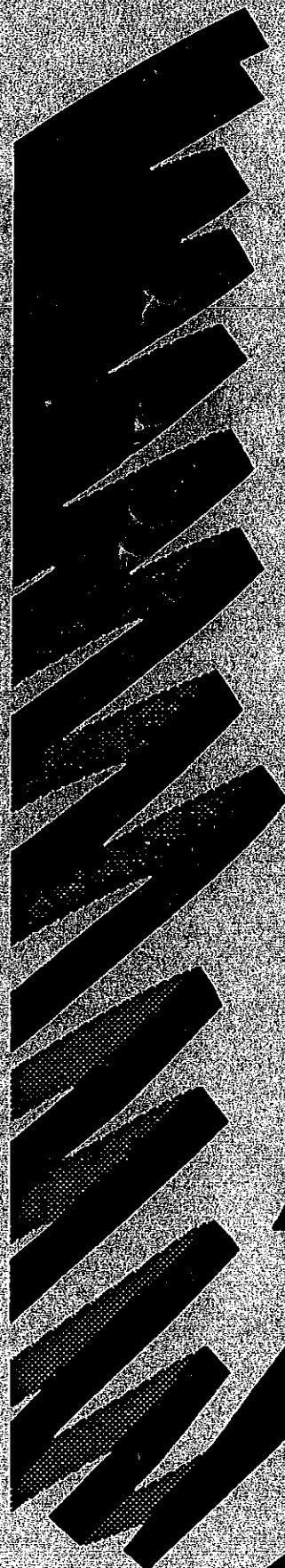


S.V. FORTUNA '67



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

Mei - juni 2003

107

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Restaurant Café

Wöllerich

Heuvel 23

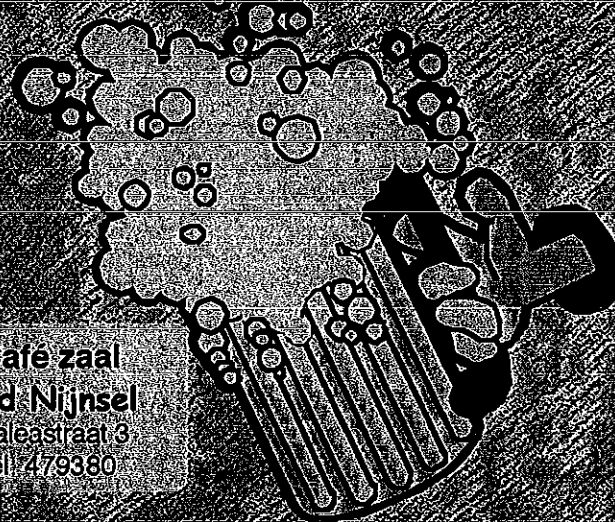
Tel. 473333

Café

't Kofferen

Kofferen 29

Tel. 473589



Biljart centrum

't Wapen

van Eerschof

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 111

Tel. 490709

Café

De Rooie Sok

Dommelstraat 18

Tel. 478000

Café Restaurant

Zalencentr. De Beurs

Heuvel 44

Tel. 472645

Café

Oud Rooi

Markt 13

Tel. 473166

Café Restaurant

De Gouden Leeuw

Markt 10

Tel. 472775

Horecacentrum

Het Riethof

Past. Teurlingsstraat 30a

Tel. 472572

Restaurant

De Rooise Boerderij

Schijndelseweg 2

Tel. 474901

Tennishal

De Bremhorst

Bremhorst 4

Tel. 477250

Rest./ Steakhouse

Hier ist

Heuvel 9

Tel. 474419

Italiaanse Keuken

Osteria

Markt 2a

Tel. 490304

Cafétaria

De Mènt

Markt 23

Tel. 473224

Restaurant Zalen

't Leeuwke

Sonseweg 3

Tel. 479680



Als er iets te vieren valt, of zomaar!



uitgave:

MEI / JUNI 2003

Bestuur:

Voorzitter
Secretaris
Penningmeester ¹
Trainingscoördinat.
Trimmen
Wed.Org.Comité
Juryzaken en
Accommodatiecom.
Mountainbike

Cor van Erp Grote Doelenlaan 27
Annelies Sanders Kruidenlaan 50
Art Visser Den Hof 11
Rinus Pennings Hertog Hendrikstraat 32
Tonny van de Rijt Ollandseweg 14
Pierre Lardenois Willemstraat 15b Son

tel.0413-474622 c.vanerp1@chello.nl
tel.0413-479353 a.sanders@sint_michielsgestel.nl
tel.0413-478218 aa.vissers@planet.nl
tel.0413-476743 rinuspennings@planet.nl
tel.0413-475336
tel.0499-477687

Tiny Aarts Korenlaan 27
Jos Dekkers Hongerstraat 5

tel.0413-478082 aarts-tiny@planet.nl
tel.0413-473480 thijsdekkers@planet.nl

Trainers:

Loopgroep
Loopgroep
Loopgroep
Loopgroep
Loopgroep
Loopgroep
Loopgroep
Trimmers

Jos Dekkers Hongerstraat 5
Marianne Latijnhouwers Rooiseweg 12 Son
Rinus Pennings Hertog Hendrikstraat 32
Johan Stehmann Meerkoet 23
Henk Strik Mariannestraat 55
Leon Verrijt Valstraat 46
George Zoontjens Bernhardstraat 23
Henk Strik Mariannestraat 55

tel.0413-473480 thijsdekkers@planet.nl
tel.0413-477900 jomani.lat@hetnet.nl
tel.0413-476743 rinuspennings@planet.nl
tel.0413-475818 J.Stehmann@chello.nl
tel.0413-476769 Henk2Gerrie@Hotmail.com
tel.0413-479492 leon.verrijt@organon.com
tel.0413-476748 Geozoo@zonnet.nl
tel.0413-476769 Henk2Gerrie@Hotmail.com

Wedstrijd Organisatie Comité:

Voorzitter
Secretaris
Penningmeester

Pierre Lardenois Willemstraat 15b Son
Peter Slits Jonker de Jegerstraat 23
Lien Vogels Dahlistraat 8

tel.0499-477687
tel.0413-477806
tel.0413-475485

Mountainbike:

Voorzitter
Secretaris

Jos Dekkers Hongerstraat 5
Francien Pepers Kruidenlaan 48

tel.0413-473480 thijsdekkers@planet.nl
tel.0413-477159 w.pepers@chello.nl

Wedstrijdsecretarissen:

Uitwedstrijden:
Thuiswedstrijden:

Peter Hellings ² Streepenstraat 50
Tiny Aarts ² Korenlaan 27

tel.0413-478463 peterhellings@wish.nl
tel.0413-478082 aarts-tiny@planet.nl

Ledenadministratie - Redactie clubblad:

Uitsluitend schriftelijk: Tonny van Erp Grote Doelenlaan 27 5491 ED tel.0413-474622 clubblad@fortuna67.nl
aanmelden nieuwe leden - adreswijzigingen - afmelden lidmaatschap

Wedstrijduitslagen kranten:

Tinus Rovers Componistenlaan 63
De uitslagen kunnen ook via de fax doorgegeven worden:
uitsluitend zondagavond tussen 18.00 en 19.00 uur doorgeven.

tel.0413-478449 tinus.rovers@wanadoo.nl
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
Petra Rovers Mariannestraat 11
Marij v/dn Boom Graaf Arnulfstraat 18

tel.0413-473480 thijsdekkers@planet.nl
tel.0413-475684
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: Jeugdlloopgroep:

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

4	mei	Peter Hellings
4	"	Mark Wijgergangs
4	"	Connie Smits
6	"	Henk Heijmans
7	"	Piet van Engeland
9	"	Mariëlle van de Zanden
9	"	Edwin Eijkemans
11	"	Ilse Smits
21	"	Wil Verstappen
21	"	Peter van den Hurk
22	"	Carla van Dijk
24	"	Henk Pennings
27	"	Theo Verboort
28	"	Theo van der Eerden
31	"	Johan Stehmann

1	juni	Rogier Huyberts
6	"	Margriet Verhagen
6	"	Ad van de Laar
13	"	Annemieke Scheepens
23	"	Renske Verboort
25	"	Ton Reniers
28	"	Fons Raaijmakers
29	"	Art Vissers
29	"	Job van Mil

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden:

Loopgroep

John Paulissen
Ingrid Jansen
Renske Verboort
Frank Scheutjens
Koen Fiers

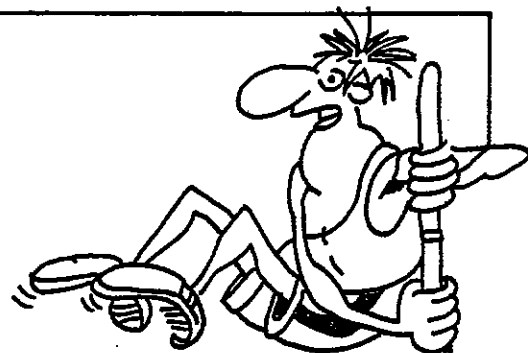
Mountainbike

Henri Vervoort
Theo Verboort
Cor Verschuijten

Trimmers

Gosia Muzyka

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

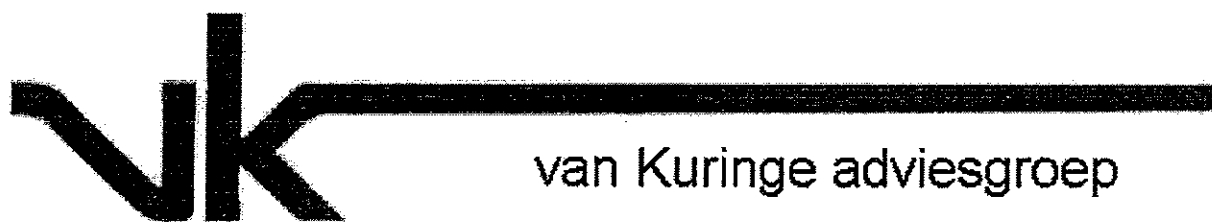
Bovenstaande premiebedragen zijn in Nederlandse guldens

WA Casco = WA + Casco / WA Beperkt Casco = WA + Beperkt Casco

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

Pakketkortingen tot 15%

Ook zaterdags geopend van 8.30 tot 15.30 uur.



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 2003

13 mei	Bestuursvergadering
15 juni	Halve Marathon, 10 km. en 5 km.
20 juni	Huldiging clubkampioenen
2 juli	Bestuursvergadering
12 juli	Afsluiting 1 ^e half jaar loopgroepen
3 oktober	Feestavond camping "De Kienehoef"
10 december	Algemene Jaarvergadering

Attentie - Attentie - Attentie

Zondag 15 juni 2003

Halve marathon van Sint-Oedenrode

Vaderdag 15 juni is onze halve marathon, 10 en 5 kilometerloop.

Het parcours is dit jaar hetzelfde als vorig jaar, de halve marathon bestaat uit 2 rondes.

Ook dit jaar hebben we weer heel veel vrijwilligers nodig voor de verschillende werkzaamheden zoals verkeers- en verzorgingsposten.

Voor deze taken kunt u zich beschikbaar stellen.

Ook familieleden van deelnemers of deelnemers kunnen hun atleten aanmoedigen vanaf een verkeers- of verzorgingspost.

De halve marathon-lopers kun je zelfs tweemaal zien.

Laat je niet vragen maar reageer spontaan en geef de voorkeur aan waar je wilt staan of wat je graag wilt doen.

Vaste medewerkers ook graag even aanmelden, dit voorkomt extra telefonische benadering en werk voor al 'n zwaar belaste groep.

Opgeven voor 31 mei bij:

Fien Arts
Julianastraat 42
Sint-Oedenrode
 0413-490730

Clubrecords

Léon Mutsaars heeft bij de Dertig van Tilburg van atletiekvereniging "**ATILLA**" in **Tilburg** op **16 maart 2003** het clubrecord op die afstand in de categorie Mannen verbeterd. De verbetering bedroeg 7 minuten en 53 seconden ten opzichte van het vorige record, dat Pim van der Wijst op 14 maart 1993 eveneens tijdens de Dertig van Tilburg vestigde.

Het vorige record was 1.56.32.

Nieuwe record bij de **30 kilometer** is nu: **1.48.39** Mannen senioren.

Ook **Pim van der Wijst** heeft bij de Dertig van Tilburg van atletiekvereniging "**ATILLA**" in **Tilburg** op **16 maart 2003** het clubrecord op die afstand in de categorie Mannen 40 verbeterd. De verbetering bedroeg 10 minuten en 13 seconden ten opzichte van het vorige record, dat Jos van Uden op 9 maart 1997 eveneens tijdens de Dertig van Tilburg vestigde.

