r.	1.35.01	<u>15.000 meter</u>	477 ^e vrouwen 45

Warandeloop bij A.V. "Atilla" te Tilburg 24 november 2001

59 Patrick Sanders	13.21	<u>3.500 meter</u> jongens junioren B
--------------------	-------	---------------------------------------

Duvelscross bij R.C.L. te Lieshout 25 november 2001

<u>4.000 meter</u>		<u>8.000 meter</u>	
1 Marco Smulders	15.41	25 Pierre Lardenois	34.55
2 Tonny van Erp	23.23	29 Cor van Erp	36.09
<u>6.000 meter</u>		3 Jolanda Eijkemans	37.38
6 Henk Heijmans	28.52	37 Simon Lavrijssen	39.18
<u>8.000 meter</u>		41 Gé de Louw	40.28
2 Pim van der Wijst	27.51	43 Piet van Engeland	41.32
11 Henk Pennings	32.59	5 Lien Vogels	43.32
12 Theo v.d. Heuvel	33.03	45 Peter Hellings	44.53
19 Mari van Houtum	34.03	7 Tineke van Boxmeer	47.10

Kempische Trimcompetitie bij "G.V.A.C." te Veldhoven 2 december 2001

<u>4.500 meter</u>		<u>9.000 meter</u>	
Antoon Asveld	24.03	Simon Lavrijssen	44.40
<u>9.000 meter</u>		Piet van Engeland	46.19
George Zoontjens	34.14	Lien Vogels	46.19
Theo v.d. Heuvel	36.38	Peter Hellings	49.33
Maria van Kampen	44.31		

Heuvelrugcross bij A.V. "De Keien" te Uden 9 december 2001

11 Art Vissers	38.22,7	<u>9.450 meter</u> mannen senioren
3 Pim van der Wijst	36.08,5	<u>9.450 meter</u> mannen 40
9 Peter Hellings	54.53,0	<u>9.450 meter</u> mannen 50

22^e Mardenkro Enclavecross bij A.V. "Gloria" te Baarle-Nassau 9 december 2001

3 Patrick Sanders	18.12	<u>4.157 meter</u>
-------------------	-------	--------------------

**Zondag 20 januari
4^e
trimloopcompetitie**

**1 km. voor de jeugd
div. categorieën**

**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 categorie)
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 gewicht	premie	Beperkt casco dagwaarde premie	Casco 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.- 673.-
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



Hallo Allemaal,

Ik ben Willie Pepers.

Zoals jullie bijna allemaal weten ben ik gelukkig getrouwd met Francien en heb ik 2 kinderen, Dirk en Suzan.

Ik ben al verschillende jaren lid van Fortuna. Ik heb altijd zelf veel gelopen, waaronder enkele halve marathons, maar nu ben ik al anderhalf jaar geblesseerd. Gelukkig kan ik andere lopers een beetje helpen met het trainen voor een marathon. Dat doe ik voornamelijk samen met Jos, waarmee ik ook met plezier en strijd duels uitvecht tijdens het mountainbiken.

Francien en ik zijn ook van de partij bij de tocht in Egmond aan Zee. Ik hoop natuurlijk dat we er met de hele groep een mooie en fanatieke wedstrijd van kunnen maken.

Zoals in Dinant (±250 km. fietsen) en Scherpenheuvel (85 km.), waar we allen ontzettend van genoten hebben. Ondanks het hele slechte weer in Scherpenheuvel, maar daar laten we ons natuurlijk niet door tegen houden, in onze prachtige nieuwe wieleroutfits (!!!).

Ik train weer een klein beetje in het Joe Mann Theater en ik doe mee met de clubcrossen. Veel van jullie komen al vaak naar die evenementen en tegen de anderen wil ik graag zeggen: 'kom ook een keer en zie hoe gezellig het daar is!'

