

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

januari / februari
2003

105

S.V. FORTUNA '67

WILDE



De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Restaurant Café

Wollerich
Heuvel 23
Tel. 473333

Café

't Kofferen
Kofferen 29
Tel. 473589

Billart centrum + 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. 473186

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

Tennisbal

De Bremhorst
Bremhorst 4
Tel. 477250

Rest./ Steakhouse

Hier ist
Heuvel 9
Tel. 474419

Italiaanse Keuken

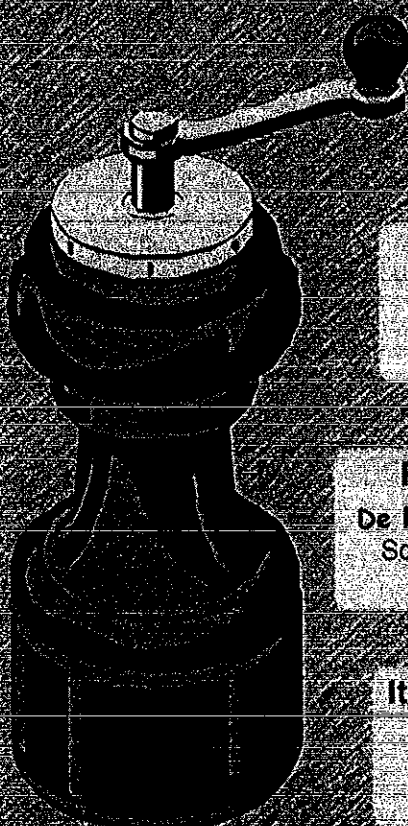
Osteria
Markt 2a
Tel. 490304

Cafétaria

De Mèrt
Markt 23
Tel. 473224

Restaurant Zalen

't Leeuwke
Sonseweg 3
Tel. 479680



Als er iets te vieren valt, of zomaar!

Aan de sportvrienden van Fortuna '67



10 November 2002 is voor mij in dubbel opzicht een bijzondere dag geworden. Niet alleen omdat ik voor de 150e aan de conditieloop heb mogen meedoen, maar vooral ook omdat jullie aan deze dag een feestelijk tintje hebben gegeven. Geloof me, ik was zeer verrast en vond het heel bijzonder om samen met het bestuur en de leden van Fortuna '67 deze 3 kilometer te lopen. Nadat Jos Dekkers, namens de vereniging, een mooie toespraak had gehouden werd ik in de bloemetjes gezet. Als aandenken kreeg ik een prachtige beker uitgereikt en een mooie kaarsenstandaard.

Het werd daardoor voor mij wel een heel bijzondere trimloop waar ik nog lang met veel plezier aan zal terugdenken.

Na de training van Maandag 2 December hebben we onder het genot van een drankje nog wat nagepraat in de "Rooie Sok".

Samen met Sientje, wil ik het bestuur en de leden van Fortuna '67 hartelijk bedanken voor deze huldiging en ik hoop dat ik nog heel veel keren samen met jullie zal kunnen lopen.

Karel en Sientje Verberk.



uitgave:

Januari / Februari 2003

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

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:
uitsluitend zondagavond tussen 18.00 en 19.00 uur doorgeven.
fax0413-478449

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

Contributiebedragen per 1 januari 2003

KNAU-basiscontributie junioren	€ 10,40
KNAU-wedstrijdlicentie junioren	€ 10,20
KNAU-basiscontributie senioren/veteranen	€ 11,20
KNAU-wedstrijdlicentie senioren/veteranen	€ 16,40
KNAU-basiscontributie recreanten	€ 11,20
NTFU-licentie mountainbikers	€ 16,00

Jaarlijkse contributiebedragen	basis:	bij: KNAU	bij: NTFU	TOTAAL
loopgroepleden t/m 16 jaar (KNAU basis)	€ 22,15	€ 10,40		€ 32,55
loopgroepleden t/m 16 jaar (KNAU wedstrijd)	€ 22,15	€ 20,60		€ 42,75
loopgroepleden (KNAU basis)	€ 44,30	€ 11,20		€ 55,50
loopgroepleden (KNAU wedstrijd)	€ 44,30	€ 27,60		€ 71,90
trimmers	€ 62,30			€ 62,30
trimmers + KNAU basis	€ 62,30	€ 11,20		€ 73,50
trimmers + loopgroep (KNAU basis)	€ 106,60	€ 11,20		€ 117,80
trimmers + loopgroep (KNAU wedstrijd)	€ 106,60	€ 27,60		€ 134,20
mountainbikers	€ 22,15		€ 16,00	€ 38,15
mountainbikers + loopgroep (KNAU basis)	€ 55,40	€ 11,20	€ 16,00	€ 82,60
mountainbikers + loopgroep (KNAU wedstrijd)	€ 55,40	€ 27,60	€ 16,00	€ 99,00

Voor betalers met acceptgiro wordt een bedrag van € 1,20 in rekening gebracht vanwege bankkosten.
Bijkomende verschuldigde KNAU-kosten voor nieuw aangemelde of gereactiveerde leden bedragen € 4,90.
Contributie jaarlijks per 1 februari verschuldigd.

Het lidmaatschap loopt tot en met 31 december, eventuele afmeldingen vóór 25 november.

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 1968 en eerder
Veteranen <u>mannen</u>	(op de dag dat je 40 wordt)	geboren 1963 en eerder

Trainingstijden: Jeugdloopgroep:

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

Trimmers : sporthal donderdag 20.00-21.00 uur

Van de voorzitter.

De donkere dagen van december zijn weer aangebroken, voor velen onder ons geen uitnodiging om sportief bezig te zijn. Vrieskou en gure wind versterken dan snel de gedachte dat hiermee toch niets op te bouwen is. Kerstmis staat voor de deur en 2002 is weer bijna voorbijgesneld. Dus tijd om weer goede sportieve voornemens te maken en met het langer worden van de dagen in januari weer actief te zijn.

Zoals gebruikelijk heeft in december de jaarlijkse ledenvergadering plaatsgevonden, voor verslag zie Fortunabode maart. Op deze vergadering bezocht door vele onder ons waaruit betrokkenheid blijkt, is opening van zaken gegeven over diverse zaken. Evenals vorige jaren werd weer ingegaan op de vorderingen betreffende de accommodatie. Gesprekken met de Gemeente Sint-Oedenrode zijn gepland om de stand van zaken door te spreken met nieuwe Wethouder Huijbrechts. Het is opvallend stil rond het eind 2000 gepresenteerde plan omgeving park Kienehoef. De accommodatie commissie en het bestuur hebben het afgelopen jaar naarstig gezocht naar oplossingen voor het huisvesting probleem. We zijn blij mede te kunnen delen dat we met Korfbalclub Concordia afspraken hebben kunnen maken voor 2 extra kleedlokalen tijdens de wintermaanden. Ook gaat er in het voorjaar een proef lopen met het openstellen van de kantine op maandagavond. Ook hebben we met Concordia afspraken gemaakt om als een partij, 'dus elkaar ondersteunend' tegen bedreigende plannen op te trekken. Dit om met eventueel andere verenigingen goede andere huisvesting te waarborgen en te exploiteren.

De activiteiten van de commissie Ledenwerving hebben in samenwerking met de trainers geresulteerd in een ledengroei. Hierdoor zijn het aantal trainingsgroepen van 4 naar 5 uitgebreid en heeft een herschikking binnen de groepen plaatsgevonden. De in nieuwe kleding gestoken trainersgroep is uitgebreid met Jos Dekkers en Marian Latijnhouwers die op dit moment een trainerscursus volgt.

Mountainbike tijdens de vorige jaarvergadering binnen onze vereniging opgenomen ontwikkelt zich goed. Een enthousiaste kerngroep hierbinnen ontwikkelt mooie initiatieven met trainingen, toertochten, meerdaagse ritten en kilometer registratie.

Het ledental van de trimmers stabiliseert het laatste jaar, maar uitbreiding ledenaantal blijft een must. Vanuit plan Fifty-Fit van de Gemeente Sint-Oedenrode is SV. Fortuna '67 in januari vereniging van de maand. Vanuit de Gemeente en onze vereniging worden publiciteit, activiteiten en trainingen verzorgd. Dit betreft de gehele vereniging dus trimmen, mountainbike en loopgroepen. Gemeentelijke doelgroep zijn vijftigers maar ook overige personen die goede voornemens voor het nieuwe jaar gemaakt hebben zijn uiteraard ook welkom.

Afsluitend wens ik U, leden, trainers, commissieleden, mede bestuursleden en uw huisgenoten prettige feestdagen en een gezellige jaarafsluiting en begin van 2003 toe. In een voor ons allen actief, sportief en hopelijk gezond nieuw sportjaar.

Cor van Erp.

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

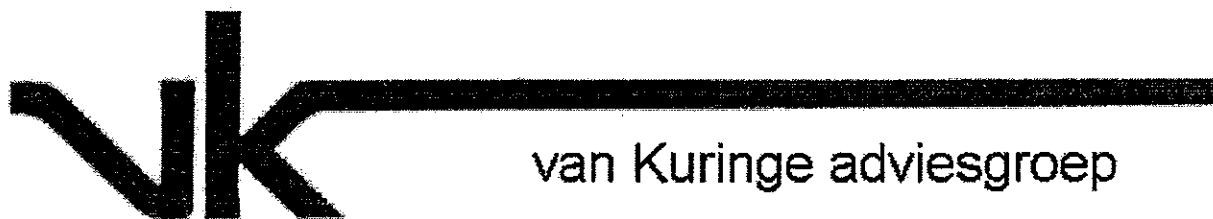
Bovenstaande premiebedragen zijn in Nederlandse guldens

WA Casco = WA + Casco / WA Bep. Casco = WA + Beperkt Casco

Premiebetaling per maand mogelijk zonder extra kosten, dus nooit geen hoge nota's meer.

Pakketskorting tot 15%

Ook zaterdags geopend van 8.30 tot 15.30 uur.