Het vorige record was 2.05.02

Het nieuwe record bij de **30 kilometer** is nu: **1.54.49** Mannen 40

Tijdens de Brabantse Kampioenschappen op **5 april 2003** bij atletiekvereniging "**A.V.R. '69**" te **Reusel** heeft **Antoinette van de Laar** het clubrecord op de 10 km. in de categorie Vrouwen 45 verbeterd. De verbetering bedroeg 3 seconden ten opzichte van het vorige record, dat Will van de Rijt op 22 augustus 1998 vestigde tijdens de Ronde van Naastenbest te Best.

Het vorige record was 46.13

Het nieuwe record bij de **10 kilometer** is nu: **46.10** Vrouwen 45

Wederom heeft **Léon Mutsaars** een clubrecord op zijn naam gezet. Bij de Marathon in **Rotterdam** op **13 april 2003** verbeterde hij het clubrecord in de categorie Mannen senioren. De verbetering bedroeg 10 minuten en 2 seconden ten opzichte van het vorige record, dat Leo van Kampen op 29 oktober 1995 vestigde tijdens de Herfstmarathon van Etten-Leur.

Het vorige record was 2.42.17

Het nieuwe record bij de **Marathon** is nu: **2.32.15** Mannen senioren.

Léon en Pim en Antoinette van harte gefeliciteerd met deze mooie prestaties.

Bedankt

Hallo,

Ik wil jullie even bedanken voor het mooie kabouterboek en de knuffel.
Wie weet tot ziens bij het lopen.

Willem Vervoort

Marianne geslaagd.



Afgelopen zaterdag 19 april is Marianne Lathijnhouwers geslaagd voor haar K.N.A.U diploma trainer loopgroepen. Al eerder had zij het theorie-examen afgerond. Voor haar praktijkcijfer moest ze in Papendrecht haar kunnen tonen. Tien Fortunesen en haar man John gingen mee. Al om 10 uur moest ze aantreden. Wat gespannen leerde ze haar clubgenoten de grondbeginselen van de loopscholing. Het maakte op ons een goede indruk. Daarna volgde een extensieve interval op de baan. Geen makkelijke opdracht omdat wij niet gewend zijn aan baantrainingen. Daarbij komt nog dat het moeilijk is een flitsende training te geven als de rondes maar op 85% van de topsnelheid gelopen mogen worden. Marianne had het goed voorbereid en kon precies aangeven met welke snelheid iedereen persoonlijk moest lopen. Ze begeleidde dit prima. Na twee/derde van de training werd het examen door de examinatoren afgebroken (de tijd was om). Nog enkele vragen over haar training en het zat er op. Of het begon pas echt. Marianne twijfelde of ze de opdracht wel goed begrepen had, of ze niet een totaal verkeerde training had verzorgd. De examinatoren lieten hierover helemaal niets los en de uitslag was pas om 17.00 uur. Spannend dus.

Om de tijd te doden besloten we maar naar het centrum van Papendrecht te wandelen. Vier kilometer van de atletiekbaan. Isa zag het helemaal zitten, ze wilde wel gaan winkelen met ons en een mooi japonneke aanschaffen. Na een flinke wandeling kwamen we in de wereldstad aan. Wat zal ik er van zeggen: "je moet er ooit geweest zijn" en al snel gingen we terug zonder aankopen.

Ruim op tijd waren we weer terug, de laatste kandidaten waren nog met het examen bezig. Dus opnieuw wachten. Marianne werd steeds zenuwachtiger, wist steeds zekerder dat ze het niet gehaald had. Tegen vijf uur kwam één van de examinatoren de kantine binnen. Zoekend en vragen pikte hij enkele kandidaten uit de zaal, deze hadden het niet gehaald, ik keek naar Marianne, die had het niet meer. Toen de goede man vertrok was het duidelijk: Marianne had het gehaald. Yes!

Ze had een prachtig resultaat neergezet, waar ze blij en terecht trots op was.

Marianne namens iedereen van harte gefeliciteerd.

Fit in 5 minuten

Beenlift

Bij veel oefeningen is het bovenlichaam onderwerp van beweging. Denk aan buikspieroefeningen als de crunch. Belangrijk, natuurlijk. Maar voor hardlopers zijn ook sterke heup- en lage rugspieren van belang. Onderstaande oefening is bedoeld om juist de spieren in die regio te verstevigen.

Daardoor kunt u beter hardlopen.

- | | |
|--|---|
| ❶ Ga op uw rug liggen met beide benen gestrekt op de vloer. | strekken, een kleine hoek ten opzichte van boven- en onderbeen is geen enkel probleem). |
| ❷ Adem rustig in en uit. | |
| ❸ Adem in en span uw buikspieren aan door het bekken te kantelen (u drukt uw billen tegen de grond). | ❹ De armen blijven plat op de grond en parallel aan het lichaam. |
| ❹ Til bij het uitademen het linkerbeen langzaam omhoog tot uw tenen ongeveer in één lijn staan met de knie (knieën beslist niet bewust | ❺ Adem rustig in en uit. |
| | ❻ Vijf tellen vasthouden. |
| | ❼ Wisselen van been. |
| | ❽ Probeer op te bouwen naar 10 – 15 herhalingen (per been). |

Wedstrijddebuut

Voorkom verrassingen

Oké, u bent al aan het hardlopen, en dat is al heel wat, vindt u. Dus op het woord 'wedstrijd' volgt wellicht een licht allergische reactie. U denkt: daar ben ik nog lang niet aan toe. Dat is voor de echte snelheidsfanaten. Daar moet je minstens tien trainingsjaren voor in je logboek hebben staan. Dat is alleen voor échte atleten. Allemaal onzin.

Zo nu en dan een wedstrijdje lopen is prima. Voor iedereen, dus ook voor u. Het is een uitstekende motivator, én... u wordt er sneller van zonder dat u het merkt. Op het moment dat u besluit aan een wedstrijd mee te gaan doen, zullen de trainingen anders verlopen. Opeens is er dat doel, die dag, omcirkeld in uw agenda. Zo'n wedstrijd is ook een sociaal evenement, u treft er gelijkgestemden. Met anderen lopen, een gezamenlijk doel hebben werkt inspirerend. U leert er andere lopers kennen, wellicht een nieuwe trainingspartner.

Zelfs wanneer u de wedstrijd relatief op uw gemak doet, zal het passeren van de finish u dat voldane gevoel geven van het gered te hebben. Dat flikte u toch maar mooi. U bent trots, terecht. En al de euforie u langzaam in zo'n roze gemoedstoestand brengt, zal zelfs de grootste pessimist moeten toegeven dat het meer dan de moeite waard is geweest.

Voor beginners is een afstand van vijf kilometer een ideale start. Vijfduizend meter is voor iedereen die een beetje getraind is, goed te doen. Geniet ervan, en als het bevalt; probeert u het nog eens. Wellicht dat daarna de tien kilometer uw nieuwe uitdaging wordt. Verder mag, maar hoeft niet.

Halve marathons en marathons kunnen een waardevolle ervaring zijn, maar u bent geen minder mens wanneer u het bij tien kilometer laat. Het gaat om de beleving, het gevoel wat hardlopen in competitievorm met u doet. Bovendien is niet elke afstand voor iedereen weggelegd. Hoofdzaak is: het plezier moet de boventoon voeren.

Om te zorgen dat u bij uw debuut niet voor nog meer verrassingen komt te staan, hieronder een korte opsomming van aanbevelingen:

▪ **Wees tenminste een uur voor de start aanwezig.**

Vaak liggen inschrijving, kleedruimte, start en finish niet dicht bij elkaar. Bovendien kan het zo druk zijn dat u veel tijd verdoet met wachten. Ook als u onbekend bent in de streek of stad is het slim ruim op tijd te vertrekken, denk aan eventuele verkeersdrukte, of het zoeken naar een parkeerplaats.

▪ **Speld na de inschrijving het startnummer op de borst.**

Dit voor tijdwaarneming, jurering en fotografie. Bevestig, indien mogelijk, tijdig de chip tussen de veters van een van uw schoenen.

- **Laat altijd waardevolle spullen thuis of in de auto.**

Neem alleen het hoogst noodzakelijke mee naar de kleedkamer.

- **Doe een lichte warming-up.**

Wandel vijf minuten, jog vijf minuten en doe wat oefeningen.

- **Ken uw plaats in het startveld.**

Ga daar staan waar u gezien uw mogelijkheden hoort te staan. Zo loopt u de snellere deelnemers niet voor de voeten en voorkomt het risico zelf onder de voet te worden gelopen. Bovendien vermijdt u zo een te snelle start – omdat de meute u opdrijft – die u later kan opbreken.

POWER WORDS

Praat uzelf over het dode punt heen

Iedereen heeft tijdens het lopen wel eens een inzinking. Wat zouden we tijdens die momenten dan graag thuis op de bank zitten. 'Power words' kunnen helpen om dipjes te doorstaan.

Gemotiveerd blijven lukt niet altijd, niet zelden krijgen we negatieve gevoelens. We gaan dan langzamer lopen. Of we snijden een stuk af om eerder thuis te zijn. Uit een wedstrijd stappen willen we ook nog wel eens doen als het niet gaat. Maar ja, dan begint gelijk een schuldgevoel te knagen. Dan vinden we onszelf watjes.

U zult het misschien niet geloven, maar dit is allemaal te voorkomen. U moet gewoon de negatieve energie die tijdens het lopen ontstaat, omzetten in positieve energie. 'Hoe dan?', zult u zich afvragen. Een man met veel ervaring op dit gebied is de Amerikaanse coach, ultraloper en triatleet Gordo Byrn. Hij gebruikt 'power words' om over het dode punt in een wedstrijd of training heen te komen. 'Power words' zijn als het ware aangename krachttermen die motiveren wanneer het even niet gaat. Opbeurende woorden die 'triggeren'.

Wat in een wedstrijd goed kan werken bijvoorbeeld, is het koppelen van woorden aan beelden die herinneren aan die trainingen waarin het lekker ging, waarin u leek te zweven over het asfalt. Koppel aan die gevoelens een woord of kreet.

Door die kreet op te roepen op momenten dat u denkt dat u dat nodig hebt, geef uzelf weer energie om door te gaan. Het zijn mentale technieken die door veel toppers worden gebruikt in allerlei takken van sport. U kunt uw voordeel ermee doen door het in ieder geval eens te proberen.

Het is al eerder aangetoond dat negatieve gedachten de prestatie negatief beïnvloeden, sommige mensen blokkeren zelfs volledig. Wie in de laatste kilometers van de marathon zit en zich dat realiseert mét de wetenschap nog minstens twintig minuten verder te moeten hobbelen op benen die al zo zwaar zijn, zakt de moed ter plekke in de schoenen.

Denk dan eens aan al die kilometers die u al achter de rug hebt, en dat u dat toch maar mooi flikte. Of denk aan die vroege zondagochtend tijdens die lange duurloop in het bos, dat u daar plotseling oog in oog stond met een ree met kalf die nog verbaasder leek dan uzelf. Uw 'power word' zou in dat geval 'ree' kunnen zijn, of 'zonneshijn'.

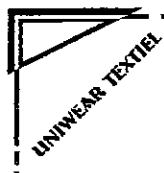
In ieder geval geen kreten als 'zwaar', 'duwen' of 'knokken'. Liever 'losjes', 'lekker ontspannen' of 'vloeiend'.

Of meer gericht: 'vier', als u de marathon in vier uur wilt lopen. Liever meer filosofisch? Nou wat vindt u van 'op vleugels nu' of 'alles loslaten maar'? 'Gaan met die banaan' is ook prima.

Zweet beschermt

Ook zo'n heftige zweter tijdens het hardlopen? Zo'n Niagara-waterval op Nikes? Geeft niks, niets aan te doen. En daar moet u niets aan willen doen, want veel zweten is meer dan uitstekend. Tenminste, dat is de uitkomst van een Duits onderzoek. Daaruit blijkt dat transpiratievocht een sterk bacteriebestrijdend aminozuur bevat, genaamd dermicidin. Dermicidin heeft een beschermende werking tegen nare bacteriën als E-colli (onder andere maag- en darmstoornissen) en candida.

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 ritsluiting	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.

Meelopen voor sterk gereduceerde prijs!

Op **15 juni 2003** organiseert Fortuna '67 weer de:

Drie-O Automatisering B.V. Halve marathon, 10 en 5 km

Wie herinnert zich niet de editie van vorig jaar, met ruim 350 deelnemers en prachtig loopweer.

