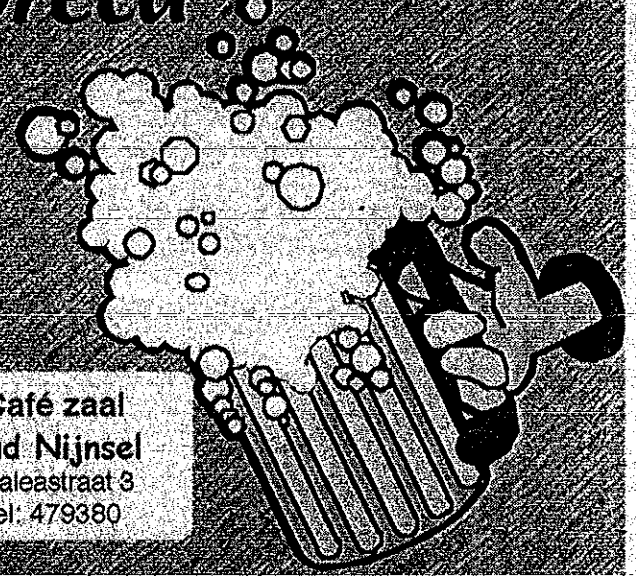
Cor en Tonny van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491 ED Sint-Oedenrode

September/oktober 2002

103

S.V. FORTUNA '67

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode



Restaurant Café Wollerich
Heuvel 23
Tel: 473333

Café 't Kofferen
Kofferen 29
Tel: 473589

Biljart centrum 't Wapen van Eerschot
Mgr. Bekkersplein 2
Tel: 473668

Café 't Straotje
Kerkstraat 10
Tel: 475169

Café zaal Oud Nijnsel
Azaleastraat 3
Tel: 479380

Horecacentrum De Kienehoef
Zwembadweg 37
Tel: 472877

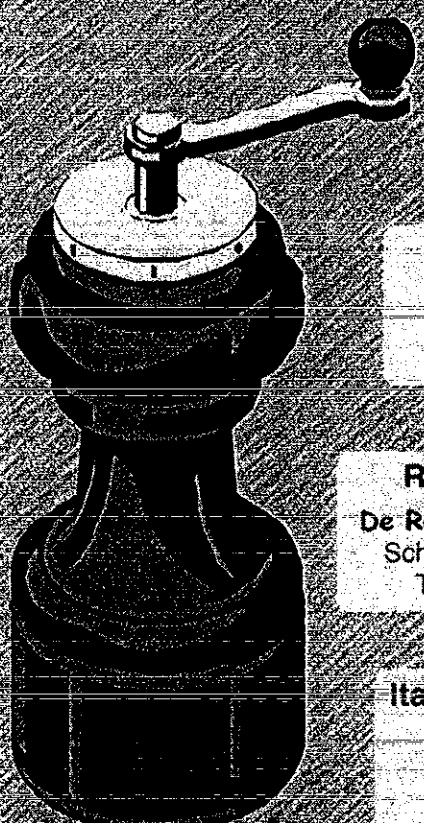
Restaurant De Brasserie
Hertog Hendrikstraat 6
Tel: 474392

Café Restaurant Zaal Jachtrust
Eversestraat 1
Tel: 472135

Zalen- en kegelcentrum De Vresselse Hut
Vresselseweg 37
Tel: 472870

Tapperij Eeterij D'n Dommel
Markt 15
Tel: 473979

Café De Meulewiel
Borchmolendijk 11
Tel: 490709



Café De Rooie Sok
Dommelstraat 18
Tel: 478000

Café Restaurant Zalencentr. De Beurs
Heuvel 44
Tel: 472645

Café Oud Rooi
Markt 13
Tel: 473166

Café Restaurant De Gouden Leeuw
Markt 10
Tel: 472775

Horecacentrum Het Riethof
Past. Teurlingsstraat 30a
Tel: 472572

Restaurant De Rooise Boerderij
Schijndelseweg 2
Tel: 474901

Tennishal De Bremhorst
Bremhorst 4
Tel: 477250

Rest./ Steakhouse Hier ist
Heuvel 9
Tel: 474419

Italiaanse Keuken Osteria
Markt 2 a
Tel: 490304

Cafétaria De Mèrt
Markt 23
Tel: 473224

Restaurant Zalen 't Leeuwke
Sonseweg 8
Tel: 479680

Als er iets te vieren valt, of zomaar !

Hallo Fortuna mensen

Wij gaan weer een feestje organiseren.

Dit jaar willen we gaan Jeu de Boules in de Materlemmerstraat

Te Sint-Oedenrode en wel op 2 november van 19.30 tot 24.00

De kosten zijn 13 euro p.p dit is voor het spel,drank en een hapje.

Na 24.00 is de drank voor eigen rekening.

Graag voor 20 oktober a.s opgeven en betalen bij een van ons.

Groetjes en hopelijk tot 2 november

Francien Dekkers Hongerstraat 5

Marij.v.d.Boom Graaf Arnulfstraat 18

Petra Rovers Mariannestraat 11

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

uitgave: September / Oktober 2002

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622 c.vanerp1@chello.nl
Secretaris	Annelies Sanders	Kruidenlaan 50	tel.0413-479353 a.sanders@sint_michielsgestel.nl
Penningmeester [1]	Art Vissers	Den Hof 11	tel.0413-478218 aa.vissers@planet.nl
Trainingscoördinat.	Rinus Pennings	Hertog Hendrikstraat 32	tel.0413-476743 rinuspennings@planet.nl
Trimmen	Tonny van de Rijt	Ollandseweg 14	tel.0413-475336
Wed.Org.Comité ad interim	Pierre Lardenois	Willemstraat 15b Son	tel.0499-477687
Juryzaken en Accommodatiecom.	Tiny Aarts	Korenlaan 27	tel.0413-478082 aarts-tiny@planet.nl
Mountainbike ad interim	Jos Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413-473480

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	Pierre Lardenois	Willemstraat 15b Son	tel.0499-477687
Secretaris	Peter Slits	Jonker de Jegerstraat 23	tel.0413-477806
Penningmeester	Lien Vogels	Dahliastraat 8	tel.0413-475485

Mountainbike:

Voorzitter	Jos Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413-473480
Secretaris	Francien Pepers	Kruidenlaan 48	tel.0413-477159 w.pepers@chello.nl

Wedstrijdsecretarissen:

Uitwedstrijden:	Peter Hellings [2]	Streepenstraat 50	tel.0413-478463 peterhellings@wish.nl
Thuiswedstrijden:	Tiny Aarts [2]	Korenlaan 27	tel.0413-478082

Ledenadministratie - Redactie clubblad:

Tonny van Erp Grote Doelenlaan 27 5491 ED tel.0413-474622 clubblad@fortuna67.nl

uitsluitend schriftelijk: aanmelden nieuwe leden - adreswijzigingen - afmelden lidmaatschap

Wedstrijduitslagen kranten:

Tinus Rovers Componistenlaan 63 tel.0413-478449 tinus.rovers@wanadoo.nl

De uitslagen kunnen ook via de fax doorgegeven worden: fax0413-478449

uitsluitend zondagavond tussen 18.00 en 19.00 uur doorgeven.

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 v/dn 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	€15,00		

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	(93,16)	€103,86	per jaar (+ loopgr.recreant)
Mountainbikers	(18,60)	€ 33,60	per jaar (NFTU recreant)
Mountainbikers	(46,50)	€ 72,20	per jaar (+ loopgr.recreant)
Mountainbikers	(46,50)	€ 87,80	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)

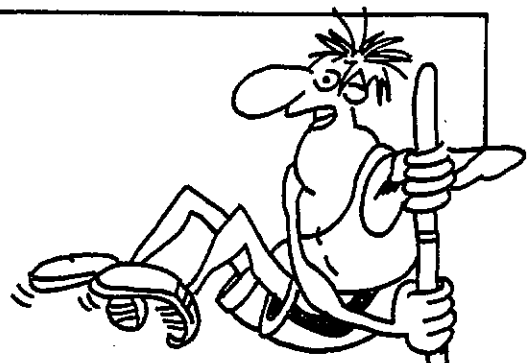
Leeftijdsindeling per 1 november 2001 t/m 31 oktober 2002

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 vrouwen	(op de dag dat je 35 wordt)	geboren 1967 en eerder
Veteranen mannen	(op de dag dat je 40 wordt)	geboren 1962 en eerder

Trainingstijden: Jeugdloopgroep:

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

VERJAARDAGEN



6	september	Lien Vogels
6	"	Frans Rovers
9	"	Huub Kloks
12	"	Gé de Louw
13	"	Marit van Nostrum
13	"	Tonny van Boekel
14	"	Lily den Otter
15	"	Isa van Heijningen
16	"	Marco Smulders
17	"	Frans Sijbers
20	"	Huub van der Schoot
22	"	Tineke Mous
23	"	Toon van de Rijt
24	"	Rinus Pennings
25	"	Patrick Sanders
27	"	Bert Geeven
27	"	Jan Kusters
28	"	Tonny van de Rijt
30	"	Ad van der Heijden

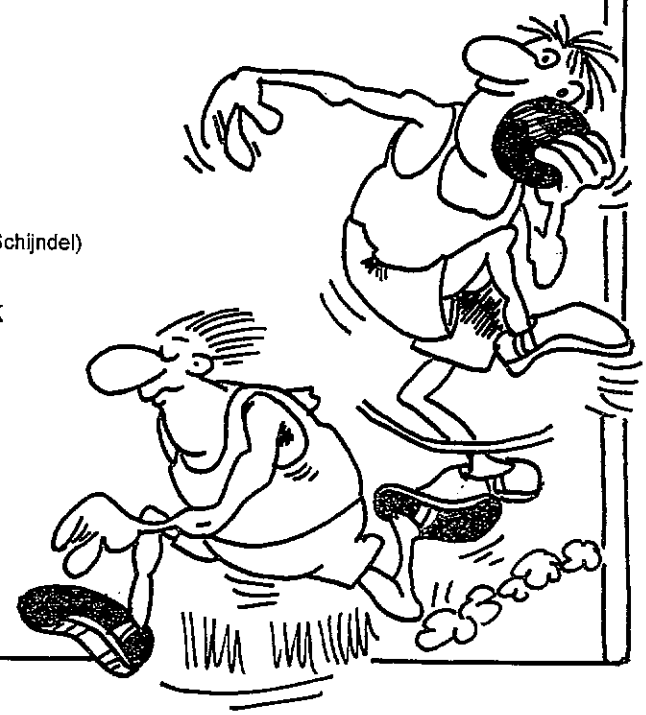
2	oktober	Lennert Asveld
4	"	Frans Peters
4	"	Francien Pepers
5	"	Gerard van de Wijdever
11	"	Els Huijbrechts
12	"	Toine Schilder
13	"	Peter Slits
13	"	Pim van der Wijst
14	"	Trees Minneboo
15	"	Tinus Rovers
20	"	Tineke van Boxmeer
21	"	Petra Rovers
23	"	André Schrurs
26	"	Agnes Nolle
27	"	Wim Klein

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden

Loopgroep:

Wim Klein
Richard van Dinther
Carla van Dijk
Ad van der Heijden (Schijndel)
Rogier Huyberts
Hélène van den Hurk
Cindy Koenraads



atletiek

AUTOVERZEKERINGEN

MET 80% KORTING

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

WA (naast Casco)		WA		Beperkt Casco		Casco	
gewicht (Kg)	premie	gewicht (Kg)	premie	dagwaarde	premie	Cat.waarde	premie
750	113,00	750	116,00	€ 1.815,00	26,00	€ 7.260,00	102,00
800	121,00	800	125,00	€ 2.723,00	28,00	€ 7.714,00	108,00
850	129,00	850	133,00	€ 3.630,00	29,00	€ 8.168,00	116,00
900	138,00	900	142,00	€ 4.538,00	31,00	€ 8.622,00	123,00
950	146,00	950	151,00	€ 5.445,00	33,00	€ 9.076,00	130,00
1000	155,00	1000	160,00	€ 6.353,00	36,00	€ 9.983,00	144,00
1050	163,00	1050	169,00	€ 7.260,00	39,00	€ 10.891,00	156,00
1100	172,00	1100	177,00	€ 8.168,00	42,00	€ 11.798,00	167,00
1150	180,00	1150	186,00	€ 9.076,00	45,00	€ 12.706,00	179,00
1200	188,00	1200	195,00	€ 9.983,00	49,00	€ 13.613,00	191,00
1250	197,00	1250	204,00	€ 10.891,00	52,00	€ 14.521,00	202,00
1300	205,00	1300	212,00	€ 11.798,00	55,00	€ 15.429,00	213,00
1350	214,00	1350	221,00	€ 12.706,00	59,00	€ 16.336,00	225,00
1400	222,00	1400	230,00	€ 13.160,00	62,00	€ 17.244,00	236,00
1450	231,00	1450	239,00	€ 15.613,00	65,00	€ 18.151,00	248,00

Bovenstaande premiebedragen zijn in Nederlandse guldens
WA Casco = WA + Casco / WA Bep. Casco = WA + Beperkt Casco
Premiebetaling per maand mogelijk zonder extra kosten, dus nooit geen hoge nota's meer.
Pakketkortingen tot 15%

Ook zaterdags geopend van 8.30 tot 15.30 uur.

van Kuringe adviesgroep

Verzekeringen - Bedrijfsadviezen - Beleggingen - Hypotheken - Pensioenen
Regio Bank - Makelaardij - Beheer - Onteigening - Projectadvisering

Vestigingen te Sint-Oedenrode Veghel Boxtel Stiphout Schijndel Oss
Koninginnelaan 1-A, 5491 HA St Oedenrode Tel. 0413-474933