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

VERJAARDAGEN

10	januari	Lisette van der Kallen
12	"	Joris van Kuijk
12	"	Jeanne Coppelmans
17	"	Gerard van de Biggelaar
17	"	Dick Swinkels
20	"	Arie Koek
22	"	Martien Temmink
24	"	George Zoontjens
26	"	Marijn Foolen
30	"	Antoon Asveld

1 februari	Will van de Rijt
7	" Jorrit Dekkers
7	" Betsie van Mil
8	" Hélène van den Hurk
9	" Theo van de Heuvel
10	" Theo van Erp
11	" Lyke Oerbekke
14	" Ton van der Heijden
14	" Ton Konneman
15	" Lynn Dunnell
16	" Peter van Rooij
21	" Maartje Gevers
22	" Willie Pepers
24	" Jan van Kampen
24	" Nicolien Smulders
26	" Cindy Koenraads
28	" Paul van de Wiel

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

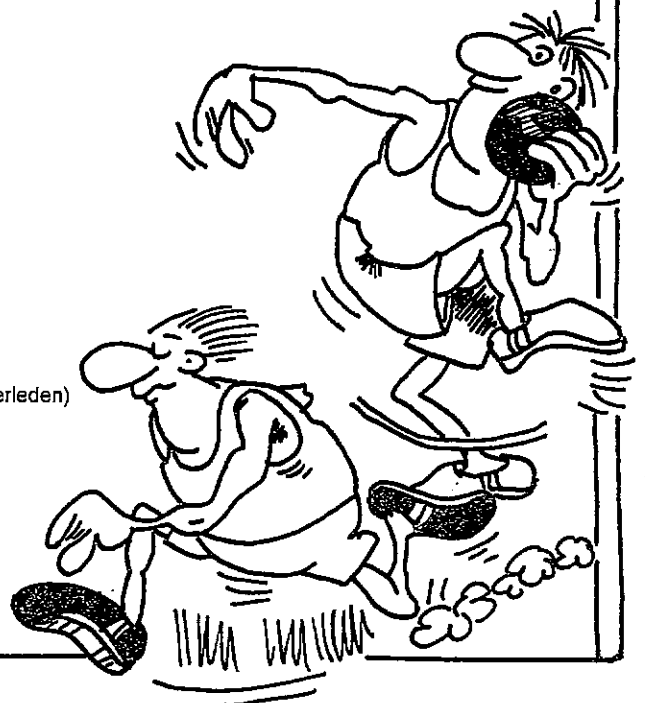
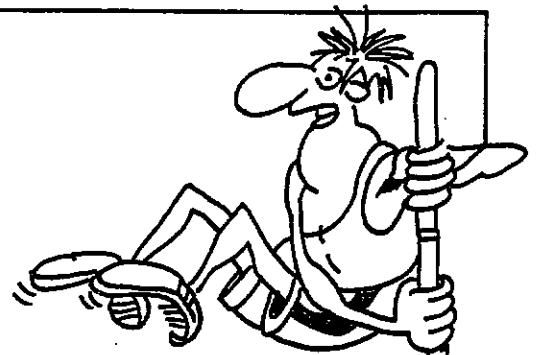
Nieuwe leden

Loopgroep: Theo van der Eerden
Trimmers: Connie Smits
Mountainbike: Jan Verboort

Afmeldingen:

Mari Smits
 Twan van Dijk
 Mart van Heeswijk
 Wim van Kampen (overleden)

atletiek

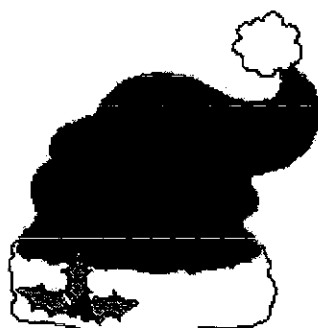


FORTUNA '67 PROGRAMMA 2003

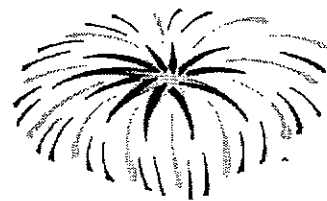
6	januari	Nieuwjaarsreceptie
19	januari	4 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2002 / 2003
23	februari	5 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2002 / 2003
9	maart	Drie Dorpencross
23	maart	Scholierenloop
?	april	Velderloop in Liempde
15	juni	Halve Marathon 10.000 en 5.000 meter
20	juni	Huldiging clubkampioenen



**Wij wensen jullie allen
gezellige feestdagen en
een gezond, sportief
en voorspoedig 2003!**



Nieuwjaarsreceptie



Op **maandagavond 6 januari** wordt het nieuwe jaar weer als vanouds ingeluid in café De Rooie Sok. We nodigen alle Fortunaleden uit om hier **vanaf half negen** gezamenlijk een toast uit te brengen op 2003. Onder het genot van een drankje belooft dit een goede jaarstart te worden.



Voor de receptie gaat de training van de diverse loopgroepen normaal door.

Hallo Trimmers en Trimsters

Het jaar 2002 zit er alweer bijna op. Het worden weer drukke weken: de feestdagen staan weer voor de deur.

We hebben een goed trimjaar achter de rug. Ons oud-lid Bert Geeven is weer terug en we hebben er een nieuwkomer bij namelijk Connie Smits. Ook hebben we dit jaar twee leden die 25 jaar lid van onze vereniging zijn. Dit zijn ons oud-lid Will van de Rijt, die overgestapt is naar de loopgroep, en Riky van Acht. Beiden zijn tijdens de algemene ledenvergadering in de bloemetjes gezet. Onze trainer Henk wordt 23 december 50 jaar. Vanaf deze plaats wensen wij hem allemaal een heel fijne verjaardag toe.

Op donderdagavond 2 januari 2003 drinken we weer gezellig koffie na het trimmen in de kantine van de sporthal. Verder wens ik jullie hele fijne feestdagen en een gezond en sportief 2003.

Tonny

Breng ook eens 'n bezoekje aan onze website:
www.fortuna67.nl
of stuur kopij per e-mail naar:
clubblad@fortuna67.nl

Ter nagedachtenis aan Wim van Kampen

Wim kreeg in de nacht van zondag op maandag (17 – 18 november) gezondheidsproblemen. 's Morgens is hij vervoerd naar het ziekenhuis en is daar dinsdagmiddag 19 november overleden.

Op vrijdagavond, tijdens en na de avondwake hebben clubleden afscheid van hem genomen. En op zaterdag hebben we hem vergezeld naar het crematorium in Uden en daar afscheid van hem genomen.

Wie was Wim van Kampen.

Wim lid van S.V. Fortuna '67 sinds 1996 trainde in loopgroep1. Hij was geen opvallende persoon wat betreft uitingen en gedraging. Hij kwam rustig over en knoopte een praatje aan met clubleden tijdens duurlopen en trainingen in de omgeving van het hem zo vertrouwde Rooi. Vaak in zichzelf gekeerd verkende hij graag zijn eigen grenzen, tegen adviezen in, tijdens de duurlopen.

Wim werd de laatste jaren geplaagd door knieblessures en dus niet meer actief in de voor hem zo vertrouwde groep en omgeving, dit ging hem aan het hart. Als we hem ergens in het Dorp tegenkwamen, vertelde hij telkens over zijn komende terugkeer bij de vereniging na zijn lichamelijke klachten overwonnen te hebben.

Zoals tijdens de crematieplechtigheid verwoord was Wim wars van allerlei adviezen en had als motto, "I did it my way". Deze toepasselijke spreuk werd nadien muzikaal ten gehore gebracht.

We zullen zijn aanwezigheid missen.

Bestuur en leden wensen Els, Lonneke en Meike veel sterkte toe bij dit zware verlies.

Cor van Erp.

WSD

Grafisch Bedrijf

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

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

- | | |
|------------------------|--------------------|
| • visitekaartjes | • jaarverslagen |
| • enveloppen | • doorschrijfssets |
| • complete huisstijlen | • reclamefolders |

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

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

Karel Verberk (75) loopt 150^e Conditioloop

Karel Verberk die 26 november zijn 75^e verjaardag vierde is een sportief persoon. Zondag 10 november liep hij voor de 150^e keer de maandelijkse Conditioloop nabij het Joe Mann theater in Best.

Na overdracht van zijn zaak, startte Karel op ongeveer 57 jarige leeftijd met de loopsport. In 1985 was het de eerste keer dat hij bij de wedstrijd in Best finishte, daarna volgden er nog 149 en Karel geniet nog met volle teugen van de loopsport. Bij deze uitzonderlijke prestatie werd voor de loop uitgebreid aandacht besteed door de organisatie en een delegatie van Fortuna '67. Na de lovende woorden en overhandiging van herinnering en cadeaus viel het startschot. Begeleid door een dertigtal Fortuna '67 lopers, loopsters en mountainbikers voltooide Karel zijn 150^e Conditio trimloop.



Karel Verberk tijdens zijn 150^e Conditioloop

En Tinus...

Tijdens de Conditiotrimloop van 8 december was er wederom een hulding van een Fortunaid. Onze verslaggever van de wedstrijduitslagen voor de kranten werd zelf eens in de bloemetjes gezet. Tinus Rovers werd namelijk gehuldigd voor zijn 50^e loop in Best.

Vanaf deze plaats willen wij Karel en Tinus nogmaals hartelijk feliciteren voor deze knappe prestaties! Op naar het volgende lustrum. Aan de overige Fortunaleden vragen wij: Wie treedt in de voetsporen van deze twee heren?

KAREL VERBERK IN HET ZONNETJE GEZET

Karel, allereerst van harte gefeliciteerd met je 75^e verjaardag en een fijne dag toegewenst. Het lijkt ons een goed idee om ons oudste lid van Fortuna '67 eens aan een kritisch interview te onderwerpen.

Karel, sinds wanneer ben jij met de hardloopsport begonnen?

„Nou,” zegt Karel: „Dat is toch alweer een hele tijd geleden. Ik ben in september 1985 bij Conditio in Best gaan lopen, omdat mijn toenmalige sportvriend er mee was gestopt. En pas een tijdje daarna ben ik bij Fortuna '67 terechtgekomen en nog steeds met veel plezier”.

Waarom ben je pas zo laat begonnen met hardlopen? Je was al met pensioen als ik dat zo terugtel.

