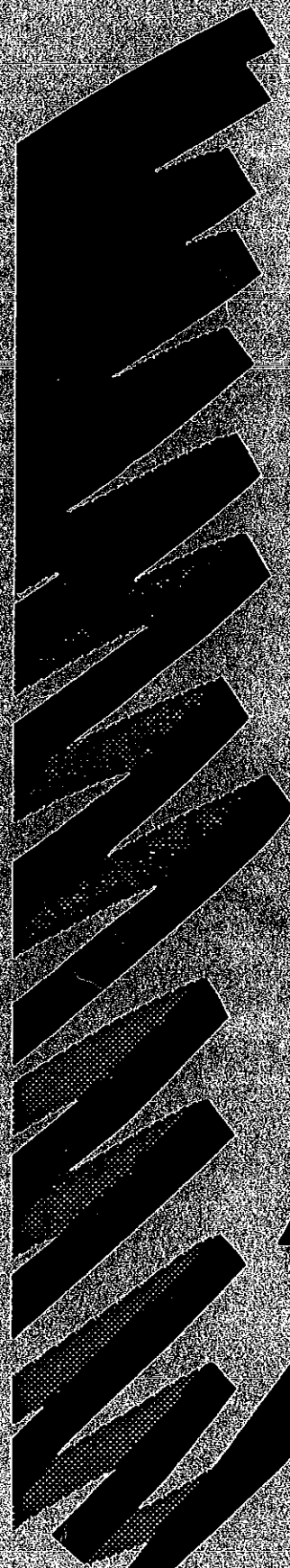


Cor en Tonny van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491 ED Sint-Oedenrode

november / december 2002

104

S.V. FORTUNA '67



De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode



Restaurant Café

Wollenich

Heuvel 23

Tel. 473333

Café

t Kofferen

Kofferen 29

Tel. 473589

Biljartcentrum

t Wapen

van Eerschor

Mgr. Bekkersplein 2

Tel. 473668

Café

t Straatje

Kerkstraat 10

Tel. 475169

Café zaal

Oud Nijnsel

Azaleastraat 3

Tel. 479380

Horecacentrum

De Klenehoef

Zwembadweg 37

Tel. 472377

Restaurant

De Brasserie

Herzog Hendrikstraat 6

Tel. 474092

Café Restaurant

Zadl Jachtvriest

Eversestraat 1

Tel. 472135

Zalen- en kegelcentrum

De Vresselse Hut

Vresselseweg 37

Tel. 472870

Tapperij Eeterij

Dh Dommel

Markt 15

Tel. 473979

Café

De Maulwiel

Borchmolendijk 11

Tel. 490709

Café

De Rooie Sok

Dommelstraat 18

Tel. 473000

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 Rooie Boerderij

Schijndelseweg 2

Tel. 474901

Tennishal

De Bremhorst

Bremhorst 4

Tel. 477250

Rest./ Steakhouse

Hier-ist

Heuvel 9

Tel. 474419

Italiaanse Keuken

Osteria

Markt 2a

Tel. 490304

Cafeteria

De Mènt

Markt 23

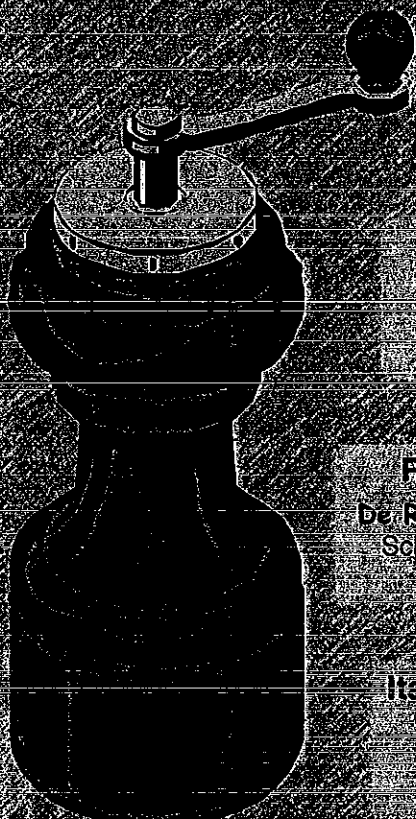
Tel. 473224

Restaurant Zalen

t Leeuwke

Sohseweg 3

Tel. 479680



Als er iets te vieren valt, of zomaar!



uitgave:

November / December 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	Dahilastraat 8	tel.0413-475485

Mountainbike:

Voorzitter	Jos Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413-473480
Secretaris	Francien Pepers	Kruidenlaan 48	tel.0413-477159

Wedstrijdsecretarissen:

Uitwedstrijden:	Peter Hellings ²	Streepenstraat 50	tel.0413-478463
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
--------------	--------------------	-----------------

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 na afspraak te verkrijgen 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 2002 t/m 31 oktober 2003

Mini-pupillen	geboren in	1996
Pupillen C	" "	1995
Pupillen B	" "	1994
Pupillen A	" "	1993/1992
Junioren D	" "	1991/1990
Junioren C	" "	1989/1988
Junioren B	" "	1987/1986
Junioren A	" "	1985/1984
Senioren	" "	1983 en eerder
Veteranen <u>vrouwen</u>	(op de dag dat je 35 wordt)	geboren 1967 en eerder
Veteranen <u>mannen</u>	(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 nov. Leo Leenders
 7 " Martin Arts
 8 " Marianne Beekmans
 9 " Twan van Dijk
 10 " Adrie Huijgens
 11 " Koos Post
 12 " Nico de Bruin
 13 " Pieter de Koning
 15 " Hans Naterop
 18 " Bianca Salvetti
 26 " Karel Verberk
 27 " Frans van de Oever
 28 " Mart van Heeswijk
 28 " Alda van Eert
 28 " Franci van den Oever
 30 " Toon der Kinderen

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

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

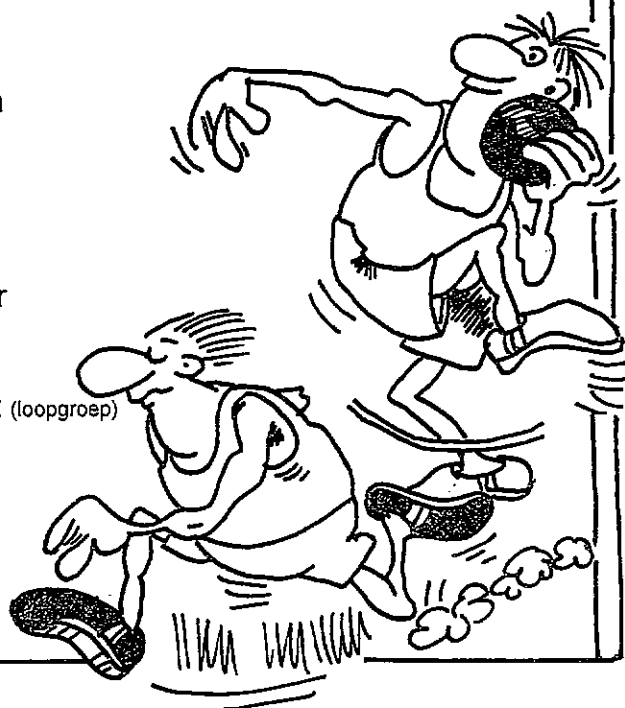
Nieuwe leden

Loopgroep: Marloes Stehmann
 Monique van der Heijden
 Wim Kusters
 Ton Reniers
 Martijn van Iersel
 Bert van de Wijdeven
 Hans Holdijk
 Lyke Oerbekke

Afmeldingen:

Wim Crooijmans
 Franci van den Oever
 Els Huijbrechts
 Hanny Brok
 Huub van der Schoot (loopgroep)
 Patrick Korsten

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 zaterdag 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

2	november	Jeu de Boules aanvang 19.30 uur
17	november	2 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2002 / 2003
20	november	Bestuursvergadering
11	december	Algemene Leden Vergadering
15	december	3 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2002 / 2003
6	januari	Nieuwjaarsreceptie
19	januari	4 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2002 / 2003
23	februari	5 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2002 / 2003
9	maart	Drie Dorpencross
23	maart	Scholierenloop
15	juni	Halve Marathon 10.000 en 5.000 meter
20	juni	Huldiging clubkampioenen

Let op: ledenadministratie

Het jaar 2002 nadert weer zijn einde. Om een duidelijk overzicht te krijgen van het ledenbestand en de KNAU-licenties, zouden wij graag vóór 27 november vernemen:

- Leden welke hun **lidmaatschap** willen **beëindigen** op **31 december 2002**, anders wordt dit automatisch verlengd met 1 jaar.
- Leden die een KNAU-licentie (wedstrijd) willen hebben, recreantlicentie (= basiscontributie) is verplicht voor loopgroepleden. Trimmers (sporthal) zijn vrijgesteld.
- Leden die geen **KNAU-licentie (wedstrijd)** meer willen hebben, anders wordt deze licentie **automatisch verlengd** met 1 jaar.
- Ook voor onze mountainbikeleden met NFTU-licentie is deze afmeldingstermijn van toepassing, anders wordt uw lidmaatschap met 1 jaar stilzwijgend verlengd.
- Leden die om een of andere reden niet actief meer kunnen deelnemen aan trainingen en dergelijke en toch lid willen blijven, kunnen dit voor €14,00 per jaar. Laat dit ook tijdig weten.