*Ik moet ook de pen doorgeven en dat doe ik aan mijn fietsmaat en de altijd strijdlustige **Jos Dekkers**.*

*Tenslotte wil ik jullie een sportief en gezellig loop- en fietsjaar wensen en natuurlijk **Prettige feestdagen en een gelukkig 2002!***

**Sluitingsdatum
voor het inleveren van
Kopij
voor het volgende clubblad is
Maandag 18 februari**

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

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie

Mannen senioren: 8 km.	21 okt.	18 nov.	16 dec.
Jan van Doorn	31.06	30.00	29.59
Jorrit Dekkers	31.20	30.53	31.01
Art Visser	30.23		30.42
Bas Hermes		35.46	34.33
Johnny Leenders		34.36	34.36
Tonny van Boekel	37.02	36.09	
Ron Mutsaers	44.57		43.14
Leon Mutsaers	28.14		
Jeroen van Haastrecht	28.43		
Toine Schilder	30.12		
Jos van der Wijst		36.36	
Joop Lowis		47.06	

Mannen 40: 8 km.	21 okt.	18 nov.	16 dec.
Toine van Erp	30.21	29.47	29.26
Theo van de Heuvel	34.16	33.09	34.26
Pim van der Wijst	28.53	28.39	
Henk Pennings	33.33		32.41
Arno Sanders	35.14	35.09	
Frans Rovers		36.17	36.29
Peter Slits	37.50	37.22	
Wil van Nieuwburg		37.16	38.04
Arie Koek	37.50		39.34
Henry Verstraten		32.15	
Ton van Hulsen			32.16
Richard van Lent		32.44	

Mannen 45: 8 km.	21 okt.	18 nov.	16 dec.
Ad van der Heijden	32.42	32.39	32.06
Rinus Pennings	35.42	33.14	32.41
Pierre Lardenois	35.03	35.26	36.48
Hein Visser	35.51	36.12	35.17
Henk Strik	37.01	36.00	34.39
Jan Fiers	38.18	35.14	43.15
Gerard Maurix	34.54		34.51
Wil Snoeks	35.59	36.05	
Toon van de Rijt		34.49	37.25
Wil van den Dungen		36.25	35.10
Dick Swinkels	35.59		36.31
Jan de Wit		39.39	40.50
Gé de Louw	39.57		42.24
Henry Wijffelaars	42.26	42.12	
Wil Rindt			31.24
Jaap Bouwmans		35.55	
Gerard van de Biggelaar		36.03	
Joep Prince			40.28

Mannen 50: 8 km.	21 okt.	18 nov.	16 dec.
George Zoontjens	30.52	30.33	30.21
Mari van Houtum	34.02	33.28	32.09
Cor van Erp	36.31	35.59	36.28
Henk van Uden	38.15	35.14	34.45
Piet van Engeland	40.06	39.40	38.24
Leo van Hamond		34.54	34.53
Mari Smits	37.56		37.36
Mari Oerlemans		39.14	38.08
Simon Lavrijssen		39.32	38.06
Hans Hagen		40.28	40.51
Nico Jonker		40.41	41.47
Peter Hellings		45.03	44.05
Harry Wolfs	36.39		
Ad Arts		39.20	
Willem Stakenburg		42.55	
Henk Huyskens		43.10	
Jan Verboort	43.52		
Cor Verschuyten			41.41
Wim van Meijl		44.41	

Vrouwen: 8 km.	21 okt.	18 nov.	16 dec.
Henriëtte de Mol	37.49	37.21	38.07
Lien Vogels	41.52	43.28	40.40
Isa van Heijningen	44.10	42.56	42.31
Tineke van Boxmeer	46.05	44.41	45.10
Jolanda Eijkemans		37.18	38.08
Trees Minneboo		42.19	42.02
Marianne Latijnhouters		42.54	42.38
Arja Oerlemans		44.01	42.26
Anne Rindt			32.20
Will van de Rijt	39.32		
Riekje Hagen		40.47	
Antoinette van de Laar			42.02
Marlies van der Doelen	43.12		
Wilma Steenbakkers		44.42	