„Och, je weet hoe dat gaat” vertelt Karel: „Altijd hard gewerkt en een eigen bedrijf. Dan ben je blij als je afgewerkt bent en vroeger thuis zat het er ook niet in. Ik kom uit een groot gezin en het werk kwam altijd op de eerste plaats”.

Dan is mijn volgende vraag eigenlijk overbodig, ik wilde aan je vragen of je voor het hardlopen nog aan een andere sport hebt gedaan.

„Nee, dat klopt inderdaad. Ik heb wel overwogen om te gaan wielrennen maar via mijn sportvriend ben ik bij het hardlopen gekomen”.

Wat is er nou zo leuk aan hardlopen? Het antwoord van Karel is meteen duidelijk.

„Het gevoel daarna, je voelt je helemaal fit en bent blij dat je toch weer bent gegaan. En heel belangrijk: ik voel me er beter door, niet zo stijf. Ik ben niet zo lang geleden gevallen over een stoeprandje. Ik had wel mijn gezicht en handen flink geschaafd, maar daar is het eigenlijk bij gebleven. Ik heb weinig last van spierpijn gehad”.

Pas geleden heb je voor de 150^e keer aan de Conditioloop meegedaan. Een prachtige mijlpaal overigens op je 75^e. Hoe heb je dat ervaren?

„In een woord geweldig” zegt Karel: „Bijna heel Fortuna '67 was erbij, inclusief de fietsclub. En ze hebben heel de route met z'n allen achter mij aangelopen en gefietst. Jonge dat was een mooi gezicht als ik achterom keek al dat oranje!”

Hoe ervaar jij het lopen binnen Fortuna '67?

„Heel goed je kunt er trainen op allerlei niveaus en er zit van alles tussen van jong tot oud en dat maakt het juist zo mooi. Ook het sociale aspect is heel belangrijk binnen onze vereniging”.

Hoe ervaar jij de trainingen in het algemeen.

„Nou” zegt Karel: „Dat vind ik nog steeds heel fijn. Iedere week hebben we weer een ander programma wat het heel afwisselend maakt. Nee, het is absoluut niet saai. Men zegt wel eens tegen mij Karel ge bent hartstikke gek dat ge dat nog doet. Dan denk ik bij mezelf, nou ik weet niet wie het gekste is maar ik in elk geval niet. Vaak zeg ik dan, kom maar een keer mee en probeer het ook eens”.

Volgens jou is er eigenlijk geen drempel om bij Fortuna '67 te gaan lopen.

„Helemaal niet” zegt Karel volmondig: „Het is een gezellige club mensen waar je van op aan kan en waar ik hopelijk nog lang kan blijven lopen. Ik kan het iedereen aanbevelen”.

Een laatste vraag nog aan Karel. Wat vindt hij van het Fifty-Fit plan om mensen vanaf 50 jaar te stimuleren om te gaan sporten.

„Nou” zegt Karel: „Kijk maar naar mij ik ben pas ver na mijn 50^e jaar begonnen met sporten en het doet mij erg goed ik voel mij daar prima bij”.

Achter de geraniums zien we Karel voorlopig dan ook niet zolang hij nog lekker zijn rondjes kan lopen. Karel bedankt voor dit interview.

Karel werd geïnterviewd door Marianne Latijnhouters

Fifty-Fit TRIM maand

Trimmen, hardlopen of mountainbiken voor 50-plussers

Atletiekvereniging Fortuna '67 richt deze maand de schijnwerpers op haar activiteiten. Onze vereniging biedt onderdak aan lopers, zaaltrimmers en mountainbikers. Fortuna staat bij haar actieve leden tussen 14 en 75 jaar vooral bekend om de goed verzorgde trainingen en de gezellige sfeer. Kom in contact met de vele 50-plussers die u al voorgedaan zijn en train vrijblijvend een maand mee bij een van de drie onderdelen.

Hardlopen en mountainbiken

De hardlopers trainen op maandag- en woensdagavonden in groepsverband van 19.30 tot 20.30. Verzamel- en omkleedpunt zijn de kleedlokalen van Concordia in sportpark De Neul. In de maand januari worden de trainingen uiteraard speciaal aangepast aan beginnersniveau. Elke zondagochtend vertrekken de Fortuna-mountainbikers om 9.00 uur om een pittige tocht te maken door de omgeving van Rooi. De afstanden variëren van 25 tot 50 km. Verzamel- en vertrekpunt is Drankenhandel Fons van Boxmeer, Deken van Erpstraat 20.

Trimmen

Vindt u uw gezondheid ook zo belangrijk, maar kunt u geen gezonde sport vinden? Dan is trimmen misschien wel de oplossing voor u. De kans om spierpijn of blessures op te lopen is gering, maar ondertussen bouwt u uw conditie op een plezierige wijze op. Onder leiding van een deskundige trainer worden er tijdens het trimuurtje verschillende oefeningen uitgevoerd, waarbij steeds andere spiergroepen worden aangesproken. Prestaties zijn hierbij niet belangrijk, maar in beweging zijn wel. Elke donderdagavond zijn de enthousiaste trimmers van 20.00 tot 21.00 uur te vinden in sporthal De Streepen. U kunt op donderdag 6, 13, 20 en / of 27 januari vrijblijvend een keer meetrainen.

Informatieavond

Op donderdag 16 januari staat café De Rooie Sok (bij zwembad De Neul) in het teken van Fortuna '67. Vanaf 20.30 geven trainers tekst en uitleg over alle activiteiten, bovendien wordt op uw vragen uitgebreid ingegaan. Wilt u kennismaken met Fortuna op deze avond? Dan kunt u zich vóór 12 januari opgeven bij Rinus Pennings ☎ 0413-476743.

We hopen u op de informatieavond of op de trainingen te kunnen begroeten. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Rinus Pennings, mailen naar info@fortuna67.nl of een bezoekje brengen aan onze website www.fortuna67.nl.

Zondag 19 januari 2003

4^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

- Sponsoring – Sponsoring – Sponsoring –

Sponsoring is een niet meer weg te denken instrument binnen de sport en het verenigingsleven. Door dichtdraaien van subsidiekranten, privatisering en stijgende exploitatiekosten is het een must om externe geldbronnen aan te boren.

Sponsoring is een zakelijke overeenkomst waarbij de ene partij, de sponsor, geld en of middelen levert. Hiertegenover de andere partij, de gesponsorde, commerciële en of andere door de sponsor gewenste tegenprestaties levert, direct of indirect voortvloeiende uit sportbeoefening.

Binnen S.V. Fortuna '67 bestaat hieraan behoefte en zien we de inkomsten hieruit de laatste jaren afnemen. Hierdoor komen bepaalde activiteiten onder druk te staan die zeker reëel gezien niet uit contributie afdracht gecompenseerd kunnen worden. Te denken valt aan b.v. Scholierenloop, Halve Marathon met 10 en 5 km, Drie Dorpencross, enz.

Door het wegvallen van ABAB als sponsor Halve Marathon zijn we op zoek gegaan naar een nieuwe sponsor hiervoor, gesprekken hierover vinden op dit moment plaats met **Drie O – Automatisering**. Ook voor de overige afstanden hierbij de 10 en 5 km. zijn we op zoek naar sponsors die hun naam aan de loop kunnen verbinden.

Voor de Scholierenloop hebben we vorig jaar een overeenkomst aangegaan met **van der Vleuten Elektrotechniek**, waardoor we dit evenement meer kleur kunnen geven.

De Drie Dorpencross als opvolger van de legendarische Fortunacross, voor het eerst vorig jaar weer opgestart heeft alom veel waardering opgeleverd. Om deze in regioverband lopende competitie wedstrijd verder gestalte te geven zoeken we een sponsor.

Bord- en spandoekreclame voor wedstrijden zijn uiteraard ook een bron aan inkomsten die bij iedere loop zichtbaar gemaakt kunnen worden. Ook het clubblad wat in een oplage van 180 exemplaren verschijnt met een veelvoud aan lezers, welke nieuwe adverteerders kan gebruiken om de uitgave minimaal kostendekkend te maken.

Het werven van Sponsors is zeker geen taak van alleen het bestuur. U als verenigingslid kent ongetwijfeld potentiële bedrijven of personen die onze sport een warm hart toedragen. Benader ook uw werkgever eens, die dagelijks een sportend monter uitziend medewerker gemotiveerd aan het werk ziet. Bij geconstateerde belangstelling en eventueel vervolgcontact door het bestuur naar de wederzijdse mogelijkheden, neemt U contact op met Art Vissers of een der overige bestuursleden.

Cor van Erp.

Kleedaccommodatie.

In de wintermaanden hebben we de beschikking gekregen voor gebruik van de kleedlokalen van korfbal vereniging Concordia. Deze aan de andere zijde van het gebouw gelegen lokalen zijn vanaf 23 december tot 1 maart beschikbaar. De trainers zullen een verdeling maken zodat de vier lokalen evenredig benut worden en dit aan u mededelen.

De trainersgroep.

Fit in 5 minuten

Kuur met een muur

Elk huis heeft minimaal vier muren, dus voor deze oefening kunt u altijd wel een plekje vinden. Tijd voor een korte kuur tegen de muur. Met deze ontspanningsoefening rekt u een groot aantal spieren. Vooral de adductoren, de spieren aan de binnenkant van uw bovenbeen, waarderen deze oefening. Let erop dat u niet per ongeluk in slaap valt (u kunt eventueel een kookwekker gebruiken).

- ❶ Ga op de grond liggen met uw billen tegen de muur en de benen gestrekt omhoog, eveneens tegen de muur. Doe wel eerst uw schoenen uit, als u een mooie witte muur hebt en wilt houden.
- ❷ Laat de benen langzaam uit elkaar zakken (ze blijven tegen de muur).
- ❸ Ontspan zoveel mogelijk.
- ❹ Houd dit minimaal vijf minuten vol. Streef naar tien minuten.
- ❺ U zult merken dat uw benen door de ontspanning steeds verder uit elkaar gaan.
- ❻ Na afloop voorzichtig opstaan om een duizelig gevoel te voorkomen.