Bovenstaande mutaties **melden vóór 27 november** bij de ledenadministratie, omdat deze gegevens uiterlijk 1 december 2002 in het bezit van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie in IJsselstein moeten zijn.

Eventuele nieuwe contributie en of K.N.A.U. bijdragen worden tijdens de Algemene Jaarvergadering 11 december a.s. bekend gemaakt.

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

Clubrecords

Léon Mutsaars heeft bij de halve marathon van atletiekvereniging "De Keien" in Uden op **21 september 2002** het clubrecord op die afstand in de categorie Mannen verbeterd. De verbetering bedroeg 12 seconden ten opzichte van het vorige record. *Het vorige record was 1.12.49 en stond op naam van Leo van Kampen.*

Nieuwe record bij de ½ marathon is nu: **1.12.37** Mannen senioren.

Wederom heeft **Léon Mutsaars** bij de halve marathon te Eindhoven op **13 oktober 2002** zijn eigen clubrecord op die afstand verbeterd in de categorie Mannen. De verbetering bedroeg maar liefst 1 minuut en 51 seconden ten opzichte van het vorige record.

Het nieuwe record bij de ½ marathon is nu: **1.10.46** Mannen senioren.

Antoinette van de Laar heeft bij de Airborneloop bij atletiek vereniging "Olympia" te Eindhoven op **15 september 2002** het clubrecord op de 15.000 meter in de categorie Vrouwen 45 verbeterd. De verbetering bedroeg 41 seconden ten opzichte van het vorige record.

Het vorige record was 1.11.56 en stond op naam van Will van de Rijt.

Het nieuwe record bij de **15.000 meter** is nu: **1.11.15** Vrouwen 45.

George Zoontjens heeft tijdens Elektroloop bij de Stichting Loopevenementen te Schijndel op **1 september 2002** het clubrecord op de 10.000 meter in de categorie Mannen 50 verbeterd. De verbetering bedroeg 25 seconden ten opzichte van het vorige record.

Het vorige record was 37.49 en stond op naam van Jos Dekkers.

Het nieuwe record bij de **10.000 meter** is nu: **37.24** Mannen 50.

Léon, Antoinette en George van harte gefeliciteerd met dit mooie resultaat.

Kempische Cross Competitie seizoen 2002 – 2003:

27 oktober	NO LIMITS	Bladel	Markantcross
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	Auwjaars cross
19 januari	D.E.S.	Eersel	Dieprijs 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

meer informatie: zie clubblad september/oktober 2002

ALGEMENE JAARVERGADERING

S.V. FORTUNA '67

woensdag 11 december 2002 - 19.30 uur

"D'n Einder" – Sluitappel 17a – Sint-Oedenrode

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

Agenda:

1. Opening

2. Jaarverslagen

- vaststellen verslag jaarvergadering 12 december 2001
(zie Fortuna-bode maart 2002)
- verenigingsverslag door secretaris

3. Toelichting kasverslag 2001/2002

- verslag penningmeester
- verslag kascommissie
- benoeming lid en plaatsvervangend lid kascommissie

4. Toelichting begroting 2002/2003

- toelichting penningmeester
- voorstel contributies 2003

5. Bestuursverkiezing

- volgens rooster aftredend: - Tiny Aarts (herkiesbaar)
- Tonny van de Rijt (herkiesbaar)
- Art Vissers (herkiesbaar)
- verkiezing ad interim: - Jos Dekkers (mountainbike-groep)
- Pierre Lardenois (WOC)
- eventuele andere kandidaten kunnen zich bij het bestuur melden voor 22 november, op voordracht van tenminste 3 leden

6. Huldiging jubilaris Will van de Rijt i.v.m. 25-jarig lidmaatschap

7. Onderzoek accommodatie Fortuna

8. Overige mededelingen bestuur

9. Voorstellen van leden

- Voorstellen kunnen voor 22 november schriftelijk ingediend worden bij de voorzitter of de secretaris

10. Rondvraag

11. Sluiting

Wij hopen u allen te begroeten.
Bestuur SV Fortuna '67.

Fit in 5 minuten

Slanke den

Een fraaie taille is niet voor iedereen weggelegd. Tenslotte staan in een willekeurig bos niet enkel slanke dennen. De taille in vorm houden behoort echter tot ieders mogelijkheden, mits uiteraard enige mate van discipline in acht wordt genomen. Deze oefening is daarbij een prima uitgangspunt.

- ❶ U staat in lichte spreidstand, de voeten op schouderbreedte van elkaar.
- ❷ Buig de knieën een beetje.
- ❸ Plaats de ene hand in de zij ter ondersteuning, terwijl u de andere hand boven uw hoofd strekt.
- ❹ Buig uw middel langzaam naar de kant met de hand in de zij (niet te ver voor- of achteroverleunen). U voelt rek langs de gehele zijkant.
- ❺ Houd dit tien tot vijftien tellen vast.
- ❻ Pak nu de andere kant van uw lichaam op dezelfde manier aan.

- ❼ Breid dit enkele weken rustig uit naar 30 tot 45 seconden per kant.

Variatie:

- ❽ In plaats van met uw hand uw zij te ondersteunen, kunt u die hand inzetten voor nog meer rek.
 - ❾ Streck daartoe beide armen boven het hoofd en trek rustig en voorzichtig de arm van de te rekken kant over het hoofd naar beneden.
 - ❿ Rek niet te ver door.
- Doe dit acht tot tien tellen per kant.

Warmte of kou?

Behandeling

Vraagt u zich ook altijd af wanneer u ijs dient te gebruiken of wanneer er warmte moet worden toegepast? U hoeft nu niet langer te twijfelen wanneer een pijntje u kwelt, een pees dwarsligt of de spierpijn hardnekkig blijkt. In onderstaand overzicht kunt u eenvoudig zien of u met kou of met warmte moet behandelen, en vooral ook hoe.

De juiste toepassing zorgt ervoor dat de bloedtoevoer dusdanig gereguleerd wordt dat dit het herstel ten goede komt. Ijs beperkt de bloedtoevoer en vermindert daardoor het ontstekingsproces; bovendien verdooft het de pijn enigszins. Warmte stimuleert juist de doorbloeding en zorgt zodoende voor een optimale aanvoer van opbouwstoffen en een versnelde afvoer van afvalstoffen.

Schaf allereerst, indien u dat nog niet hebt, een hot/coldpack aan. Deze blauwkleurige gelei, in plastic verpakt, kan zowel voor de toepassing van warmte als kou worden gebruikt.

TOEPASSING

Warmte: Leg het hot/coldpack, nadat u het volgens de gebruiksaanwijzing hebt opgewarmd, op de aangedane plek. Oefen daarbij geen druk uit.

Kou: Leg ter bescherming een dunne handdoek, theedoek of zakdoek op de huid van het aangedane lichaamsdeel. Plaats daarop het hot/coldpack, dat u in de vriezer hebt bewaard. Of probeer ijsmassage. Maak daartoe een ijsstaaf (zet een plastic koffiebekertje met water in de vriezer, en snijd na bevriezing van het water het plastic eraf), waarmee u de aangedane plek kunt masseren (maximaal twintig minuten per keer, daarna minstens twintig minuten geen ijs gebruiken).

BIJ ALGEMENE OF CHRONISCHE PIJNTJES

Warmte: Circa twintig minuten toepassen, vóór het lopen.

Kou: Circa twintig minuten toepassen, ná het lopen.

BIJ EEN BLESSURE

Warmte: 24 uur na een lichte blessure (of 48 uur na een acute blessure), per keer maximaal twintig minuten warmte toepassen.

Kou: Binnen de eerste 24 (of 48 uur) gedurende twintig minuten met ijs behandelen en vervolgens twintig minuten niets doen. Vaak herhalen. Probeer zo snel mogelijk na het oplopen van de blessure met de behandeling te beginnen.

WARMTE ÉN KOU

Gebruik de combinatie warmte/kou ongeveer 48 uur nadat een (lichte) blessure is opgelopen (bij twijfel over de ernst altijd een deskundige raadplegen, nooit zomaar zelf gaan dokteren). Behandel afwisselend tien minuten met warmte en tien minuten met kou. Of gebruik wisselbaden: vul een emmer of teiltje met water en ijsblokjes, en een met goed te verdragen warm water (niet gloeiend heet!). Wissel twee minuten kou af met twee minuten warmte. Door het wisselen onderdrukt u de zwelling met het koude bad, terwijl het warme bad zorgt voor een optimale doorbloeding.