P.S. Bezoek ook eens onze website:

www.vankuringeadviesgroep.nl

FORTUNA '67 PROGRAMMA 2002 - 2003

9	oktober	Bestuursvergadering
20	oktober	1e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2002 / 2003
...	november	Feestavond
17	november	2e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2002 / 2003
20	november	Bestuursvergadering
11	december	Algemene Leden Vergadering
15	december	3e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2002 / 2003
19	januari	4e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2002 / 2003
23	februari	5e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2002 / 2003
9	maart	Drie Dorpencross
23	maart	Scholierenloop
15	juni	Halve Marathon 10.000 en 5.000 meter

Samenvatting behandelde punten bestuursvergadering 28 augustus 2002

- Welkom Pierre Lardenois als ad interim bestuurslid W.O.C. als opvolger van Henry Wijffelaars.
- Mededelingen uit Regio overleg:
  - aanpassing regio structuur op termijn naar stichtingsvorm;
  - beleidsondersteuning voor verenigingen;
  - verandering lijnstructuur K.N.A.U.versie Regio's
  - aanvraag subsidie vanuit Regio naar K.N.A.U. voor vereniging overstijgende activiteiten.
  - K.N.A.U. bestuur komt naar de verenigingen, bijeenkomst Zuid 16 oktober bij Atilla in Tilburg.
  - Arbo check verenigingen
- Verslag standpunten gesprek Concordia – Fortuna over accommodatie.
- Arrangeren van een voorgesteld gesprek tussen nieuwe wethouder Huybregts en bestuur Fortuna.
- Opgave Marianne Latijnhouwers voor cursus trainer loopgroepen en Trees Minneboo voor cursus hulptrainer.
- Aanpassing grootte en indeling loopgroepen met uitbreiding van een vijfde groep onder leiding van Leon Verrijt.
- Verzoek leden om in ander tenue deel te nemen aan wedstrijd in team verband.
- Trainers gaan naar bijscholingsdag op Papendal.
- BBQ van de trimgroep bij de familie Dekkers is naar volle tevredenheid verlopen.
- Mountainbikers bekijken mogelijkheden andere kledingleverancier.
- Mountainbikers willen ondersteunende taken binnen vereniging uitvoeren.
- Folder materiaal t.b.v. ½ marathon 2003 bij grote voorjaarswedstrijden beschikbaar zijn.
- Omgang met gegevens van leden i.v.m wet op de privacy.

Open Rooise Trimloopcompetitie

Geachte Fortuna-leden.

Ook dit jaar organiseren wij weer de Open Rooise Trimloopcompetitie.

Noteer de volgende data alvast in uw agenda:

- **Zondag 20 oktober 2002** 1e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie
- **Zondag 17 november 2002** 2e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie
- **Zondag 15 december 2002** 3e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie
- **Zondag 19 januari 2003** 4e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie
- **Zondag 23 februari 2003** 5e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie

De trimlopen zullen dit jaar weer gehouden worden in het park **"De Kienehoef"**.
De inschrijving staat ook open voor niet-leden en/of niet-Rooienaren.

Het programma ziet er als volgt uit:

- **10.30 uur** start **junioren jongens en meisjes**, afstand **1100 meter.** Wanneer de laatste junior binnen is en de jury klaar is vindt aansluitend de start plaats van de **pupillen jongens en meisjes**, afstand **900 meter.**

- **11.00 uur** start **Open Rooise Trimloopcompetitie**. afstanden **4,8 en 8 km**.

Inschrijfgeld: t/m 16 jaar: **€ 1,00** per keer, of **€ 4,00** voor de hele cyclus
17 jaar en ouder: **€ 1,20** per keer, of **€ 4,80** voor de hele cyclus
Voor leden van Fortuna '67 is de inschrijving gratis.

Klassement: Na de vijf trimlopen wordt een algemeen klassement opgemaakt. Voor dit klassement worden de **vier beste tijden** bij elkaar opgeteld. Iemand die voor het eindklassement in aanmerking wil komen moet dus minimaal vier van de vijf trimlopen op dezelfde afstand finishen. Voor de pupillen en junioren op de 900 en 1100 meter geldt dat aan minimaal drie van de vijf lopen deelgenomen moet worden. Hier tellen dan ook de **drie beste tijden**.

Wij verwachten u allen ook dit jaar weer bij al deze prachtige trimlopen te mogen ontvangen. Wij rekenen op ieders enthousiasme, hulp en/of deelname zodat we ook dit jaar weer van een geslaagde Open Rooise Trimloopcompetitie zullen kunnen spreken.

Tiny Aarts.

Een barbecue voor de Trimmers

Omdat er zo`n ontzettend lange vakantie kwam en we een beetje bang waren om iedereen na die tijd niet meer te (her)kennen, is er op de laatste trimavond voor de vakantie afgesproken om tussentijds een keertje te barbecuen. Nu valt dat plannen niet altijd mee, maar we hadden een datum: "16 augustus". Allemaal op de fiets richting Hongerstraat, want daar stond het te gebeuren.

Zelf was ik erg verbaasd dat we eerst koffie met een soesjes kregen. Het was wel lekker hoor, daar niet van. Iedereen was netjes op tijd gekomen. We hadden zelfs een jarige onder ons, die had voor de familie zijn verjaardag maar verzet.

We hadden erg mooi en warm weer. Als snel was er de vraag of er ook gezwommen kon worden, Maar daar is het niet van gekomen. Wel was de warmte een goed excuus voor een drankje extra. Henk had zich opgeworpen als Meesterbakker en mocht wel twee extra drankjes. Al het vlees, de salades, groenten, brood en fruit gingen erin als koek. Met een lekker wijntje of pintje bier erbij: "Wie doet ons wat".

Op het moment dat Francien een muziekje aan wou gaan zetten zei André: "Niet nodig, ik heb muziek meegebracht". En even later jawel hoor, komt André parmantig door de poort gelopen prachtig spelend op een heus accordeon. En leuk dat het klonk en gezellig dat het was, echt te gek!
Hij is te huur maar alleen maar voor heel speciale gelegenheden! Voor boekingen van onze muzikale André kun het je best contact op nemen met Francien Dekkers zij regelt het verder wel met hem.

Tonny had als bedankje voor Francien en Jos twee prachtige poppen in lood gemaakt. Een dame en een heer en ze waren erg mooi geworden.
Er werd nog heel lang en druk gepraat en door het mooie weer duurde dat nog tot in de vroege uurtjes. Wat mij betreft is het zeker voor herhaling vatbaar.
Francien, trimmers en aanhang bedankt voor de gezellige avond.

Betsie van Mil

De vakantie zit er weer op!!

Voor de meeste van ons zit het er inderdaad weer op.
Niet dat het iets speciaals was die zomer van 2002, wat het weer betreft tenminste...
Nu waren het ook weer niet enkel maar natte of koude en winderige dagen natuurlijk. Persoonlijk heb ik behoorlijk genoten van enkele (sporadische) hele zonnige en warme dagen in zuid Oostenrijk, Karinthië genaamd.
Eigenlijk heb ik bijzonder weinig gedaan deze keer. De schuld daarvoor probeer ik maar op het weer te schuiven ook al weet ik dat dat slechts in geringe mate waar is, maar oké, voor deze ene keer....
Wel heb ik nog eventjes tussendoor een hoogte stage gevolgd, zéér de moeite waard en aanbevelenswaardig, maar daar bericht ik jullie elders in dit blad over.
Uiteindelijk toch nog behoorlijk uitgerust en tot rust gekomen, kan (lees, móét) ik er weer mee verder tot aan de volgende vakantie wanneer dat dan ook zal zijn.
Naar ik hoop hebben jullie allen een minstens net zo'n goede vakantie achter de rug, en voor degenen die het nog tegoed hebben, geniet ervan, en veel plezier.

Pierre.

Fit in 5 minuten

Huppelend fit

Wel eens kinderen naar school zien huppelen? En vrolijk dat ze waren! Waarschijnlijk zongen ze er ook nog bij. Dat effect, zo'n stukje zorgeloosheid, heeft een huppelpasje ook op ons volwassenen. Dus wanneer u chagrijnig bent, omdat het op het werk even tegenzit of omdat de file langer was dan normaal: huppel een paar minuten door het huis of door de tuin, desnoods door het kantoor. Armen losjes langs het lichaam, kleine pasjes maken. Wedden dat u nog gaat neuriën ook?

In elk geval werkt het zeker aanstekelijk. Voor u het weet, trekt u met huisgenoten/collega's al huppelend in polonaise door het pand. Bent u meer het ingetogen type, dan kunt u bijvoorbeeld wanneer u 's avonds de hond uitlaat, in het donker en zonder spiedende blikken van anderen wat huppelpasjes proberen. U zult merken: het werkt verslavend en bovenal bevrijdend.

Marathon op het menu

VOEDINGSADVIES

Hebt u een najaarsmarathon voor de boeg? Dan komen de lange langzame duurlopen er weer aan en begint het aftellen van de weken in het trainingsschema. Nu wil het maken van voldoende trainingskilometers vaak wel lukken, maar hoe bereiden we ons maagdarmstelsel voor op een inspanning van enkele uren? Want zonder brandstof draait onze motor niet en een marathon lopen vergt de nodige energie. Niet alleen tijdens die marathon, maar ook in de voorbereiding (inderdaad, die lange duurlopen), kunt u daarom baat hebben bij de volgende adviezen:

❶ **Drink voldoende.** Begin al twee dagen voor de marathon of de lange trainingsloop met regelmatig extra vocht innemen. Vermijd daarbij te veel koffie en alcohol. Het beste kunt u voor thee, verdunde vruchtensappen of sportdrank kiezen. Op de dag zelf kunt u zich dan beperken tot een 'normale' hoeveelheid vocht, u hebt immers al als een spons het nodige opgenomen. Bovendien: overmatig drinken op de wedstrijddag leidt, in combinatie met de onafwendbare nervositeit (positieve spanning!), alleen maar tot een extra run op de toiletten. Beter is het alle energie richting finish te geleiden.

❷ **Nuttig voldoende koolhydraten, maar dan wel in kleine porties.** Vooral op de dag voor de wedstrijd wordt er veel-al te stevig gebunkerd. De traditionele pastaparty's, waar in de euforie van wat gaat komen vaak nog maar eens extra wordt opgeschept (in dubbele betekenis), zijn wat dat betreft veelzeggend. Beter is het om twee tot drie dagen voor de wedstrijd al te beginnen met het nemen van aanvullende, kleine porties koolhydraten. U traint al minder en verbruikt dus minder, en zo vult u de glycogeenvoorraden in spieren en lever optimaal. In feite zou de laatste uitgebreide maaltijd twee dagen voor de wedstrijd moeten worden genuttigd. Let wel op een aandeel van 60 tot 70 procent koolhydraten in de voeding.

❸ Vetten en eiwitten worden langzaam verteerd. **Vermijd daarom gepaneerd, gebakken of gefrituurd vlees en ander al te vet voedsel.**

❹ **Twee tot drie dagen van tevoren kunt u nog vezelrijk eten** (granen, rauwkost). Beperk u op de dag voor de marathon of lange duurloop echter tot vezelarm voedsel. Vervang volkorenproducten dan bijvoorbeeld door witbrood, cornflakes of bananen. Deze zorgen voor een wat tragere stoelgang en zo voorkomt u problemen onderweg, want door de loopbeweging wordt de peristaltiek nog eens extra gestimuleerd. Eet ook weer niet te veel witbrood etcetera, anders dreigt het omgekeerde: obstipatie.

❺ **Experimenteer nooit op de wedstrijddag.** Dat zou zonde zijn van alle discipline die u in de voorbereiding toonde. Het is beter om tijdens trainingen uit te

proberen hoe uw lichaam reageert op eventuele veranderingen in uw voedingspatroon. Blijf echter liever bij wat u goed bevalt en waarmee u ervaring hebt opgedaan, en laat u niet verleiden tot bijvoorbeeld een etentje in dat nieuwe visrestaurant daags voor de marathon. Neem uw laatste (lichte) maaltijd twee tot vier uur voor de start. Dit is evenwel heel persoonlijk en afhankelijk van ervaring en getraindheid, want ook uw darmstelsel is in zekere zin te trainen. Er zijn lopers die in het startvak nog een banaan verorberen of een halve liter sportdrank naar binnen gieten, en anderen krijgen alleen al bij de aanblik daarvan aandrang om het toilet te bezoeken.

Sneller dan snel

Paslengte

Sneller lopen is de simpele rekensom van paslengte maal pasfrequentie. Welke van de twee u ook vergroot, u gaat er sneller door vooruit. Hoewel... Een geforceerde paslengte kan u te veel kracht kosten en u uiteindelijk de das omdoen. Onderzoek heeft bovendien aangetoond dat u van nature al vrijwel met uw meest economische paslengte loopt. Alleen Kenianen (zij weer!) weten hun paslengte optimaal te verlengen, door hun specifieke trainingsarbeid. U dus voortaan ook.

Het schijnbaar moeiteloze pasritme van de Kenianen ontstaat door eenvoudige, herhaalde oefeningen. Zo lopen zij bijzonder veel in de heuvels en doen ook oefeningen die leiden tot een explosieve afzet van de voet, grotere passen en uiteindelijk een hogere snelheid.

① Zoek een **steile helling** met een lengte van zo'n 50 tot 75 meter en train hierop eens per twee weken. Wissel de volgende trainingen af:

- Zeer snel heuvelop.
- Rustig omhoog lopen, met daarbij een overdreven afzet.

Start met zes herhalingen per training en voer dit op naar tien. Het zijn intensieve belastingen voor uw achillespezen en kuiten, dus doe er niet te veel. Tussendoor jogt u rustig naar beneden. Hinkel vervolgens omhoog, afwisselend vijftien sprongetjes met het linkerbeen en vijftien met het rechterbeen. Wandel terug en herhaal dit. Wederom van zes naar tien series.