Schrijf je dus weer in om mee te lopen, of als dit niet kan om mee te helpen. De inschrijflijsten hangen vanaf half mei tot 11 juni in het halletje van de kleedlokalen.

Alleen Fortunaleden die voorinschrijven hoeven slechts het sterk gereduceerde inschrijfgeld te betalen.

<i>Inschrijven Fortunaleden tot 11 juni:</i>	<i>½ marathon</i>	<i>€ 3,00</i>
	<i>10 kilometer</i>	<i>€ 2,00</i>
	<i>5 kilometer</i>	<i>€ 1,75</i>

De start van de 10 en de 5 km. is om 11.00 uur.

De start van de halve marathon is om 11.10 uur.

De start en de finish zijn op de markt

Inschrijfgeld op zondag 15 juni:	½ marathon	€ 6,00
	10 km.	€ 4,00
	5 km.	€ 3,50

Heb je vooringeschreven, maar verander je zondag 15 juni van afstand, dan moet er opnieuw ingeschreven worden en is het inschrijfgeld van die dag geldig.

Wij rekenen op de medewerking van jullie allemaal om er ook dit jaar weer een uiterst geslaagd evenement van te maken.

Tiny Aarts,
Wedstrijdsecretaris thuiswedstrijden.

Uitslag Scholierenloop zondag 23 maart 2003

Meisjes 4 jaar 625 meter

Plts	Naam	School	Eindtijd
1	Noa van Engeland	Eerschot	3.57
2	Carlijn Vulders	Kienehoef	3.60
3	Kelly van Kessel	Antonius v. Padua	4.01
4	Lienke Merks	Sint-Petrus	4.20
5	Lisa van de Zanden	Sint-Franciscus	4.21
6	Mara van Overbeek	Springplank	4.22
7	Ruth van Stiphout	Eerschot	4.35
8	Loes Steijaert	De Springplank	4.50
9	Daniek Teurlinx	Odaschool	4.52
10	Silke Mutsaars	Dommelrode	4.58
11	Kim Hageman	Dommelrode	5.00
12	Rowie van Lieshout		5.29
13	Djorni Budgen		5.34
14	Lieke van Boekel	Kienehoef	5.34
15	Judith Brus	Antonius v. Padua	5.38
16	Danique Hulsen	Kienehoef	5.40
17	Jill van Bakel		5.52
18	Dewi van Dijk	Eerschot	7.24
	Nina Vervoort	Eerschot	

Jongens 4 jaar 625 meter

Plts	Naam	School	Eindtijd
1	Ivo Branten	Odaschool	3.42
2	Stef van der Zanden	Sint-Petrus	3.49
3	Bouke Wierstra	Odaschool	4.00
4	Tim Adriaans	Eerschot	4.05
5	Mark van der Zanden	Dommelrode	4.07
6	Mouhriz Boulghalgh	Dommelrode	4.09
7	Jorg de Koning	Kienehoef	4.11
8	Koen van de Wijst	De Horst	4.23
9	Harm van Hees	Kienehoef	4.28
10	Jurrit van Roosmalen	Sint-Petrus	4.31
11	Roy van Dijk		4.34
12	Stef Versantvoort	Kienehoef	4.39
13	Joost Kraaijvanger	Eerschot	4.44
14	Remco de Laat	Kienehoef	5.01
15	Mike Jansen	Dommelrode	5.06
16	Casper Visser	Sint-Petrus	5.08
17	Stijn van Alphen	Kienehoef	5.09
18	Rick Gevers	Springplank	5.12
19	Jip Geeven	Odaschool	5.13
20	Bram van de Rijt	Antonius v. Padua	5.13
21	Stefan Voets	Antonius v. Padua	5.16
22	Paul Boets		5.19
23	Tanno Jakobs	Antonius v. Padua	5.20
24	Maikel Asshauer		5.21
25	Rob Janssen	Dommelrode	5.24
26	Driss Boulghalgh	dagv. De Mallemolen	7.41
27	Bas Jansen	Dommelrode	7.41
28	Koen van Iersel	Odaschool	8.04
	Paul van Acht	Dommelrode	

	Jelt Vervoort	Peuterspeelzaal	
	Sjoerd v. Gerwen	Peuterspeelzaal	
	Cas Vervoort	Kienehoef	

Meisjes 5 jaar 625 meter

Plts	Naam	School	Eindtijd
1	Juul Janssen	Dommelrode	3.19
2	Isa Geeven	Springplank	3.28
3	Lauren Gordijn	Dommelrode	3.36
4	Maud van Doorn	Eerschot	3.38
5	Emke de Bever	Sint-Franciscus	3.42
6	Dominique v. Bakel	Dommelrode	3.53
7	Chanèl Budgen	Dommelrode	3.55
8	Lisanne Teulings	Sint-Petrus	3.56
9	Ilse Smits	Eerschot	3.58
10	Janneke Witlox	Antonius v. Padua	4.05
11	Julia Dilissen	Odaschool	4.07
12	Linde Staals	Odaschool	4.46
13	Lieke van Iersel	Odaschool	4.51
14	Demi Verschuren	Kienehoef	4.56
15	Marije Wijgengangs	Dommelrode	6.38

Jongens 5 jaar 625 meter

Plts	Naam	School	Eindtijd
1	Bas Moeskops	Odaschool	3.15
2	Koen van der Zanden	Dommelrode	3.16
3	Rowan van der Linden	Dommelrode	3.17
4	Jordi van Rooy	Kienehoef	3.18
5	Luuk Vervoort	Eerschot	3.20
6	Ron van Vliet	Springplank	3.23
7	Owen van 't Hof	Springplank	3.23
8	Job van de Brand	Kienehoef	3.25
9	Dennis van Hommel	Dommelrode	3.31
10	Tom van den Oever	Springplank	3.34
11	Martijn van Acht	Odaschool	3.37
12	Jeroen de Bie	Dommelrode	3.44
13	Luuk Teurlinx	Odaschool	3.45
14	Wouter Pennings	Kienehoef	3.46
15	Wout Gevers	Springplank	3.51
16	Timon Voets	Odaschool	3.52
17	Jannick van den Heuvel	Springplank	3.53
18	Bart Packbijs	Eerschot	3.54
19	Bas Bloks	Kienehoef	3.56
20	Bart Leenderts	Sint-Petrus	3.59
21	Sander van Kasteren	Odaschool	4.00
22	Julian Staals	Odaschool	4.01
23	Floris Jansen	Dommelrode	4.02
24	Dennis Raaijmakers	Eerschot	4.05
25	Bart Brugmans	Sint-Petrus	4.06
26	Teun Scheutjens	Sint-Franciscus	4.09
27	Jeroen Budgen	Dommelrode	4.18
	Bas van der Linden	Antonius v. Padua	
	René Boets	Sint-Petrus	

Meisjes 6 jaar 625 meter

Plts	Naam	School	Eindtijd
1	Jesse van de Sande	Eerschot	2.51

2	Floor Rooyakkers	Eerschot	3.00
3	Daisy Bloks	Kienehoef	3.00
4	Claudia van Kasteren	Odaschool	3.05
5	Anouk Brus	Antonius v. Padua	3.10
6	Aimée van Vliet	Springplank	3.12
7	Laura Heerkens	Antonius v. Padua	3.20
8	Chantal van de Zanden	Sint-Petrus	3.22
9	Lieke van de Meulengraaf	Sint-Franciscus	3.23
10	Maud Hageman	Dommelrode	3.24
11	Moniek van der Linden	Dommelrode	3.28
12	Hellen Versantvoort	Kienehoef	3.30
13	Ruth van den Oever	Dommelrode	3.31
14	Charlotte Verkuijlen	Odaschool	3.33
15	Bente Kuijpers	Odaschool	3.35
16	Jessie van Bommel	De Wissel Veghel	3.39
17	Joyce van Kessel	Antonius v. Padua	3.39
18	Lotte Steijaert	Springplank	3.39
19	Elle van de Heijden	Eerschot	3.40
20	Vera van Alphen	Kienehoef	3.46
21	Sophie van Esch	Dommelrode	3.49
22	Jessica Pennings	Springplank	3.51
23	Suzanne Brugmans	Sint-Petrus	3.57
24	Sanne van Roosmalen	Sint-Petrus	4.00
25	Kristi van de Zanden	Sint-Franciscus	4.02
26	Hanneke Merks	Sint-Petrus	4.07
27	Els van Hees	Kienehoef	4.39
	Anne van Esch	Dommelrode	

Jongens 6 jaar 625 meter

Plts	Naam	School	Eindtijd
1	Martijn Rijkers	Springplank	2.55
2	Rowan Teulings	Sint-Petrus	2.58
3	Sjoerd van der Wijst	Odaschool	3.01
4	Stefan Danils	Kienehoef	3.01
5	Martijn Adriaans	Eerschot	3.04
6	Jordi de Laat	Antonius v. Padua	3.08
7	Marco van den Braak	Odaschool	3.09
8	Luke van Bokhoven	Sint-Franciscus	3.12
9	Jacco Verbij	Springplank	3.15
10	Glenn van Lieshout	Odaschool	3.18
11	Gijs Withoos	Springplank	3.21
12	Tom Reniers	Odaschool	3.22
13	Tim van Breemen	Sint-Franciscus	3.27
14	Joep van Esch	Dommelrode	3.28
15	Stef Willemse	Dommelrode	3.29
16	Bram van Overbeek	Springplank	3.29
17	Kaj de Koning	Kienehoef	3.30
18	Laurent Lardenois	Harlekijn	3.30
19	Dennis van Kessel	Kienehoef	3.38
20	Jordy van Vught	Kienehoef	3.41
21	Vincent Staals	Odaschool	3.41
22	Thomas Voets	Antonius v. Padua	3.42
23	Bob Latijnhouwers	Kienehoef	3.43
24	Youri Mutsaars	Dommelrode	3.44
25	Thom van Gerwen	Eerschot	3.47
26	Ruben Vissers	Sint-Petrus	3.50
27	Marco Jakobs	Antonius v. Padua	3.53

28	Wanlop Namwansa	Springplank	3.55
29	Wouter Vulders	De Horst	4.06
30	Roy van de Brand	Kienehoef	4.11
31	Mark van de Rijt	Antonius v. Padua	4.17
32	Luke Hazenberg	Kienehoef	4.18
33	Roel de Beer	Odaschool	4.23
	Joop van Bree	Odaschool	
	Jesse Greijmans	Kienehoef	
	Justin Szanto	Odaschool	

Meisjes 7 jaar 1150 meter

Plts	Naam	School	Eindtijd
1	Femke van Schijndel	Eerschot	5.20
2	Monica Asshauer	Springplank	5.33
3	Stephanie Pawiroredjo	Springplank	5.33
4	Rosalie Ards	Kienehoef	5.54
5	Femke van Aarle	Sint-Petrus	5.55
6	Roos Staals	Odaschool	6.03
7	Mily Jansen	Dommelrode	6.04
8	Emmie Willems	Springplank	6.57
9	Emily Auppaw	Springplank	7.10
10	Natasha van Dijk		7.51

Jongens 7 jaar 1150 meter

Plts	Naam	School	Eindtijd
1	Bassou Boulghalgh	Dommelrode	4.35
2	Dirk Moeskops	Odaschool	4.52
3	Sam Janssen	Dommelrode	4.59
4	Bjorn Kluijtmans	Kienehoef	5.00
5	Robert van Acht	Odaschool	5.12
6	Lex Heunks	Springplank	5.12
7	Kjeld Teunissen	Krommehoek Son	5.22
8	Eddie van Berkum	Dommelrode	5.22
9	Sem van Stiphout	Eerschot	5.25
10	Joey van Rooy	Kienehoef	5.43
11	Luuk de Beer	Odaschool	5.44
12	Luc Sijbers	Dommelrode	5.45
13	Coen van Aert	Kienehoef	5.46
14	Max Willem Crooijmans	Odaschool	5.47
15	Stan Sijbers	Dommelrode	5.47
16	Jordi van Kessel	Antonius v. Padua	5.56
17	Frank van den Oever	Springplank	5.57
18	Tim Schellekens	Springplank	5.58
19	Ricardo Lathouwers	Eerschot	5.59
20	Jacky Beerens	Dommelrode	6.01
21	Lukas van den Heuvel	Springplank	6.04
22	Joris van de Laar	Kienehoef	6.50
	Mas Geeven	Springplank	
	Max van Alphen	Kienehoef	
	Lex van de Rijt	Odaschool	
	Bram Raaijmakers	Eerschot	

Meisjes 8 jaar 1150 meter

Plts	Naam	School	Eindtijd
1	Bregje van Bree	Odaschool	4.56
2	Wendeline van Seventer	Kienehoef	5.04
3	Milou Bloks	Kienehoef	5.10