Mannen: 4,8 km.	21 okt.	18 nov.	16 dec.
Patrick Sanders	20.35	19.54	20.15
Harrie Leenders	21.03	20.56	21.28
Theo van der Eerden	22.34	21.44	22.06
Henk Heijmans	23.35	22.51	21.52
Leo Evers	24.24	23.44	23.43
Theo van Erp	25.33	25.12	24.54
Bert Geeven	27.38	27.29	27.45
Karel Verberk	28.03	27.51	28.59
Erik Kempe	18.59		20.37
Koen Fiers	20.39	19.57	
Frans van Grinsven		20.37	20.14
Louis van Doorn	20.38	20.26	
Henry van de Brand		20.52	21.42
Ad Nouwens		21.36	21.00
Mark van der Mee	21.21		22.07



Fons van Boxmeer	24.10	24.12	
Ad van de Laar	24.51		24.19
Willie Pepers	26.16	23.58	
Paul Janssen	27.38		27.06
Frans Sijbers		27.59	27.23
Maurice Rooyakkers	28.32		29.11
Antoon Asveld		31.25	29.21
Tinus Rovers	31.29	31.54	
Mark Breukers	17.53		
Lennert Asveld			21.21
Lucien Evers			21.55
Jos van Schijndel		21.59	
Frans Rommelse		23.29	
Rien de Koning			23.49
Twan van Dijk		24.31	
Leo Steenbakkers		28.07	
Marijn Foolen	29.41		
Leon van Lieshout		30.49	

Vrouwen: 4,8 km.	21 okt.	18 nov.	16 dec.
Maria van Kampen	22.59	22.52	22.48
Carin van Schijndel	24.12	23.20	
Karin Slits	25.48	25.29	
Jeanne Coppelmans	26.24	25.40	
Tonny van Erp		28.08	27.56
Jolanda Eijkemans	22.02		
Fien Asveld			26.52
Arianne Menting			27.49
Christien Vorstenbosch		30.21	

JPC: 900 meter	21 okt.	18 nov.	16 dec.
Sjoerd van der Wijst	5.08	5.11	5.10
Koen van der Wijst	7.28	7.30	
Michel Bouwmans		12.18	

MPC: 900 m.	21 okt.	18 nov.	16 dec.
Daisy Bouwmans		12.18	

JPB: 900 m.	21 okt.	18 nov.	16 dec.
Maurice Lardenois	3.51	4.05	4.18

MPA: 900 m.	21 okt.	18 nov.	16 dec.
Kiki Geeven	3.50	4.04	
Marleen Hamilton	6.02		

JJD: 1100 m.	21 okt.	18 nov.	16 dec.
Koen Fiers	4.00		
Bart Hamilton	5.21		

MJC: 1100 m.	21 okt.	18 nov.	16 dec.
Kim Slits	5.23	5.37	

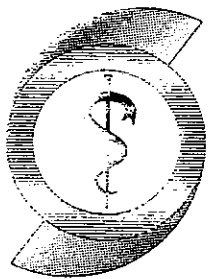
JJB: 1100 m.	21 okt.	18 nov.	16 dec.
Marijn Foolen	4.38	4.48	

Kempische Cros Competitie seizoen 2001 – 2002:

23 december	A.V.R. '69	Reusel	
30 december	A.V.O.	Oirschot	Auwjaarsloop
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

www.fortuna67.nl



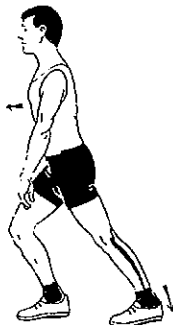
NISGZ

Postbus 90
6860 AB Oosterbeek

ALGEMENE REKOEFFENINGEN 8 à 10 MINUTEN

1. Doe eerst een algemene warming-up gedurende 8 à 10 minuten.
2. Neem de correcte uitgangsposities aan (zie tekeningen).
3. Voer de spanning in de gerekte spier zover op dat het net niet onplezierig wordt (het mag absoluut geen pijn doen). Houd de spanning in de gerekte spier(groep) gedurende 20 tellen vast; **dus niet verend rekken.**
4. Schud de spier steeds na het rekken ter ontspanning even los. Herhaal de rekking 3 à 5 maal achtereens. Voer de oefening links en rechts uit.
5. Doe de rekoefeningen zo mogelijk ook na afloop van het sporten (cooling down). Herhaal deze rekoefeningen minstens 3 maal per week.
6. Neem bij klachten contact op met een arts en ga voordien niet sporten.