② Elke tien dagen past een **fartlek** bijzonder goed in uw schema. Loop u tien minuten warm en vervolg met een half uur training op het meest golvende terrein dat u kunt vinden. Versnel op elke heuvel en loop rustiger op de andere stukken. Probeer de intensiteit van een tienkilometerwedstrijd te benaderen.

③ Maak één of twee keer per week tijdens uw training **loopsprongen** (zweefstreksprongen, afzetten met één been, knie van ander been optrekken tot horizontaal). Per keer dertig meter. Probeer zo lang mogelijk te zweven en de kaatsende afzet zo kort mogelijk te houden. Met deze passen legt u een grotere afstand af dan met uw normale paslengte.

④ Na een goede warming-up **sprint** u dertig meter lang op uw tenen, met korte, snelle passen en een hoge knievoering (heffen). Herhaal dit twee keer, met tussendoor vijftien seconden herstelpauze. Vervolg uw normale trainingsprogramma.

Oefening 3 en 4 doet u op gras, en zeker niet op asfalt of steen. Dan riskeert u blessures

Bron: Runner's World

www.fortuna67.nl

e-mail: clubblad@fortuna67.nl

Kempisch crosscircuit

De Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (K.N.A.U.) heeft de diverse aangesloten verenigingen en stichtingen onderverdeeld in regio's.
Regio 14, waar o.a. G.V.A.C. Veldhoven – A.V.R. '69 Reusel – A.V.O. Oirschot – D.E.S. Eersel – A.V.V. Valkenswaard – Generaal Michaëlis Best – NO LIMITS Bladel en S.V. Fortuna '67 Sint-Oedenrode toe behoren, hebben in 2001 een nieuwe cross competitie opgezet.

Asterix Eindhoven – LOGO Geldrop – Olympia Eindhoven – P.S.V. Eindhoven – De Springbokken Son en Stichting Marathon Eindhoven behoren ook bij "De KEMPEN" regio 14.

Deelnemende crossen aan deze competitie 2002 – 2003 zijn:

17 november	G.V.A.C.	Veldhoven	Korze cross
15 december	A.V.R. '69	Reusel	L"Avant Sylvestre cross
29 december	A.V.O.	Oirschot	Auwjaors cross
19 januari	D.E.S.	Eersel	Dieprijt cross
9 februari	A.V.V.	Valkenswaard	Wedert cross
23 februari	Gen.Michaëlis	Best	Joe Mann Bosloop
9 maart	S.V. Fortuna '67	Sint-Oedenrode	Drie Dorpen cross
?	NO LIMITS	Bladel	

Het zijn crossen voor KNAU-atleten met een wedstrijdlicentie. Deze zijn onderverdeeld in diverse categorieën, o.a. pupillen / junioren / senioren / veteranen.

Reglement:

Puntentelling individueel klassement:
Punten worden voor elke categorie toegekend aan de hand van de klassering. Hierbij wordt alleen naar de deelnemers van verenigingen in de Kempen (regio 14) gekeken. De eerste finisher van een vereniging uit de Kempen krijgt 1 punt, de volgende 2 punten en dat gaat oplopend verder. Alleen de officiële uitslag van de organiserende vereniging is hiervoor bepalend. De beste 4 prestaties tellen mee voor de puntentelling.
Wie aan het einde van het seizoen de minste punten heeft is eerste geworden in de categorie. Bij gelijke stand beslist het aantal eerste plaatsen, tweede plaatsen enz. Voor de nummers 1, 2 en 3 zijn per categorie prijzen beschikbaar en iedereen die aan minimaal 4 crossen heeft deelgenomen ontvangt op zijn minst een diploma.

Puntentelling verenigingsklassement:
Punten voor het verenigingsklassement worden ook voor elke categorie toegekend aan de hand van de klassering. Alleen de eerste 3 deelnemers van verenigingen in de Kempen (regio 14) per categorie krijgen punten. Omdat er 13 verenigingen in regio de Kempen zijn en de beste 3 finishers per vereniging meetellen voor het verenigingsklassement, krijgt de eerste finisher van een vereniging uit de Kempen (3x13

punten=) 39 punten. De volgende 38 punten en verder aflopend. De vierde finisher van dezelfde vereniging in een categorie krijgt dus geen punten meer. De punten die per vereniging per cross behaald zijn, staan vermeld in het verenigingsklassement. Alle punten per vereniging worden opgeteld en dat bepaald de klassering. Er zijn twee verenigingsklassementen pupillen/junioren en senioren/veteranen. De vereniging die aan het einde van het seizoen het meeste aantal punten heeft is winnaar. De beste 3 verenigingen per klassement ontvangen een verenigingsprijs.

Verandering van categorie of vereniging:
Wordt na een categoriewijziging deelgenomen aan een cross dan valt de deelnemer voortaan in de nieuwe categorie en de behaalde punten in de vorige categorie worden meegenomen. Dit geldt uiteraard alleen voor senioren die tijdens het seizoen veteraan worden. Voor de pupillen en junioren blijft de categorie het gehele crossseizoen gelijk.
Als een deelnemer tijdens het crosscircuit van vereniging verandert, dan worden alle eerder behaalde punten ook meegenomen naar de nieuwe vereniging (alleen als er een verenigingsklassement wordt ingevoerd).

Uitgesloten afstanden:
Als bij een wedstrijd voor bepaalde categorieën de mogelijkheid bestaat te kiezen uit meerdere afstanden, dan telt alleen de langste afstand voor de puntentelling.
Trim- en prestatielopen tellen nooit mee voor de puntentelling.

Tussenstanden:
De tussenstanden van het individuele klassement worden bij iedere volgende cross opgehangen, zodat men op de hoogte blijft. Crosscircuit leidster: Antoinette van Esch, Spoordonkseweg 49, 5688 KB, in Oirschot. Telefoonnr. 0499-550377.

Prijsuitreiking:
Er vindt na de laatste cross (ergens in maart of april) een aparte prijsuitreiking plaats van het Kempisch crosscircuit (regio 14). De plaats wordt nog nader bekend gemaakt.
De prijswinnaars van het individuele klassement worden dan bekend gemaakt. Alle prijswinnaars ontvangen via het eigen verenigingssecretariaat een uitnodiging. De nummers 1, 2 en 3 in iedere categorie ontvangen een prijs en iedereen die aan minimaal 4 crossen heeft deelgenomen een diploma als herinnering.

Inschrijfgeld:
Het inschrijfgeld voor deze crossen bedraagt:

pupillen	€ 1,50	per deelname
junioren	€ 2,00	" "
sen./vet.	€ 3,00	" "
recreanten	€ 3,50	" "

Na inschrijving € 1,00 extra

Informatie:
Dan kunt u hiervoor terecht bij het **W**edstrijd **O**rganisatie **C**omité: Tiny Aarts
Pierre Lardenois

Tot ziens bij een van de deelnemende verenigingen van het "Kempisch " crosscircuit regio 14.

Onze Sara's en Abrahams van 2002

Staand van links naar rechts: Jan de Werdt, Christien Vorstenbosch, Gerard van de Wijdeven, Henk Strik, Ton Konneman, Annelies Sanders, Marij van den Boom, Henk Heijmans, Toon van de Rijt, Johan Stehmann, Gerard van de Biggelaar. Zittend: Gé de Louw, Will van de Rijt. Op de foto ontbreken Mart van Heeswijk en Tineke van Boxmeer.

Impressie van een veertigjarige

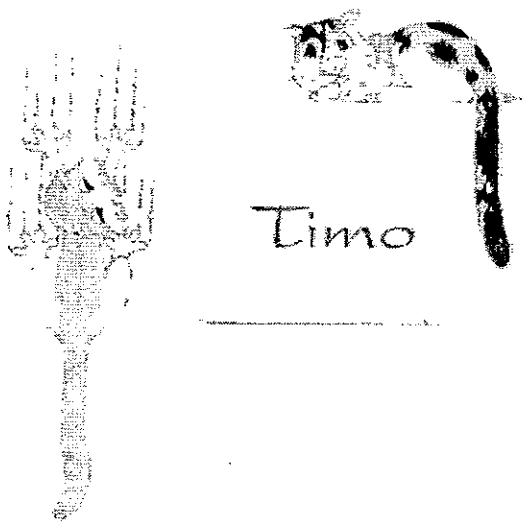
Mijn eerste maandagavond op de training, bijna twee jaar geleden -als enige met hagelwitte sportschoenen tussen *oude rotten*- begon met een kilometertje of vijf inlopen. Niemand keek raar op, niemand protesteerde of viel schreiend in de armen van een ander, dus hield ik me groot terwijl ik het liefst luidkeels om mijn moeder hard geroepen. Halverwege de rit begon er eentje te vertellen dat ze het afgelopen weekend in Londen was geweest. Ik had het gevoel dat we daar nu ook zo ongeveer waren, zeker gezien de schrikbarend gestegen vochtigheidsgraad van m'n sokken die deed vermoeden dat we het Kanaal al lang achter ons hadden.

De laatste maandagavond voor de vakantie, zo'n twee jaar later, liep en fietste ik mee in de Sara-Abrahamloop. Deze loop was speciaal ter ere van onze vijftien 50-jarige georganiseerd. Welke club bejubelt heden ten dage nog haar coryfeeën van een halve eeuw jong? Ik vond het in ieder geval een prachtig initiatief. Dat de organisatie van deze avond in handen was van een bijna-Abraham die zichzelf op deze manier reeds virtueel in de bloemetjes wilden zetten, mocht de pret niet drukken. Bij het vallen van de avond begonnen we al fietsend aan onze speurtocht door Rooi. Het deed me denken aan mijn deelname aan de 10 kilometer tijdens de Rooise Hal-

ve Marathon enkele weken eerder. Toen kwam ik namelijk ook pas op de markt aan bij het vallen van de avond. De meeste 50-jarigen -en alle andere leeftijdscategorieën trouwens ook- waren al lang en breed gefinished. Maar goed, op de fiets met een slakkengangetje door Rooi -was goed te doen voor mij- op zoek naar foto's van onze jubilarissen in plusfour en met grote, witte strik in het haar. Nadat we zo'n tien van de vijftien zwartwitportretten uit de jaren '50 hadden opgespeurd, belandden we op het Domaine de Damiane. De fietsen werden nonchalant geparkeerd tegen een van de velen wijnranken, omdat het laatste gedeelte van het parcours lopend moest worden afgelegd. Als je loopt, kun je goed nadenken. Ik verbaasde me namelijk gaande de avond steeds meer hoe een club van zeg 100 actieve leden vijftien Sara's en Abraham's telt in één seizoen. Dat zou je eerder verwachten bij een biljartclub, een jeu de boulesvereniging of bij het gilde, en dan nog is vijftien stuks ontzettend veel. Terwijl m'n sokken weer zeiknat werden, dit keer van het hoge natgeregende gras rondom het Rooise Bourgondië, kreeg ik plots een heel ander beeld van die keurige vijftiger jaren. Vooral de beginjaren '50 wordt in de geschiedenisboeken altijd geschetst als de jaren van de wederopbouw en van de soberheid en niet vergeten de zuinigheid. 's Avonds een spelletje ganzenbord en dan onder de wol want de volgende ochtend moest er weer gewederopbouwd worden. Dat er behalve energie in die wederopbouw ook energie in andere dingen werd gestoken -want gezien het grote aantal jubilarissen waren ze daar niet zo zuinig mee- leidde er uiteindelijk toe dat bijna de voltallige club een gezamenlijke toast uitbracht met een heerlijk glas Rooise Heidewijn op onze vijftigers. Voor mijzelf had dit staand prosit nog een andere dimensie. Voor het eerst in mijn overigens korte loophistorie zag ik de meeste clubleden eindelijk ook eens van voren.

Paul

GEBOREN



Op 14 augustus 2002 is geboren
onze zoon

Timo

Bianca Bloemen & Marco Smulders
Anjerlaan 3, 5492 JC Nijnsel
(0413) 47 96 52

Marco en Bianca van harte gefeliciteerd namens bestuur en leden.

Wedstrijduitslagen

Witte Molenloop/Brabants Kampioenschap org. A..R.R. te Meeuwen 29 juni '02

3	Jolanda Eijkemans	1.12.27	*15.000 meter*	**3e plaats Brab. Kamp. V.sen.**
15	Henk van Uden	1.09.35	*15.000 meter*	Mannen 50+
18	Mari van Houtum	1.12.28	*15.000 meter*	Mannen 50+

Maasland Run Classic Keienloop org. A.V. Oss '78 te Megen 30 juni 2002

1	Léon Mutsaars	0.33.41	*10.000 meter*
4	Pim van der Wijst	0.35.26	*10.000 meter*

Tien Mijl van Vlaanderen org. Stg. Guldensporenmar. te Brugge 7 juli 2002

115	Mari van Houtum	1.11.26	*16.090 meter*	45e mannen veteranen
312	Toon van de Rijt	1.22.18	*16.090 meter*	143e mannen veteranen
408	Peter Hellings	1.28.28	*16.090 meter*	190e mannen veteranen
527	Tineke v. Boxmeer	1.51.05	*16.090 meter*	54e vrouwen veteranen

Maasland Run Classic Kom n.de Kern org. A.V.Oss'78 te Appeltern 13 juli 2002

1	Léon Mutsaars	0.33.10	*10.000 meter*
4	Pim van der Wijst	0.34.37	*10.000 meter*

Glocknerberglauf org. Grossglockner Destin. Man. te Heiligenblut 21 juli 2002

		Brutotijd	Nettotijd		
234	Pierre Lardenois	2.04.06	2.03.27	*13.400 meter*	68e Mannen 40

De Krimstrandlopen org. A.V. Texel te Texel 31 juli 2002

12	Henk Pennings	0.36.28	*8.000 meter*	5e mannen 40

Stortemelk ½ marathon org. S.V. Friesland te Vlieland 4 augustus 2002

63	Henk Pennings	1.40.58	*21.097 meter*	23e mannen 40

De Krimstrandlopen org. A.V. Texel te Texel 7 augustus 2002

11	Henk Pennings	0.40.44	*8.000 meter*	1e mannen 40

Vakantieloop org. Achil '87 te Biest Houtakker 14 augustus 2002

38	Pierre Lardenois	0.46.05	*10.000 meter*	mannen 40+
4	George Zoontjens	0.39.03	*10.000 meter*	mannen 50+

Ronde van Naastenbest org. A.V. Gen Michaëlis te Best 17 augustus 2002

10.000 meter vrouwen 35+

5	Riekie Hagen	0.54.04

10.000 meter mannen sen.