4	Marjan Hagelaars	Dommelrode	5.22
5	Nicole Gevers	Springplank	5.44
6	Maud Kuijpers	Odaschool	5.54
7	Marloes Vulders	Kienerhoef	6.18
8	Marlies v. de Meulengraaf	Sint-Franciscus	6.21
9	Judith Versantvoort	Kienerhoef	6.29
10	Elise Pennings	Kienerhoef	6.35
11	Inge Wehkamp	Eerschot	6.35
12	Britt van Orsouw	Springplank	6.48
	Dimphy van Schijndel	Eerschot	

Jongens 8 jaar 1150 meter

Pts	Naam	School	Eindtijd
1	Cas Grondhout	Dommelrode	4.32
2	Stefan van Bokhoven	Sint-Franciscus	4.35
3	Daan Reniers	Odaschool	4.37
4	Maikel Merks	De Wissel Veghel	4.46
5	Lus Branten	Odaschool	5.15
6	Roy Heerkens	Antonius v. Padua	5.15
7	Max Rooyakkers	Eerschot	5.19
8	Rob Vervoort	Eerschot	5.29
9	Joey Reniers	Springplank	5.30
10	Tim van der Wijst	Springplank	5.30
11	Ruud Koolen	Dommelrode	5.31
12	Davy van Vught	Kienerhoef	5.44
13	Ramon Jakobs	Antonius v. Padua	5.45
14	Daan Steijaert	Springplank	5.53
15	Dennis Merks	Sint-Franciscus	6.44
	Hugo Bitter	Odaschool	
	Jim van de Zanden	Sint-Franciscus	

Meisjes 9 jaar 1150 meter

Pts	Naam	School	Eindtijd
1	Elise van de Ploeg	Eerschot	4.59
2	Lisanne van Aert	Kienerhoef	5.00
3	Rosan van Erp		5.05
4	Lia Foolen	Springplank	5.09
5	Ayla Voets	Sint-Petrus	5.18
6	Marcella Beerens	Dommelrode	5.24
7	Malou van Bommel	Odaschool	5.38
8	Anouk de Mol	Odaschool	5.50
9	Lotte Sterks	Eerschot	6.13
10	Jessie Oerlemans	Eerschot	7.34

Jongens 9 jaar 1150 meter

Pts	Naam	School	Eindtijd
1	Tom Willems	Springplank	4.24
2	Lester Temmink	Eerschot	4.46
3	Marley Pawiroredjo	Springplank	4.55
4	Stein de Bever	Sint-Franciscus	4.55
5	Jasper van Casteren	Odaschool	5.09
6	Rick van Hoof	Odaschool	5.15
7	Jasper Adriaans	t Busseltje	5.16
8	Christian Linders	Eerschot	5.30
9	Dennis van de Laar	Kienerhoef	5.33
	Jordi Verschuren	Kienerhoef	

Meisjes 10 jaar 1150 meter

Pts	Naam	School	Eindtijd
1	Lieke de Bever	Sint-Franciscus	4.19
2	Roxanne Linders	Eerschot	4.31
3	Kiki Geeven	Odaschool	4.43
4	Celina Szanto	Odaschool	4.57
5	Anne v. de Meulengraaf	Sint-Franciscus	5.27
6	Robin van Eekelen	De Meent	6.30

Jongens 10 jaar 1150 meter

Pts	Naam	School	Eindtijd
1	Jos Leenderts	Sint-Petrus	4.11
2	Mike Reniers	Springplank	4.13
3	Rob van Tartwijk	Regenboog Schijndel	4.22
4	Lars Teunissen	Krommehoek Son	4.26
5	Ruud van de Heyden	Eerschot	4.40
6	Geert Adriaans	Eerschot	4.48
7	Joost Pennings	Kienerhoef	4.49
8	Rik Hagelaars	Dommelrode	5.04
9	Jurgen Dortmans	De Wissel	5.16
10	Twan Heijmans	Antonius v. Padua	5.51

Meisjes 11 jaar 1150 meter

Pts	Naam	School	Eindtijd
1	Kim van Tartwijk	Regenboog Schijndel	4.53
2	Elianne Ards	Kienerhoef	4.54
3	Lisa Wehkamp	Eerschot	5.16
4	Florence van Seventer	Kienerhoef	5.24

Jongens 11 jaar 1150 meter

Pts	Naam	School	Eindtijd
1	Ruud van Hoof	Eerschot	4.11
2	Sam van Hoof	Kienerhoef	4.41
3	Rik van Veghel	Sint-Franciscus	4.47
4	Jeroen van Schijndel	Eerschot	5.25

Meisjes 12 jaar 1150 meter

Pts	Naam	School	Eindtijd
1	Marie Chantal v.d. Giessen	Sint-Franciscus	5.07

Jongens 12 jaar 1150 meter

Pts	Naam	School	Eindtijd
1	Richard de Louw	Antonius v. Padua	5.07
	Nils Bax	Springplank	

Meisjes 13-16 jaar 2300 meter

Pts	Naam	School	Eindtijd
1	Marloes Stehmann	Zwijsen College	12.25

Jongens 13-16 jaar 2300 meter

Pts	Naam	School	Eindtijd
1	Koen Fiers	Elde College	7.59
2	Willem van Veghel	Heerbeek College	8.45
3	Erwin Dortmans	Antonius v. Padua	8.48
4	Marijn Foolen	Elde College	10.31
5	Marcel van Veen	Kienerhoef	11.47
6	Willem der Otter	Fioretti College	12.02

Scholierenloop 2003

Op zondag 23 maart kon de traditionele scholierenloop gehouden worden op het campingterrein de Kienehoef van de familie van Rooy mede dankzij de sponsoring van v.d. Vleuten elektro-techniek b.v.. Dankzij deze sponsor is het wederom mogelijk geweest om tegen een minimaal inschrijfgeld dit evenement te organiseren. Alle basisscholen en de middelbare scholen in de omgeving werden aangeschreven voor dit evenement en bijna 2000 inschrijfformulieren werden verspreid. Door inlevering van een inschrijfstrookje vergezeld van een euro op de verschillende inleveradressen, waren ruim 250 voorinschrijvingen binnen gekomen. Mede door het mooie weer in de voorafgaande week van de scholierenloop was het aantal aanmeldingen hoger als het voorafgaande jaar.

Ook op de dag van de scholierenloop was het stralend weer en konden de aller jongste tot en met 4 jaar om 12.00 uur van start voor hun 625 meter lange parcours, voorafgegaan door enkele fanatieke Fortuna-lopers. De talrijke ouders, opa's, oma's en verdere familieleden, zenuwachtig met de camera in de aanslag om hun favoriet aan te moedigen en voor het familiealbum vast te leggen stonden langs de zijlijn. Ook voor de laatst aankomende, vaak begeleid door een Fortuna-loopster, was ook nog applaus. Alleen al de aanblik van de aanmoedigen van het publiek maakt van deze ontspannen wedstrijd al een feest.



Deze 6-jarige meisjes rennen naar de finish

Na afloop kreeg ieder deelnemer een traktatie, een medaille en een prachtig diploma met zijn of haar persoonlijk gelopen tijd uitgereikt en voor de drie eerst aankomende in zijn of haar leeftijdscategorie was er ook nog een beker. Deze bekertjes werden in de eerste categorie jongens en meisjes t/m 7 jaar door wethouder Huijbrechts uitgereikt, terwijl deze taak voor de laatste groepen na het einde van de wedstrijd door onze voorzitter Cor van Erp werd overgenomen. In totaal hebben 279 kinderen deelgenomen aan de scholierenloop 2003.

We mogen dan ook tevreden terugkijken op een geslaagd evenement, mede door de sponsoring van v.d. Vleuten elektro-techniek b.v. die door zijn bijdrage deze happening mogelijk maakt. Alleen hierdoor is het mogelijk dat iedere deelnemer, beladen met een diploma een medaille en eventueel een beker naar huis en hoogstwaarschijnlijk de volgende dag naar school ging. De organisatie bedankt dan ook naast de sponsor v.d. Vleuten, de campingbeheerder familie van Rooy en de medewerkers van Fortuna, als wel de inleveradressen voor hun bijdrage aan dit evenement. En we hopen volgend jaar op 28 maart weer op hun medewerking te kunnen rekenen om dit feest wederom te mogen organiseren.

Texel tweede jaargang.

De Halve Marathon van De Waal werd op zaterdag 8 maart jl. voor de 22^e keer georganiseerd door AV Texel. Net als vorig jaar kon ik ook dit jaar de laatste weken vóór de wedstrijd niet trainen. Nu was het een rugblessure die roet in m'n loopsokke gooide en daar kreeg ik zwarte voeten van, maar daarvoor zijn weer voetenbadbruistabletten in d'n handel. Het herstel duurde en duurde en 'n bietje trainen zat er helemaal niet in. Ja, van de (lig)bank naar nummer 11 en terug, want de pijnstillers moesten mi veel watter weggespuuld worre, en dan maakte navenant ook gin kilometers. Een dag voor vertrek ging 't wandelen al weer redelijk dus zouden we toch meegaan als bungalowvulling en fietsen kon ik gelukkig wel, tenminste als ik er eenmaal op zat, op de fiets. Het driemtiem van vurrig jaar was door transfeurs e.a. bezigheden uit elkaar gevallen. Maar er kon toch vertrokken worden en met twee volle auto's (wat sjouwen die vrouwe toch veel mee vur die par daag), vier fietsen, vijf mensen en Maria reden we op donderdag 6 maart richting Texel. De route ging deze keer via Lelystad over d'n dijk naar Enkhuizen met links en rechts een prachtig wijds uitzicht. Het was rustig en helder weer, we konden de knop torre van Rooi nog net zien, maar toch kreeg ik halverwege d'n dijk warme natte voeten. Toen ik m'n eige umdraaide, ik zaat veurin, keek ik in het blozende gezicht van een blondine. Ik heb maar niks tegen de aander gezeet want 't wiekend moest nog beginne. Voor de overtocht van Den Helder naar Texel hadden we onze voorzorgsmaatregelen getroffen. Een reddingshelikopter van de Marine hing in de buurt en Antoon had Maria nog een flinke spuit gegeven. We hadden niks aan het toeval overgelaten, de reddingsvesten vast opgeblaze en gekeke of de klep goed dicht was. Haar gezicht klaarde weer helemaal op toen we weer vaste grond onder de wielen hadden. Nu was het nog de Pontweg volgen tot aan afslag 13 waar op de Californiëweg ons kamp lag. We werden verwelkomd door broer konijn die gewoon vur de veurdeur bleef ligge tot we beloofden dat we de groete zouden doen aan de fam's Smits, Hagelaars en Pennings. Normaal heb ik ginne schrik vur 'n knijn maar d'n dizze kwaam mi z'n orre tot aan de klink. In de kortste kirre han we alles uitgelaai en werden de kamers demokraties verdeeld. De oudste moesten in de kleerkast met stapelbed. Marij durfde nie in 't bovenste bed dus d'n auwe haan moest over 't hennelirke op zonne nest zien te komen mi z'n kremmige skenke. Dat was een goei oefening voor m'n rug, zinne ze. Tom en Hannie kregen de grote kamer en Antoon en Maria kregen het houthakkerskamertje helemaal aan de andere kant van de bungalow, dan konden wij 's-nachts ok rustig slapen. Er werd 'n bekske koffie gezet en er werden, na een kleine inspeksie door onze bouwvakker, enkele goeie tips gegeven voor verbetering en verbouwing. Na de koffie werden er de nodige boodschappen gedaan (bier, wijn en andere dranken) in Den Burg. 's-Avonds toen iedereen aan d'n drank zat (om die vieze sjokomel weg te spuule) ben ik een eindje gaan lopen, niet meer dan 500 m. en 't voelde goed maar nog niet super.