WAARSCHUWING

Warmte: Niet toepassen waar de huid open is (schaafwonden, et cetera) of op andere wijze geïrriteerd (uitslag).

Kou: Gebruik geen ijs op vingers, tenen of ander lichaamsdelen die ooit bevroren zijn geweest.

Wanneer de klachten aanhouden of zelfs verergeren, dient u uiteraard te allen tijde contact te zoeken met huis- of sportarts.

Bloeddruk verlagen

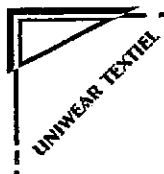
Maatregelen

Hoge bloeddruk is vaak onmerkbaar, zonder klachten aanwezig. Toch kan dit wel degelijk ernstige problemen veroorzaken. Mensen met hoge bloeddruk lopen een verhoogd risico op hart- en vaatzieken, maar bijvoorbeeld ook op nierproblemen. Alleen een arts/specialist kan de exacte diagnose stellen. Onthoud dat een bloeddrukmeting slechts een momentopname is. Pas na een aantal metingen, bijvoorbeeld op verschillende tijdstippen, kan redelijkerwijs worden vastgesteld of van hoge bloeddruk sprake is.

U kunt zelf veel doen aan het voorkomen van hoge bloeddruk of, indien bij u hoge bloeddruk is aangetoond, maatregelen nemen. Onderzoek aan de universiteit van New Orleans – in de Verenigde Staten ondervinden vijftig miljoen mensen hinder van hoge bloeddruk – leert dat lichamelijke inspanning de bloeddruk positief kan beïnvloeden. In dit geval: verlagen. Liefst 54 studies werden aan het onderwerp besteed. Uiteindelijk kwamen deskundigen met vijf aanbevelingen:

- ① Maak van **lichaamsbeweging** een **gewoonte**. Loop drie á vier keer per week, ten minste twintig tot dertig minuten per keer.
 - ② Train ook op **kracht**. Krachttraining ontwikkelt meer spiermassa en onderzoek toont aan dat deze trainingsvorm de bloeddruk verlaagt. Niet meer dan twee sessies per week.
 - ③ Neem voeding die voldoende **calcium**, **kalium** en **vitamine C** bevat. Een tip: vers sinaasappelsap.
 - ④ Wees **voorzichtig** met het toevoegen van **zout** en het gebruik van **kant-en-klaarproducten**. Te veel zout kan de bloeddruk doen stijgen (is tevens een
- grotere belasting voor de nieren). Pas dus op met bijvoorbeeld chips en soep uit blik, en mijd fastfoodrestaurants.
- ⑤ Eet **havermout**. Een recente studie toonde aan dat bij een bescheiden bloeddrukverhoging het eten van een kom havermoutpap per dag gedurende zes weken, de bloeddruk weer deed dalen naar aanvaardbare niveaus.

Bron: Runner's World



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	68,43
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.

Uitslag Open Rooise Trimloopcompetitie 20 oktober 2002

Mannen senioren 8 km.

1	Jeroen van Haastrecht	27.24
2	Léon Mutsaars	27.32
3	Jan van Doorn	30.14
4	Art Vissers	30.29
5	Gerard Ophey	31.04
6	Thijs Dekkers	33.12
7	Johnny Leenders	33.18
8	Henry van de Brand	34.02
9	Jorrit Dekkers	34.07
10	Jos van der Wijst	35.38
11	Martijn van Iersel	36.02
12	Martien Temmink	37.09
13	Tonny van Boekel	39.20
14	Ron Mutsaars	40.45
15	Joris van Kuijk	42.41

Mannen 40 8 km.

1	Pim van der Wijst	29.05
2	Toine van Erp	29.38
3	Theo van de Heuvel	32.21
4	Arno Sanders	36.47
5	Jan Kusters	38.35
6	Wim Kusters	43.13

Mannen 45 8 km.

1	Pierre Lardenois	34.44
2	Dick Swinkels	35.00
3	Hans Holdijk	35.49
4	Han Bouwmans	35.52
5	Jaap Bouwmans	36.20
6	Jan Fiers	36.29
7	Jan Brans	36.50
8	Wil Snoeks	38.19
9	Ad JC van der Heyden	38.24
10	Wim Klein	39.06
11	Jan de Wit	39.33

Mannen 50 8 km.

1	George Zoontjens	31.13
2	Ad CM van der Heijden	32.58
3	Jos Sanders	33.46
4	Cor van Erp	34.16
5	Leo van Hamond	35.40
6	Tiny Steenbakkers	36.28
7	Gerard van de Biggelaar	37.02
8	Mari van Houtum	37.02
9	Henk Heijmans	37.20
10	Nico Jonker	37.50
11	Frank Stoots	38.27
12	Joep Prince	39.28
13	Piet van Engeland	39.33
14	Peter Hellings	41.52
15	Jan Verboort	42.21
16	Cor Verschuyten	42.26
17	Roel Dekens	44.17

Vrouwen 8 km.

1	Henriëtte de Mol	37.59
2	Maria van Kampen	38.42
3	Jaqueline Mutsaars	40.46
4	Lien Vogels	40.47
5	Nicolien Smulders	41.16
6	Trees Minneboo	41.31
7	Diny v. de Wijdeven	42.49
8	Marianne Latijnhouwers	43.49
9	Jeanne Coppelmans	44.18
10	Tineke van Boxmeer	48.42

Mannen 4,8 km.

1	Patrick Sanders	18.22
2	Marc van Gils	19.19
3	Koen Fiers	20.16
4	Frans van Grinsven	20.34
5	Erik Kempe	20.39
6	Louis van Doorn	20.41
7	Lennert Asveld	21.44
8	Harrie Leenders	21.48
9	Fons van Boxmeer	23.43
10	Anton van Aarle	24.23
11	Ad van de Laar	24.35
12	Henry Wijffelaars	25.16
13	Frans Sijbers	25.42
14	Leo Evers	26.48
15	Karel Verberk	29.09
16	Antoon Asveld	29.57
17	Tinus Rovers	33.15
18	Johan Stehmann	34.03

Vrouwen 4,8 km.

1	Jolanda Eijkemans	22.57
2	Karin Slits	25.27
3	Isa van Heijningen	25.58
4	Sandy Dekkers	26.46
5	Fien Asveld	26.49
6	Tonny van Erp	26.53
7	Lisette v. der Kallen	28.00
8	Christien Vorstenbosch	29.50
9	Marloes Stehmann	34.03

<u>J.P.C. 900 mtr.</u>	1	Sjoerd van der Wijst	4.41
	2	Laurent Lardenois	5.30
	3	Michel Bouwmans	7.58

<u>M.P.C. 900 mtr.</u>	1	Floor Rooyakkers	4.49
	2	Lieke van Boekel	8.05

<u>J.P.B. 900 mtr.</u>	1	Max Holdijk	4.16
	2	Max Rooyakkers	4.37

<u>J.P.A. 900 mtr.</u>	1	Maurice Lardenois	3.39
<u>M.P.A. 900 mtr.</u>	1	Noortje Holdijk	4.21

<u>M.J.D. 1100 mtr.</u>	1	Marcha Slits	6.19
<u>M.J.C. 1100 mtr.</u>	1	Kim Slits	5.58

COOPERTEST 2002

VOORNAAM	ACHTERNAAM	08-Apr	06-May	10-Jun	02-Sep	30-Sep	P.R.	Jaar
Hans	Adriaans						3002	1997
Martin	Arts						2400	1993
Fien	Asveld			2350			2625	1993
Lennert	Asveld						3100	1994
Antoon	Asveld				2050	2150	2300	1993
Marianne	Beekmans				2650	2700*	2700	2002
Gerard	Biggelaar van de		2700	2945			3235	1994
Boekel	Tonny van				3025		3025	2002
Han	Bouwmans						3225	1993
Tineke	Boxmeer van				2325		2650	1993
Fons	Boxmeer van			2575			3360	1993
Lies	Brans						2850	1993
Nico	Bruin de			2450			2680	1998
Jeanne	Coppelmans	2250	2400			2530*	2530	2002
Wim	Crooymans						3250	1995
Jorrit	Dekkers						3700	1997
Jos	Dekkers						3550	1992
Twan	Dijck van				2675	2650	2675	2002
Carla	Dijk van				2430	2400	2430	2002
Richard	Dinther van					2750	2750	2002
Lynn	Dunnell	2525					2525	2002
Alda	Eert van						2465	1993
Theo	Eerden van der					2952	3300	1992
Jolanda	Eijkemans	2945*	2650	2930			2945	2002
Piet	Engeland van		2550	2600		2600	3075	1993
Toine	Erp van	3500			3500	3520	3790	1993
Cor	Erp van				3100	3200	3425	1993
Theo	Erp van	2400	2400		2200	2350	2750	1998
Tonny	Erp van	2150	2225		2175		2465	1993
Marijn	Foolen	2425*	2350		2425		2425	2002
Bert	Geeven	2250					2650	1993
Maartje	Gevers	2560*	2550			2530	2560	2002
Walter	Hagelaars						3290	1993
Riekie	Hagen	2730*				2650	2730	2002
Gast Jeroen	Haastrecht van	3570					3570	2002
Mart	Heeswijk van						3375	1992
Ad	Heijden van der				2825	2925	3320	1998
Monique	Heijden van der				1900	2020	2020	2002
Isa	Heijningen van	2350	2500	2450	2550		2700	1996
Peter	Hellings	2519	2385	2668	2664		3170	1992