De strijd met de weegschaal

Afvallen

Gewichtsverlies is voor veel lopers een optie om sneller te kunnen lopen. Maar hoogstwaarschijnlijk wordt er veel meer gelopen om juist op die manier gewicht te verliezen en er daardoor beter uit te zien. Voordat u echter de strijd met de weegschaal aangaat, is het verstandig om uw doelen helder te formuleren, om de nodige fouten te voorkomen. De in Engeland werkzame Nederlandse wetenschapper Asker Jeukendrup heeft ze beschreven op de website van de Britse atletiekbond (www.ukathletics.net).

Allereerst is het de vraag hoeveel vet u bezit en naar welke waarden u moet streven. Die laatste cijfers moet u in overleg met een sportdiëtist vaststellen, maar ze mogen niet onder de vijf (mannen) of twaalf tot veertien procent (vrouwen) komen. Daarbij behoort ook een tijdschema te worden gehanteerd. Realistisch en verstandig is een maximum van één kilo gewichtsverlies per twee weken.

Wanneer een loper meer energie verbrandt dan hij of zij consumeert, treedt er gewichtsverlies op. Dit wordt bereikt door óf minder energie te consumeren, óf meer energie te verbruiken. Hierdoor bereikt u een negatieve energiebalans, en daartoe kunt u het beste beide wegen bewandelen. Daarnaast is ook een negatieve vetbalans van belang. Ook hier kunt u twee kanten op: minder vet eten of door training

meer vet verbranden. De volgende zaken spelen daarbij een rol:

- Vet bevat ruim tweemaal zoveel energie als eenzelfde hoeveelheid koolhydraten of eiwitten.
- Voedsel met veel vet smaakt vaak naar meer.
- Vet kan zeer efficiënt in het lichaam worden opgeslagen en het verteren van vet kost weinig energie.
- Vetinname heeft geen enkel effect op de vetverbranding.

Vaak wordt een behoorlijke gewichtsafname in een relatief korte tijd bereikt door verlies van vocht in plaats van vet. Helaas heeft dat een negatief effect op de prestaties en de trainingsmogelijkheden. Daarom moet vooral op een geleidelijke afname worden gemikt. Een andere methode die wordt afgeraden, is het overslaan van het ontbijt en zelfs de lunch. De behaalde winst wordt dan meestal dubbel en dwars ingeleverd bij een latere maaltijd.

Bij het afvallen bestaat tevens het risico dat u spierweefsel verliest. Met een relatief forse inname van koolhydraten wordt dit voorkomen. Streef bovendien niet naar afvallen in een periode waarin u wilt presteren. Het is ook lastig om hard te trainen terwijl u gewicht verliest. Daarom is een herstelperiode daarvoor het meest geschikt.

Richtlijnen:

- Stel met behulp van een sportdiëtist een realistisch doel vast.
- Streef naar een gewichtsverlies van maximaal 500 gram per week.
- De maximale beperking per dag mag niet meer dan 500 tot 650 calorieën bedragen.
- Zorg voor meer fruit en groente op het menu.
- Tussendoortjes behoren een laag vetgehalte te hebben.
- Bestudeer etiketten en probeer alternatieven te vinden voor voedingsmiddelen met een hoog vetgehalte. Bekijk niet alleen het vetgehalte, maar ook het bijbehorende energieniveau.
- Beperk het gebruik van sauzen, zure room en dressings met een hoog vetgehalte, en vervang ze door magere alternatieven.
- Verdeel de drie dagelijkse hoofdmaaltijden over vijf of zes kleinere maaltijden.
- Vermijd zeer uitgebreide maaltijden.
- Zorg voor een hoog gehalte aan koolhydraten in uw voeding, met name vlak na de training.
- Vergroot de aërobe trainingsarbeid (zonder te veel verzuring in de spieren) om de vetverbranding te stimuleren. Een ideaal programma is een dagelijkse training van een uur met een lage intensiteit (waarbij u nog rustig kunt praten).
- In de periode van afvallen kunnen preparaten (multivitaminen, mineralen) van belang zijn. Vraag het uw voedingsdeskundige.
- Meet uw gewicht elke dag, zorg elke twee maanden voor een lichaamsvetmeting en houd die gegevens op papier bij.

Kookpunt in de winter

Kleding

Nog even en vallende herfstbladeren en striemende regen worden weer ingeruild voor de winterse kou. Zoals bij elke seizoenswisseling is het lastig met de sportkleding daarop te anticiperen. Zo gaan de meeste lopers eerder met te veel dan met te weinig kleding op pad, zeker gezien de nogal milde winters die we de laatste jaren gewend zijn.

Een goede regel is dat u het de eerste kilometers wel koud mag hebben. Indien u het meteen vanaf de voordeur warm hebt, is het kookpunt verderop in de training nabij. En dat is geen lekker gevoel. Verder is het van belang om verschillende dunne lagen kleding te dragen, die alle een ademende kwaliteit bezitten. De verkoper in de speciaalzaak kan u precies vertellen wat dat betekent. Denk 's winters ook aan een goede zichtbaarheid (reflectiemateriaal) in het donker.

Voor echte koukleumen die toch een warme start wensen, bestaat een typisch Amerikaanse truc. Het is het toppunt van welvaart en verwennerij, maar vooruit: stop uw kleding eerst even in de droger, laat die kort draaien en het tenue voorverwarmen.

Aangenaam op weg

Lange duurloop

Maak van uw lange duurloop geen survival. Met een paar simpele maatregelen zorgt u ervoor dat deze noodzakelijke trainingssessie (ook voor een goede halve marathon is het niet onverstandig om eens een duurloop van 25 kilometer te doen) het beste rendement oplevert.

- **Nuttig voldoende koolhydraten** in de laatste paar dagen voor uw lange duurloop. U kent ongetwijfeld het menu: pasta's (zuinig met de saus!), aardappelen, pannenkoeken.
- **Drink onderweg regelmatig**, elke vijftien á twintig minuten.
- **Zoek een loopmaatje**, want gedeelde smart is de halve afstand.
- **Smeer vaseline** op tepels, binnenkant van de dijen, hielen of andere plaatsen waar makkelijk schaafplekken of blaren kunnen ontstaan.
- **Maak van thuisblijvers geen spoorzoekers**. Vertel welke route u neemt en sjouw desnoods dat mobieltje maar mee.
- **Stel uzelf een beloning** in het vooruitzicht.

Fortuna '67 sportreizen 2003

Wil je ook eens een gezellig weekend met Fortuna naar België: deelnemen aan een wedstrijd, maar ook genieten van stad en/of land? Dit jaar organiseren wij wederom twee loopweekenden.

Brussel

Van 23 tot 25 mei 2003 maart gaan we op reis naar Brussel. Hier wordt op 25 mei 2003 de *20 km van Brussel* georganiseerd. De start is op de esplanade van het Jubelpark om 15.00 uur.

Reisplan

Het is de bedoeling dat we op vrijdagmorgen per auto naar Brussel reizen. De rest van de vrijdag en op zaterdag zullen we Brussel gaan bekijken. Het is natuurlijk ook mogelijk om op zaterdag naar Brussel te komen. Wij reserveren voor degenen die aan dit weekend willen deelnemen een z.g. low-budgethotel in het centrum van Brussel of een jeugdherberg in de buurt. Het is wel zaak, dat we voor 1 maart weten, wie er mee gaat. De kosten per overnachting met ontbijt bedragen ongeveer € 20,00.

Dinant

Op 31 augustus 2003 wordt in het Belgische Dinant voor de 23^e keer de *DESCENTE DE LA LESSE* georganiseerd. Men kan kiezen voor de 12 km, start te Gendron om 10.30 uur of de 21 km, start te Houyet om 11.00 uur. De finish is in het centrum van Dinant. Het parcours voert over geaccidenteerd terrein en is over het algemeen dalend; de laatste 6 km gaat over verharde wegen. Inschrijfgeld is ongeveer € 7,00. Al vele jaren gaat een grote groep van Fortuna naar deze wedstrijd. Er wordt overnacht op een camping die langs de Lesse is gelegen. Hebt u nog nooit deelgenomen aan deze wedstrijd en u wilt ook eens de zeer gezellige sfeer proeven, die zo'n weekend met zich brengt?

Wat zijn de mogelijkheden:

1. U kiest voor een van de afstanden (inschrijfgeld voor beide afstanden hetzelfde en u kunt op zondagmorgen nog voor een andere afstand kiezen).
2. U reist alleen of met meerderen op zaterdag naar Dinant en kiest voor een overnachting*.
3. U reist alleen of met meerderen op vrijdagmiddag naar Dinant en kiest voor twee overnachtingen*.
4. U gaat zelf en maakt geen gebruik van bovenstaande mogelijkheden.
5. U doet op donderdag 28 augustus mee met de tweedaagse mountainbiketocht naar Dinant met overnachting in de jeugdherberg te Tongeren en u neemt op zondag wel of niet deel aan de atletiekwedstrijd van 12 of 21 km.

Mountainbiketocht

De afstand Sint-Oedenrode-Dinant (tot aan de camping) bedraagt ± 190 km. De eerste dag wordt ± 100 km gereden. De tweede dag is weliswaar korter, maar zwaarder vanwege de heuvels. De kosten voor de fietstocht worden later bekend gemaakt. Op de donderdagavond wordt in Tongeren gezamenlijk in een niet al te duur restaurant gegeten. Op de vrijdag- en zaterdagavond wordt in Dinant gezamenlijk gegeten in een eveneens niet al te duur restaurant. De kosten van deze activiteiten worden gelijkmatig over de deelnemers verdeeld.

Inlichtingen voor deze reizen bij Tineke van Boxmeer en Peter Hellings.

* Kosten voor overnachting, ontbijt, drank en douchemuntjes op de camping bedragen €15,00 per nacht.



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 uitwisselbare glazen	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.

Tussenstand Open Rooise Trimloopcompetitie 2002/2003

Dit zijn de uitslagen van de eerste drie wedstrijden.

Deze cyclus telt 5 wedstrijden. Bij de 4,8 en de 8 km. tellen de 4 beste tijden voor de einduitslag, de twee beste tijden zijn bij elkaar opgeteld voor de rangschikking in de tussenstand

Bij de jeugdloop 900 en 1100 meter tellen de 3 beste tijden mee voor de einduitslag, de beste tijd staat vermeld als tussenstand.