Na een goede nachtrust werd ik al vroeg gewekt. Om zes uur hoorde ik de fazanten tegen onze kleerkast pikken, ben er toen uitgegaan maar die bisjes lagen nog lekker te slapen. Ik waar inmiddels goed wakker geworre en hoorde dat 't geluid uit het houthakkerskamertje kwam. Ik dacht nog die zijn al vruug bezig of zijn ze nog steeds bezig? Later bij 't ontbijt vroeg ik: "hedde gullie die verwarmingskittel ook zo te keer horen gaan?". Om zeven uur stond ik buiten met m'n loopgerei aan en sloop 't kamp uit. Richting Eco Mare en door de duinen naar de zee en een stukje over 't strand en weer terug. Lekker ca. 5 km. gelope en nagenoeg geen last meer, ik zou morgen wel zien. Terug bij 't huiske was er al meer activiteit. Antoon lag mi z'n stomp eind omhoog z'n oefeningen te doen en Tom was al koffie aan 't zette. Gelukkig hadden we plaats zat aan tafel nou er die verdoos nie op hoefde. Om het herstel te bevorderen nam ik bij 't ontbijt zo'n bruistablet multivitamine en gooide 't in een glas water. Iemand zei wat een aparte kleur, zijn ze niet over d'n datum hinne? Ik pruufde er niks apart aan en slikte 't zootje weg, dat spul is toch nooit lekker. Ik zette m'n bril op en aat m'n botterhamme mi hagelslag en pindakaas en las intussen de bijsluiter. 't Ware g.v.d. bruistabletten um schoon voete te krijge. M'n blinde darm zal nou wel helemaal niks meer zien, maar ik zie 't toch nie zitte om ook nog 'ns unne blindegeleidehond dur te slikke. Deze vrijdag zouden we met z'n allen een fietstocht maken en i.v.m. de stijve bries werd er voor gekozen om eerst tegen de wind in te gaan. Dat werd dus via Eco Mare richting Fonteinsnol (d'r liggen daar 'n heel zoai snollen bijmekare) met een heel stuk door de bossen. Hannie en Marij fietsten achteraan en om-

dat Hannie kauw orre had, kreeg ze van mij m'n beste oranje muts aan. Zo konden we ze beter in de gate houden ons Maxima. Ben benieuwd of die foto nog gelukt is. In Den Hoorn werd er koffie gedronken met warm appelgebak in een café-rest. van kunstliefhebbers. Er stond o.a. een piano beschilderd in de Herman Broodstijl. Na de koffie ging het naar Oudeschild waar we o.a. een wolwinkel (wat een mooie truien) bezochten en de haven. De truien werden na een nachtje houthakken toch nog gekocht, kunde toch nie late ligge vur dat geld war en dan heb ik weer iets um aan te trekke. Als ge dat vrouwvolk hurt dan praten ze net of ze bekant altijd nakent rondlope en dan kijke ze oe an of dat an ons lig. In de haven raakte we aan de praat met de schipper van de garnalen/zeehondenboot de hr. Boom. Hij probeerde ons zover te krijgen om mee te gaan maar Maria wordt al zeeziek als je te veel met een glas water wiebelt. Hij kende nog mensen uit Rooi en vroeg of wij zuster Kelders en mister van Rooij kenden. Van Oudeschild fietsten we richting De Waal waar we op een gedeelte van het parcours terecht kwamen. En toen we over het mooie fietspad 'Waal en Burgerdijk', De Koog bereikten hadden we er zo'n 35 km. opzitten. Er was weer goei spul gekokt als avondeten, zeer koolhydraatrij(k)st. We gaan morgen als een speer en als 't net zo'n weer is als vandaag dan treffe we 't.

Zaterdag hebben we nog gewinkeld in Den Burg. D'r wier geen winkeltje overgeslage en rond half een waren we weer net op tijd terug om ons loopkleer aan te trekken en nog wat te eten. Het was intussen gaan regenen en 't waaide nog harder dan vorig jaar. In dorps-huis De Wielewaal werd er ingeschreven. Tom voor de halve marathon en ik zou toch maar de 10,6 km. gaan proberen. De warming-up lukte buiten niet echt dus kropen we binnen tegen de verwarming aan en keken naar de film van vorig jaar waar Mari Smits en vooral Walter Hagelaars langdurig in beeld waren. Bij de start (14.00 uur) dacht ik nog had ik nog maar meer regenpakken aan gedaan. Er stonden 132 deelnemers aan de start, dan moet je toch gek zijn. Petje af voor de organisatie en alle mensen die ergens achteraf in de stromende regen met 'n vlagske de lopers de goeie kant op stuurden. Toen ik ongeveer 1 km. gelopen had zag ik er op de Waal en Burgerdijk ene lopen die op goei weer geteld had. Hij had heel z'n lijf vol hangen met flessen drank en als ge efkes te lang oewe mond open liet staan dan maakte ge een goei kans um livvend te verzuipe. 't Is wel een raar gevoel om te lopen met spierverslappers, net of ge alleen maar skenke hebt. 't Ging toch heel goed maar tegen de wind in schaarde ik bekant mi m'n kin over de grond, zo hard waaide 't en ik waar zo nat als ene visbui. Zo rond de 9 km. (dat wist ik want ze han um de km. een bordje staan) hoorde ik iets achter me. Wat zulle we nou krijge, mun eerste runnershaai(baai) of waren 't gewoon 'n paar scholeksters? Toen 't korter bij kwam waren 't twee kwetterendedames. De ene dame deed de halve marathon en zo kon ik met dè aander vrouwke haar nog ruim een km. uit de wijnd hauwe, toch nog iets goeds gedaan. Toen ik de finish passeerde stond de klok op 1.12.18 en bij het inleveren van mijn startnummer kreeg ik een envelop met een kadobon (van fa. Govers voor Rovers) van 10 euro te besteden in 'n ijzerwarenwinkel in Den Burg. Ben ik nou nog amateur? Tom verbeterde zijn tijd van vorig jaar met bijna 6 minuten en finishte in 1.42.55 en werd daarmee 6^e bij de M50.

Zaterdagavond werd er, na een lekker warm bad, in De Koog lekker gegeten (we konden mekaar bekant nie zien zitten achter die bergen vèrekesribben) in eetcafé Sam-Sam en ze hadden er ook heerlijke sterke Texelse koffie, geserveerd door inne ober mi rooi skoen an.

Zondag nadat alles weer spik-en-span was gemaakt door Maria (wat kan dat vrouwke toch dweile en zuige), zijn we nog naar de vuurtorre en 't strand gereje bij De Cocksdorp. Daar in de buurt woonde wijlen Jan Knippenberg de ultraloper en auteur van het boek "De mens als duurloper".

Nadat we weer dezelfde voorzorgsmaatregelen hadden getroffen als een paar dagen eerder bij de overtocht met de veerboot, valt er eigenlijk niet veel meer te vertellen. De dames sliepen of lazen 250 km. dezelfde bladzijde. Thuis aangekomen wachtte ons een leuke verrassing, de jungskes hadden de straat versierd. Misschien, als Antoon goed treent 't komment jaor, dan kan ie ook de halve marathon meelopen, dan hebben we weer 'n nieuw driemtiem. Eerst maar eens die vergadering afwachten van de ballotagecommissie.

Allemaal bedankt, ut waar wir gezellig.

De groete, Tinus.

Uitslag Driedorpencross

S.V. Fortuna '67- 9 maart 2003

Onderdeel van de Kempen Crosscompetitie

Vrouwen Senioren 6000 meter

plaats	Startnr.	Naam	Voornaam	Geb.jr.	Vereniging	Tijd
1	16	Burgt v.d.	Rian		AVV Valkenswaard	24.10
2	15	Uytehave	Elle		PSV Eindhoven	24.39
3	17	Meulen v.d.	Inge		Olympia Eindhoven	24.40
4	18	Mutsaarts	Wendy		GM Best	25.23
5	14	Pas v.d.	Els		DES Eersel	27.41
6	12	Aarts	Susanne	76	A.V. Oirschot	28.19
7	19	Eijkemans	Yolanda	72	Fortuna '67	29.50
8	13	Dijk van	Carla	69	Fortuna '67	33.24

Vrouwen 35+ 6000 meter

plaats	Startnr.	Naam	Voornaam	Geb.jr.	Vereniging	Tijd
1	22	MacDuff	Heather	58	PSV Eindhoven	24.40
2	26	Rindt	Anne		PSV Eindhoven	25.34
3	20	Esch van	Antoinette	60	A.V. Oirschot	27.26
4	21	Beers van	Nellie	55	A.V. Oirschot	28.18
5	23	Laar van de	Antoinette	57	Fortuna '67	30.11
6	25	Vogels	Lien	44	Fortuna '67	30.16
7	24	Hagen	Riekie	55	Fortuna '67	33.23

Mannen 12000 meter

plaats	Startnr.	Naam	Voornaam	Geb.jr.	Vereniging	Tijd
1	860	Bruin De	Ad	70	PSV Eindhoven	41.34
2	862	Haastrecht van	Jeroen	84	GM Best	41.43
3	859	Avendonk van	Jack	67	AV Attila	41.53
4	861	Weijenberg v.d.	Rene	63	PSV Eindhoven	42.58
5	855	Kerkhofs	Janus	67	A.V.R. '69 Reusel	45.57
6	857	Gool van	Peter	73	No Limits Bladel	46.30
7	856	Timmermans	Remi	67	A.V. Oirschot	47.35
8	854	Lavrijsen	Mat	80	A.V.R. '69 Reusel	48.29
9	865	Vissers	Art	65	Fortuna '67	49.14
10	866	Scheutjens	Frank	69	Oss Volo	50.28
11	864	Dekkers	Thijs	76	Fortuna '67	52.13
12	858	Jonkers	Willy	65	HAC Helmond	54.58

Mannen 40 + 12000 meter

plaats	Startnr.	Naam	Voornaam	Geb.jr.	Vereniging	Tijd
1	879	Verbaandert	Hans	58	GVAC Veldhoven	44.16
2	872	Putten van	Arnold	63	PSV Eindhoven	48.14
3	880	Meeuws	Ad	58	't Jasper Sport	49.47
4	875	Robinson	Roland		HAC Helmond	51.05
5	877	Heuvel van de	Theo	60	Fortuna '67	52.57
6	876	Pennings	Henk	58	Fortuna '67	53.31
7	871	Esch van	Pieter	60	A.V. Oirschot	56.48
8	881	Verboort	Theo	62	Fortuna '67	59.54

Mannen 45+ 12000 meter

plaats	Startnr.	Naam	Voornaam	Geb.jr.	Vereniging	Tijd
1	700	Fergus	Paul	57	LGD Deurne	45.35
2	703	Grootes	Pieter	55	GM Best	48.45
3	704	Slagboom	Joop	53	GVAC Veldhoven	49.43
4	701	Rooy van	Bert	56	No Limits Bladel	50.34
5	702	Lardenois	Pierre	55	Fortuna '67	55.28
6	705	Pennings	Rinus	54	Fortuna '67	58.29

Mannen 50+**12000 meter**

<i>plaats</i>	<i>Startnr</i>	<i>Naam</i>	<i>Voornaam</i>	<i>Geb.jr.</i>	<i>Vereniging</i>	<i>Tijd</i>
1	461	Akker van de	Arie	49	Olympia Eindhoven	48.13
2	457	Zoontjens	George	49	Fortuna '67	48.40
3	456	Aarts	Sjaak	48	A.V. Oirschot	49.24
4	465	Heijden van de	Ad	52	Fortuna '67	51.45
5	462	Bosma	Cor	48	GAC Gemert	53.37
6	459	Uden van	Henk	43	Fortuna '67	56.09
7	467	Houtum van	Mari	50	Fortuna '67	56.13
8	466	Wolferen van	Rob	52	Olympia Eindhoven	56.29
9	468	Limpt van	Ad	43	DES Eersel	59.33
10	460	Kweens	Paul	43	HAC Helmond	1.00.31
11	458	Hellings	Peter	46	Fortuna '67	1.07.29
	463	Huijskens	Henk	37	GM Best	
	464	Bressers	Peter	46	GM Best	

Trimmers**3000 meter**

<i>plaats</i>	<i>Startnr</i>	<i>Naam</i>	<i>Voornaam</i>	<i>Geb.jr.</i>	<i>Vereniging / plaats</i>	<i>Tijd</i>
1	969	Bolink	Paul	83	GM Best	10.34
2	154	Sanders	Patrick	85	Fortuna '67	14.32
3	152	Reusens	Wendy	82	Zoorsel (B)	15.46
4	153	Verboort	Renske	85	Gemonde	16.26
5	970	Sande v.d.	Yvonne	86	GM Best	13.53

Trimmers**6000 meter**

<i>plaats</i>	<i>Startnr</i>	<i>Naam</i>	<i>Voornaam</i>	<i>Geb.jr.</i>	<i>Vereniging / plaats</i>	<i>Tijd</i>
1	635	Gils van	Marc	67	Eerde	24.01
2	631	Ras	Michiel	80	Valkenswaard	27.49
3	626	Asveld	Lennert	77	Fortuna '67	27.51
4	632	Klein	Wim	54	Fortuna '67	30.38
5	634	Hagen	Hans	51	Sint-Oedenrode	30.55
6	628	Dalen van	Anita	71	PSV Eindhoven	31.04
7	621	Minneboo	Trees	56	Fortuna '67	31.40
8	627	Lavrijssen	Simon	47	Fortuna '67	32.56
9	633	Erp van	Theo	55	Fortuna '67	33.36
10	624	Coppelmans	Jeanne	58	Fortuna '67	33.39
11	623	Asveld	Fien	50	Fortuna '67	34.32
12	622	Vorstenbosch	Christien	52	Fortuna '67	35.27
13	620	Kallen	Lisette	70	Fortuna '67	35.49
	625	Heuvel van de	Mieke	61	Fortuna '67	