Theo	Heuvel van de	3170		3165	3190*	3200*	3200	2002
Mieke	Heuvel van de	2960	2945	2940			2960	2002
Karin	Heijden van der	2200		2300*		2200	2300	2002
Henk	Heijmans	2885		2850	2890	2860	3190	1993
Hans	Holdijk				2800	2975*	2975	2002
Lucie	Hout van	2515	2500				2515	2002
Mari	Houtum van	2945	2650	2960	2940	2700	3440	1994
Els	Huijbrechts						2000	2001
Rogier	Huyberts					2550	2550	2002
Adrie	Huijgens			2450	2600	2595	2975	1997
Helene	Hurk van de				2150		2310	1997
Martijn	Iersel van				2890	2952*	2952	2002
Paul	Janssen	2425*			2550*		2550	2002
Lisette	Kallen van de				2275	2325	2600	1996
Maria	Kampen van			2750			2959	1996
Wim	Klein				2750	2810*	2810	2002
Huub	Kloks	2200*		2400*			2400	2002
Arie	Koek			3165	3210		3325	1998
Cindy	Koenraads				2425	2550*	2550	2002
Rien	Koning de	2750	2750	2760*			2760	2002
Ton	Konneman	2560		2659			3040	1993
Patrick	Korsten						3125	2000
Joris	Kuijk van				2840	2875	3160	1998
Wim	Kusters				2600		2600	2002
Jan	Kusters				2825	2990*	2990	2002
Andre	Laar van de				2375	2625	3050	1993
Ad	Laar van de	2475		2585*			2585	2002
Antoinette	Laar van de		2740				2800	2000
Pierre	Lardenois	3003	2980		2950	3050	3095	1998
Marian	Latijnhouwers		2075		2375		2250	1997
Marianne	Latijnhouwers	2400			2150		2725	1998
Simon	Lavrijssen		2710		2725	2775	3030	1992
Leo	Leenders	2790*			2775	2725	2790	2002
Gé	Louw de	2350		2667	2715	2700	2800	1997
Wim	Meijl van		2700	2750			2950	1998
Trees	Minneboo	2725*	2725		2675		2725	2002
Hans	Naterop						3180	1993
Arianne	Menting	2500*				2400	2500	2002
Monique	Mink					2200	2200	2002
Karin	Moeskops	2150	2175*		2150	2150	2175	2002
Mieke	Moeskops	2660*	2600		2625		2660	2002
Tineke	Mous		2650	2665*	2700*	2715	2715	2002
Marit	Nostrum van	2350					2430	1999

Lyke	Oerbekke				2075		2075	2002
Henk	Pennings	3050					3200	1997
Rinus	Pennings						3300	1999
Willie	Pepers	2725	2650				2825	1997
Toon	Rijt van de	2925	2975				3160	1997
Will	Rijt van de						2880	1996
Peter	Rooy van	2795	2825	2835*	2810	2905*	2905	2002
Ad	Rooy van						3250	1994
Maurice	Rooyakkers	2200	2200	2400*	2325	2325	2400	2002
Frans	Rovers	2850				2800	3280	1993
Tinus	Rovers					1950	2375	1998
Bianca	Salveti		2025		2000		2325	1998
Arno	Sanders		2995		2950	2700	3388	1997
Patrick	Sanders	3225*		3125	3165	3315*	3315	2002
Annemieke	Scheepens	2700*	2600	2690		2600	2700	2002
Jos	Schijndel van		3040*		3075	3065*	3065	2002
Carin	Schijndel van		2700		2690		2875	1998
Toine	Schilder						3650	2001
Huub	Schoot van der						3090	1992
Karin	Slits	2650		2665	2640	2670	2680	2000
Peter	Slits						3150	1997
Mari	Smits						3240	1996
Marco	Smulders						3475	2000
Nicolien	Smulders	2625		2575			2900	1998
Wil	Snoeks	3100*		3165*	3000		3165	2002
Annelies	Stabel						1600	1998
Willem	Stakenburg	2400	2740		2650	2825	2890	1998
Marloes	Stehmann				1900	1950	1950	2002
Johan	Stehmann						2810	1993
Henk	Strik					3010	3450	1995
Frans	Sijbers	2275		2400*		2460*	2460	2002
Dick	Swinkels	3025	2990	2586			3040	2001
Martien	Temminck				2850	2950*	2950	2002
Berdien	Tillaart van de	2810					2900	1998
Peter	Thissen					2650	2650	2002
Henk	Uden van	3010	3000	3030	2785	3000	3525	1993
Roy	Veen van der						2825	2000
Karel	Verberk				2150	2100	2500	1992
Theo	Verboort	2095	3050			3175*	3175	2002
Jan	Verboort		2600*		2700*	2550	2600	2002
Leon	Verrijt	2850	2975	3100			3260	2001
Jan	Verschuren		3010*	2975		2825	3010	2002
Cor	Verschuyten				2425	2550	3070	1993

Wil	Verstappen						2700	2001
Art	Vissers			3500	3500	3520	3525	1996
Nicole	Vogels	2150	2150	2200*			2200	2002
Lien	Vogels	2730	2750		2700	2700	2925	1996
Christien	Vorstenbosch	2325	2375	2390	2250	2275	2550	1998
Jan	Werdt de					2375	2950	1997
Gerard	Wijdeven van de						3227	1993
Bert	Wijdeven van de					2550	2550	2002
Diny	Wijdeven van de	2520		2500	2550	2550	2600	1994
Henry	Wijffelaars				2625		3290	1995
Mark	Wijgergangs						3075	1997
Jos	Wijst van der					3180	3180	2002
Pim	Wijst van der						2600	1993
Marielle	Zanden van de			2400	2350	2350	2400	2002
George	Zoontjens						3500	1992

* is een nieuw persoonlijk record.

is het record vanaf 1992.

Coopertest (12 minutenloop)

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

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

Afstand in meters, afgelegd in 12 minuten.

Bovenste waarde zijn voor heren.

Onderste waarde voor de dames.

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

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

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

Rinus Pennings

Lopen in herfst en winter

Inleiding

Lopen als het glad, koud, nat of donker is, geeft een verhoogd risico op een blessure of ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk houden door onderstaande adviezen op te volgen, maar helaas zijn niet alle blessures of ongevallen te voorkomen. Het verdient aanbeveling om samen met anderen te trainen, dan kun je elkaar helpen als dat nodig is. Is dat erg moeilijk, geef dan aan het 'thuisfront' of bij je vereniging door waar je gaat lopen. Zij kunnen je dan eventueel zoeken als je te lang wegblijft.

Gladheid

Als de ondergrond nat, besneeuwd of bevroren is, wordt het glad. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor ook de kans op blessures toeneemt. Bij een valpartij kom je er vaak met een blauwe plek of schaafwond vanaf, maar het wordt vervelender als je je echt blesseert. De meest voorkomende blessures zijn een enkelverzwikking en een peesirritatie.

Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en eventueel scheurt, wordt dat een enkelverzwikking genoemd. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden overrekt of afscheurt is dat een ernstig letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat een zeer ernstig letsel is.

Het is altijd verstandig om na een enkelverzwikking direct te stoppen met lopen. Leg als de enkel pijnlijk is het been hoog en leg zo snel mogelijk een compressiebandage aan met behulp van een elastisch zwachtel. Koel de enkel zo snel mogelijk. Als je bijvoorbeeld in het bos door je enkel bent gegaan en geen ijs bij de hand hebt, hou dan de enkel in koud water. Als je wel de beschikking hebt over een flexibele coldpack of een zak met (kapotgeslagen) ijs(klontjes), zwachtel deze dan mee op de pijnlijke plek. Laat zo snel mogelijk een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is. Onder een deskundige wordt verstaan een (huis-, club- of sport)arts of fysiotherapeut.

Na een lichte enkelverzwikking kun je meestal wel weer na enkele dagen tot enkele weken de looptraining weer hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het vele weken tot maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij lopen. Natuurlijk is het in de tussentijd vaak wel mogelijk om op een andere manier te trainen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fietsen en aquajoggen, maar ook aan krachttraining.