★ KUITSPIEREN



Ga staan; doe met de rechter voet een stap zover naar voren dat de linker hak net van de vloer komt; de linker knie blijft gestrekt; verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet, zodat de hak op de vloer komt; deze oefening kan zeer gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.

★ KUITSPIEREN



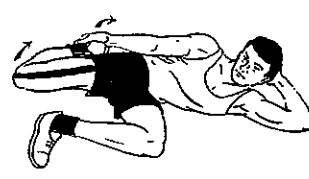
Knie met de rechter knie op de vloer; laat de linker oksel op de linker knie rusten; druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer los komt.

★ HAMSTRINGS



Ga zitten in langzit; plaats de rechter voet naast de linker knie; pak met beide handen het linker onderbeen iets boven de enkel; kijk omhoog; houd de lage rug hol.

★ DIJBEENSPIEREN



Ga op de zij liggen en trek het onderste been op; met de onderste arm steunt u het hoofd, met de bovenste arm pakt u het gebogen bovenste been bij de enkel vast. Vervolgens trekt u het bovenste been langzaam naar achteren; zorg ervoor dat u echt op de zij blijft liggen en niet achterover rolt. De bovenste heup drukt u naar voren.

★ HAMSTRINGS EN AFVOERDERS



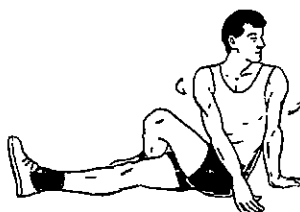
Plaats de rechter voet voor het linker been langs aan de buitenzijde van de linker voet; laat het gewicht rusten op de linker voet; neig met de romp en de armen naar rechts. Deze oefening is ook goed op een (stoep)rand uit te voeren.

★ AANVOERDERS



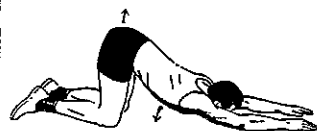
Ga zitten in kleermakerszit; zet de voetzolen plat tegen elkaar aan; grijp met de handen (de duimen naar boven) de voorvoeten vast; het bovenlichaam recht op houden; houd het hoofd recht op en druk met de ellebogen licht op de binnenzijde van de knieën.

★ ROMP- EN RUGSPIEREN



Ga zitten in langzit; plaats de linker voet aan de buitenzijde van de rechter knie op de grond; draai met de romp naar links; houd de romp daarbij rechtop.

★ GROTE BORSTSPIEREN



Knie op beide knieën; plaats de handen zover naar voren op de vloer dat de heupen nog recht boven de knieën blijven; druk de oksels en borst zover mogelijk richting de vloer.

★ 2-KOPPIGE ARMSPIEREN



Ga zitten in langzit; vouw de vingers achter de rug in elkaar; strek de armen gestrekt naar achteren van laag bij de grond tot bijna horizontaal.

★ 3-KOPPIGE ARMSPIEREN



Pak met de rechter hand (onderhands) de linker hand (bovenhands) achter de rug vast; gebruik, indien de beide handen elkaar niet kunnen grijpen, een hulpmiddel (handdoek).

★ ONDERARM- EN POLS- BUIGERS -STREKKERS



Strek de linker arm met de handpalm naar voren; pak met de rechter hand de linker handpalm vast; duw de handpalm maximaal naar achteren; voer de oefening ook in de tegengestelde richting uit; pak met de rechter hand de linker handrug en trek de handrug naar voren.