Trimmers**9000 meter**

<i>plaats</i>	<i>Startnr</i>	<i>Naam</i>	<i>Voornaam</i>	<i>Geb.jr.</i>	<i>Vereniging / plaats</i>	<i>Tijd</i>
1	333	Sanders	Arno	61	Fortuna '67	42.47
2	968	Mutsaerts	G	52	GM Best	50.01

Trimmers**12000 meter**

<i>plaats</i>	<i>Startnr</i>	<i>Naam</i>	<i>Voornaam</i>	<i>Geb.jr.</i>	<i>Vereniging / plaats</i>	<i>Tijd</i>
1	966	Put v.d.	Kees	57	PSV Eindhoven	48.53
2	961	School	Joan	74	Eindhoven	49.34
3	974	Iersel van	Martijn	66	Fortuna '67	53.32
4	972	Post	Koos	48	Fortuna '67	59.47
5	955	Kampen van	Maria	53	Fortuna '67	1.00.19
6	962	Jurissen	Michel	72	Eindhoven	1.00.36
7	956	Verschuyten	Cor	39	Fortuna '67	1.00.58
8	952	Engeland van	Piet	46	Fortuna '67	1.01.03
9	960	Heijmans	Henk	52	Fortuna '67	1.02.15
10	958	Vereijken	Mari	44	Beek en Donk	1.02.31
11	971	Stakenburg	Willem	51	Fortuna '67	1.03.26
12	973	Steenbakkers	Wilma	61	Wijbosch	1.03.54
13	964	Verest	Tom	57	Olympia Eindhoven	1.04.38

14	963	Lantenay	G	76	Eindhoven	1.04.44
15	959	Mous	Tineke	58	Fortuna '67	1.05.19
16	953	Boxmeer van	Tineke	52	Fortuna '67	1.16.43
	954	Klein	Wim	54	Fortuna '67	
	957	Eerden van der	Theo	48	Fortuna '67	
	965	Verweert van	Eric	67	Schijndel	

Drie Dorpen Cross 2003

Op zondag 9 maart 2003, werd voor de tweede keer de Driedorpenencross, als onderdeel van de Kempische Cross Competitie op het parcours aan de Koevering, bij manege de Leyer gehouden. In tegenstelling tot het vorige jaar lag het parcours er na de droogte in de voorgaande periode er goed bij en waren er geen aanpassingen noodzakelijk. Het aantal deelnemers van 289 overtrof het aantal van het vorige jaar, wat zeker door de gunstige weersomstandigheden maar zeker ook aan het aantrekkelijke parcours kan worden toegeschreven.

Deze keer was voor een omgekeerde startvolgorde gekozen om de publieke belangstelling te stimuleren, wat gezien het aantal deelnemers zeker geslaagd kan worden genoemd.

Om 10.30 uur gingen de senioren en recreanten van start, dit na een korte huldiging van Jeroen van Haastrecht uit Boskant, die nationaal kampioen veldloop bij de junioren A in Harderwijk was geworden. Namens Fortuna '67, werd door voorzitter Cor van Erp een waardebon aan Jeroen overhandigd, wat door reacties achteraf, door Jeroen enorm werd gewaardeerd. Hij heeft immers zijn looptalenten bij Fortuna kunnen ontdekken om vervolgens op advies van Fortuna, zijn atletische kwaliteiten bij Generaal Michaëlis in Best verder te kunnen ontplooien. Dat hij een groot talent is bleek ook in deze wedstrijd, waarbij hij als A-junior een tweede plek bij de grote kanonnen wist te bemachtigen achter Ad de Bruin en daardoor tevens in het bezit kwam van de wisselbeker met bijbehorende fles wijn, beschikbaar gesteld door drankenhandel van Boxmeer. Bij de dames kwam deze wisselbeker in handen van Jolanda Eijkemans en daarbij werd overgenomen van haar moeder Tineke van Boxmeer.

Vervolgens werd het parcours gewijzigd, zodat de jeugd op een aangepaste ronde van start kon gaan. In deze laatste wedstrijd van de Kempische Cross Competitie werd nog fel gestreden om de laatste punten te kunnen verdienen voor de einduitslag van deze competitie.

Op zaterdag 15 maart werd in Oirschot dan ook de einduitslag bekend gemaakt en de prijzen aan de winnaars in de vele categorieën uitgereikt. Jammer genoeg is door het ontbreken van jeugdleden in deze wedstrijd, de affiniteit met deze grote groep jeugdatleten minder groot, maar maakt van deze Fortuna cross wel een volwaardige wedstrijd. We mogen dan ook met trots terugkijken op een geslaagd evenement en uitkijken naar het volgende jaar wanneer op zondag 7 maart 2004 weer de Driedorpenencross zal plaats vinden.

Tiny Aarts

Fons en Tineke van Boxmeer wisselbeker gewonnen door:

1 ^e Fortuna- of Rooise-loper	12 km.	Jeroen van Haastrecht
1 ^e Fortuna- of Rooise-loopster	6 km.	Jolanda Eijkemans

De uitslagen van de junioren en pupillen van de Driedorpenloop zijn niet vermeld in het clubblad, omdat er niemand van S.V. Fortuna '67 aan deel heeft genomen.

Eindstand clubkampioenschap van 1 april 2002 t/m 31 maart 2003

Vrouwen senioren					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Jolanda Eijkemans	665	25	525	100	1315
Carla van Dijk	445	0	395	0	840
Marloes Stehmann	160	25	77	80	342
Carin van Schijndel	130	0	180	0	310
Maartje Gevers	110	0	120	0	230
Lisette van der Kallen	115	0	115	0	230
Marianne Beekmans	75	0	100	0	175
Mieke Moeskops	50	0	100	0	150
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
Annemieke Scheepens	10	0	0	0	10

Vrouwen 40					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Antoinette vd Laar	400	25	665	80	1170
Jeanne Coppelmans	245	0	275	0	520
Karin Slits	255	0	235	0	490
Tineke Mous	190	0	165	0	355
Mieke van den Heuvel	105	0	225	0	330
Marian Latijnhouwers	50	0	0	0	50
Berdien van de Tillaart	50	0	0	0	50
Bianca Salvetti	40	0	0	0	40

Vrouwen 45					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Tineke van Boxmeer	710	75	245	60	1090
Riekje Hagen	305	50	410	0	765
Trees Minneboo	345	0	345	0	690
Marianne Latijnhouwers	405	0	270	0	665
Maria van Kampen	215	25	225	100	565
Christien Vorstenbosch	315	25	145	50	535
Nicolien Smulders	225	0	95	0	320
Lucy van Hout	135	0	40	0	175
Diny van de Wijdeven	95	0	47	0	142
Lies Brans	50	0	0	0	50
Annelies Sanders	50	0	0	0	50
Lynn Dunnell	15	0	0	0	15

Vrouwen 50					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Lien Vogels	685	25	600	100	1410
Isa van Heijningen	365	50	325	0	740
Will van de Rijt	310	25	100	100	535
Fien Asveld	225	25	145	80	475
Tonny van Erp	200	25	59	60	344
Sjan Kerkhof	100	0	0	0	100
Francien Dekkers	100	0	0	0	100
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	270	25	225	100	620
Marijn Foolen	40	0	0	0	40

Mannen senioren					
<i>Naam</i>	<i>Deelname punten</i>	<i>Bonuspunten</i>	<i>Wedstrijdpunten</i>	<i>Klassementspunten</i>	<i>Totaal</i>
Art Visser	570	75	770	100	1515
Leon Mutsaars	530	0	250	0	780
Jos van der Wijst	395	50	262	0	707
Thijs Dekkers	225	25	255	80	585
Theo Verboort	270	50	181	0	501
Peter van den Hurk	110	25	145	100	380
Martien Temmink	125	25	142	40	332
Peter van Rooij	205	0	113	0	318
Jorrit Dekkers	150	25	47	60	282
Martijn van Iersel	110	25	96	50	281
Jos van Schijndel	130	0	66	0	196
Tonny van Boekel	120	0	75	0	195
Rogier Huijbarts	50	0	80	0	130
John Teunisse	50	0	60	0	110
Joris van Kuijk	105	0	4	0	109
Leon Verrijt	100	0	0	0	100
Lennert Asveld	40	0	50	0	90
Mark Wijgergangs	65	0	0	0	65
Jan van de Ven	50	0	0	0	50
Toine Schilder	15	0	15	0	30

Mannen 40					
<i>Naam</i>	<i>Deelname punten</i>	<i>Bonuspunten</i>	<i>Wedstrijdpunten</i>	<i>Klassementspunten</i>	<i>Totaal</i>
Pim van der Wijst	905	0	575	0	1480
Theo van de Heuvel	560	0	650	0	1210
Toine van Erp	315	25	570	100	1010
Henk Pennings	480	25	322	80	907
Arno Sanders	300	0	192	0	492
Ad van de Laar	185	25	125	100	435
Jan Kusters	95	0	134	60	289
Frans Rovers	115	0	15	0	130
Paul Janssen	50	0	60	0	110
Peter Slits	100	0	0	0	100
Hans Naterop	50	0	0	0	50
Wim Kusters	30	0	18	0	48
Roy van der Veen	25	0	0	0	25

Mannen 45					
<i>Naam</i>	<i>Deelname punten</i>	<i>Bonuspunten</i>	<i>Wedstrijdpunten</i>	<i>Klassementspunten</i>	<i>Totaal</i>
Pierre Lardenois	1015	25	752	60	1852
Ad van der Heijden Schijndel	555	25	477	80	1137
Henk Heijmans	625	0	383	30	1038
Wil Snoeks	275	0	341	40	656
Theo van der Eerden	305	25	95	100	525
Rinus Pennings	210	25	165	30	430
Gé de Louw	255	50	107	0	412
Johan Stehmann	135	25	160	80	400
Theo van Erp	160	25	100	100	385
Dick Swinkels	160	0	215	0	375
Ad van der Heyden	125	25	144	50	344
Hans Holdijk	135	25	102	80	342
Wim Klein	145	0	94	0	239
Henk Strik	160	0	50	0	210
Arie Koek	85	0	112	0	197
Henry Wijffelaars	100	0	25	0	125
Toon van de Rijt	125	0	0	0	125
Han Bouwmans	80	0	32	0	112
Gerard van de Wijdeven	100	0	0	0	100
Willie Pepers	65	0	20	0	85
Wim Crooijmans	25	0	60	0	85
Jan van Kampen	50	0	0	0	50

Mannen 50					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Mari van Houtum	900	125	527	60	1612
George Zontjens	475	25	525	100	1125
Antoon Asveld	350	25	105	100	580
Koos Post	320	0	220	0	540
Willem Stakenburg	360	0	170	0	530
Cor van Erp	225	25	162	50	462
Simon Lavrijssen	245	0	75	0	320
Frans Sijbers	115	0	170	0	285
Gerard van de Biggelaar	160	0	90	0	250
Jan Verboort	165	0	56	0	221
Tinus Rovers	105	0	47	0	152
Leo Leenders	90	0	60	0	150
Wim van Meijl	50	0	50	0	100
Tiny Aarts	100	0	0	0	100
Wil Verstappen	75	0	0	0	75
Martin Arts	50	0	0	0	50
Ton Konneman	50	0	0	0	50

Mannen 55					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Peter Hellings	855	25	569	60	1509
Piet van Engeland	665	75	605	80	1425
Henk van Uden	530	125	500	100	1255
Cor Verschuijten	395	0	285	0	680
Fons van Boxmeer	170	25	125	100	420
Karel Verberk	120	0	60	0	180
Bert Geeven	60	0	0	0	60
Jos Dekkers	50	0	0	0	50

Geboren



Welkom lieve

Raf

Adrianus Franciscus

geboren op maandag 24 februari 2003

zoontje van Pam van den Berg
& Peter van den Hurk
broertje van Bjorn, Freek en Jasmijn

Florisstraat 61
5491 JC Sint-Oedenrode
Tel. (0413)471525

Peetouders: Hans en Jolanda

Peter en Pam, gefeliciteerd namens bestuur en leden van Fortuna '67!