Spier- en peesirritaties

Bij gladheid kunnen spier- en peesirritaties ontstaan omdat je op een gladde ondergrond meer moeite moet doen om niet weg te glijden. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen (adductoren) in de lies. Naarmate je harder loopt, heb je een groter risico om weg te glijden en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van het schaambeen. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent. Je kunt de kans op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteed ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan de gladheid aan of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams) training als de weersomstandigheden echt te slecht zijn.

Duisternis

Als je in het donker traint moet je een aantal voorzorgsmaatregelen nemen. Zorg voor reflecterend materiaal aan je kleding/schoeisel of voor een lampje dat je om je arm kunt doen. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer in. Dat betekent dat je op de weg aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer dan aankomen en je kunt tijdig reageren om een botsing te voorkomen. Loop altijd een route die je goed kent en die je al een paar keer bij daglicht gelopen hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

Onderkoeling

Ook bij Nederlandse weersomstandigheden kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij lopers optreden. Het hoeft hiervoor helemaal niet zo koud te zijn! Zo kunnen onderkoelingsverschijnselen al optreden bij temperaturen van 15o Celsius en lager. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot de kans op het ontstaan van onderkoelingsverschijnselen, doordat dit het isolerend vermogen van veel soorten kleding negatief beïnvloedt. Gelukkig worden de materialen waarvan sportkleding gemaakt wordt steeds beter (isolerend). In de dagelijkse

praktijk schuilt het gevaar met name in een plotselinge weersomslag, waar de sporters qua kleding onvoldoende op voorbereid zijn.

Bij dreigende onderkoelingsproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie op te voeren, waardoor er kippenvel en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het looptempo snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, gedragsveranderingen (onverschilligheid of juist agressiviteit). Het rillen zal uiteindelijk plaatsmaken voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om bovengenoemde verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Mocht dat het geval zijn, zoek dan snel een beschutte en warme omgeving op, drink iets warm, neem zo mogelijk een warme douche of beter nog een warm bad en trek (daarna) droge warme kleding aan. Als de onderkoeling niet te ernstig is, helpt dat vaak voldoende. In ernstiger gevallen zal er snel deskundige hulp gezocht moeten worden. Zeker als iemand verminderd aanspreekbaar of bewusteloos is, zal hij of zij met spoed opgenomen moeten worden in het ziekenhuis, want in deze gevallen dreigt levensgevaar.

Functionele kleding

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur lager is. In de herfst en winter moet de kleding goed beschermen tegen wind, regen en kou. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat er dan afkoelingsverschijnselen kunnen optreden. Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De thermosonderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet 'drijven'.

Als het echt koud is, overweeg dan om de looptraining een keer over te slaan. Zo lang duurt de (extreme) kou in ons land meestal niet. Bedenk dat je sneller een blessure oploopt, dan dat je ervan af bent. Mocht je toch in een vriesperiode gaan trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begin met wind tegen! Als je dan op de terugweg warm en bezweet bent, koel je niet onnodig af. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeet de lippen in met vaseline. Bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

Samenvatting

In de herfst en winter is de ondergrond vaak nat en glad, waardoor er eerder blessures ontstaan. Daarnaast treedt de duisternis eerder in. Neem dus extra voorzorgsmaatregelen in de herfst en winter en besteedt extra aandacht aan:

- een goede warming-up, waarin aandacht wordt gegeven aan het uitvoeren van rekoefeningen om spier- en peesirritaties te voorkomen,
- de veiligheid tijdens het lopen op de weg, met name door het dragen van reflecterende kleding of verlichting,
- het dragen van aan de weersomstandigheden aangepaste kleding om onderkoeling te voorkomen.

Sluitingsdatum voor het volgende clubblad is:

donderdag 12 december

a.u.b. aanleveren op diskette of per e-mail:

clubblad@fortuna67.nl

www.fortuna67.nl

Blijf in Beweging...

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

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

Bezoek daarom nog deze week onze winkel.

RUNNING[®]

Center
International

Lardinoisstraat 9 - Eindhoven
Tel. 040 - 2448907

Running
Walking
Triathlon
Indoor
Aerobics

EINDHOVEN

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

Speciaal voor lopers zijn wij ook na telefonische
afspraak geopend. Tel. 0499-575270



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

Wedstrijduitslagen

De Bieskamploop10 van Berghem org. A.V. Oss '78 te Berghem 6 sept. 2002

123	Peter Hellings	51.54	<u>10.000 meter</u>
-----	----------------	-------	---------------------

Brabants Dagblad Tilburg Ten Miles org. A.V. T.R.R. te Tilburg 8 sept. 2002

		<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>		
15	Pim van der Wijst	1.02.36	1.02.31	<u>16.090 meter</u>	mannen 40
3	George Zoontjens	38.38	38.28	<u>10.000 meter</u>	bedrijvenloop

Trimloop org. A.V. De Springbokken te Son en Breugel 8 september 2002

<u>10.000 meter</u>			<u>½ marathon</u>		
9	Theo v. de Heuvel	41.22	77	Peter Hellings	1.57.03
11	Cor van Erp	41.40	81	Lien Vogels	1.58.59
14	Ad CM v.d.Heijden	42.06	88	Isa van Heijningen	2.04.55
56	Riekie Hagen	52.57	91	Piet van Engeland	2.06.20
59	Trees Minneboo	53.01	103	Tineke v. Boxmeer	2.17.43
63	Marianne Latijnhouwers	55.36		<u>30.000 meter</u>	
65	Carla van Dijk	56.36	1	Art Vissers	2.01.13
<u>½ marathon</u>			19	Jos van der Wijst	2.27.29
4	Toine van Erp	1.24.04	22	Mari van Houtum	2.28.51
34	Pierre Lardenois	1.40.07	24	Henk van Uden	2.33.48
37	Arno Sanders	1.40.34	36	Gé de Louw	2.46.30
50	Antoinette v.d.Laar	1.44.29	47	Henk Strik	3.01.06
64	Henk Heijmans	1.48.05			

Airborne loop org. A.V. Olympia te Eindhoven 15 september 2002

15	Toine van Erp	55.33	<u>15.000 meter</u>	mannen 40
16	Art Vissers	55.52	<u>15.000 meter</u>	mannen sen.
40	Theo v. de Heuvel	1.01.53	<u>15.000 meter</u>	mannen 40
108	Antoinette v.d. Laar	1.11.15 P.R.	<u>15.000 meter</u>	vrouwen vet.
117	Willem Stakenburg	1.13.38	<u>15.000 meter</u>	recreant
143	Piet van Engeland	1.17.47	<u>15.000 meter</u>	recreant
152	Riekie Hagen	1.19.05	<u>15.000 meter</u>	vrouwen vet.
156	Karin Slits	1.21.15	<u>15.000 meter</u>	recreant
163	Trees Minneboo	1.21.53	<u>15.000 meter</u>	recreant
168	Jeanne Coppelmans	1.23.27	<u>15.000 meter</u>	recreant
172	Marianne Latijnhouwers	1.24.00	<u>15.000 meter</u>	recreant
190	Tineke v. Boxmeer	1.30.23	<u>15.000 meter</u>	recreant
193	Christien Vorstenbosch	1.32.05	<u>15.000 meter</u>	recreant
13	Pierre Lardenois	50.33	<u>10.500 meter</u>	recreant

14^e PMSN trimloop org. Philips Medical Systems te Best 19 september 2002

<u>9.500 meter</u>		<u>6.500 meter</u>	
Cor van Erp	39.39	Tonny van Erp	37.33
Lien Vogels	48.46		

Wedstrijd en Trimloop org. A.V. De Keien te Uden 21 september 2002

2	Léon Mutsaers	1.12.37 P.R.	<u>½ marathon</u>	mannen sen.
3	Pim van der Wijst	1.18.25	<u>½ marathon</u>	mannen 40
9	Arno Sanders	1.35.30	<u>½ marathon</u>	mannen 40
26	Simon Lavrijssen	48.32	<u>10.000 meter</u>	recreant

Dam tot Damloop org. Stichting Dam tot Dam te Amsterdam 22 september 2002

350	Henk Pennings	1.09.41	<u>16.090 meter</u>	mannen 40
-----	---------------	---------	---------------------	-----------

Posbankloop org. A.V. Gelre te Velp 29 september 2002

		<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>		
44	Pim van der Wijst	56.02	56.00	<u>15.000 meter</u>	8 ^e mannen 40
178	Mari van Houtum	1.04.07	1.04.03	<u>15.000 meter</u>	12 ^e mannen 50
345	Arno Sanders	1.09.23	1.09.19	<u>15.000 meter</u>	57 ^e mannen 40
629	Gé de Louw	1.15.23	1.15.19	<u>15.000 meter</u>	400 ^e man. recr.
859	Nicolien Smulders	1.19.39	1.18.39	<u>15.000 meter</u>	14 ^e vrouwen 45
1349	Tineke v. Boxmeer	1.41.01	1.39.26	<u>15.000 meter</u>	135 ^e vrouw. recr.
	Jolanda Eijkemans	30.32	30.30	<u>6.000 meter</u>	16 ^e vrouw. recr.