Deelnemen zonder competitie is uiteraard ook mogelijk.

Mannen 4,8 kilometer

P/Its	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	248	Marc van Gils	19.19	18.36	18.22			36.58
2	240	Patrick Sanders	18.22	19.53	19.13			37.35
3	238	Koen Fiers	20.16	19.00	21.42			39.16
4	241	Frans van Grinsven	20.34	20.37	20.13			40.47
5	245	Louis van Doorn	20.41	20.40	21.07			41.21
6	246	Harrie Leenders	21.48		21.45			43.33
7	239	Lennert Asveld	21.44		21.55			43.39
8	255	Jos Leenders		22.36	23.36			46.12
9	252	Fons van Boxmeer	23.43	23.45	25.00			47.28
10	247	Leo Evers	26.48	24.24	23.56			48.20
11	249	Ad van de Laar	24.35	24.32	25.31			49.07
12	259	Theo van Erp		25.24	25.30			50.54
13	253	Frans Sijbers	25.42		26.43			52.25
14	254	Antoon Asveld	29.57	28.36	28.16			56.52
15	235	Karel Verberk	29.09	29.10	30.11			58.19
16	250	Johan Stehmann	34.03	27.22	32.57			60.19
17	257	Peter van den Hurk		30.17	30.35			60.52
18	244	Tinus Rovers	33.15	32.52				66.07
	237	Erik Kempe	20.39		00.00			
	243	Anton van Aarle	24.23					
	236	Henry Wijffelaars	25.16					
	256	Willie Pepers		26.25				
	258	Ton Reniers		33.09				
	242	Rien de Koning	00.00					
	260	Ad Nouwens			21.15			

Vrouwen 4,8 kilometer

P/Its	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	128	Jolanda Eijkemans	22.57	22.48	22.25			45.13
2	130	Will van de Rijt		23.54	23.50			47.44
3	121	Karin Slits	25.27		24.33			50.00
4	123	Isa van Heijningen	25.58		25.19			51.17
5	125	Sandy Dekkers	26.46		25.55			52.41
6	124	Fien Asveld	26.49		26.17			53.06
7	127	Lisette van der Kallen	28.00	26.47	26.52			53.39
8	126	Tonny van Erp	26.53	26.55	26.52			53.45
9	122	Christien Vorstenbosch	29.50		26.21			56.11
10	129	Marloes Stehmann	34.03	31.50	32.56			64.46
	132	Maartje Gevers		24.38				
	131	Riekje Hagen		25.07				
	133	Wendy Ruisens			24.52			
	135	Marianne Latijnhouwers			25.23			
	136	Renske Verboort			26.34			
	134	Ingrid Jansen			27.40			
	137	Carla van Dijk			00.00			

Mannen senioren 8 kilometer

P/Its	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	524	Jeroen van Haastrecht	27.24		28.07			55.31
2	533	Leon Mutsaars	27.32		28.27			55.59

3	535	Jan van Doorn	30.14	30.29	30.14			60.28
4	534	Art Visser	30.29		30.33			61.02
5	530	Gerard Ophey	31.04		31.47			62.51
6	532	Thijs Dekkers	33.12	32.56	32.52			65.48
7	528	Johnny Leenders	33.18		33.14			66.32
8	527	Jorrit Dekkers	34.07	34.27	35.39			68.34
9	525	Jos van der Wijst	35.38	34.24	34.12			68.36
10	539	Martijn van Iersel	36.02		34.38			70.40
11	536	Martien Temmink	37.09	36.58	37.45			74.07
12	538	Tonny van Boekel	39.20		37.30			76.50
13	531	Ron Mutsaers	40.45	41.21	41.12			81.57
	526	Henry van de Brand	34.02					
	537	Joris van Kuijk	42.41					
	541	Frank Scheutjens		30.33				
	542	Andre van Aarle		35.54				
	543	Arti Verhagen		36.07				
	540	Roland van Galen		36.58				
	529	Peter Thissen	00.00		40.21			
	545	John van den Dungen			35.08			
	544	Peter van Rooij			42.36			

Mannen 40 8 kilometer

Plts	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	582	Pim van der Wijst	29.05	30.08	29.45			58.50
2	578	Toine van Erp	29.38		32.21			61.59
3	581	Theo van de Heuvel	32.21		32.47			65.08
4	584	Bert van Dijk		33.25	33.23			66.48
5	577	Henk Pennings	00.00	34.01	33.52			67.53
6	585	Mari Leenders		36.46	36.15			73.01
7	579	Jan Kusters	38.35	41.17	38.07			76.42
8	580	Wim Kusters	43.13	41.28	40.41			82.09
	583	Arno Sanders	36.47					
	586	Hans van Vlijmen		29.22				
	587	Theo Verboort			36.03			

Mannen 45 8 kilometer

Plts	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	716	Albert Pennings		35.08	34.55			70.03
2	704	Pierre Lardenois	34.44	36.36	36.00			70.44
3	702	Hans Holdijk	35.49		35.47			71.36
4	717	Theo van der Eerden		35.52	35.45			71.37
5	708	Han Bouwmans	35.52	35.56				71.48
6	703	Jan Fiers	36.29	35.41	36.07			71.48
7	707	Ad JC van der Heyden	38.24	36.55	36.29			73.24
8	710	Wil Snoeks	38.19	36.17	37.19			73.36
9	706	Jan Brans	36.50	37.32				74.22
10	718	Rinus Pennings		37.05	39.42			76.47
11	705	Wim Klein	39.06		40.01			79.07
12	711	Jan de Wit	39.33	40.08	41.33			79.41
	709	Dick Swinkels	35.00					
	712	Jaap Bouwmans	36.20					
	713	Eef van Miltenburg		31.38				
	714	Henny Bijsterbosch		32.16				
	719	Arie Koek		36.18				
	715	Frans Rovers		38.03	00.00			

Mannen 50 8 kilometer

Plts	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	742	George Zoontjens	31.13	30.37	30.55			61.32
2	747	Ad CM van der Heijden	32.58		32.51			65.49
3	774	Mari van Houtum	37.02	33.10	33.01			66.11
4	775	Cor van Erp	34.16	34.04				68.20
5	776	Henk van Uden		35.28	34.51			70.19

6	771	Leo van Hamond	35.40	35.13	36.35			70.53
7	744	Tiny Steenbakkers	36.28	36.53				73.21
8	773	Nico Jonker	37.50	35.49	38.10			73.39
9	741	Henk Heijmans	37.20	39.01	39.03			76.21
10	748	Frank Stoots	38.27	39.30	39.57			77.57
11	777	Gé de Louw		39.58	40.31			80.29
12	772	Piet van Engeland	39.33		41.00			80.33
13	745	Peter Hellings	41.52	41.39	43.33			83.31
14	768	Cor Verschuyten	42.26		41.55			84.21
15	769	Roel Dekens	44.17	44.31	45.36			88.48
	749	Jos Sanders	33.46					
	746	Gerard van de Biggelaar	37.02					
	770	Joep Prince	39.28					
	743	Jan Verboort	42.21					
	780	Jan van de Heuvel			39.01			
	778	Hans Hagen			39.46			
	779	Han de Wit			44.13			

Vrouwen 8 kilometer

Plts	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	983	Henriëtte de Mol	37.59		37.49			75.48
2	979	Maria van Kampen	38.42	38.16	37.52			76.08
3	993	Antoinette van de Laar	00.00	38.40	39.12			77.52
4	982	Lien Vogels	40.47		39.40			80.27
5	991	Diny van de Wijdeven	42.49	42.45				85.34
6	992	Jeanne Coppelmans	44.18		44.14			88.32
7	994	Tineke van Boxmeer	48.42	49.01	48.56			97.38
	984	Jaqueline Mutsaers	40.46					
	981	Nicolien Smulders	41.16					
	985	Trees Minneboo	41.31					
	980	Marianne Latijnhouwers	43.49					
	978	Carla van Dijk	00.00					
	997	Tineke Mous			41.26			
	995	Patrocia de Keijzer			47.14			
	996	Esther van Breugel			47.29			

Jongens pupillen C 900 meter

Plts	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	45	Sjoerd van der Wijst	4.41	4.43	4.49			4.41
2	58	Laurent Lardenois	5.30	5.42	5.21			5.21
3	48	Koen van der Wijst		6.03	6.34			6.03
4	55	Stef van de Zanden		6.45	6.34			6.34
5	44	Teun Scheutjens		6.38				6.38
6	64	Michel Bouwmans	7.58					7.58

Meisjes pupillen C 900 meter

Plts	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	33	Karlijn Mertens		4.09				4.09
2	49	Floor Rooyakkers	4.49	4.27	4.51			4.27
3	54	Chantal van de Zanden		5.20	5.43			5.20
4	63	Lieke van Boekel	8.05	8.05	8.03			8.03

Jongens pupillen B 900 meter

Plts	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	42	Joost van Dijk		3.35	3.35			3.35
2	65	Max Holdijk	4.16		6.21			4.16
3	50	Max Rooyakkers	4.37	4.27	4.48			4.27

Jongens pupillen A 900 meter

Plts	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	69	Jos Leenders			3.34			3.34
2	61	Maurice Lardenois	3.39	4.18	4.15			3.39

Meisjes pupillen A 900 meter

Plts	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	34	Stijntje Mertens		3.34				3.34
2	66	Noortje Holdijk	4.21		4.27			4.21

Meisjes junioren D 1100 meter

Plts	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	500	Marcha Slits	6.19					6.19

Meisjes junioren C 1100 meter

Plts	Startnr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	stand
1	413	Annelous Oerbekke		4.52	4.38			4.38
2	414	Margriet v. de Wijdeven		5.07	4.42			4.42
3	415	Kim Slits	5.58					5.58

Spel met ballen

Op zaterdag 2 november j.l. was ik voor het eerst van de partij bij het jaarlijkse Fortuna feest.

Dit feest werd gehouden bij de plaatselijke Jeu de boules club. Jeu de boules (vrij vertaald; spel met ballen), is een van oorsprong Frans spelletje wat met ballen gespeeld wordt. De essentie van het spel zit 'm in de kunst om de ballen zodanig te werpen dat de grote bal zo dicht mogelijk in de buurt komt van het kleine balletje. Het gaat te ver om de spelregels hier uit te leggen. Deze kun je waarschijnlijk wel vinden op www.njbb.nl (Nederlandse Jeu de Boules Bond).