9	Art Vissers	0.38.30

10.000 meter mannen 40

4	Pim van der Wijst	0.36.33
11	Ad van der Heijden	0.42.45
12	Theo v.de Heuvel	0.42.59

10.000 meter mannen 45

13	Pierre Lardenois	0.45.33

10.000 meter mannen 50

4	George Zoontjens	0.39.31
9	Mari van Houtum	0.42.49
13	Peter Hellings	0.50.32

10.000 meter recreanten

12	Jos van der Wijst	0.42.38
36	Jos van Schijndel	0.47.02
52	Henk Heijmans	0.49.57
58	Carin van Schijndel	0.50.45
64	Simon Lavrijssen	0.51.26
68	Gé de Louw	0.52.52
87	Tineke v.Boxmeer	0.59.37

Descente de La Lesse org. Arch Atletiek te Dinant 25 augustus 2002

12.000 meter

120	Jos van Schijndel	1.01.43
126	Leo Leenders	1.02.15
185	Joris van Kuijk	1.07.08
221	Carin van Schijndel	1.11.05
254	Marianne Latijnhouwers	1.16.27

21.000 meter

36	Pim van der Wijst	1.24.51
170	Ad van der Heijden	1.40.34
252	Jos van der Wijst	1.49.18
258	Henk Strik	1.49.47
269	Arno Sanders	1.51.23
387	Antoinette v.d. Laar	2.02.21
392	Mari van Houtum	2.02.45
393	Gerard v.d. Biggelaar	2.02.45
434	Piet van Engeland	2.07.35
438	Gé de Louw	2.08.38
439	Cor Verschuyten	2.08.39
464	Peter Hellings	2.12.25
526	Tineke v. Boxmeer	2.38.03

Trimloop org. G.V.A.C. te Veldhoven 25 augustus 2002

Pierre Lardenois 0.57.02 *12.600 meter*

Beekloop bij De Grote Beek te Eindhoven 28 augustus 2002

12.000 meter

	George Zoontjens	0.45.45
	Theo v.d. Eerden	0.54.28
	Henk Heijmans	0.58.30
	Antoinette v.d. Laar	1.00.19
	Joris van Kuijk	1.04.00
	Lien Vogels	1.04.00
	Carin van Schijndel	1.04.00
	Marianne Latijnhouwers	1.08.00

16.000 meter

	Willem Stakenburg	1.20.00
	Koos Post	1.20.00

Pierenloop 10 EM org. Atletiek Arac te Ravels/Arendonk 31 augustus 2002

143 Henk Pennings 1.11.25 *16.090 meter* 36e mannen 40

28e Kempische Trimcompetitie org. A.V. Gen.Michaëlis te Best 1 september '02

3.210 meter

Tineke v. Boxmeer 0.20.07

5.920 meter

	Theo v. d. Heuvel	0.23.29
	Mari van Houtum	0.25.00
	Henk Pennings	0.25.14
	Simon Lavrijssen	0.28.15
	Lien Vogels	0.29.08
	Piet van Engeland	0.29.34
	Peter Hellings	0.32.10

19e Stratenloop Het Bels Lijntje org. A.V. Gloria te Baarle Nassau 1 sept.' 02

35 Pierre Lardenois 0.44.11 *10.000 meter* mannen 40

7e Elektroloop org. Stg. Loopev.+ A.V. Marvel te Schijndel 1 september 2002

2	Léon Mutsaars	0.34.16	*10.000 meter*	1e mannen senioren
4	Pim van der Wijst	0.35.48	*10.000 meter*	2e mannen 40
8	George Zoontjens	0.37.24	*10.000 meter*	1e mannen 50
12	Ad van der Heijden	0.40.37	*10.000 meter*	5e mannen 40
57	Marianne Beekmans	0.51.34	*10.000 meter*	40e recreant
58	Riekie Hagen	0.51.34	*10.000 meter*	1e Vrouwen 35+
62	Karin Slits	0.52.37	*10.000 meter*	44e recreant
65	Carla van Dijk	0.54.21	*10.000 meter*	47e recreant
66	Jeanne Coppelmans	0.54.21	*10.000 meter*	3e Vrouwen senioren
73	Christien Vorstenbosch	1.02.53	*10.000 meter*	53e recreant
26	Jos van der Wijst	1.32.30	*21.097 meter*	6e recreant
41	Theo Verboort	1.41.29	*21.097 meter*	18e recreant

UNIWEAR TEXTIEL SPORTKLEDING

DEALER: Agu, Campitello, Saucony, Rogelli

Running– en Cyclesportkleding

Industrieweg 6a
5492 NG Sint-Oedenrode
Centraal Tel. 0413-473662
Fax 0413-472714
Email jan_vogels@hetnet.nl

Cardiosport Go hartslagmeter met 5 functies			54,95
Cardiosport Limit met trainingszone instelling			74,95
Cardiosport Autozone berekent automatisch 5 trainingszones aan de hand van uw leeftijd of uw maximale hartslag.			79,95
Coolmax Runningtight kort			13,00
Taxtel Runningtight kort			17,00
Zweethemd kortemouw			10,00
Zweethemd lange mouw			12,00
Coolmax sport onderkleding lange mouw			37,19
Coolmax sport onderkleding korte mouw			25,00
Thermo sport onderkleding korte mouw			30,40
Thermo sport onderkleding lange mouw			35,00
Coolmaxshirt mer korte ritssluiting			35,00
* Bike helm Calvin			46,00
* Bike helm Classic			46,00
* Bike helm Corso			58,55
* ATB Handschoenen	13,60	en	16,80
* ATB fiets–loopschoenen geschikt voor gewonen en SPD pendale	vanaf		76,70
Cyclingshorts in Dames en Heren uitvoering	diverse prijsklasse		
Fiets/loopbrillen met 3 uitwisselbareglazen			36,95
* Fiets/loopbrillen met een kleur glas (niet verwisselbaar)			27.20
Heuptassen			16,95
Heuptassen met bidonhouder	16,34	en	20,19
Caps diverse kleuren	vanaf		2,30
Bandana's			17,95
Bikejacks winddicht waterafstotend			69,43
Bikejacks winddicht en waterdicht			83,04
Chamoscreme tegen zadelpijn flacon van 150 ml.			7,25
Warmingup creme flacon van 150 ml.			8,95
Creme voor het onderhouden van zemen pot 200 ml.			6,80
Univerzele fietspomp past op elk frame			13,59
Zadeltassen			10,10
Samson reparatie doosje			3,61
Rogelli water en winddichte jack geel			56,72
Gamex jacks geel			40,85

Verder: o.a T–shirts, polo's, sweaters, polosweaters, teamsportkleding, fleecetruien, enz.
Werkkleding: o.a Dealer van Blacklader, KLM, Havep, Sioen.
Sportkleding: o.a Dealer van Agu, New Line, Rogelli, Campitello, Viga, Hind

* Zolang de voorraad strekt.

Prijzen in Euro's en inclusief BTW

5% van het aankoopbedrag exclusief BTW wordt teruggestort in de Clubkas.

Tussentijdse prijswijzigingen voorbehouden.

Bestandsnaam: "D:\V\VOGELS\UNIWEAR\FORTUNA2.SCV"

de pen

Hallo beste mensen,

Ik ben Edwin Eijkemans, de man van Jolanda. De pen heb ik in de hand gekregen van Patrick Sanders, bedankt hoor!

Voordat ik lid werd van Fortuna was ik een fanatieke voetballer. Wegens gebrek aan kwaliteiten en het risico van blessures in verband met mijn eigen bedrijf, ben ik daarmee gestopt. Daarna ben ik gaan mountainbiken onder begeleiding van mijn schoonvader Fons en andere waaghalzen. Nu we onder de naam Fortuna, in onze mooie shirts fietsen zijn we (misschien) een aanvulling voor deze goed georganiseerde club. De mountainbikers zijn inmiddels een mooie, grote en gezellige groep fietsers geworden waar plezier en prestatie afgewisseld worden tijdens de vele ritten. Dit onder het motto: samen uit, samen thuis. In de zomer wordt er vooral op de weg gefietst. Dit doen we op de donderdagavond en op zondagmorgen. Donderdags zit er een verplichte ijscostop in, zondags een koffie met gebakstop. De bedoeling is dat iedereen die wil, mee kan en mag doen. In de zomer hebben we af en toe een extra uitdaging voor degenen die dat willen.
Zo hebben we gefietst:
* in 1 dag naar Dinant 240 km.
* de Eindhovens Dagbladrit 135 en 200 km.
* een dag naar Valkenburg 100 km.
* enkele mensen de 4-daagse in Nijmegen 130 km. per dag
* de helse Utrechtse Heuvelrug 222 km.

En natuurlijk staat ook dit jaar Dinant in twee dagen nog voor de deur en voor enkele dwazen onder leiding van de fietsvoorzitter en vice-voorzitter (hoe ouder hoe gekker): Diekirch – Valkenswaard 260 km. in 1 dag.

In het najaar en in de winter gaan we de bossen in, want daar is de mountainbike tenslotte voor. Het is de bedoeling dat we een winterprogramma gaan maken van de ritten in de bossen. Deze zal dan ook in de Fortunabode verschijnen. We vertrekken dan 's morgens bij Fons. De fietsen worden dan bij Gerard en Wil in de bussen geladen. Zij zijn altijd bereidt om voor ons te rijden, jongens bedankt. Dan rijden we naar de vertrekplaats van de toertocht. We schrijven in, klimmen op de fiets en gaan aan de gang. Tot aan de pauze blijven we meestal bij elkaar, dit is vaak op de helft van de toertocht. Daar krijgen we bijna altijd koek en soep. Na de pauze gaat ieder voor zich. Degene die willen en kunnen, gaan hard en de anderen doen het rustig aan, genieten van de natuur.
De ene zoekt regelmatig de grond op, de andere gaat langs de Lesse in een boom hangen of wat ook nog kan, onder aan een bruggetje hangen. De strijd na de pauze van een toertocht is groot. Er wordt van alles uitgehaald om een concurrent af te schudden. Bijvoorbeeld dat de voorste fietser een tak vast houdt en die los laat als de tweede fietser er aan komt, waardoor deze er voor over afvliegt. Een andere mogelijkheid is om kort achter elkaar te fietsen op een smal pad. De voorste fietser gaat ineens naar rechts en vergeet de tweede fietser te waarschuwen dat er bomen op dat paadje opgestapeld liggen. Gelukkig dragen we altijd een butsmuts en loopt het vaak goed af. Na het halen van de eindstreep wordt er op elkaar gewacht en samen weer naar huis gereden. Als we in Rooi terug zijn wordt er altijd na gepraat en vooral gelachen onder het genot van warme choco, koffie+ en gebak. Dat heeft Tineke altijd voor ons klaarstaan. Of we nu met 4 of met 10 mensen zijn, het maakt haar niets uit. Tineke da ge bedankt bent, witte hé.

Voor de afgelopen winterperiode hebben de wijze en geleerde mannen een competitie bij gehouden. Samen met een erg technische man hebben ze een mooie trofee gemaakt. Deze heb ik met een nipte voorsprong in ontvangst mogen nemen, waar ik heel erg blij mee ben. Het komende seizoen zal ik alles proberen om hem weer in het bezit te krijgen. Maar het zal moeilijk worden om de ervaren, oudere collega's en de jonge aanstormende talenten voor te blijven. Hier wil ik het eigenlijk wel bij laten. Voor degenen die het aanstaan: gezelligheid, plezier, uitdaging en samen uit, samen thuis. Dan hoop ik je nog eens tegen te komen op de mountainbike in Fortuna-tenue.

Groetjes Edwin Eijkemans.

De pen geef ik door aan: Maurice Rooyakkers, een jeugdig aanstormend talent.

24e Wieler Toertocht Diekirch – Valkenswaard

Een tocht voor toerfietsers over een afstand van ca. 250 km., vanuit het Luxemburgse stadje Diekirch via Duitsland en de Belgische Ardennen naar het Brabantse Valkenswaard.

De toertocht waaraan gemiddeld zo'n duizend fietsers meedoen, wordt elk jaar verreden op de laatste zaterdag in augustus.

De start vindt plaats tussen 07.00 en 08.00 uur. De vertrekplaats is op de grote markt (Place Guillaume) in Diekirch (Luxemburg).

Iedere deelnemer die de tocht binnen 12 uur aflegt volgens het reglement ontvangt de Wim Kemps – Trofee.

Hier volgt het verslag van Theo van der Eerden:

Verslag wielertocht Diekirch -Valkenswaard op 31 augustus 2002.