★ POLSBUIGERS EN -STREKKERS



Zet beide handruggen tegen elkaar aan; duw de ellebogen zover als maar kan naar beneden; houd de handruggen tot aan de polsen tegen elkaar aangedruwd; deze oefening kan ook andersom uitgevoerd worden door de handpalmen en vingers van beide handen tegen elkaar (bidhouding) te zetten; beweeg dan de ellebogen maximaal omhoog.

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zaterdag	22 december	"Taxandria" (013-5217519)	te Oisterwijk
	Winterlopen 2,5 – 5 – 7,5 – 10 km. (trimloop)		aanvang 15.15 uur
Zondag	23 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
Zondag	23 december	"VV De Willy's" (0485-478797)	te Wilbertoord
	Winterloop 2,5 (10.00u) 5 (10,30u) 10 km. (trimloop)		aanvang 11.15 uur
Zondag	23 december	"A.V. OSS '78" (487-599442)	te Oss
	3 ^e Visa Versa Crosscompetitie 4,8 (11,45u) 9,6 km. (triml.)		aanvang 12.45 uur
Woensdag	26 december	"Prins Hendrik" (073-6449060)	te Vught
	Kangoeroeloop 5 – 7,5 – 12 – 15 – 21 – 27 km. (trimloop)		aanvang 13.30 uur
Woensdag	26 december	"G.A.C." (0492-364343)	te Gemert
	Kerstloop 2 (14.00u) 4 – 6 – 8 – 10 km. (wedstr.+triml)		aanvang 14.30 uur
Zondag	30 december	"A.V.O." (0499-573603)	te Oirschot
	Auwjoarsloop 5,2 (14.30u) 9,2 km. (wedstrijd)		aanvang 15.00 uur
	Trimloop diverse afstanden		aanvang ±11.00 uur
Zondag	30 december	"t Jaspersport" (0493-492539)	te Someren
	Jasperloop 2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 – 15 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	30 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
Maandag	31 december	"Achil '87" (013-5051897)	te Hilvarenbeek
	Oudejaarsloop 5 (13,30u) 1 (14,10u) 10 km.		aanvang 14.30 uur
Maandag	31 december	"WTC 't Goei Smoesje" (073-5031848)	te Middelrode
	Sylvesterloop 5,5 – 11 – 16,5 km.		aanvang 13.00 uur
Dinsdag	1 januari	"THOR" (0165-532975)	te Roosendaal
	Nieuwjaarsloop 6 – 10 – 15 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag	6 januari	"DES" (0497-514077)	te Eersel
	27 ^e Kempische Trimcompetitie 5 – 10 km.		aanvang 11.00 uur



Zondag 13 januari "De Keien" (413-262474) te Landerd
 Berenkuil Cross 5,7 – 4,2 – 7,2 – 10,3 km. aanvang 11.05 uur
 10,3 km. aanvang 12.00 uur

Zondag 13 januari "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 13 januari "'t Jaspersport" (0493-492539) te Someren
 Limbra CC Donckcross 2 – 4 – 6 – 8 km. aanvang 10.00 uur
 4 km. aanvang 13.30 uur

Zaterdag 19 januari "A.R.R." (0183-503945) te Giessen
 Trimloop Almbos 5 – 10 – 15 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 20 januari "Fortuna '67" te Sint-Oedenrode
4^e Open Rooise Trimloopcompetitie 4,8 – 8 km. aanvang 11.00 uur
Jeugd ± 1 km. aanvang 10.30 uur

Zaterdag 26 januari "Taxandria" (013-5217519) te Oisterwijk
 Winterlopen 2,5 – 5 – 7,5 – 10 km. (trimloop) aanvang 15.15 uur

Zondag 27 januari "A.V. G.M." (0499-372281) te Best
 Goed Beter Best Loop 21,1 – 14 km. aanvang 11.00 uur
 7 km. aanvang 14.00 uur