De spelregels werden ons haarfijn uitgelegd door de plaatselijke Jeu de Boules goeroe waarna het spel kon beginnen. Al snel bleek dan ook het bekende gezegde 'oefening baart kunst' want ik bakte er niets van.

Gelukkig heb ik meer verstand van hardlopen.

De groep werd opgedeeld in verschillende teams welke de strijd aangingen voor de zo felbegeerde hoofdprijs.

Onder het genot van een drankje en een hapje waarbij de Jeu de Boules ballen je letterlijk om de oren vlogen werd de strijd gestreden.

Uiteindelijk zegevierden Henk Strik en Jeanne Coppelmans als beste ballengooiers.

Na de prijsuitreiking werd er nog wat gedronken en werd het tijd om afscheid te nemen.

Met een beperkt gezelschap waaronder beide winnaars hebben we nog een plaatselijke horeca gelegenheid bezocht. Toen ook deze gelegenheid haar deuren sloot werd besloten om de drank voorraad van Henk nog even te gaan bewonderen.

Na een barre tocht door de stromende regen en diverse hindernissen als sloten bereikten we weer veilig het thuisfront en denken we nog terug aan een zeer geslaagde avond.

Carla



Beste Fortuna mensen.

Aan de heren J & J is gevraagd om een klein stukje voor het clubblad te schrijven over de Jeu de Boules-avond van zaterdag 2 november.

Nou daar hebben wij natuurlijk geen moeite mee en wij willen hier graag een keer aan meewerken, zodat ook andere leden die deze leuke avond helaas gemist hebben toch op de hoogte zijn.

Wij (J & J) willen de mensen die hier weer veel vrijwilligerstijd in hebben gestoken hartelijk danken voor deze leuke avond.

De Jeu de Boules-avond was helaas al begonnen toen wij binnen kwamen. Door omstandigheden konden we niet eerder aanwezig zijn. Op de banen stonden al mensen met gespannen gezichten zij waren bezig met de eerste partij. En ik denk dat het er nogal heftig aan toe ging, en de manieren die ze daarbij maakten, als echte Jeu de Boulers.

Onze eerste partij was samen tegen Trees en Marloes. De Dames begonnen zeer voortvarend en binnen no time hadden ze een voorsprong van 8 punten opgebouwd. Volgens de spelregels is het met 13 punten voor een team einde wedstrijd. Dus er moest iets gebeuren. J & J hebben elkaar eens goed aangekeken en met de "over mijn lijk" mentaliteit zijn we begonnen aan een inhaal race.

Voor elk puntje hebben we gevochten en meerder malen moest de rolmaat er aan te pas komen. Uiteindelijk werd de zwaarbevochten overwinning binnen gehaald. Eindstand 13-9 in ons voordeel. Dus onze avond kon eigenlijk al niet meer stuk.

Daarna moesten we ieder met een ander team verder.

Ik, J. speelde met Jolanda en Harrie, onze tegenstanders van formaat waren Francien Pepers, Toos Geven en J. Ook hier moest weer meerdere malen de rolmaat uitsluitel brengen over welke bal het dichtste bij de beroemde But lag en er werd weer tot op millimeters nauwkeurig gemeten. Volgens mij heeft Francien ergens Frans bloed in de aderen lopen, want ze kan toveren met de ballen en legt ze bij de But alsof het niets is. Maar helaas voor de tegen partij, ook wij hadden een professional in ons team. En met Jolanda niet de minste.

Uiteindelijk een prachtige overwinning met 13-3 ondanks de goede inzet van J.

Op naar de laatste partij.

Met 2 overwinningen op zak en een paar glazen wijn achter de kiezen moest er gestreden worden op het hoogste niveau. Samen met Maartje en Patrick bonden we de tweestrijd aan tegen Antoinet en Henrie en?. Maartje speelde met veel balgevoel (ook al twijfelt ze daar zelf aan) en Patrick toverde tijdens de wedstrijd de ene na de andere onmogelijke bal uit zijn hoed. Dit hadden we ook nodig want de tegenstander speelde een zeer slimme partij en we moesten alle zeilen bij zetten om bij te blijven Een zeer gelijk opgaande partij die met een stand voor 13-12 in ons voordeel beslecht was. Pikant detail hierbij was dat bij een stand van 11-12 voor de tegenpartij de But per ongeluk tijdens het meten wegrolde en dat we hierdoor opnieuw dit partijtje over moesten doen.

Ook deze J. moest aantreden maar bracht er tijdens zijn laatste wedstrijd niet veel van terecht. Wat ook bleek tijdens de prijsuitreiking.

Beide vielen helaas buiten de prijzen, maar hun devies was, meedoen is belangrijker dan winnen.

Daarna nog gezellig nagekaart, onder het genot van de nodige glazen wijn, over de wedstrijden en natuurlijk over het hardlopen.

Zo'n gezellige avond moeten we zeker nog eens overdoen.

Groetjes J. & J. (Johan & Johan)

Tussenstand KM-Trophy Mountainbikers Fortuna '67

	Totaal Km	8 sep	15 sep	21 sep	22 sep	29 sep	6 okt	13 okt	20 okt	27 okt	3 nov	9 nov	10 nov	16 nov	17 nov	24 nov	1 dec	8 dec	15 dec	22 dec	29 dec	5 jan	12 jan	19 jan	26 jan	2 feb	9 feb	16 feb	23 feb
Mark Swanenberg	750	40			50	50	60	40	75	80	40	50	45		45	40	40	45	50										
Wil Pepers	715	40	50	70	50	50	60	40	50	80		50		50		40	40	45											
Maurice Rooyakkers	710	40	50		50	50	60	40	75	80	40		45		45		40	45	50										
Edwin Eijkemans	615		50	70		50	60		75		40	50	45		45	40	40		50										
Gerard van de Biggelaar	530	40	50		50		60	40		80	40				45	40	40	45											
Jos Dekkers	530				50	75	60			80	40	50		50		40	40	45											
Francien Pepers	380		35		50	75	60			80	40						40												
Fons van Boxmeer	330		50		50		40			80	30					40	40												
Jan Verboort (jr)	185				35	50	60				40																		
Toon der Kinderen	180		35			75	70																						
Cor van Erp	180		50		50											40	40												
Huib van der Schoot	170	40				50				80																			
Nettie Hulsen	145					75	70																						
Will van de Rijt	145					75	70																						
Peter Slits	130				50					80																			
Toon van de Rijt	130				50						40						40												
Ilse Smits	75		35				40																						
Lennert Asveld	25															25													
.	0																												
.	0																												
Totaal	5925																												

Eersel (8 sep)	Valkenswaard (13 okt)	Epe (16 nov)	Son (22 dec)	Uden (26 jan)
Liempde (15 sep)	Bladel (20 okt)	Luijksgeest (17 nov)	Erp (29 dec)	Mierlo (2 feb)
Limburg (21 sep)	Scherpenheuvel (27 okt)	Schijndel (24 nov)	Luijksgeest (5 jan)	Schajjk (9 feb)
Boskant (22 sep)	Hilvarenbeek (3 nov)	Zijtaart (1 dec)	Egmond a.z. (12 jan)	Nuenen (16 feb)
Den Dungen (29 sep)	Wageningen (9 nov)	Veldhoven (8 dec)	Aalst Waalre (19 jan)	Gemert (23 feb)
Oss (6 okt)	Alphen (10 nov)	Dinther (15 dec)		

Mountainbike Fortuna '67: Schema toertochten winter seizoen

Datum	Afstand	Plaats	Vertrekplaats	start	Aantal km	Overige tochten
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 en dit doorgeven aan Maurice Rooyakkers.
Op dit moment is er een nieuwe leider bij de KM-Trophy n.l. Marc Swanenberg.

Groetjes, Mountainbikers

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

E-mail adres

Leden kunnen op de website van S.V. Fortuna '67 (www.fortuna67.nl) hun e-mail adres doorgeven.
Zodoende kan er gericht communicatie plaatsvinden.

Dank

Graag wil ik via het honderdenvijfde clubblad alle bestuursleden en vooral Annelies Sanders hartelijk dank zeggen voor de mooie blijvende attentie en lovende woorden tijdens de Algemene Jaarvergadering. Het was 'n complete verrassing.

Tonny van Erp

Kempische Cross Competitie seizoen 2002 – 2003:

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

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

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

Wedstrijduitslagen

KL Regio Cross org. LO/S te Volkel 16 oktober 2002

Pierre Lardenois 22.38 5.000 meter

Drunense Duinencross org. a.v. D.A.K. te Drunen 3 november 2002

Pierre Lardenois 40.28 8.400 meter

Molenbroekloop org. a.v. G.A.C. te Gemert 3 november 2002

14 Ad CM v.d.Heijden 1.02.56 15.000 meter mannen recr.

PNEM cross org. a.v. DE KEIEN te Uden 3 november 2002

mannen sen. 8.610 meter

4 Art Visser 31.19,7

11 Thijs Dekkers 33.59,5

mannen 40+ 8.610 meter

3 Pim van der Wijst 30.12,3

5 Toine van Erp 31.18,2

16 Theo v. de Heuvel 33.44,5

18 Theo v. der Eerden 36.06,0

mannen 50+ 8.610 meter

6 Henk van Uden 37.30,3

7 Mari van Houtum 37.55,6

9 Piet van Engeland 42.25,0

10 Peter Hellings 45.10,2

11 Antoon Asveld 51.08,1

vrouwen sen. 4.920 meter

5 Jolanda Eijkemans 23.16,1

vrouwen vet. 4.920 meter

3 Lien Vogels 24.24,5

4 Will van de Rijt 24.29,6

5 Tineke v.Boxmeer 27.32,4

mannen recr. 6.150 meter

Willem Stakenburg 28.13,0

mannen recr. 8.610 meter

Koos Post 38.00,0



28^e Kempische Trimcompetitie org. a.v. OLYMPIA te Eindhoven 3 nov. 2002

8.000 meter

Maria van Kampen 40.32

Simon Lavrijssen 42.28

Cor Verschuyten 42.42

Witte Ruysheuvelcross org. a.v. OSS '78 te Oss 10 november 2002

4 Pim van der Wijst 38.02

8.800 meter man. lange cross

21 Jos van der Wijst 44.41

8.800 meter man. lange cross

KL Regio Cross org. LO/S te Oirschot 13 november 2002

Pierre Lardenois 20.48

4.800 meter

ABAB Valkenloop org. a.v. A.V.V. te Valkenswaard 10 november 2002

18 Ad CM v.d.Heijden 1.32.22

21.097 meter mannen 50+

Molenvencross org. a.v. H.A.C. te Helmond 24 november 2002

9 Antoon Asveld 1.01.13

8.540 meter mannen 50

53 Pierre Lardenois 38.53

8.540 meter mannen recr.