Trimloop org. A.V. G.V.A.C. te Veldhoven 29 september 2002

Pierre Lardenois	54.35	<u>12.200 meter</u>
------------------	-------	---------------------

Kempische Trimcomp. org. A.V. De Springbokken te Son en Breugel 6-10-2002

<u>3.400 meter</u>		<u>6.800 meter</u>	
Jolanda Eijkemans	16.00	Lien Vogels	34.06
	<u>6.800 meter</u>	Piet van Engeland	34.59
Theo v. de Heuvel	26.15	Cor Verschuyten	35.22
Mari van Houtum	30.26	Peter Hellings	37.06
Maria van Kampen	32.40	Tineke v. Boxmeer	41.05
Simon Lavrijssen	33.29		

Centrumloop org. A.V. H.A.C. te Helmond 6 oktober 2002

6	Ad CM v.d.Heijden	1.02.29	<u>15.000 meter</u>	mannen 50
14	Pierre Lardenois	1.06.34	<u>15.000 meter</u>	mannen 40

Bredase Singelloop org. Stichting te Breda 6 oktober 2002

	<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>		
48	Pim van der Wijst	1.18.06	1.18.05	<u>½ marathon</u> 7 ^e mannen 40

19^e Marathon org. Stichting te Eindhoven 13 oktober 2002

Antoon Asveld	32.45		6.000 meter	
Henry Wijffelaars	39.00		6.000 meter	
	<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>		
7	Léon Mutsaars	1.10.46 P.R.	1.10.46	½ marathon 7 ^e mannen
68	Art Vissers	1.19.10	1.19.08	½ marathon 33 ^e mannen
109	Toine van Erp	1.22.03	1.21.42	½ marathon 22 ^e mannen 40
290	Theo v. de Heuvel	1.27.59 P.R.	1.27.48	½ marathon 47 ^e mannen 40
320	Ad CM v.d.Heijden	1.28.31	1.28.28	½ marathon 13 ^e mannen 50
742	Dick Swinkels	1.35.13 P.R.	1.34.55	½ marathon 73 ^e mannen 40
775	Arno Sanders	1.35.36	1.34.56	½ marathon 75 ^e mannen 40
892	Pierre Lardenois	1.37.01 P.R.	1.35.43	½ marathon 83 ^e mannen 40
1156	Theo Verboort	1.40.01	1.39.17	½ marathon 867 ^e man. recr.
1221	Antoinette v.d.Laar	1.40.41 P.R.	1.40.15	½ marathon 33 ^e vrouw. recr.
1348	Koos Post	1.41.50	1.40.27	½ marathon 1028 ^e man. recr.
1364	Leo Leenders	1.42.00 P.R.	1.41.41	½ marathon 1043 ^e man. recr.
1417	Willem Stakenburg	1.42.24	1.41.01	½ marathon 1085 ^e man. recr.
1431	Mieke v.d Heuvel	1.42.29 P.R.	1.41.41	½ marathon 47 ^e vrouw. recr.
1491	Hans Holdijk	1.43.08 P.R.	1.39.41	½ marathon 100 ^e mannen 40
1599	Henk Heijmans	1.44.11	1.44.08	½ marathon 1238 ^e man. recr.
2307	Tineke Mous	1.50.14 P.R.	1.49.55	½ marathon 143 ^e vrouw. recr.

2308	Piet van Engeland	1.50.14	1.49.56	½ marathon	78 ^e mannen 50
2623	Tonny van Boekel	1.53.15	P.R. 1.49.41	½ marathon	108 ^e mannen
2849	Wim Crooijmans	1.55.30	1.53.55	½ marathon	2245 ^e man. recr.
2891	Riekie Hagen	1.55.48	1.54.30	½ marathon	16 ^e vrouwen 45
2969	Nicolien Smulders	1.56.37	1.53.07	½ marathon	238 ^e vrouw. recr.
2978	Trees Minneboo	1.56.47	1.53.19	½ marathon	242 ^e vrouw. recr.
2983	Lien Vogels	1.56.49	1.52.56	½ marathon	18 ^e vrouwen 45
2985	Cor Verschuyten	1.56.50	1.56.28	½ marathon	19 ^e mannen 60
3243	Peter van Rooij	1.59.26	P.R. 1.59.07	½ marathon	2539 ^e man. recr.
3247	Lucy van Hout	1.59.26	P.R. 1.58.15	½ marathon	291 ^e vrouw. recr.
3249	Marianne Latijnhouwers	1.59.28	1.58.16	½ marathon	292 ^e vrouw. recr.
3274	Karin Slits	1.59.39	1.58.21	½ marathon	295 ^e vrouw. recr.
3506	Peter Hellings	2.02.37	1.58.45	½ marathon	91 ^e mannen 50
3626	Isa van Heijningen	2.04.33	2.01.05	½ marathon	394 ^e vrouw. recr.
3817	Jeanne Coppelmans	2.08.11	P.R. 2.04.15	½ marathon	462 ^e vrouw. recr.
3911	Carla van Dijk	2.10.31	P.R. 2.06.33	½ marathon	21 ^e vrouwen
3912	Henk Strik	2.10.31	2.06.34	½ marathon	133 ^e mannen 40
320	Mari van Houtum	3.29.31	3.29.22	marathon	20 ^e mannen 50
330	Henk van Uden	3.30.09	3.30.00	marathon	10 ^e mannen 55
493	Gé de Louw	3.49.25	P.R. 3.49.16	marathon	24 ^e mannen 50
609	Jos van der Wijst	4.05.10	P.R. 4.05.01	marathon	352 ^e man. recr.
709	Tineke v. Boxmeer	4.58.42	4.58.05	marathon	42 ^e vrouw. recr.

Inschrijven voor wedstrijden

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

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

Alle leden van Fortuna '67 zijn lid van de KNAU en krijgen ieder jaar een nieuw lidmaatschapskaartje. Op dat kaartje staat of je **Recreant** bent of **Wedstrijd** atleet. Heb je een wedstrijdlicentie, dan staat op genoemd kaartje aangegeven in welke categorie je bent ingedeeld.

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

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

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

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

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

Steeds meer wordt aan wedstrijden deelgenomen waarin het gebruik van de ChampionChip verplicht is. Met de ChampionChip worden netto- en tussentijden geregistreerd.

Ik wil er echter op wijzen, dat de z.g. nettotijd (passage startlijn) geen officiële tijd is. De brutotijd, dus vanaf startschot tot finish is nog steeds de officiële tijd. Dat houdt in, dat een persoonlijk record of een clubrecord **alleen** mogelijk is op basis van een **brutotijd**.

Peter Hellings,
Wedstrijdsecretaris uitwedstrijden.



...."Dan hoop ik je nog eens tegen te komen op de mountainbike in Fortuna-tenuë". ... Dat waren de laatste woorden van de vorige eigenaar van de Pen: Edwin Eijkemans. Ik kom bijna nooit tot zelden iemand tegen in Fortuna-tenuë, of hij of zij moet fout gereden zijn en terug komen, ik zie ze altijd bij de start of voor me tussen de bomen, als ze langzaam uit het oog verdwijnen. De fel oranje kleur van het shirt, dat echt opvalt tussen de normaal saaie wielertrots, is voor mij hooguit een richtpunt om vast te klampen en door te stampen, met maar één doel: de "KM-Trophy" binnenslepen aan het eind van het winterseizoen. Ik hoop dan ook dit seizoen nog meer over te nemen van Edwin als alleen de Pen. Maar eerst nu de Pen, ik ben er ongelooflijk blij mee want eindelijk kan ik iets laten horen uit het wereldje van de renners van Fortuna, een stil wereldje waar zelden uit de school wordt geklapt. Waar kilometers worden gemaakt, het snot voor de ogen en niet zeuren, alleen de winnaar kan z'n verhaal kwijt voor de camera, alles na de winnaar zwijgt en leeft voort naar de volgende koers.