Zondag 27 januari "'t Jaspersport" (0493-492539) te Someren
 Jasperloop 2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 – 15 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 27 januari "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 3 februari "A.V.R." (0497-643957) te Reusel
 27^e Kempische Trimcompetitie 5,7 – 11,4 km. aanvang 11.00 uur



Zondag 3 februari "De Keien" (0413-262474) te Landerd
 Profile Cross diverse afstanden (wedstrijd+triml.) aanv.v.a. 10.00 uur

Zaterdag 9 februari "VV OSC'45" (073-6125751) te Den Bosch
 Orthense Halve marathon 3,5 – 8 – 12 – 15 – 21,1 km. aanvang 13.00 uur

Zaterdag 9 februari "T.R.R." (013-5336415) te Tilburg
 Kruikenloop 6,6 – 13,3 – 20,6 km. aanvang 11.11 uur

Zondag 10 februari "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 16 februari "A.R.R." (0183-503945) te Giessen
 Trimloop Almbos 5 – 10 – 15 km. aanvang 11.00 uur

GARAGEBEDRIJF MARKGRAAFF BV.



Nijverheidsweg 24, 5492 NK Nijnsel (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

BEGRUPTERREIN NIJNSEL
INDUSTRIEWEG 1 (TENT OEDENRODE) TEL: (0413) 472561

DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN



PEUGEOT-SPECIALIST

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



Autobedrijf Herman Kraayvanger

Eversesstraat 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 atleet tegemoet te komen aan de wensen zoals:

GROTER EN DUIDELIJKER DISPLAY

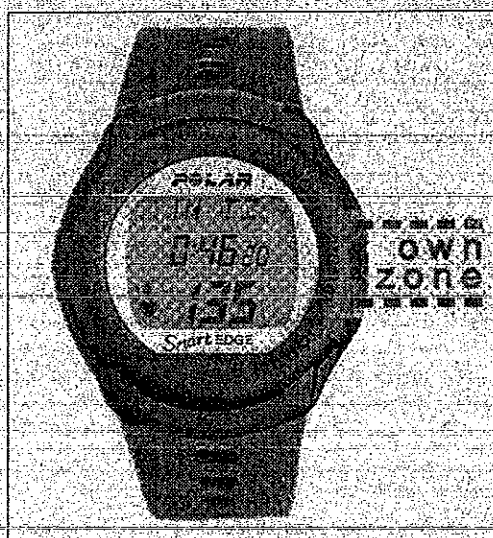
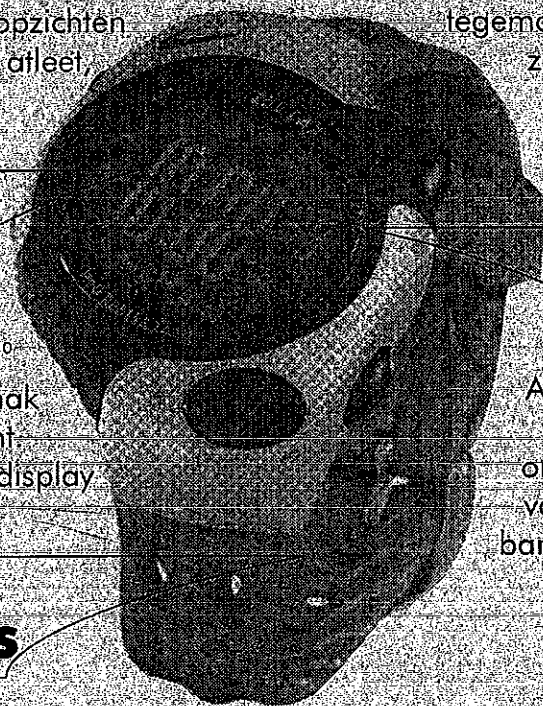
37% groter dan gemiddeld en 15° gedraaid, wat het bedieningsgemak en afleesbaarheid ten goede komt. Verder is er een mogelijkheid de display te verlichten.

GEMAKKELIJK TE BEDIENEN FUNCTIES

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

VERBETERDE PASVORM

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