Warandeloop org. a.v. ATTILA te Tilburg 24 november 2002

48 Patrick Sanders 24.37

5.800 meter jongens jun.A

Zevenheuvelenloop org. Stg. Zevenheuvel. te Nijmegen 17 november 2002

15.000 meter

	Brutotijd	Nettotijd		
436 Toine van Erp	58.29	57.54	71 ^e	mannen 40
453 Art V issers	58.16	58.02	282 ^e	mannen senioren
1177 Ad CM v.d.Heijden	1.02.16	1.02.13	83 ^e	mannen 50
2628 Henk Strik	1.10.34	1.06.49	394 ^e	mannen 45
3435 Hans Holdijk	1.16.22 P.R.	1.08.36	530 ^e	mannen 45
4374 Dick Swinkels	1.22.02	1.10.33	699 ^e	mannen 45
5430 Koos Post	1.21.25	1.12.22	526 ^e	mannen 50
5549 Willem Stakenburg	1.21.37	1.12.33	541 ^e	mannen 50
6111 Theo Verboort	1.32.31 P.R.	1.13.27	1110 ^e	mannen 40
6824 Leo Leenders	1.22.32	1.14.36	683 ^e	mannen 50
7524 Wil Verstappen	1.25.22	1.15.34	765 ^e	mannen 50
9268 Tineke Mous	1.42.42 P.R.	1.18.17	175 ^e	vrouwen 40
10411 Trees Minneboo	1.44.35	1.20.09	187 ^e	vrouwen 45
10789 Piet van Engeland	1.23.37	1.20.47	491 ^e	mannen 55
11508 Nicolien Smulders	1.53.48	1.22.04	236 ^e	vrouwen 45
11136 Roy van der Veen	1.34.32	1.21.21	1836 ^e	mannen 40
11493 Peter van Rooij	1.46.27 P.R.	1.22.02	4347 ^e	mannen senioren
13256 Jan Verboort	1.57.17 P.R.	1.25.31	632 ^e	mannen 55
13368 Lucie van Hout	1.57.32 P.R.	1.25.48	341 ^e	vrouwen 45
13535 Isa van Heijningen	1.57.55	1.26.10	22 ^e	vrouwen 60
13886 Jeanne Coppelmans	2.00.40	1.26.59	433 ^e	vrouwen 40
15115 Carla van Dijk	2.03.54 P.R.	1.30.13	890 ^e	vrouwen senioren
16072 Christien Vorstenbosch	2.07.47	1.34.06	300 ^e	vrouwen 50
16074 Fien Asveld	2.07.47	1.34.07	301 ^e	vrouwen 50
16920 Bianca Salvetti	2.13.58 P.R.	1.40.58	719 ^e	vrouwen 40

Halve Marathon org. a.v. MAASTRICHT te Margraten 24 november 2002

66 Mari van Houtum	1.33.46	21.097 meter	9 ^e mannen 50
107 Henk van Uden	1.41.01	21.097 meter	19 ^e mannen 50
160 Nicolien Smulders	1.54.16	21.097 meter	3 ^e vrouwen 45
175 Isa van Heijningen	2.06.38	21.097 meter	5 ^e vrouwen 45
178 Tineke v. Boxmeer	2.23.19	21.097 meter	7 ^e vrouwen 45

Bedafse Bergen Cross org. Langlaufvereniging te Uden 24 november 2002

mannen recr. 12.000 meter		vrouwen recr. 4.000 meter	
7 Ad CM v.d.Heijden	56.51	12 Carla van Dijk	26.55
17 Peter Hellings 1.14.06		vrouwen recr. 12.000 meter	
		3 Lien Vogels	1.12.58
		3 Jolanda Eijkemans	1.12.58

Herperduincross org. a.v. OSS '78 te Herpen 1 december 2002

mannen sen. 9.080 meter		vrouwen 35+ 4.580 meter	
5 Léon Mutsaars	35.08	3 Lien Vogels	25.12
mannen 40+ 9.080 meter		recreanten 3.080 meter	
5 Pim van der Wijst	37.31	6 Tineke v. Boxmeer	22.09
mannen 50+ 9.080 meter		recreanten 7.580 meter	
3 Ad CM v.d.Heijden	42.14	41 Jos van der Wijst	37.00
6 Peter Hellings	55.47	45 Theo v. der Eerden	38.34
vrouwen sen. 4.580 meter		67 Cor Verschuyten	42.45
7 Carla van Dijk	29.17	74 Jolanda Eijkemans	46.09
		75 Mari van Houtum	46.10

28^e Kempische Trimcompetitie org. a.v. G.V.A.C. te Veldhoven 1 dec. 2002

Pierre Lardenois

40.03

9.000 meter

Montferland Run org. Stg. Montferland Run te 's-Heerenberg 8 december 2002

		<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>	
201	Arno Sanders	1.06.30	1.06.09	15.000 meter 201 ^e mannen 40

Heuvelrugcross org. a.v. DE KEIEN te Uden 8 december 2002

<i>mannen sen. 9.450 meter</i>		<i>vrouwen sen. 5.400 meter</i>	
3	Léon Mutsaars 33.37,0	7	Carla van Dijk 31.20,6
<i>mannen 40+ 9.450 meter</i>		<i>vrouwen vet. 5.400 meter</i>	
3	Pim van der Wijst 36.31,4	2	Lien Vogels 27.50,5
<i>mannen 50+ 9.450 meter</i>		<i>recreanten 9.450 meter</i>	
5	Ad CM v.d.Heijden 40.49,9		Jos van der Wijst 42.41
9	Koos Post 45.42,9		Theo v.der Eerden 43.55
11	Willem Stakenburg 49.31,5		Pierre Lardenois 45.20
12	Peter Hellings 52.20,0		Cor Verschuyten 50.11
13	Antoon Asveld 58.34,1		

de pen



Hallo Allemaal.

Mijn naam is Ilse Smits, ik ben 26 jaar.

Geboren en getogen in Sint-Oedenrode, waar ik nu nog steeds woon.

En wel aan de Damianenweg tussen de druiven, waar ik het samen met vriend Johan, kindje Jan en hondje Haike heerlijk naar mijn zin heb.

Mijn carrière ben ik begonnen in de mode, maar dat hield ik al snel voor gezien want ik verveelde me dood.

Daarna ben ik in een slagerij gaan werken als verkoopster, iets heel anders maar veel leuker omdat er veel meer te doen is als in een kledingzaak.

Op een gegeven moment ben ik als freelance verkoopster gaan werken, waarbij ik afwisselend in 3 verschillende winkels werkte. Die winkels waren een slagerij, een groentezaak en een drankenhandel. Met die manier van werken ben ik gestopt toen ons zoontje Jan is geboren, nu een jaar geleden. Op dit moment help ik mee in de drankenhandel, want thuis zitten is niks voor mij.

Mijn sport loopbaan ben ik begonnen met klassiek ballet.

Toen ik daarmee gestopt was ben ik begonnen met zwemmen, ik heb al zeg ik het zelf best fanatiek gezwommen. Ongeveer 12 jaar heb ik op wedstrijd zwemmen gezeten, ik heb 2 keer mee gedaan aan de zwemmarathon en ik heb nog op waterpolo gezeten.

Mijn fiets carrière ben ik in april 2002 bij de fietsclub van Fortuna begonnen, ik ben dus nog niet zo heel lang bezig. Onder druk van mijn schoonouders Fons en Tineke van Boxmeer, jawel u kent ze wel, moest ik op de fiets. En ik moest toegeven, ik vond het nog leuk ook. Samen met Tineke ben ik eerst een paar keer zonder de rest van de fietsgroep gaan fietsen, om te oefenen en om mijn conditie, die op dat moment drie keer niks was, op te schroeven.

Toen ik weer een beetje conditie had op gebouwd ben ik met de andere mountainbikers mee gaan fietsen, en ik ging als een speer. Bijna elke donderdagavond en zondagmorgen ging ik mee fietsen. Als ik een keer geen zin had ging ik niet, want zo'n echte diehard ben ik nou ook weer niet, maar dan kreeg ik wel altijd commentaar van Fons zodat ik na even mopperen toch maar weer op de fiets stapte.

In de zomermaanden gaan we dus altijd op donderdagavond fietsen in de wintermaanden doen we dat niet omdat het dan veel te vroeg donker is.

Op donderdagavond starten we meestal om half 7 bij Fons en Tineke en fietsen dan ruim twee en een half uur zonder tussenstop.

Maar als het echt lekker weer is eten we ergens een ijsje tussendoor, en dat is nou juist wat het fietsen leuk maakt. Het fietsen op de donderdagavonden is best flink aanpoten, maar het is ook heel erg gezellig. Het gaat natuurlijk op de eerste plaats om het fietsen, maar er wordt natuurlijk ook flink slap geouwehoerd. En dat ouwehoeren, is natuurlijk geen probleem als er 2 van die gekken bij zitten, en daarmee bedoel ik natuurlijk Jos en Fons. Die 2 zijn echt niet wijs, maar wel heel gezellig.

Edwin, die ook deel uit maakt van de van Boxmeer-clan en ook het stalen ros aanbidt, is samen met mij door Fons al menig keer uit het testament geschreven, omdat wij hem er wel eens uitfietsten bij een klein wedstrijdje op donderdagavond.

Dus jullie snappen wel dat er heel wat af gelachen wordt.