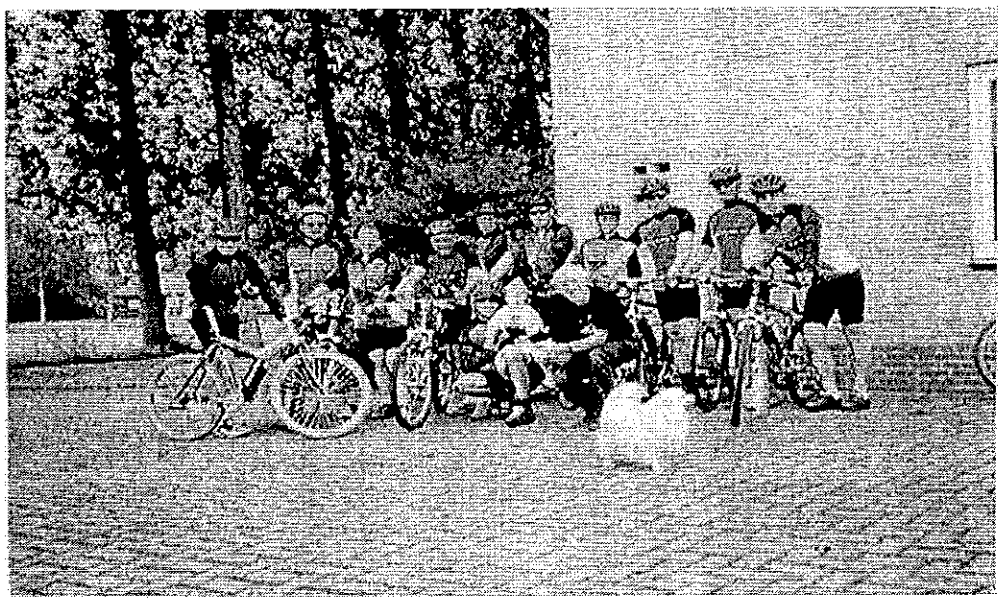
Op donderdag 29 augustus hadden we onder het voorzitterschap van Fons van Boxmeer nog even een vergadering om de puntjes op de i te zetten.Afgesproken werd o.a. dat we op vrijdag om 1 uur bij Fons zouden vertrekken. De notulen van de vergadering zijn nog af te halen bij Fons. Op vrijdag was iedereen op tijd aanwezig maar we misten onze voorzitter Jos Dekkers. Na een telefoontje bleek dat hij op ons stond te wachten. Tijdens de vergadering van donderdag had hij even een black out gehad en dit dus niet meegekregen. We hebben Jos toen opgehaald en vertrokken richting Diekirch. We wilden de file richting Maastricht vermijden en reden over de Kennedylaan, maar ook op deze weg stond een file. Onderweg zijn we nog even gestopt in België waar we wat gedronken hebben. Rond 6 uur 's avonds kwamen we aan bij ons hotel te Guilam (?). Dit hotel wordt gerund door een Bosschenaar en zijn lieftallige vrouw Jeanne (of Gina). We moesten ons inschrijven. Helaas hadden enkele van ons geen legitimatie bij. De kamers werden verdeeld, waarbij Willie Pepers zo slim was om Fons een sleutel te geven. Zo wist hij zeker dat hij niet bij Fons zou komen te liggen. De kamergenoot van Fons werd nu Jos. In het hotel zat ook de groep van Gerry van Gerwen. Na een voortreffelijk avondeten (rundvleessoep, goulash met macaroni of friet, erwten en wortelen, salade en taart) wilden we naar de voetbalwedstrijd van Feijenoord om de Supercup kijken. Jammer genoeg hebben we de eerste helft moeten missen i.v.m. een kortsluiting. Na de tweede helft hebben we nog een slaapmutsje gepakt (Roois Papbuikske meegegeven door Tineke) en zijn toen om 11 uur naar bed gegaan. De andere kamerindeling was Theo en Toon en Willie en Edwin.

's Morgens om half 6 stonden we op en zaten om 6 uur aan het ontbijt. Ook hier werden we weer zeer goed verzorgd. Nog even wat brood smeren voor onderweg en vertrekken met de volgauto naar de start op de markt te Diekirch. Het stond er al flink vol met auto's, renners en supporters. Klokslag 7 uur klonk het startschot. Maar eerst moest er nog gestempeld worden. Om 7.15 uur vertrokken we op weg naar de eerste controlepost te St. Vith op 75 km. Dit eerste gedeelte met veel klimmen en dalen ging erg goed met mij. Bij de eerste controle, waarbij Edwin, Jos en Willie kort stopten, namen Fons en ik de tijd om wat te eten en reden we samen verder naar de volgende controlepost Barrage de la Gileppe. Ook dit was een traject met veel beklimmingen en dalingen en ik begon het bij de beklimmingen toch al wel in mijn benen en knieën te voelen. In dit gedeelte lag een korte stevige puist, waarbij nogal wat renners van de fiets moesten en de Baraque Michel. Met een klein verzet en zonder te forceren ben ik steeds naar boven gefietst. Na 120 km. (10 km verder dan op papier stond) bereikte ik de controle post. Fons stond al op me te wachten. Ook daar heb ik de tijd genomen om iets te drinken, te eten en te plassen. Daarna zijn we samen weer vertrokken. Fons was meteen al weg in een groepje en ik ben toen alleen verder gegaan. Ik probeerde me wel bij groepjes aan te sluiten, maar bij de beklimmingen moest ik er steeds af. Ik wilde me gewoon niet forceren, het was nog ver genoeg. Het probleem van alleen fietsen is dat je goed op de pijlen moet letten. Ik kwam in een plaats en zag geen pijlen meer. Ik twijfelde of ik goed zat en zag ook geen andere renners. Ik vroeg aan een passant of hij meer renners had gezien, maar zoals je weet willen ze in dit gedeelte van België geen Nederlands verstaan. Gelukkig zag ik kort daarna twee renners van het Dommeldal en wist dat ik toch goed zat. Alleen verder naar de controlepost te Riemst en nog een stevige beklimming voor de boeg. Plotseling zag ik een Fortunarenner me tegemoet rijden. Het was Gerard van de Biggelaar. We hadden tijdens de vergadering afgesproken dat hij ons de laatste 100 km. zou helpen om op tijd binnen te komen. Willie, Jos en Edwin zaten goed op schema en Fons en ik hadden ook nog kans om op tijd te finishen. Fons reed voor mij dus ik was de aangewezen persoon om op sleeptouw genomen te worden. Eerst moest echter de Halenbay (?) nog beklommen worden. Gerard was zo boven maar ik reed op mijn tempo naar boven. Er zaten renners in de berm met kramp. Daarna samen op weg naar de controlepost Riemst (175km.). Ook hier stond Fons weer op mij te wachten en na een korte tussenstop gingen we met zijn drieën op weg. We hadden de heuvels achter de rug en wat ons nog restte was het vlakke. Gerard reed voorop en wij volgden. Op dit moment begon ik het toch wel moeilijk te krijgen. Ik zei tegen Gerard als het niet beter gaat dat hij dan Fons maar naar de streep moest brengen. Ik zou dan wel mijn tempo gaan rijden. Na een tijdje ging het al weer wat beter en kon ik toch het wiel van Gerard houden.Met een snelheid van 28 km. en uit de wind kwamen we samen bij de laatste controlepost Bree/Kanaalkom (225 km.) aan. Fons was er al want hij was onderweg meegefietst met een groep van Gerry van Gerwen. Na een korte stop en met nog maar 35 km. voor de boeg met nog 2 uur tijd gingen we op weg . We passeerden onderweg nog de groep van Gerry van Gerwen, want die hadden een lekke band. Gerard bleef maar aan kop rijden en we naderden met rasse schreden Hamont, Budel, Soerendonk, Leenderstrijp en tenslotte Valkenswaard. In Valkenswaard stonden Jos, Edwin, Willie en zelfs ook Toon der Kinderen mij op te wachten. De laatste km. reed er een motor voorop en de politie zette al het verkeer stil. Onder luid applaus werd ik Valkenswaard binnengehaald. Bij de finish stond tot mijn verrassing mijn vrouw mij op te wachten. Ook stonden de 2 Francienen er. Na de felicitaties in ontvangst genomen te hebben, moest ik nog het café Old Dutch in om mijn medaille op te halen.

Hierna gingen we nog wat drinken en daarna op weg naar het huis van Jolanda en Edwin Eijkemans. Daar werden we verrast met een heerlijk buffet en lekkere drankjes. Hier werden we ook nog verwelkomd door Mari, Peter, Tineke en Wil. In dit verslag ben je de naam van Toon van de Rijt nog niet vaak tegengekomen maar zonder zijn hulp zou dit allemaal ook niet mogelijk zijn geweest. Hij was onze chauffeur, verzorger en zelfs dokter op de zware tocht. Natuurlijk kan ik Gerard van de Biggelaar niet genoeg bedanken voor het geweldige kopwerk dat hij voor mij gedaan heeft om op tijd binnen te komen (aankomst 18.25 uur). Natuurlijk ook dank aan de geweldige organisatie die dit mogelijk gemaakt heeft en natuurlijk niet te vergeten Fons, Jos, Willie en Edwin.

Theo van der Eerden

Fietstocht Dinant 2002



Zoals de 4 afgelopen jaren zijn wij ook dit jaar weer op de fiets naar Dinant geweest.
Wij, dat waren: als eerste Peter Hellings in de volgauto, die ervoor zorgde dat hij op diverse punten aanwezig was in verband met evt. stukken aan de fiets, Jos Dekkers, Fons van Boxmeer, Mari van Houtum, Gerard van de Biggelaar, Will Pepers, Huub van de Schoot, Maurice Rooyakkers, Edwin Eijkemans, Francien Pepers, Tineke van Boxmeer.
We hadden met zijn allen de afspraak gemaakt dat we als groep bij elkaar zouden blijven behalve in de bergen, dan ieder voor zich.
En de afspraak is goed, zelfs heel goed nageleefd. De laatste werd steeds opgehaald. (en dat was natuurlijk iedere keer dezelfde). Huub en Will hadden de eerste dag de route in elkaar gezet. In één woord prachtig! Bossen, heide, geen lawaai, alleen maar rust. Het was een echte Valdisper route. De eerste stop was bij de Achelse Kluis. Dit is een Trappisten klooster waar ze niet alleen heerlijke bieren brouwen maar ook lekkere koffie met gebak hebben en dat gaat er dan goed in. We hebben dan de eerste 50 km. erop zitten.
Het is aan te bevelen om eens naar de Achelse Kluis te gaan. Het bouwwerk en de prachtige restauraties en de rust zullen u zeer ten goede komen. En niet te vergeten: het echte trappisten biertje.
Nu op naar de volgende post. Het gaat iedereen goed af en er word af en toe lekker slap gezeverd. Ja, daar is hij! De eerste lekke band. Edwin is de pineut dus allemaal stoppen. Toch is het niet zo erg. We hebben mooi weer want Mari had weer eens goed zijn best gedaan wat het weer betreft. Na een paar druppels regen keek hij eens goed omhoog en we hebben alleen nog maar goed weer gehad.
Zonhoove, tweede stop op 85 km. Peter had alles goed geregeld. Omeletje, spaghetti. Dat ging er wel in! Weer op ons gemak verder. Ja hoor, Edwin tweede lekke band en een kromme ketting. Die hadden wij geen nieuwe bij ons, dus zo vlug mogelijk naar de fietsendokter. Vijftien km. voor Tongeren vonden wij die één. Een vriendelijke fietsenmaker en maakster hielpen ons en juist daar kreeg Gerard ook een lekke band. Twee in één dus.
Nou, op pad voor de laatste loodjes. De jeugdherberg lokte ons want uit voorgaande jaren wisten wij hoe het daar was, kei gezellig!
We hadden de eerste dag 132 km. gefietst met een gemiddelde van 24.5 km/h.
Nou douchen, aankleden en `n lekkere pint, de tocht even doornemen, eten en naar bed want de volgende dag kwam de muur van Huy in het programma voor.
In de jeugdherberg was het heerlijk slapen. 10 mannen en twee vrouwen op een zaal jongens, kei gaaf .... De één snurkte nog harder dan de ander en ook de luchtverplaatsing was sterk aanwezig.

`s Morgens half acht ontbijt dus om half zeven begonnen er al mannen te ijsberen.
Licht aan, douchen, alles weer inpakken, fietsen controleren en weer op pad. Op naar de muur van Huy. Aan Mari werd gevraagd of hij de leiding wou nemen, dan wisten we zeker dat we de goeie route hadden.

Nou, nou, de meeste van ons kei zenuwachtig. Voor diegene die deze berg niet kennen is het `n hele kluif. Hij is 800 meter lang en `n stijging van ong. 22 %. Het werd hoe langer hoe stiller in de groep en ieder bedacht zo zijn eigen tactiek.
We zouden er `n soort wedstrijdje van maken wie het eerste boven was. Dus allemaal tegelijk starten. Gerard had al een speciale tactiek (dacht hij). Helm af is misschien wel slim..... Edwin, die ook heel stil was van de spanning, en Will waren eigenlijk de grootste kanshebbers.
De race begint al snel. Met Gerard op kop en Edwin in de wielen was de laatste bocht funest voor Gerard. Hij dacht namelijk dat hij er was en ineens zag hij dat dit niet zo was. Zijn benen sloegen lam en hij moest afstappen. Einde race voor Gerard. En natuurlijk was Edwin daar en kwam als eerste boven. Daarachter Will, ook een echte taaie. En daarna? Ja, ja. De beul uit de Hongerstraat, onze ouwe gek, stampte als het ware naar boven. Dus weer in de prijzen. Plaats drie was voor Jos Dekkers. Toon, Fons en Mari hebben de berg ook op kunnen fietsen. Maurice en Huub hebben het helaas niet kunnen volbrengen.Francien Pepers als eerste vrouw boven, vòòr nog enkele mannen. Kei goed, bikkel!!! En natuurlijk als laatste: ja, jullie raden het al... Tineke! Maar ook niet afgestapt!
Oh oh, wat was (bijna) iedereen blij. Vooral bijna want onze Gerard zat sip te kijken. Jonge, jonge, wat baalde hij. Het was ook niet leuk want hij werd natuurlijk zeer voor de gek gehouden.
Het was zelfs zo erg dat hij heel alleen aan `n tafel zijn grande cola op zat te drinken, geheel gedesillusioneerd. Het enige lichtpuntje vond hij zelf dat hij de troostprijs van de dames in ontvangst mocht nemen...`n dikke kus, maar de wraak van papa zou nog komen.
Nou met z`n allen weer op pad naar Spontin. Zware tocht, veel bergen en wie was elke keer als eerste boven? Ja zeker, papa Gerard! En ook weer de laatste ophalen. Jongens, kei sportief!
In Spontin aangekomen had ook Mari een lekke band. Maar ook die hebben we gelukkig weer goed kunnen plakken. Hierna hebben we lekker gegeten en dat werd voor `n enkeling tijd want het was zat geweest. Nog 17 km. naar Dinant. Ieder voor zich en onder aan de Maas op elkaar wachten. We hadden nog een heel steile afdaling tegoed en daar werd door sommigen `n snelheid van 70 km, per uur bereikt. En daar stonden ze allemaal op de laatste te wachten. Alles goed verlopen en het was weer eens hartstikke gaaf geweest.
Nu rustig uit fietsen naar de Camping. Tenten opzetten en voor sommigen weer de voorbereiding voor de halve marathon van Dinant die zondags gelopen zou worden.