HET CLUBKAMPIOENSCHAP

Op 1 april jongstleden is al weer het vierde clubkampioenschap nieuwe stijl gestart.

Er is een slechts een wijziging ten opzichte van vorig jaar en die heeft betrekking op de Drie Dorpen Cross. Alleen de 6 km en de 12 km tellen mee voor extra punten; dit is gedaan omdat voor de dames 6 km de wedstrijdafstand is en de meeste damestrimmers ook deze afstand lopen. Voor de heren is 12 km de wedstrijdafstand en ook de meeste herentrimmers lopen deze afstand.

De aanleiding tot deze wijziging is de beker, die de familie van Boxmeer beschikbaar stelt voor de beste rooise loper of loopster. Om meer concurrentie te krijgen voor die beker is in overleg met de familie van Boxmeer voor deze oplossing gekozen.

De clubkampioen.

Naar de mening van de werkgroep moet de clubkampioen iemand zijn, die binnen de vereniging maar ook daarbuiten een goede vertegenwoordiger is van onze vereniging.

Dus niet alleen de snelle atleet, die regelmatig podiumplaatsen behaalt, maar ook de wat minder snelle atleet of atlete, die regelmatig aan wedstrijden en/of trimlopen in de regio deelneemt. Met andere woorden: ieder lid moet kans hebben. Ook vindt de werkgroep, dat leden, die als jurylid, scheidsrechter, verkeerspost of anderszins betrokken zijn bij een door Fortuna (mede)georganiseerde wedstrijd of trimloop en daardoor dus niet mee kunnen lopen, punten moeten kunnen verzamelen voor het clubkampioenschap.

Uitgangspunten van het clubkampioenschap.

1. Er wordt een puntenstelsel gehanteerd, waarbij naast de prestatie ook de deelname wordt gewaardeerd, zodat het voor iedereen mogelijk is clubkampioen te worden.
2. Het deelnemen aan een trimloop of wedstrijd levert, ongeacht de gelopen afstand, deelnamepunten op.
3. Betrokken zijn bij een door Fortuna (mede)georganiseerde trimloop of wedstrijd als jurylid, verkeerspost of anderszins levert deelnamepunten op.
4. Voor het prestatieve deel van het clubkampioenschap wordt naast een negental trimlopen en wedstrijden in de regio ook de Rooijische Trimcompetitie aangewezen.
5. De onderlinge rangorde per categorie van de Fortunaleden in de aangewezen wedstrijden en trimlopen is bepalend voor het aantal punten.
6. Punten kunnen slechts worden verkregen, indien wordt deelgenomen als Fortunalid, dus in clubtenue. De eis van het clubtenue vervalt als de atleet van het bestuur toestemming heeft gekregen om het tenue van een sponsor te dragen.
7. Men kan clubkampioen worden in de categorieën junioren jongens, junioren meisjes, mannen, mannen40, mannen45, mannen50, mannen55 en mannen60+, vrouwen, vrouwen35, vrouwen40, vrouwen45 en vrouwen50+. Categorieën worden samengevoegd indien er minder dan 5 deelnemers in de categorie aanwezig zijn. Indien er minder dan 5 jeugdleden zijn worden ze toegevoegd aan de categorie senioren.
8. Algemeen clubkampioen is de atleet en atlete, die ongeacht de categorie, de meeste punten heeft verzameld.
9. Er is geen onderscheid in leden met en zonder wedstrijdlicentie.
10. De periode waarbinnen men punten kan verzamelen loopt van 1 april t/m 31 maart.
11. De leeftijd op 1 april is bepalend voor de indeling in een categorie ook al zou men volgens de KNAU-regels gedurende de genoemde periode wegens het bereiken van een bepaalde leeftijd in een andere KNAU-categorie terecht komen.

De deelname puntentelling.

	per keer	maximaal
Deelname aan trimcompetitie	15	75
Bonus bij minimaal 4 deelnames	25	
Deelname aan de Drie Dorpen Cross	50	
Deelname aan de halve marathon. 5 of 10 km	50	
Deelname aan de eigen 24-uursloop	50	
Deelname aan wedstrijden of trimlopen, georganiseerd		

door een bij de KNAU aangesloten vereniging of stichting (alle afstanden)	25	
Deelname aan trimlopen, georganiseerd door een niet bij de KNAU aangesloten vereniging (alle afstanden)	15	
Bonus voor marathondeelname	50	
Deelname aan de Kempische Trimcompetitie of Conditio Trimlopen (ter verduidelijking: bij deelname aan beide trimlopen kan per jaar niet meer dan 120 punten verzameld worden)	10	120

De wedstrijd puntentelling.

	Aangewezen wedstrijd	trim competitie	eindstand trimcompetitie
1e	100	25	100
2e	80	20	80
3e	60	15	60
4e	50	12	50
5e	40	10	40
6e	30	8	30
7e	25	6	25
8e	20	5	20
9e	15	4	15
10e	10	3	10
Vervolgens met 1 punt aflopend	9	2	9
	8	1	8
	7		7

De aangewezen wedstrijden:

S.V. Fortuna '67	Rooische trimcomp.	Div. afstanden
A.V. Marvel	Paasloop	15 km
E.A.V. Olympia	Hemelvaartsdag	Halve marathon en 10 km
A.V. De Springbokken		10 km en 21 km
A.V. Oirschot	Centrumloop	15 km
A.V. Generaal Michaelis	Ronde van Naastenbest	10 km
Stg. Marathon Eindhoven		Halve en hele marathon (alleen bonuspunten voor hele marathon)
A.V. Gen. Michaelis	Joe Mann Bosloop	Div. afstanden, trimloop en wedstrijd
S.V. Fortuna '67	Halve marathon	5, 10 en 21 km
S.V. Fortuna '67	Drie Dorpen Cross	6 en 12 km, trimloop of wedstrijd

Ten slotte.

Nog eens voor de duidelijkheid: De trimcompetitie en de hierboven aangewezen wedstrijden leveren deelname- en prestatiepunten op.

Alle overige wedstrijden en trimlopen leveren alleen deelnamepunten op.

De aangewezen wedstrijden zullen goed worden aangekondigd in de Fortunabode en in het kleedlokaal. Tussenstanden zullen worden opgenomen in de Fortunabode, op het prikbord in het kleedlokaal worden gehangen en op de website worden geplaatst.

De prijsuitreiking zal geschieden op de vrijdag na de halve marathon tijdens een feestavond.

Aard van de prijzen: wisselbeker.

De opzet van het clubkampioenschap is onderhevig aan voortdurende evaluatie.

Namens de Werkgroep

Peter Hellings

Eindstand KM-Trophy Mountainbikers seizoen 2002 - 2003

	Totaal Km	8 se p	15 se p	21 se p	22 se p	29 se p	6 ok t	13 ok t	20 ok t	27 ok t	3 no v	9 no v	10 no v	16 no v	17 no v	24 no v	1 de c	8 de c	15 de c	22 de c	26 de c	29 de c	5 ja n	12 ja n	19 ja n	26 ja n	2 fe b	9 fe b	16 fe b	23 fe b	2 mr t	9 mr t	16 mr t	50 fit
Mark Swanenberg	1376	40			50	50	60	40	75	80	40	50	45		45	40	40	45	50	35	40	50	40	36	45	55	45	45	50	50	45	45	45	
Maurice Rooyakkers	1251	40	50		50	50	60	40	75	80	40		45		45		40	45	50	35		50	40	36	45	55	45	45		50	45	45		50
Wil Pepers	1166	40	50	70	50	50	60	40	50	80		50		50		40	40	45		35	40	50		36		55	45	45	50		45			50
Edwin Eijkemans	1096		50	70		50	60		75		40	50	45		45	40	40		50	35	40	50	40	36	45		45	45	50	50	45			
Gerard van de Biggelaar	971	40	50		50		60	40		80	40				45	40	40	45		35	40	50		36		45		45	50		45		45	50
Jos Dekkers	791				50	75	60			80	40	50		50		40	40	45		35	40	50		36										100
Fons van Boxmeer	736		50		50		40			80	30					40	40			20	30	50	35	36		30	30		50		30		45	50
Francien Pepers	501		35		50	75	60			80	40						40			35		50		36										
Jan Verboort (jr)	391				35	50	60				40													36	45		30	45		50				
Cor van Erp	225		50		50											40	40														45			
Toon der Kinderen	180		35			75	70																											
Huub van der Schoot	170	40				50				80																								
Toon van de Rijt	166				50						40						40							36										
Nettie Hulsen	145					75	70																											
Will van de Rijt	145					75	70																											
Jan Verboort (sr)	165																												30	30	30		25	50
Peter Slits	130				50					80																								
Theo Verboort	136																							36			30	45					25	
Lennert Asveld	95															25					40		30											
Ilse Smits	75		35				40																											
Totaal	9911																																	

Eersel (8 sep)	Bladel (20 okt)	Schijndel (24 nov)	Luijksgestel (5 jan)	Gemert (23 feb)
Liempde (15 sep)	Scherpenheuvel (27 okt)	Zijtaart (1 dec)	Egmond a.z. (12 jan)	Eerde (2 mrt)
Limburg (21 sep)	Hilvarenbeek (3 nov)	Veldhoven (8 dec)	Aalst Waalre (19 jan)	Boskant (9 mrt)
Boskant (22 sep)	Wageningen (9 nov)	Dinther (15 dec)	Uden (26 jan)	Veldhoven (16 mrt)
Den Dungen (29 sep)	Alphen (10 nov)	Son (22 dec)	Mierlo (2 feb)	
Oss (6 okt)	Epe (16 nov)	Valkenswaard (26 dec)	Schaijk (9 feb)	
Valkenswaard (13 okt)	Luijksgestel (17 nov)	Bree (B) (29 dec)	Nuenen (16 feb)	Fifty-Fit = 50 Bonus punten

Hardlopen, dan ben je toch

Zie je daar die gek, hardlopen met deze hitte, dan ben je toch compleet gestoord. En daar d'n dieë, die komt toch helemaal niet vooruit. In deze stortbui hardlopen, en nog gezellig keuvelen met elkaar, wat bezielt ze.

Juni 2001. Ik ben lekker aan het paardrijden, zie ik daar ter hoogte van de Schootse-dijk / Erica een stel van die hardlopers aankomen. Wedstrijd. Ik hoor dat ze nog 'n rondje moeten. Waar zijn ze mee bezig. Er zit nog een flinke regenbui aan te komen ook. De gekken.

Een maand later komt mijn vriend Peter thuis. "Bij ons op het werk doen ze mee met de bedrijvenloop van de Zevenheuvelenloop in Nijmegen in november, 15 kilometer. Ik denk dat ik mee doe."

Ik moest weer zo nodig sociaal doen en zeg dat ik dan wel met hem mee zal trainen want alleen lopen is ook zo saai, en als je een keer geen zin hebt moet je wel gaan omdat de andere ook gaat. Wij dus heel fanatiek aan de gang, drie keer per week. In het begin twijfelden we nog of we op snelheid of uithoudingsvermogen moesten trainen, maar daar we op het beginrondje van 3½ kilometer twee keer tussendoor moesten gaan wandelen omdat we echt niet meer konden hebben we het hoofdstuk snelheid vrij snel laten vallen. Na enige weken konden we dit rondje zonder wandelen uitlopen dus een groter rondje gezocht, 5 kilometer. Tot 4½ kilometer ging het goed, toen moesten we echt weer zo'n 100 meter wandelen voor we de "eindsprint" in konden zetten. Dit duurde zeker twee weken, we werden er moedeloos van, maar uiteindelijk konden we dan toch 5 kilometer achter elkaar lopen. We waren ondertussen wel al twee maanden bezig, drie keer per week.

Het rondje van 9 kilometer werd al leuker, we gingen nu het buitengebied van Rooi in, er was meer te zien, meer afleiding dus makkelijker lopen. Wel weer af en toe wandelen tussendoor. Maar toen, die eerste keer zonder te wandelen, wat een fantastisch gevoel, ik liep het laatste stuk over de Nijnselseweg, Corridor, Lindendijk, Schijndelseweg. Telkens dacht ik: 'Tot de volgende rotonde, dan mag je wandelen, doorzetten meid, je kunt het makkelijk. Het zit gewoon in je hoofd, niet in je benen.' En bij de rotonde aangekomen ging het eigenlijk nog best wel, dus niet wandelen maar weer tot de volgende rotonde, en weer tot de volgende, tot ik thuis was. Daarna gingen de volgende uitbreidingen steeds beter en merkten we dat we ook steeds sneller gingen lopen. Liepen we in het begin over het rondje van 10 kilometer ruim een uur, op een gegeven moment ging het in een uur, 59 minuten, 57 minuten. We moesten natuurlijk ook heuveltraining hebben voor Nijmegen, dus wij naar Veghel gelopen en daar de brug over en weer terug, toch 14 kilometer en twee heuvels. Drie weken voor de grote dag zijn we op een zaterdag naar Nijmegen gegaan en hebben we het parcours gelopen. De heuvels waren toch wel zwaar maar gelukkig waren het er geen zeven, een paar keer gewandeld maar toch tevreden.