Zoals iedere week begint mijn week op dinsdag met de voorbereiding op de "Tocht van Zondag". Dinsdag is nog een rustige dag, een normale werkdag of een dag in huiselijke kring, geen druk en als je geluk hebt 's avonds een voetbalwedstrijd waarin Ajax ouderwets Europa dicteert. Net voor het naar bed gaan controleer ik nog of de vuile was van de vorige zondag al buiten hangt. Maar zoals altijd kan ik met een gerust hart gaan slapen. Woensdag is er al een stuk meer spanning, overdag is het goed om door te komen maar de avond. 's Avonds begint het te knagen, is m'n fiets schoon, moet ik nog naar m'n remmen kijken, staat de versnelling strak gesteld, heb ik de juiste tandjes gemonteerd en altijd de banden, heb ik de goede banden erop liggen? Zou het zo droog blijven als vandaag of gaat het toch nog regenen, wordt het een buitje of komt het met bakken? Standaard om tien uur het Journaal kijken gevolgd door het weerpraatje op de Bels, Teletekst en..... Gelukkig ik heb de goeie liggen, dit alleen al scheelt me uren nachtrust.

Donderdag is duidelijk een breekdag in de week, 's morgens is het nog drie dagen en 's avonds zijn het er nog twee. Eigenlijk weet ik het zeker maar toch controleer ik of er genoeg energiedrank is voor de "Bidon van Zondag". Dus de kelder in langs stapels Dextro, Muesli repen, koeken en trays vol met blikjes drank. Zekerheid is het trefwoord op de donderdag anders kom ik hem niet door. Vlug nog even een blik in de kast, een mooi stapeltje: lange koersbroek, een korte, renshirt, sokken, haarband en m'n schoenen. Zijn ze al droog, want wat was het een zootje afgelopen zondag.

Vrijdag geeft rust en die moet je pakken, de laatste werkdag, 's avonds relaxt op de bank en de TV aan met om tien uur m'n rondje voor de weerinfo. De enige avond om even wat alcohol te gebruiken, het is dan op tijd het lijf uit en beïnvloed zo niet negatief de prestatie. Even tot rust komen, het touwtje vieren en de boog ontspannen, het mag vanavond ook wat later worden maar niet overdrijven, nooit overdrijven.

Zaterdag, "the day before", uitslapen tot ongeveer negen uur, eruit en een goed ontbijt maar niet te veel, niet te vet. In je hoofd spookt de tocht al, wordt het mijn dag of toch weer niet. Tussen de middag een gebakken eitje en 's avonds stevige kost, brandstof voor de motor. Nog even een belletje naar de "koers-captain" voor de laatste details, waar gaan we heen, hoe lang wordt de tocht en hoe laat vertrekken we? Dan gaat de open haard aan, mijn buitenwereld is gezellig en je probeert die innerlijke, bijna ondraaglijke spanning, weg te drukken. Ik maak mijzelf wijs dat ik er klaar voor ben, nog een paar uurtjes slapen en het is zondag.....

08.00 uur vertrek, een ijzige stilte in de koersbus, gespannen gezichten, men bekijkt elkaar, zit hij goed, gaat zij echt voor 60 km, een geforceerd grapje maar verder voert ernst de boven toon. Er worden wat rookgordijnen opgehangen over een te zware avond, de verkeerde banden en dat het rustig aan gaat vandaag. Ik hoor het allemaal al lang niet meer ik concentreer me op een denkbeeldig achterwiel om me aan vast te plakken. 08.30 uur de bus uit, inschrijven, tips oppikken van de "meesters", blik op oneindig en het denkbeeldige achterwiel wordt een echte. 09.30 uur ik ben het achterwiel definitief kwijt, maar de pauze komt in zicht en ik kan weer aanklappen, even..... Ik wissel van achterwiel, en nog eens en nog eens.

Het is inmiddels halfelf, elf uur of misschien wel al halftwaalf ik zie het parkeerterrein waar we zijn gestart, ik ben weer bij de bus. Ik heb weer niet kunnen pieken maar de kilometers zitten in de tas.

Morgen even uitlopen en een gezellig praatje tussen de versnellingen door, ik hoor Johan al roepen: en nu even de rechter hak tegen de bil. Mijn week is bijna om, het is weer maandag.

Ik geef de Pen door aan de jongste vrouwelijke mountainbike-ster: Ilse Smits

Maurice Rooyakkers

Mountainbike Fortuna '67: Schema toertochten winter seizoen

Datum	Afstand	Plaats	Vertrekplaats	start	Aantal km	Overige tochten
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	Café de Drie Linden , Rijt	9.00		
24 nov	25-40	Schijndel	Sportpark RKSV, Westeinderpark	9.00		
1 dec	25-40	Zijtaart	Dorpscafé , 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	Café 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 informatie:

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

Tussenstand clubkampioenschap mountainbike

Totaal km	Eersel (8 sep)	Liempde (15 sep)	Limburg (21 sep)	Boskant (22 sep)	Den Dungen (29 sep)	Oss (6 okt)	Valkenswaard (13 okt)	Bladel (20 okt)	Scherpenheuvel (27 okt)	Hilvarenbeek (3 nov)	Alphen (10 nov)	Luijksgestel (17 nov)	Schijndel (24 nov)	Zijtaart (1 dec)	Veldhoven (8 dec)	Dinther (15 dec)	Son (22 dec)	Erp (29 dec)	Luijksgestel (5 jan)	Egmond a.z. (12 jan)	Uden (26 jan)	Mierlo (2 feb)	Schalijk (9 feb)	Nuenen (16 feb)	Gemert (23 feb)	Extra ToerTocht	Extra ToerTocht (?)	Extra ToerTocht (?)	Extra ToerTocht (?)	Extra ToerTocht (?)	Naam Extra ToerTocht(en)
--------------	----------------	------------------	------------------	------------------	---------------------	-------------	-----------------------	-----------------	-------------------------	----------------------	-----------------	-----------------------	--------------------	------------------	-------------------	------------------	--------------	--------------	----------------------	----------------------	---------------	----------------	------------------	-----------------	-----------------	-----------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	-----------------------------

Edwin	305		50	70		50	60		75																						
Fons	220		50		50		40		80																						
Francien	300		35		50	75	60		80																						
Gerard	320	40	50		50		60	40	80																						
Huub	170	40				50			80																						
Ilse	75		35				40																								
Jan	145				35	50	60																								
Jos	265				50	75	60		80																						
Mark	395	40			50	50	60	40	75	80																					
Maurice	445	40	50		50	50	60	40	75	80																					
Nettie	145					75	70																								
Peter	130				50				80																						
Toon	180		35			75	70																								
Toon vd R	130				50				80																						
Wil	490	40	50	70	50	50	60	40	50	80																					
Will vd R	145					75	70																								
.	0																														
.	0																														
.	0																														
.	0																														
.	0																														
Totaal	3860																														

Degene die niet op de lijst staan, even zichzelf noteren en in de volgende uitdraai sta je erbij.

Tochten die niet op de lijst staan zelf invullen in de laatste kolom, de jury (wekelijkse bespreking in de bus naar de koers) checkt of de opgegeven tocht voldoet aan de eisen en zo ja wordt deze opgenomen in de volgende uitdraai.

Afgelopen seizoen is de eerste KM Trophy (Mountainbike) uitgereikt aan Edwin Eijkemans, tijdens de clubkampioenschapsavond in de Rooie Sok.

Tussenstand clubkampioenschap 2002/2003 van 1april t/m 30 sept.

Vrouwen senioren					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Jolanda Eijkemans	265	0	300	0	565
Carin van Schijndel	130	0	180	0	310
Carla van Dijk	100	0	180	0	280
Marianne Beekmans	75	0	100	0	175
Mieke Moeskops	50	0	100	0	150
Maartje Gevers	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	255	0	380	0	635
Karin Slits	140	0	100	0	240
Jeanne Coppelmans	100	0	80	0	180
Mieke van den Heuvel	65	0	100	0	165
Tineke Mous	50	0	60	0	110
Marian Latijnhouwers	50	0	0	0	50

Vrouwen 45					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Tineke van Boxmeer	280	0	180	0	460
Riekie Hagen	200	50	200	0	450
Marianne Latijnhouwers	240	0	160	0	400
Trees Minneboo	175	0	160	0	335
Maria van Kampen	70	0	100	0	170
Christien Vorstenbosch	150	0	0	0	150
Diny van de Wijdeven	50	0	0	0	50
Lies Brans	50	0	0	0	50
Annelies Sanders	50	0	0	0	50
Nicolien Smulders	45	0	0	0	45
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	210	0	300	0	510
Isa van Heijningen	135	50	180	0	365
Fien Asveld	90	0	0	0	90
Tonny van Erp	65	0	0	0	65
Will van de Rijt	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 Visser	305	50	500	0	855
Jos van der Wijst	200	0	220	0	420
Leon Mutsaers	180	0	100	0	280
Theo Verboort	115	50	60	0	225