Dit was het verslag van onze fietstocht. Als ge zin hebt gekregen.....kom met ons mee trainen! Iedere donderdag en zondag wordt er gefietst en ook dan kan je aan heel veel leuke dingen mee doen. Want bij onze club staat GEZELLIGHEID EN SAAMHORIGHEID hoog in het vaandel.

Groetjes `n fietsster.

WSD
Grafisch Bedrijf

Ambachtstraat 19,
5481 SM Schijndel
tel. (073) 547 70 05
fax (073) 549 88 95

Voor al Uw zwart/wit en full-color drukwerk, zoals:

- *visitekaartjes*
- *enveloppen*
- *complete huisstijlen*
- *jaarverslagen*
- *doorschrijfsets*
- *reclamefolders*

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

- *kopieerwerk*
- *boeken inbinden*
- *mailings en handmatige afwerking*
- *tampondruk*
- *zeefdruk*

zowel op ronde als vlakke produkten

Tussenstand clubkampioenschap 2002/2003 van 1april t/m 30 juni

Vrouwen senioren					
Naam	*Deelname punten*	*Bonuspunten*	*Wedstrijdpunten*	*Klassementspunten*	*Totaal*
Jolanda Eijkemans	230	0	300	0	530
Mieke Moeskops	50	0	100	0	150
Marianne Beekmans	50	0	100	0	150
Carin van Schijndel	65	0	80	0	145
Maartje Gevers	50	0	80	0	130
Carla van Dijk	50	0	80	0	130
Marielle van de Zanden	50	0	60	0	110
Karin van der Heijden	50	0	50	0	100
Nicole Vogels	65	0	30	0	95
Lyke Oerbekke	50	0	40	0	90
Marloes Stehmann	50	0	20	0	70

Vrouwen 40					
Naam	*Deelname punten*	*Bonuspunten*	*Wedstrijdpunten*	*Klassementspunten*	*Totaal*
Antoinette vd Laar	165	0	280	0	445
Karin Slits	90	0	100	0	190
Mieke van den Heuvel	65	0	100	0	165
Jeanne Coppelmans	50	0	80	0	130
Tineke Mous	50	0	60	0	110
Marian Latijnhouwers	50	0	0	0	50

Vrouwen 45					
Naam	*Deelname punten*	*Bonuspunten*	*Wedstrijdpunten*	*Klassementspunten*	*Totaal*
Marianne Latijnhouwers	130	0	100	0	230
Trees Minneboo	125	0	80	0	205
Maria van Kampen	60	0	100	0	160
Riekie Hagen	100	50	0	0	150
Christien Vorstenbosch	100	0	0	0	100
Tineke van Boxmeer	100	0	0	0	100
Diny van de Wijdeven	50	0	0	0	50
Lies Brans	50	0	0	0	50
Annelies Sanders	50	0	0	0	50
Lucy van Hout	25	0	0	0	25
Lynn Dunnell	15	0	0	0	15

Vrouwen 50					
Naam	*Deelname punten*	*Bonuspunten*	*Wedstrijdpunten*	*Klassementspunten*	*Totaal*
Lien Vogels	145	0	200	0	345
Isa van Heijningen	90	50	100	0	240
Fien Asveld	90	0	0	0	90
Will van de Rijt	50	0	0	0	50
Tonny van Erp	50	0	0	0	50
Sjan Kerkhof	50	0	0	0	50
Francien Dekkers	50	0	0	0	50
Fien Arts	50	0	0	0	50
Tonny van de Rijt	50	0	0	0	50

Jongens junioren					
Naam	*Deelname punten*	*Bonuspunten*	*Wedstrijdpunten*	*Klassementspunten*	*Totaal*
Patrick Sanders	105	0	100	0	205
Marijn Foolen	15	0	0	0	15

Mannen senioren					
Naam	*Deelname punten*	*Bonuspunten*	*Wedstrijdpunten*	*Klassementspunten*	*Totaal*
Art Vissers	230	50	400	0	680
Jos van der Wijst	90	0	140	0	230
Leon Mutsaars	115	0	100	0	215
Theo Verboort	90	50	60	0	200

Thijs Dekkers	75	0	80	0	155
Martien Temmink	50	0	100	0	150
Rogier Huijberts	50	0	80	0	130
John Teunisse	50	0	60	0	110
Peter van Rooij	50	0	50	0	100
Peter van den Hurk	50	0	50	0	100
Jorrit Dekkers	90	0	0	0	90
Jos van Schijndel	65	0	0	0	65
Joris van Kuijk	50	0	0	0	50
Leon Verrijt	50	0	0	0	50
Tonny van Boekel	50	0	0	0	50
Mark Wijgergangs	50	0	0	0	50

Mannen 40

Naam	*Deelname punten*	*Bonuspunten*	*Wedstrijdpunten*	*Klassementspunten*	*Totaal*
Pim van der Wijst	280	0	400	0	680
Theo van de Heuvel	175	0	240	0	415
Toine van Erp	130	0	280	0	410
Henk Pennings	165	0	170	0	335
Jan Kusters	50	0	100	0	150
Paul Janssen	50	0	60	0	110
Arno Sanders	50	0	40	0	90
Frans Rovers	50	0	0	0	50
Peter Slits	50	0	0	0	50
Ad van de Laar	50	0	0	0	50
Hans Naterop	50	0	0	0	50

Mannen 45

Naam	*Deelname punten*	*Bonuspunten*	*Wedstrijdpunten*	*Klassementspunten*	*Totaal*
Pierre Lardenois	350	0	340	0	690
Wil Snoeks	165	0	300	0	465
Henk Heijmans	280	0	120	0	400
Rinus Pennings	75	0	80	0	155
Arie Koek	50	0	100	0	150
Ad van der Heijden	50	0	100	0	150
Johan Stehmann	50	0	80	0	130
Wim Klein	50	0	80	0	130
Dick Swinkels	65	0	60	0	125
Gé de Louw	50	0	50	0	100
Toon van de Rijt	50	0	0	0	50
Henk Strik	50	0	0	0	50
Wil Pepers	50	0	0	0	50
Henry Wijffelaars	50	0	0	0	50
Gerard van de Wijdeven	50	0	0	0	50
Jan van Kampen	50	0	0	0	50
Han Bouwmans	50	0	0	0	50
Theo van Erp	10	0	0	0	10

Mannen 50

Naam	*Deelname punten*	*Bonuspunten*	*Wedstrijdpunten*	*Klassementspunten*	*Totaal*
Mari van Houtum	290	50	300	0	640
George Zoontjens	130	0	200	0	330
Koos Post	80	0	80	0	160
Frans Sijbers	50	0	100	0	150
Willem Stakenburg	80	0	60	0	140
Gerard van de Biggelaar	60	0	80	0	140
Wim van Meijl	50	0	50	0	100
Jan Verboort	50	0	40	0	90
Simon Lavrijssen	80	0	0	0	80
Tinus Rovers	50	0	0	0	50
Antoon Asveld	50	0	0	0	50
Cor van Erp	50	0	0	0	50
Tiny Aarts	50	0	0	0	50
Wil Verstappen	50	0	0	0	50

Martin Arts	50	0	0	0	50
Ton Konneman	50	0	0	0	50
Leo Leenders	15	0	0	0	15

Mannen 55					
Naam	*Deelname punten*	*Bonuspunten*	*Wedstrijdpunten*	*Klassementspunten*	*Totaal*
Piet van Engeland	250	50	260	0	560
Henk van Uden	180	50	300	0	530
Peter Hellings	220	0	180	0	400
Cor Verschuijten	70	0	100	0	170
Fons van Boxmeer	65	0	0	0	65
Jos Dekkers	50	0	0	0	50
Bert Geeven	50	0	0	0	50
Karel Verberk	35	0	0	0	35

Alle MENSEN

TEKST: RAMIRO AMEZCUA

Puur op wilskracht

'Mijn moeder is door de jaren heen het gezicht geworden van onze hardloop- en mountainbikevereniging SV Fortuna '67 uit Sint-Oedenrode', vertelt Jolanda Eijkemans over haar moeder Tineke van Boxmeer. 'Ruim 22 jaar geleden wilde ze afvallen en toen is ze naast het lijnen begonnen met hardlopen. Ze loopt nog steeds drie, soms vier keer per week. Daarnaast fietst ze ook, op de mountainbike.

Het *Fortuna-gezicht* is ze geworden door haar inzet voor de vereniging. Ze steunt en stimuleert haar clubgenoten, en de jaarlijkse uitjes worden mede door haar georganiseerd. Elk jaar gaan steeds meer leden mee naar Egmond voor de halve marathon en de mountainbike-strandrace. Tijdens wedstrijden probeert ze ook altijd mensen die erdoorheen zitten en eigenlijk willen stoppen, op sleeptouw te nemen.

Tineke van Boxmeer, volgens haar dochter 'een echte kanjer'.

Ze heeft al veel halve marathons volbracht. Ze loopt niet snel, meestal rond de twee uur. Er zijn weleens wedstrijden geweest, waarbij alles al werd opgeruimd terwijl zij nog moest finishen. Heel erg boos kan ik daarover worden. Aangezien ze geen greintje talent heeft meegekregen, loopt ze puur op wilskracht en doorzettingsvermogen. Op die manier heeft ze al vier keer een marathon voltooid. Na de Rotterdam Marathon in 1998 zei ze dat ze nooit meer aan een marathon zou beginnen. Ze was toen de laatste die officieel mocht finishen, precies in vijf uur. De twee keer daarvoor was het ook op het nippertje.

Maar opeens kreeg mijn moeder het in haar hoofd om voor haar vijftigste verjaardag, op 20 oktober van dit jaar, haar vijfde marathon te lopen. Dat besloot ze in november vorig jaar. Eerst heeft ze getraind voor Egmond en vervolgens liep ze in maart de marathon van Barcelona. Dat was nummer vier. Ze had graag in Rotterdam de vijfde willen lopen, maar door overbelasting van een knie ging dat helaas niet door. Inmiddels heeft ze een kijkoperatie aan de meniscus ondergaan en is ze aan het herstellen.

Ze wil zo graag weer beginnen met trainen om op tijd klaar te zijn voor haar vijfde marathon. Hoe moeilijk het ook zal zijn, het zal haar lukken. Ze heeft er de mentaliteit voor, want ze is een echte doorzetter. Zoals in de oproep voor deze rubriek staat, zal zij nooit de kolommen van Nationale Wedstrijden halen, maar haar tomeloze inzet verdient wel aandacht. Want ze is een echte kanjer.'

Gezien in Runner's World

Sluitingsdatum voor het volgende clubblad is:
maandag 21 oktober
a.u.b. aanleveren op dikette of per e-mail: clubblad@fortuna67.nl