Op donderdagavond fietsen we altijd een rondje Rooi, heel vaak gaan we dan even de vuilnisbelt op en af, en we komen ooit op plaatsen waarvan ik niet eens weet dat ze bestaan. En Willie Pepers weet meestal de mooiste en meest afgelegen fietspaadjes, en ik vraag mijn eigen af hoe hij daar allemaal achter is gekomen.

Op zondag zijn er heel vaak toertochten in de omgeving, zoniet dan kiezen we zelf een mooie route uit in en rond Rooi. Meestal probeer ik ook altijd mee te gaan, maar als de toertocht langer als 90 kilometer is houd ik het voor gezien, want na 80 kilometer begint mijn kont meestal erg zeer te doen.

In de wintermaanden zijn er heel veel veldtoertochten, dat vind ik eigenlijk leuker dan op de weg fietsen maar op dit moment zit dat er nog niet in, misschien volgend jaar als ik nog sneller en beter kan fietsen.

Op dit moment zul je me even niet op de fiets zien zitten want ik heb een winterdipje, maar als het voorjaar er weer aankomt ga ik hopelijk weer als een speer.

Het was me een waar genoegen om een stukje te mogen schrijven in de Fortunabode, ik wil mijn fietscollega Maurice van wie ik de pen heb gekregen dan ook hartelijk bedanken.

Graag zou ik de pen door willen geven aan de snelste en beste vrouwelijke mountainbiker bij Fortuna, Francien Pepers.

Groetjes allemaal en wie weet zien we elkaar nog wel eens op de fiets.

Ilse Smits

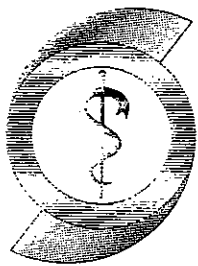
Sluitingsdatum voor het volgende clubblad is:

maandag 17 februari

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

clubblad@fortuna67.nl

www.fortuna67.nl



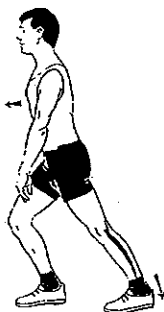
NISGZ

Postbus 90
6860 AB Oosterbeek

ALGEMENE REKOEFFENINGEN 8 à 10 MINUTEN

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

★ KUITSPIEREN



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

★ KUITSPIEREN



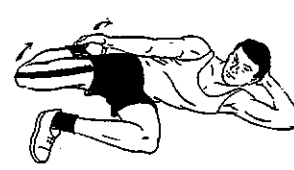
Kniel met de rechter knie op de vloer; laat de linker oksel op de linker knie rusten; druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer los komt.

★ HAMSTRINGS



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

★ DIJBEENSPIEREN



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

★ HAMSTRINGS EN AFVOERDERS



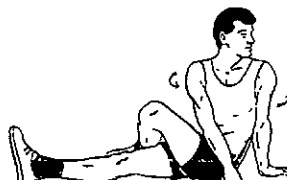
Plaats de rechter voet voor het linker been langs aan de buitenzijde van de linker voet; laat het gewicht rusten op de linker voet; neig met de romp en de armen naar rechts. Deze oefening is ook goed op een (steep)rand uit te voeren.

★ AANVOERDERS



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

★ ROMP- EN RUGSPIEREN



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

★ GROTE BORSTSPIEREN



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

★ 2-KOPPIGE ARMSPIEREN



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

★ 3-KOPPIGE ARMSPIEREN



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

★ ONDERARM- EN POLS- BUIGERS -STREKKERS



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

★ POLSBUIGERS EN -STREKKERS



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

Overzicht wedstrijden en trimlopen in de regio

Datum	vereniging-org	Naam van loop	Plaats	Informatie	Wedstrijd	Trimloop	Aanvang
22 december	AV OSS '78	Naaldhof Cross	Herpen	0412-625432	div. afstanden	div. afstanden	10.30 uur
22 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
24 december	St.Intern.Warandel	Warandeloop	Tilburg	013-5351316		10-6-2 km.	13.00 uur
26 december	G.A.C.	Kerstloop	Gemert	0492-364343	10 km.	2-4-6-8-10 km.	10.30 uur
26 december	Prins Hendrik	Kangoeroeloop	Vught	073-6569529		5-15-7,5-21-12-27 km.	13.30 uur
29 december	A.V. Oirschot	ABAB Auwjaarscross	Oirschot	0499-573603	div. afstanden	div. afstanden	
29 december	A.V. 't Jaspersport	Jasperloop	Someren	0493-492539		2,5-5-7,5-10-12,5-15 km.	11.00 uur
29 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
29 december	LOC Recreatiespor	Sylvesterloop Heezerenbos	Heeze	040-2263025		2,5-6,5-9-15 km	11.00 uur
31 december	Achil '87	Oudejaarsloop	Hilvarenbeek	013-5051897	10 km.	10 km.	14.30 uur
31 december	Achil '87	Oudejaarsloop	Hilvarenbeek	013-5051897		5 km.	13.30 uur
1 januari	ARSV THOR	Nieuwjaarsloop	Roosendaal	0165-532975	15 km.	6 – 10 – 15 km.	11.00 uur
5 januari	Kempische	28° Kempische Trimcomp.	Eersel	0497-514077		5 – 10 km.	11.00 uur
12 januari	AV DE KEIEN	Berenkuil Cross	Landerd	0413-262820	div. afstanden	div. afstanden	10.15 uur
12 januari	AV OSS '78	Geffensebos Cross	Oss	0412-625432	div. afstanden	div. afstanden	10.30 uur
12 januari	A.V. G.V.A.C.	Trimloop	Veldhoven	040-2530331		2,5-3,8-6,3-12,6-18,9 km.	10.30 uur
12 januari	Limbracrosscomp.	26° Donckcross	Someren	0493-492539	div. afstanden	div. afstanden	10.00 uur
18 januari	Altena Road Run.	Trimloop	Giessen	0183-503945		5-10-15-20 km.	10.30 uur
19 januari	S.V. Fortuna '67	Open Rooise trim.comp.	St-Oedenrode	0413-478082		0,9 – 1,1 km.	10.30 uur
15 januari	S.V. Fortuna '67	Open Rooise trim.comp.	St-Oedenrode	0413-478082		4,8 – 8 km.	11.00 uur
26 januari	A.V.Gen Michaël.	Goed Beter Bestloop	Best	0499-372281	21,1 km.	7-14-21,1 km	11.00 uur
26 januari	A.V. 't Jaspersport	Jasperloop	Someren	0493-492539		2,5-5-7,5-10-12,5-15 km.	11.00 uur
26 januari	A.V. G.V.A.C.	Trimloop	Veldhoven	040-2530331		2,5-3,8-6,3-12,6-18,9 km.	10.30 uur
2 februari	Kempische	28° Kempische Trimcomp.	Reusel	0497-641962		5,7 – 11,4 km.	11.00 uur
2 februari	A.V.De Keien	14° Profile Cross	Landerd	0413-262474	div.afstanden	div.afstanden	10.00 uur
2 februari	LOGO	Schietbergencross	Geldrop	0492-664475		4 – 10 km.	10.45 uur

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

GARAGEBEDRIJF MARKGRAAFF BV.



Nijensdreef 24, 5492 NK Nijisall (Sint-Oedenrode)
Telefoon (0413) 474059



VERKOOPT
ALLEMIDELINGEN

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

• IN-EN VERKOOP • INRUIL • ONDERHOUD • LEASING
• SCHADE REPARATIE • APK • ACCESSOIRES



Garagebedrijf

VAN DIJK



Onderhoud, reparatie, leasing, financiering

NIJVERHEIDSWEG 3A
SINT-OEDENRODE

TEL 0413-478217

P. vd WARENBURG

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

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



Autoservice Wehkamp

Eerscholesstraat 74
5491 AD Sint-Oedenrode
0413-473022

mazda



Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

GEORJ VENTERREIN 100
INDUSTRIEWEG 1 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON 0413-474000

DEROYSE AUTOBEDIJVEN



PEUGEOT SPECIALIST

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



Autobedrijf Herman Kraayvanger

Bycresstraat 47 - Sint-Oedenrode - Tel. 0413-472735 - Fax 490225



Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil



autobedrijf

Scheepens

• INRUIL • APK • SCHADE TAXATIE
Schiedtseweg 53 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON 0413-474230

Autobedrijf
Peter Ophelij



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

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



Autobedrijf

Martien van Erp



Handelsweg 4 - Bedrijventerrein Nijisall - Sint-Oedenrode
Telefoon 0413-477904



Auto Christiano

ITALIANS AUTO SERVICES

ALFA ROMEO FIAT

(OOK OUDTIMERS)

TELEFOON (0413) 479104

HANDELSWEG 2B

5492 NL SINT-OEDENRODE

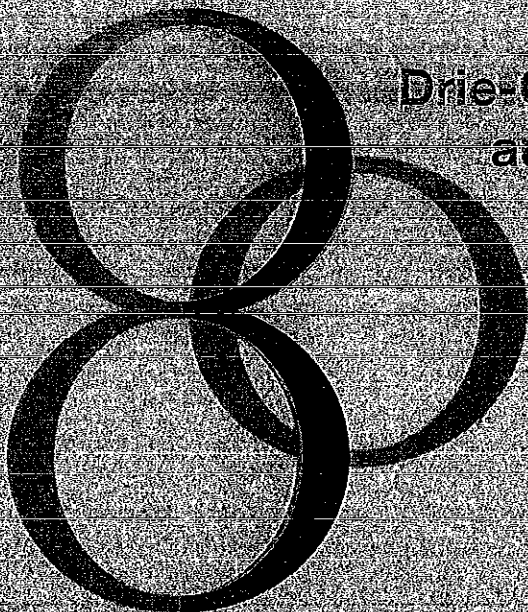
AUTOTELEFOON 06-53192641



Nijnselseweg 46
Sint-Oedenrode
0413-472364

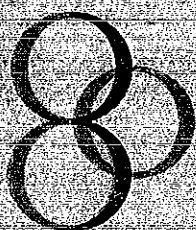
VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
TOTAAL - SERVICE
APK - KEURINGEN





**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