Jos van Schijndel	115	0	60	0	175
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
Joris van Kuijk	90	0	0	0	90
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	455	0	500	0	955
Theo van de Heuvel	280	0	420	0	700
Toine van Erp	180	0	380	0	560
Henk Pennings	285	0	170	0	455
Arno Sanders	150	0	120	0	270
Jan Kusters	50	0	100	0	150
Paul Janssen	50	0	60	0	110
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	535	0	520	0	1055
Henk Heijmans	340	0	260	0	600
Wil Snoeks	165	0	300	0	465
Ad van der Heijden Schijndel	100	0	200	0	300
Gé de Louw	150	0	100	0	250
Arie Koek	60	0	100	0	160
Rinus Pennings	75	0	80	0	155
Ad van der Heyden	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
Henk Strik	100	0	0	0	100
Toon van de Rijt	75	0	0	0	75
Willie 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	20	0	0	0	20

Mannen 50					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Mari van Houtum	445	50	380	0	875
George Zoontjens	265	0	300	0	565
Simon Lavrijssen	160	0	50	0	210
Cor van Erp	90	0	100	0	190
Willem Stakenburg	120	0	60	0	180
Koos Post	95	0	80	0	175
Gerard van de Biggelaar	95	0	80	0	175
Frans Sijbers	70	0	100	0	170
Wim van Meijl	50	0	50	0	100
Jan Verboort	50	0	40	0	90
Tinus Rovers	50	0	0	0	50
Antoon Asveld	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	40	0	0	0	40

Mannen 55					
<i>Naam</i>	<i>Deelname punten</i>	<i>Bonuspunten</i>	<i>Wedstrijdpunten</i>	<i>Klassementspunten</i>	<i>Totaal</i>
Piet van Engeland	355	50	340	0	745
Peter Hellings	365	0	389	0	745
Henk van Uden	215	50	300	0	565
Cor Verschuijten	105	0	100	0	205
Fons van Boxmeer	85	0	0	0	85
Karel Verberk	65	0	0	0	65
Bert Geeven	60	0	0	0	60
Jos Dekkers	50	0	0	0	50



Grafisch Bedrijf

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

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

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

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

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

Zondag 17 november

2^e Open Rooise 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. categorieën (senioren – M40 – M45- M50)
(minimaal 5 deelnemers per cat.)

Overige 1 categorie

Agenda tip: 11 december Algemene Jaarvergadering aanvang 19.30 uur

Overzicht wedstrijden en trimlopen in de regio

Datum	vereniging-org	Naam van loop	Plaats	Informatie	Wedstrijd	Trimloop	Aanvang
3 november	Kempische	28 ^e Kempische trimcomp.	Eindhoven	040-2485740		4 – 8 km.	11.00 uur
3 november	A.V. G.A.C.	Molenbroekloop	Gemert	0492-364343	15 km.	4,4-7,9-11,5-15 km.	11.00 uur
3 november	A.V. De Keien	PNEM Cross	Uden	0413-262820	div.afstanden	div.afstanden	10.15 uur
3 november	D.A.K.	Drunense Duinencross	Drunen	0416-320128	div.afstanden	div.afstanden	10.30 uur
10 november	A.V.V.	ABAB Valkenloop	Valkenswaard	040-2212858	21,1 km.	21,1 km.	11.45 uur
10 november	A.V.V.		Valkenswaard			7,1 – 2 km	11.00 uur
10 november	A.V.V.		Valkenswaard			14,5 km.	11.15 uur
10 november	A.V. G.V.A.C.	Trimloop	Veldhoven	040-2530331		2,5-3,8-6,3-12,6-18,9 km.	10.30 uur
17 november	S.V. Fortuna '67	Open Rooise trim.comp.	St-Oedenrode	0413-478082		0,9 – 1,1 km.	10.30 uur
17 november	S.V. Fortuna '67	Open Rooise trim.comp.	St-Oedenrode	0413-478082		4,8 – 8 km.	11.00 uur
23 november	AV ATTILA	Warandeloop	Tilburg	013-4676178	21,1 KM.	21,1 – 10 KM.	10.00 uur
24 november	AV ATTILA	Warandeloop	Tilburg	013-4676178	div.afstanden		10.45 uur
24 november	A.V. 't Jaspersport	Jasperloop	Someren	0493-492539		2,5-5-7,5-10-12,5-15 km.	11.00 uur
24 november	Runners Club	D'n Duvelscross	Lieshout	0499-422946		2 – 4 – 6 – 8 km	11.45 uur
24 november	H.A.C.	Molenvencross	Stiphout	0492-661329	div. afstanden	div. afstanden	
24 november	A.V. G.V.A.C.	Trimloop	Veldhoven	040-2530331		2,5-3,8-6,3-12,6-18,9 km.	10.30 uur
1 december	Kempische	28 ^e Kempische Trimcomp.	Veldhoven	0497-513134		4,5 – 9 km.	11.00 uur
1 december	AV OSS '78	Herperduin Cross	Herpen	0412-625432	div. afstanden	div. afstanden	11.00 uur
1 december	AC Waalwijk '66	Lidocross	Waalwijk	0416-341337	div. afstanden	div. afstanden	10.30 uur
8 december	AV LGD	Zandboscross	Deurne	0493-316037		3,2–5,5-7,8 km.	10.30 uur
8 december	AV LGD	Zandboscross	Deurne	0493-316037	div. afstanden		
8 december	AV GLORIA	Mardenkro Enclave Cross	Baarle-Nassau	013-5077292	21 km.	4,2– 8,4– 21km	13.00 uur
8 december	AV DE KEIEN	Heuvelrug Cross	Landerd	0413-262820	div. afstanden	div. afstanden	10.15 uur
8 december	A.V. G.V.A.C.	Trimloop	Veldhoven	040-2530331		2,5-3,8-6,3-12,6-18,9 km.	10.30 uur
15 december	S.V. Fortuna '67	Open Rooise trim.comp.	St-Oedenrode	0413-478082		0,9 – 1,1 km.	10.30 uur
15 december	S.V. Fortuna '67	Open Rooise trim.comp.	St-Oedenrode	0413-478082		4,8 – 8 km.	11.00 uur

Vetgedrukt: deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap werkgroep Peter Hellings

GARAGEBEDRIJF MARKGRAAFF BV.



Nijverheidsweg 24 - 5492 NK Nijnsel (Sint-Oedenrode)
Telefoon (0413) 474059

4WV Centre
VOETS

OFFICIAL DEALER VAN



VERBODEN
OP ALLE WEGEN

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

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



Garagebedrijf

VAN DIJK



Onderhoud, schade-reparatie, financiering, leasing

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

Eersholsestraat 77
5491 AD Sint-Oedenrode
0413-473022



mazda



Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

INDUSTRIEWEG 1 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON (0413) 474061

D E R O O Y S E A U T O B E D R I J V E N



PEUGEOT-SPECIALIST

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



Autobedrijf
Herman Kraayvanger

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



Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil



autobedrijf

Scheepens

★ INRUI ★ APK ★ SCHADETAXATIE
Schijnfeldeweg 53 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON 0413-47390

Autobedrijf
Peter Ophrij



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

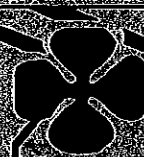
Handelsweg 6A - Sint-Oedenrode (Industrieterrein Nijnsel)
Telefoon 0413-479440 / 06-22540748 - Fax 0413-478490



Autobedrijf
Martien van Erp



Handelsweg 4 - Bedrijventerrein Nijnsel - Sint-Oedenrode
telefoon 0413-477304



Auto Christiano

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

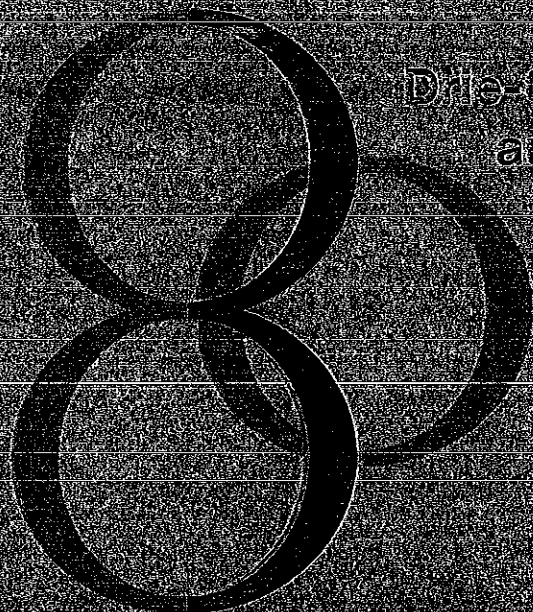
TELEFOON (0413) 479104
HANDELSWEG 2B
5492 NL SINT-OEDENRODE
AUTOTELEFOON 06-53192641



Nijnselseweg 46
Sint-Oedenrode
0413 - 47-23 64

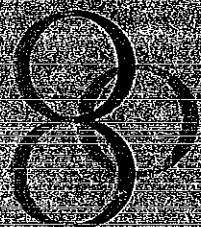
VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
TOTAAL - SERVICE
APK - KEURINGEN





**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