Descente de la Lesse augustus 2002

Eens moest het er van komen. Nog nooit heb ik in Dinant meegelopen. En na al die verhalen moet je dat beslist als Fortunaloper hebben ervaren.
Nou en ik heb het meegemaakt! De voorpret begint al op vrijdag, want als wij gaan gaan we meteen voor een heel weekend. Frans is sinds enige tijd in het bezit van een grotere caravan en zijn andere heeft hij spontaan aan ons afgestaan inclusief vloerverwarming en echtheidscertificaat.
Aangezien ik nooit kampeer was mijn beautycase en kledingtas groter dan de caravan. Maar na wat te hebben ingeleverd kon alles er toch in en samen met Antoinet en haar familie (ervaren kampeerders) gingen we op weg richting België.
De fietsers waren intussen na een goed verlopen tocht al op de camping gearriveerd en zaten in het restaurant te genieten van een lekkere maaltijd. En wij maar zoeken op de camping. Dat duurde bijna net zolang als de rit er naar toe. Maar er hing een bekend Fortunashirt op een stoel, dus dat kon niet missen. Onze partytent werd opgezet en aangeschoven aan de tent van Jos en Karin zodat iedereen lekker onder de tent kon. De reden dat ik bijna nooit kampeer is het feit dat het dan meestal spontaan regent. Dus wat denk je! Ja hoor, met bakken tegelijk. Maar gelukkig onder de tent was het toch goed toeven en ik kreeg het advies om vervolgens maar mijn boeltje te pakken en de volgende dag te vertrekken als het zo bleef regenen. Maar wat waren we blij met de caravan van Frans. Lekker hoog en droog. Frans zou zaterdag arriveren met een tentje. Nou enig leedvermaak had ik wel.
Verschillende tenten waren niet helemaal waterbestendig en ook de meegebrachte luxe stretcher voor Wil van de Rijt hield het niet droog. Maar gelukkig klaarde het weer zaterdagmiddag weer op. De bedoeling was dat Antoinet, Ad, de kids en wij met ons drietjes zouden gaan kanovaren maar dat hebben we doorgeschoven naar zondag. We hebben toen de grotten maar bezocht en hebben een rondvaart gemaakt over de Maas. Hartstikke leuk en het weer was inmiddels heerlijk zonnig. De organisatie had prima voor iedereen gezorgd. Er was voor iedereen een lekker en gezond ontbijt. Zo gezond zelfs dat ik 's middags honger kreeg en Belse friet heb gegeten en daar spontaan ziek van werd. Zo snel raak je gewend aan al dat gezonde eten meteen werd ik afgestraft!
Jos had zijn gitaar meegenomen en Ad zijn smoelschuiver. Francien zou ook nog komen met de trekzak maar die hebben we niet meer gezien. Voor alle duidelijkheid Francien wel maar de trekzak niet. Volop werd er meegezongen en och een paar biertjes en wijntjes bederven het dan ook niet.
Zondag het moest er nou toch maar van komen. Lopen langs de Lesse. 's Morgens werd er keurig een indeling gemaakt voor de diverse onderdelen. De wandelaars werden als eerste weggebracht. Daarna kwamen Karin, Jos, Leo, Joris en ik aan de beurt voor de 12 kilometer. Als laatste werden de "echte diehards"weggebracht. Gezellig bij Fons in de jumpy met tuinstoelen en een uitgebreide rondtour kwamen we aan bij de vertrekplaats. Het begon goed de eerste 3 km. Daarna kwam het echte klimwerk en de vette klei. Languit ging ik op mijn snufferd met Karin in mijn kielzog. Het zag er niet uit. Petra, Frans, Annelies, Wil, Francien stonden bij de laatste 5 km. met sportdrank en een opbeurend woordje. Karin kreeg vleugels en is ver voor mij gefinished. Jos stond onderweg met zijn fiets om alle lopers bij te staan. Dus kortom het hele Fortunapeleton was van de partij. Heerlijk toch.
Ik heb er echt van genoten en vond het prachtig, zelfs na die valpartij.Henk Strik zat nog meer onder de modder dan ik. Volgende keer toch de halve? Ik denk het wel.
De 21 km. is door de rest allemaal uitgelopen en dat is een prestatie van formaat geloof me maar. De kanovaarders hebben ook een tocht gemaakt van 21 km. en waren vooral nat maar content.
Het is een kei leuk weekend geweest met uiteraard de nodige slappe klets en sterke verhalen. De organisatie heeft echt heel goed zijn best gedaan om het iedereen naar de zin te maken.
Volgend jaar zijn wij er in ieder geval weer bij. Met de caravan uiteraard dat mag duidelijk zijn.

De contente mens.

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. 0499-575270

RUNNING SUPPORT

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

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

Mountainbike Fortuna '67: Schema toertochten winter seizoen

Datum	Afstand	Plaats	Vertrekplaats	start	Aantal km	Overige tochten
8 sept.	25-40-55	Eersel	Sporthal Kraanvogel, Hoolstraat	8.30		
15 sept	35-50	Liempde	Cafe Groenewoud	8.30		
22 sept	35-45	Boskant	Voetbalver.Boskant	9.00		
29 sept	30-50	Den Dungen	Boer Goossens	8.30		
29 sept	75	Den Dungen	Boer Goossens **Toertocht**	8.30		
6 okt	40-60	Oss	Recr.park "geffense bosjes"	9.00		
6 okt	70-105	Oss	Recr.park "geffense bosjes" **Toertocht**	8.00		
13 okt	35-55	Gemert	Sportcentr.,Fitland Asdonckstr.	9.00		
20 okt	50	Horst (L.)	Cafe de Beurs, Gasthuisstr.	9.00		
27 okt	25-40	Gennep	Toma Refittc.St.Janstr. Ottersum	9.00		
27 okt	80		Scherpenheuvel (Belgie)			
3 nov	25-40	Hilvarenbeek	Hispohal, JF Kennedylaan	9.00		
10 nov	25-45	Alphen (NB)	Café Welkom, Stationsstr.	8.30		
17 nov	25-40	Luijksgestel	Cafe de Drie Linden , Rijt	9.00		
24 nov	25-40	Schijndel	Sportpark RKSV, Westeinderpark	9.00		
1 dec	25-40	Zijtaart	Dorpscafe , Past.Clerxstr.	9.00		
8 dec	25-40	Veldhoven	Camping Molenvelde, Banstraat	9.00		
15 dec	35-50	Dinther	Sporthal de Zaert, H.Stokstraat	8.30		
22 dec	35	Son	Sportpark Schuttersheide, Afrikalaan	9.00		
29 dec	30-40	Erp	RKVV den Uil Voetbalkantine	8.30		
2003						
5 jan.	25-40	Luijksgestel	Cafe de Drie Linden, Rijt	9.00		
12 jan			Egmond aan Zee			
19 jan	25-35-45	Aalst Waalre	Tennispark de Hurken, de Hurken	9.00		
26 jan	30-40-50	Uden	De Pier, Schansweg	9.00		
2 febr	30-45	Mierlo	Kantine vv Mifano, Goorsedijk	9.00		
9 febr	30-45	Schaijk	Cafe de Postduif, Schutsboomstr.	9.00		
16 febr	25-45	Nuenen	Clubhuis NKV, Wettenseind	9.00		
23 febr.	30-50	Gemert	Sportcentr., Fitland Asdonckstr.	9.00		

Voor alle fietsers die niet deelnemen aan de ATB toertochten blijft de mogelijkheid bestaan om op de weg te blijven fietsen op zondagmorgen om 9.00 uur vertrek bij Fons van Boxmeer.
Graag onderling te overleggen.

Diegenen die deelnemen aan georganiseerde toertochten graag het aantal gereden km. invullen in de openstaande kolommen.

Groetjes,
Mountainbikers

Voor inlichtingen: Gerard v.d.Biggelaar ☎474777, Willie Pepers ☎477159, Fons van Boxmeer ☎475133

Hoogtestage of een mooi avontuur?

Het idee
Tijdens de reis naar onze vakantie bestemming in Oostenrijk, zie ik ergens in het voorbij gaan als in een flits een pamflet met de opdruk **"3. Grossglockner Berglauf"** staan. Nieuwsgierig als ik ben, mijn interesse is al gewekt. Hoezo? Wat is dat? Om dat spontaan opgetreden onrustige gevoel wat me vanaf dat moment bekruipt enigszins te onderdrukken, besluit ik de dag na aankomst maar eens de plaatselijke VVV te bezoeken en om inlichtingen te gaan vragen. Al snel ben ik erachter; op zondag 21 juli 2002 vindt in Heiligenblut de 3e Internationale bergloop naar de Grossglockner plaats. Nog voordat ik het kantoortje verlaat heb ik die vriendelijke "Heidi" al verzocht om mij via internet aan te willen melden voor deelname! Terug bij de tent vraag ik "pro forma" mijn Corry nog maar even of ze het goed vindt en of ze soms mee gaat met de kids, maar mijn besluit staat dan al vast. Gelukkig, haar antwoord is ja. Aangezien ik bij God niet weet wat mij te wachten staat, besluit ik ook maar geen voorbereidingen te doen, ik zie het wel als het zover is.

De morgen van de loop
Op de dag zelf, sta ik licht gespannen op, een goed teken als je het mij vraagt, maar ik ben wel heel benieuwd wat ik me eigenlijk op de hals gehaald heb. Vroegtijdig wordt er vertrokken naar Heiligenblut alwaar de start zal plaatsvinden om 11.00 uur, op 1288 meter en bij 23 graden Celsius, met een minimale voorbereiding, geen ervaring, weinig gelopen de laatste weken, maar met een goed gevoel. Pas hier kom ik erachter dat ik me heb ingeschreven voor een internationale wedstrijd die tevens onderdeel is van de Europese Berglauf Grand-Prix. In totaal zijn er 498 deelnemers ingeschreven voor deze loop over een lengte van 13,4 kilometer en een hoogteverschil van zo'n slordige 1079 meter! De loop gaat naar de Kaiser-Franz-Josefs-Höhe op 2367 meter. Na een keurig verzorgde warming-up, op muziek en op het dorpsplein, zoals wij dat kennen van "onze" bergrace (wat een náám zeg), wordt om klokslag 11.00 uur met een echt kanon het startschot gegeven. Zo ben ik me van deze bergrace al rot geschrokken nog voordat ik ook maar een meter gelopen heb!
En daar gaan we dan.

De tactiek
Ik heb me voorgenomen om de tactiek van de "verschroeide aarde" toe te passen, wat zoveel wil zeggen als; laat eerst alles voor je opbranden, en ga daarna kijken wat er nog te halen is. Vrij vertaald is dat dan; start rustig, laat de rest zich maar te barsten lopen (het zullen toch zeker niet allemaal geroutineerde berglopers zijn, dacht ik nog) en kijk dan maar hoever je kunt komen. Op zich niet slecht natuurlijk, maar het bleek niet helemaal de juiste tactiek, maar dat kon ik toen nog niet weten, want ik kende het terrein nog niet. Net als in Dinant kun je hier niet altijd inhalen waar je dat graag zou willen.

De bergloop
De eerste 1,4 km gingen gewoon over de straat, gewoon maar dan met een stijging van 10%. Vanaf hier, km. 12 (aflopend genummerd) duiken we de alm op. Smal paadje van ca 25 cm, over hekje, stukje smal bospad, slingerpaadje, enz. steeds in de rij (veel rondkijken dus), bruggetje (+160 m) met rechts een schitterende waterval en links een fantastisch vergezicht op het dal bij Heiligenblut, en zo verder. Bij km. 9 ben ik al bekaf en zelfs al 'n keer dolblij dat ik rustig in de rij mee naar boven moet. Door gaat het tot km. 8 de "Sattelalm" (+310). We blijken van begin tot einde de oude Grossglockner wander-weg te volgen! Hier bevindt zich de eerste verzorgingspost, water-sportdrank-banaan-citroen-sinaasappel. Snel grijp ik een beker water en ren verder, eindelijk is er even de gelegenheid om in te halen. De verzorging was nodig ook, want juist hiervoor zat een klim van ca. 250 m van wel 22%, wat niet echt iets bijzonders is, als je meetelt dat het in het beboste gedeelte naar de "Sattelalm" echt niet alléén maar klimmen is. Waar je eerst over paadjes van boomwortelstrapjes naar boven gaat, moet je meteen daarna weer dito naar beneden. Deze "paadjes" hebben soms wel een stijgingspercentage van bijna 50%.

Verder gaat het weer over de alm die hier vrij vlak is, zo'n 7%, naar de "Bricciuskapelle" (+350). Km 7 en 2e verzorgingspost. Ik heb zoals dat heet m'n 2e adem gevonden, en ondanks dat het lopen nogal inspanning kost begin ik me steeds beter te voelen. Hier vandaan gaat het over auf- und abstiegen van de reeds bekende boomwortelbospaadjes in haarspeld concept naar de "Trogalm" (+600). Km 5 en 3e verzorgingspost. Op deze hoogte komen we zo langzaam aan boven de boomgrens, wat schitterende panorama's oplevert. Achter me hoor ik iemand grommen, dat hij merkt dat de lucht hier toch wel dun begint te worden. Ik steek hem een hart onder de riem door hem te zeggen dat hij er niet over moet klagen, er is toch meer dan genoeg van die lucht zeker? Hij wordt er niet vrolijker van. En door gaat het weer. Waar op de steile stukken en "stiegen" van boven de 20%, het tempo terug zakt tot stevig stappen (ik kan niet anders, al zou ik willen), gaan we à la Dinant in colonne naar boven. Na de "Trogalmhutte" gaat het tempo echter fors omhoog. Hoewel stijgen en dalen ook hier elkaar nog steeds afwisselen, voert het immer smalle pad ons nu langs ravijnen van soms meer dan 100 meter diep, loodrechte rotswanden, en rotspartijen waar iedere misstap bij deze snelheid van ca. 13 km/u, toch minstens gebroken lichaamsdelen of erger op zal

Afzien om boven op de berg te komen

leveren. Eén keer glijd ik uit op losse steentjes en schiet meteen rechts naast het pad naar beneden. Ik kan me nog net vastgrijpen aan een struikje langs het pad. De lopers vóór en achter me schreeuwen, volgens mij is dat van de schrik, maar tijdens het opklauteren roep ik al "nichts loss" en ik ren meteen weer verder. Nog even kijk ik naar rechts, oei..., ravijntje van zo'n slordige 80 meter. Slik. Doorlopen niet nadenken. Via de Margaritzenstausee (+720) tevens 4e en laatste verzorgingspost, en de dichtgeslibde Sandersee, alwaar we een mooi hangbruggetje passeren, km 2, rennen we over een vaak onzichtbaar parcours, kris kras tussen en over rotsblokken, naar de Pasterze, de welbekende gletsjer van de Grossglockner (+850), km 1.

De finish

Na deze mijlpaal loopt er niemand meer hard. Buiten de reeds opgelopen vermoeidheid, is het laatste stuk niets anders dan ongelijke traptreden van balkjes en losse stenen en een stijgingspercentage van 23%. Mijn vrouw en kinderen die mij ca. 50 meter voor de finish "hup pappa" toeroepen (oh, wat een geweldig geluid), vertelden me later dat alleen de nummer 2 nog iets had wat op hardlopen leek. Toch heb ik er nog flink de vaart in, vind ik, en een stuk of 10 deelnemers sneuvelen nog in mijn dadendrang op deze laatste loodzware kilometer. En dan, na de laatste treden, eindelijk de finish op de Kaiser-Franz-Josefs-Höhe bij een temperatuur van nog slechts 6 graden. De aanwezige leden van het Oostenrijkse Rode Kruis slaan dekens om de gefinishte deelnemers. Heel even moet ik op adem komen, maar na 1 minuut is mijn hartslag al weer gezakt tot 132. Het gaat goed met me, en even

later ben ik alweer met vrouw en kinderen onderweg naar de Pasterze om van de omgeving te genieten.

Pierre voldaan op weg naar de finish na een enorme inspanning

De organisatie
Ook de verzorging was perfect. Deelname kost nogal wat, maar dan heb je ook iets! Van gratis pasta-party + drankje op zaterdag (wist ik toen nog niks van), gratis kledingtransport naar de finish, gratis Kaisersmarrn + gratis drankje na afloop, gratis busvervoer van finish naar start, gratis T-shirt, medaille, verzorging onderweg en bij de finish, en zelfs mochten de begeleiders (lees; familie) gratis over de tolweg naar de finish. Uiteindelijk zijn zelfs de foto's die onderweg van je gemaakt zijn en het deelname certificaat gratis van internet af te halen! Het zal wel duidelijk zijn; ik heb enorm van deze dag genoten en ik geniet er nog steeds van, en voor degenen die niet te bang zijn uitgevallen is "Berglaufen" een echte aanrader. Voor wie het eens proberen wil; ik heb een boekje met daarin een groot aantal wedstrijden door heel Europa.

Pierre.

Zondag 20 oktober
1e trimloopcompetitie

Voor de jeugd (pupillen en junioren) div. categorieën
Afstand 900 en 1100 meter aanvang 10.30 uur

Overige afstanden 4,8 en 8 km. aanvang 11.00 uur
Mannen 8 km. div. categorien (senioren – M40 – M45 – M50)
(minimaal 5 deelnemers per cat.)
Overige 1 categorie.

Weekend Egmond aan Zee 10 t/m 12 januari 2003.

Fortunaleden,

Ook dit jaar wil ik weer het Fortunaweekend naar Egmond organiseren. Daarom heb ik nu al voor 28 personen kamers in Hotel Zuiderduin gereserveerd. Om op tijd een beeld te krijgen wie er in 2003 mee gaat en hoeveel nachten men in het hotel wil verblijven verzoek ik iedereen die mee wil onderstaand formuliertje ingevuld bij mij in te leveren. Je kunt me ook mailen: rinuspennings@planet.nl

Kosten

- 2 nachten ± € 122,84 per persoon inclusief 2x ontbijt en Spaghettiparty.
- 1 nacht ± € 72,71 per persoon inclusief ontbijt en Spaghettiparty.

De rekening van het hotel kun je in oktober/november verwachten.

Ga je mee? Vul dan onderstaand formuliertje in en lever dat **voor 24 september** bij mij in.

Inschrijven voor de ATB strandtocht en/of de Halve Marathon moet iedereen te zijner tijd zelf doen!

Heb je vragen, dan kun je bij mij terecht.

Groeten, Rinus Pennings.

✂.....

Reserveren Hotel Zuiderduin te Egmond aan Zee.

0 2 nachten aankomst 10-01-2003 vertrek 12-01-2003
0 1 nacht aankomst 11-01-2003 vertrek 12-01-2003

zwart maken wat van toepassing is

Aantal personen: .....

Naam / Namen: .....

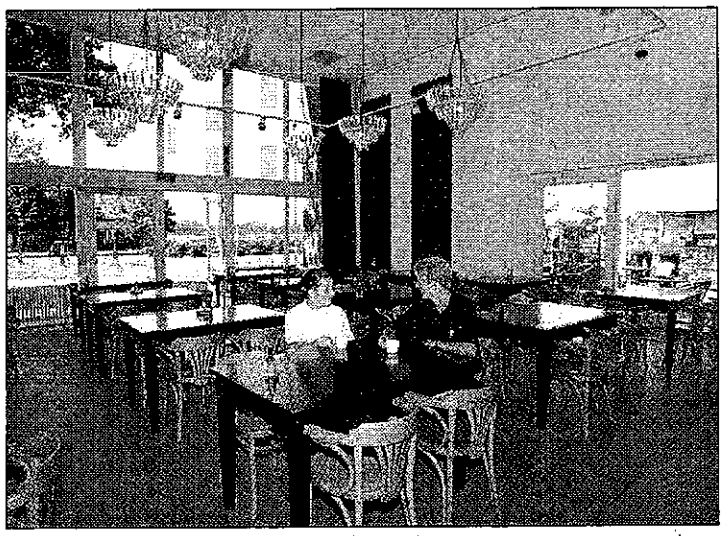
.....

Adres: .....

Jeugdherberg

Klein Rinnegom (Egmond)

Aan de rand van het Noordhollands Duinreservaat ligt deze onlangs gerenoveerde herberg. De accommodatie heeft een volleybalveld, een barbecueplaats, een jeu de boulesbaan en een kinderspeelplaats. Zeer geschikt voor (jonge) gezinnen.
Op elk willekeurig tijdstip rennen wel ergens kinderen door de gangen. Nederlanders maken ongeveer de helft uit van de klandizie; van de buitenlanders vormen Duitsers de hoofdmoot. Het strand, dat op vijf auto-minuten afstand ligt, lokt hoofdzakelijk gezinnen die in deze herberg hun complete zomervakantie doorbrengen; individuele trekkers zijn ver in de minderheid.
PLUS Dichtbij zee, strand en duinen.
MIN Doorsnee entourage; gasten dienen 's nachts om half één binnen te zijn, want daarna gaat de buitendeur op slot.
Adres: Herenweg 118, 1935 AJ, Egmond 072 5062269.



Eten met uitzicht in Klein Rinnegom. FOTO'S COR DE KOCK

De tarieven in de NJHC-herbergen zijn vrijwel overal gelijk: € 20 per persoon per nacht (inclusief ontbijt) of circa € 50 voor een tweepersoonskamer. 's Avonds kost een drie-gangen menu iets minder dan € 9. www.njhc.nl of 010-2646064.

Als hier interesse voor is, dit dan zo spoedig mogelijk doorgeven aan Tineke van Boxmeer ☎ 0413-475133.

Wij gaan vrijdag 10 januari 2003 met 'n groep voor de strandrace naar Egmond

Voorheen waren wij in hotel Zuiderduin, nu kiezen wij voor de Jeugdherberg.

Zaterdag 11 januari is de strandrace.

Zondag 12 januari is de halve marathon.

Gaarne opgeven: 1 of 2 dagen verblijf. Voor 1 oktober moet ik het doorgeven.

Kiest u voor Zuiderduin, dan s.v.p. bij Rinus Pennings opgeven.

Groetjes Tineke.

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag 8 september "Springbokken" (040-2481233) te Son & Breugel
Lopen met cracks 10 – 21 – 30 km. aanvang 11.00 uur
Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap werkgroep Peter Hellings

Zondag 8 september "Stichting" (06-10188047) te Tilburg
Brabants Dagblad Tilburg Ten Miles 16,1 km. wedstrijd+trimloop aanvang 14.15 uur
10 km. Ladies Run wedstrijd aanvang 12.40 uur
10 km. trimloop aanvang 12.45 uur

Zondag 8 september "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 14 september "A.V. Oss '78" (0412-630223) te Oss
SP SKATELOOP 21,1 km. aanvang 16.00 uur

Zondag 15 september "A.V. LGD" (0493-316037) te Deurne
Halve Marathon 21,1 km. aanvang 13.45 uur
10 km. aanvang 12.40 uur
5 km. aanvang 12.35 uur

Zondag 15 september "EAV Olympia" (040-2836665) te Eindhoven
Aiborne Loop 6,5 – 10 – 15 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 15 september "Achil '87" (013-5051897) te Hilvarenbeek
23e Beekse Marathon 42,2 – 30 – 21,1 – 10 km. aanvang 11.30 uur

Zaterdag 21 september "De Keien" (073-5477193) te Uden
Halve Marathon van Uden 21,1 km. wedstrijd+trimloop aanvang 18.00 uur
5 – 10 km. aanvang 18.00 uur

Zondag 22 september "Triathlonver." (013-5219436) te Oisterwijk
De Nertenloop 21,1 – 14 – 7 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 22 september "G.V.A.C." (040-2530331) te Veldhoven
Trimloop 2,5 – 3,8 – 6,3 – 12,6 – 18,9 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 29 september "St. Loopgala" (073-5943334) te 's Hertogenbosch
Dommelloop 2,5 – 5 – 7,5 – 10 km.trimloop aanvang 10.30 uur
10 km. knau-wedstrijd aanvang 14.00 uur

Zondag 29 september "'t Jaspersport" (0493-492539) te Someren
Jasperloop 2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 – 15 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 29 september "A.V. Sporting" (0485-574881) te Boxmeer
Halve Marathon 21,1 – 10 – 5 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 29 september "G.V.A.C." (040-2530331) te Veldhoven
Trimloop 2,5 – 3,8 – 6,3 – 12,6 – 18,9 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 6 oktober "Kempische" (0499-473501) te Son
28e Kempische Trimcompetitie 3,5 – 7 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 6 oktober "H.A.C." (0492-661329) te Helmond
Ronde van Stiphout 5 – 10 – 15 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 13 oktober "Stichting" te Eindhoven
Hele Marathon 42.195 meter aanvang 12.30 uur
Halve marathon 21.097 meter aanvang 11.00 uur
ROC City Run 3.000 – 6.000 meter aanvang 10.30 uur
Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap werkgroep Peter Hellings

Zondag 13 oktober "G.V.A.C." (040-2530331) te Veldhoven
Trimloop 2,5 – 3,8 – 6,3 – 12,6 – 18,9 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 13 oktober "A.V. Oss '78" (0412-625432) te Oss
Geffenseplas Cross 3,8 – 2,5 – 8,8 km. aanvang 11.10 uur

Zondag 13 oktober "Conditio" (0499-3724790) te Best
Trimloop 3 – 6,7 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 20 oktober "Fortuna" te Sint-Oedenrode
Open Rooise Trimloopcomp. 0,9 – 1,1 km. aanvang 10.30 uur
4,8 – 8 km. aanvang 11.00 uur
Deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap werkgroep Peter Hellings

Zondag 20 oktober "Prins Hendrik" (073-5216433) te Vught
Herfstloop 10 – 15 – 21,1 km. aanvang 10.30 uur

Zaterdag 26 oktober "Parcival" (06-23723850) te Tilburg
Snertcross 8 km. aanvang 14.30 uur

Zondag 27 oktober "No Limits" (0497-387804) te Bladel
Kempische Crosscompetitie 3 – 6 – 9 km. aanvang 10.00 uur

Zondag 27 oktober "Marvel" (0411-674028) te Boxtel
Sparrenbosloop 1,5 – 7,7 km. trimloop aanvang 11.00 uur
9,2 km. knau-wedstrijd aanvang 14.30 uur

Zondag 27 oktober "Stichting" (076-5016115) te Etten-Leur
Herfstmarathon 42,2 km. aanvang 11.30 uur
5 – 10 km. aanvang 11.45 uur
21,1 km. aanvang 13.45 uur

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

Zondag 27 oktober "G.V.A.C." (040-2530331) te Veldhoven
Trimloop 2,5 – 3,8 – 6,3 – 12,6 – 18,9 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 3 november "Kempische" (040-2485740) te Eindhoven
28e Kempische Trimcompetitie 4 – 8 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 3 november "G.A.C." (0492-364343) te Gemert
Molenbroekloop 4,4 – 7,9 – 11,5 – 15 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 3 november "De Keien" (0413-262820) te Uden
PNEM Cross 3,6 – 8,6 km. aanvang 11.05 uur
8,6 km. aanvang 12.00 uur

Zondag 3 november "D.A.K." (0416-320128) te Drunen
Drunense Duinencross 8,4 km. aanvang 10.30 uur
8,4 – 6,3 km. aanvang 14.20 uur

Zondag 10 november "A.V.V." (040-2212858) te Valkenswaard
ABAB Valkenloop 7,1 – 2 km. aanvang 11.00 uur
14,5 km. aanvang 11.15 uur
21,1 km. aanvang 11.45 uur

DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN

GARAGEBEDRIJF
MARKGRAAFF BV.
SUZUKI
Nijverheidsweg 24, 5492 NK Nijnsel (Sint-Oedenrode)
Telefoon (0413) 47 40 59

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

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

Autobedrijf Herman Kraayvanger
Eversestraat 47 - Sint-Oedenrode - Tel. 0413-472285 - Fax 490225
LID BOVAG AUTO
Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil
BOSCH

VAN DIJK
Garagebedrijf
VAN DIJK
Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk
NIJVERHEIDSWEG 3A
SINT-OEDENRODE
TEL. 0413-478217
LID BOVAG AUTO

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

AUTOBEDRIJF
P. vd WARENBURG
★ USA-import ★ OPEL Service ★ Onderhoud
★ verkoop van NIEUW en GEBRUIKT
BOSKANTSEWEG 26 - 5492 BW SINT-OEDENRODE
TELEFOON (0413) 4727 40

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

BP
Autoservice Wehkamp u.o.f.
Eerschotsestraat 74
5491 AD St.-Oedenrode
0413-473022

MVE
Autobedrijf
Martien van Erp
Handelsweg 4, Bedrijventerrein Nijnsel, Sint-Oedenrode.
Telefoon 0413-477304

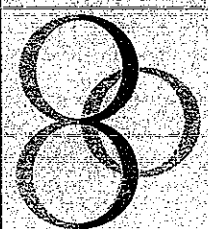
mazda
mazda
Jan Voets
Topkwaliteit van een Topdealer
BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
INDUSTRIEWEG 1 SINT-OEDENRODE TELEFOON 0413-472000

Auto Christiano
ITALIAANSE AUTO SERVICE
ALFA - LANCIA - FIAT
(OOK OLDTIMERS)
• Onderhoud • Revisie • Tuning • Vervanging • Sets • Reparatie
TELEFOON (0413)479104
HANDELSWEG 2B
5492 NL SINT-OEDENRODE
AUTOTELEFOON 06-53192641

KEES VERVOORT
AUTOBEDRIJF
Nijnselseweg 46
Sint-Oedenrode
0413 - 47 23 64
VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
TOTAAL - SERVICE
APK - KEURINGEN

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