Toen de grote dag. Hartstikke zenuwachtig. Op weg naar de startvakken, wat een drukte, wat een massa mensen (± 15.000), wat een gemoedelijke sfeer. Het startschot en wegwezen. Na 5 kilometer was ik Peter kwijt in de drukte. Heerlijk gelopen, goede temperatuur, mooie omgeving, de heuvels omhoog was zwaar, maar daarna met gemak weer omlaag. De laatste kilometer duurde lang. Nog 500 meter, 200 meter 100 meter, 50 meter, waar bleef de finish toch. De mensen langs de kant moedigden iedereen aan. Doorzetten, nog maar een stukje, je bent er bijna, dat laatste stukje rol je naar beneden. Maar ik was zo moe. Ik dacht: "bekijk het maar, doe het zelf maar eens, je hebt makkelijk praten daar langs de kant". Maar je moet die laatste kilometer doorzetten, ik wilde niet gaan wandelen op het laatste stukje. Ik dacht: "Kom op, doorzetten, je kunt het, het zit in je hoofd niet in je benen, je adem is goed je benen zijn goed, niet zeuren, lopen. En dan uiteindelijk de finish. Even uithijgen, wan-

delen, drinken. Iedereen is blij, buurt met elkaar en eigenlijk voelde ik me best wel goed. En toen mijn eindtijd. Ik kon het niet geloven, ik had 90 minuten verwacht, 10 kilometer per uur. Ik had 82,30 minuten gehoopt, 11 kilometer per uur, het was 81,35 geworden. Voor mij was dit een topprestatie. Ik was supertrots op mezelf.

En dan, het doel is behaald, en nu? We zijn gewoon doorgegaan met drie keer per week te lopen. Afstanden van 5, 10, 15 kilometer, steeds nieuwe routes zoeken. In februari 2002 besloten we om maar bij Fortuna te gaan. We kwamen in groep twee terecht en hadden het meteen naar onze zin. In juni 2002 mijn eerste halve marathon gelopen in Sint-Oedenrode. Nu heb ik ondertussen drie halve marathons gelopen, twee keer de Zevenheuvelenloop, een keer de Drie dorpen cross en een paar weken geleden de Dertig van Tilburg. Nu nog eens een marathon als alles goed blijft gaan. Ik loop 's morgens om acht uur, 's avonds om tien uur, midden op de dag in de gloeiende zon, in regen- en hagelbuien, in weer en wind, alleen, met z'n tweeën, met een groep. Ik loop niet snel, alles boven de 11 kilometer per uur vind ik een supertijd. Mijn streven is nog eens 12 kilometer per uur te lopen, maar dat kan nog jaren duren. En ik blijf maar trainen, drie keer per week.

Hardlopen, dan ben je toch hartstikke lekker bezig.

Tineke Mous.

 Grafisch Bedrijf	Ambachtstraat 19, 5481 SM Schijndel tel. (073) 5440700 fax (073) 5440790
Voor al Uw zwart/wit en full-color drukwerk, zoals:	
• visitekaartjes • enveloppen • complete huisstijlen	• jaarverslagen • doorschrijfsets • reclamefolders
Wij kunnen U ook van dienst zijn met:	
• kopieerwerk • boeken inbinden • mailings en handmatige afwerking	• tampondruk • zeefdruk zowel op ronde als vlakke producten

Kom met zijn allen!
Huldiging clubkampioenen seizoen 2002 – 2003
Lopen en Mountainbiken
20 juni 2003
gezellige avond met aansluitend de bekendmaking en de prijsuitreiking
Aanvang 20.00 uur in "De Rooie Sok"

Commissies: Clubkampioenschap en Feest- en Felicitatie

Wedstrijduitslagen

Snelwandel wedstrijd / prestatietoesticht org. OLAT te Sint-Oedenrode 9-03-2003

3 Antoon Asveld 2.54.06 20.000 meter

1/2 mar.v.St-Anthonis org. Triatl. en Hartl.ver.Olympus te St-Anthonis 15-03-'03

6	Mari van Houtum	1.29.20	21.097 meter	mannen 50+
4	Henk van Uden	1.37.41	21.097 meter	mannen 55+
11	Piet van Engeland	1.47.39	21.097 meter	mannen 55+
11	Nicolien Smulders	1.51.44	21.097 meter	vrouwen 40+
16	Tineke v. Boxmeer	1.58.34	21.097 meter	vrouwen 40+

De Dertig van Tilburg org. A.V. ATILLA te Tilburg 16 maart 2003

1	Leon Mutsaers	1.48.39 P.R.	30.000 meter	mannen senioren
3	Pim van der Wijst	1.54.49 P.R.	30.000 meter	mannen 40
91	Tineke Mous	2.39.22 P.R.	30.000 meter	trimmers man./vrouwen
3	Ad CM v.d.Heijden	1.00.35	15.000 meter	mannen 50

Intersport 1/2 mart. Org. G.V.A.C. te Veldhoven 16 maart 2003

10	Peter Hellings	1.51.34	21.097 meter	mannen 50
8	Pierre Lardenois	1.06.30	14.000 meter	trimloop man./vrouwen

NK Veldloop Gemeenten org. Gemeente Apeldoorn 26 maart 2003

20 Art Vissers 46.54 12.000 meter mannen senioren

Rabo Stratenloop + Bra.Kamp. 10 km. org. A.V.R. '69 te Reusel 5 april 2003

19	Frank Scheutjens	36.49	10.000 meter	mannen senioren
7	Ad CM v.d. Heijden	39.36	10.000 meter	man 50 2 ^e Brab.Kampioen
8	Carla van Dijk	53.35	10.000 meter	vr.sen. 5 ^e Brab.Kampioen
5	Antoinette v.d. Laar	46.10	10.000 meter	vr.35+ 4 ^e Brab.Kampioen
71	Martien Temmink	44.16	10.000 meter	trimmers man./vrouwen
91	Henk Heijmans	48.31	10.000 meter	trimmers man./vrouwen

Kempische Trimcompetitie org. A.V. Oirschot 6 april 2003

6.500 meter		13.000 meter	
Theo Verboort	31.40	Maria van Kampen	1.05.02
Jolanda Eijkemans	32.15	Lien Vogels	1.08.33
Renske Verboort	35.33	Peter Hellings	1.11.55

Marathon de Paris org.A.S.O. Athletisme te Parijs 6 april 2003

	Brutotijd	Nettotijd	
12399 Henk van Uden	3.50.18	3.42.16	42.195 meter 117 ^e man.55
13157 Mari van Houtum	3.52.39	3.44.37	42.195 meter 1626 ^e man.50
21396 Nicolien Smulders	4.24.58	4.09.40	42.195 meter 760 ^e vrou.45
24819 Tineke v. Boxmeer	4.44.07	4.28.49	42.195 meter 356 ^e vrou.50
26312 Lucie van Hout	4.57.12	4.41.55	42.195 meter 1256 ^e vrou.45

10 Engelse Mijl van Oosterhout org. ATV SCORPIO te Oosterhout 12 april 2003

9 Ad CM v.d. Heijden 1.06.28 16.090 meter mannen 50

Fortis Marathon org. Stichting Rotterdam 13 april 2003

		<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>	
35	Leon Mutsaars	2.32.15 P.R.	2.32.11	42.195 meter 28 ^e man.sen.
729	Art Vissers	3.15.43	3.15.39	42.195 meter 337 ^e man.sen.
Klassement Nederlands Kampioenschap Marathon: Leon Mutsaars 6 ^e				
Art Vissers 156 ^e				

Rabobank Paasloop org. MARVEL te Boxtel 21 april 2003

16	Frank Scheutjens	59.31	15.000 meter	5 ^e mannen senioren
19	Art Vissers	1.00.02	15.000 meter	7 ^e mannen senioren
20	George Zoontjens	1.00.52	15.000 meter	3 ^e mannen 50
28	Ad CM v.d. Heijden	1.03.47	15.000 meter	5 ^e mannen 50
31	Mari van Houtum	1.04.22	15.000 meter	6 ^e mannen 50
37	Henk Pennings	1.06.07	15.000 meter	14 ^e mannen 40
42	Pierre Lardenois	1.10.44	15.000 meter	16 ^e mannen 40
43	Rinus Pennings	1.11.13	15.000 meter	17 ^e mannen 40
45	Antoinette v.d. Laar	1.14.05	15.000 meter	3 ^e vrouwen 35
48	Peter Hellings	1.23.17	15.000 meter	12 ^e mannen 50
49	Carla van Dijk	1.26.14 P.R.	15.000 meter	3 ^e vrouwen senioren
35	Renske Verboort	37.08	7.400 meter	7 ^e trimmers man./vrouw.
108	Tineke Mous	1.20.20	15.000 meter	79 ^e trimmers man./vrouw.
115	Tineke v. Boxmeer	1.25.52	15.000 meter	85 ^e trimmers man./vrouw.

Herdgangloop org. P.S.V. te Eindhoven 21 april 2003

22	Martien Temmink	44.36	10.000 meter	trimmers man./vrouwen
62	Henk Heijmans	51.49	10.000 meter	trimmers man./vrouwen

de pen



Hoi, ik ben Mark.

Ik ben deze week op mijn favoriete vakantieadres, een luxe villa op de uitgestrekte landerijen van Sint-Oedenrode. Het is woensdag 26 maart, ik word wakker en begin aan deze mooie dag. Ik loop de trap af laat de honden even uit en maak een lekker ontbijtje. Voor mijn middageteten had ik de dag ervoor nog mooi een pak kwinkslag kunnen bemachtigen in de plaatselijke supermarkt. Want zonder hagelslag komen we de dag natuurlijk niet door. Vandaag heb ik een uitstapje gepland. Ik ga met de auto naar de bushalte op de markt waar de reis gaat beginnen. Nadat de 157 aangekomen was stapte ik in en reed de bus aan.

We waren ondertussen bij de bushalte aangekomen waar het avontuur van vorige week begon. Ook toen was ik op een uitstapje maar het begon al meteen goed die dag. Ik ging bij de bushalte staan, maar na enige tijd bleek dat ik aan de verkeerde kant van de weg stond. Handig dat ze met de A50 bezig zijn en ook even een bordje voor mij neerhangen dat je aan de overkant moet staan om naar Eindhoven te gaan. In Eindhoven aangekomen moest ik even een sprintje trekken naar de trein, wat met mijn conditie eigenlijk niet te doen is. Op het perron aangekomen was de trein al gaan rijden. In een mooie James Bond actie kon ik nog net de trein in springen waarna deze naar Utrecht reed. Hier aangekomen zou ik wachten op het Jaarbeursplein, want er zou nog een leraar mee gaan. Na een half uur wachten en een lege broodtrommel dacht ik, ik loop maar vast naar de Jaarbeurs toe. Daar zie ik een poster

hangen van de beurs waar ik heen zou gaan. Er stond op " Electronic & Automation beurs 26 t/m 28 maart". Ik keek op mijn horloge en zag dat mijn tellertje bij de negentien was blijven hangen.

Dat was dus een mooie oefening voor deze week, omdat ik nu wel op de goede dag in Utrecht terecht gekomen was. Na een paar stomme vragen gesteld te hebben aan mensen die totaal geen aandacht voor mij hadden ging ik weer richting mijn vakantiehuisje.

Hier aangekomen was het alweer tijd om eten klaar te maken. Dit is niet mijn sterkste punt en omdat we weinig tijd hadden moesten we improviseren. Ik had een lekker broodje hamburger gemaakt. De brievenbus moest nog leeggemaakt worden. Hierin zat post uit Egmond en ik dacht nog terug aan deze goede tijd.

Lekker vroeg op het strand waar het lekker T-shirt weer was. Het startschot klonk en iedereen begon als een dolle te fietsen. Ik had al een plan verzonnen om de zegen binnen te halen. Ik dacht dat de harde kern wel moe zou zijn van de lange tocht die ze de dag voor de race hadden afgelegd, maar niets was minder waar. Toen ik eindelijk na bijna al mijn reserves gebruikt te hebben, toch de topsporters van Fortuna had ingehaald kwam net voor de helft in één keer Maurice aangesprint. Gelukkig had ik hier ook rekening mee gehouden. Ik liet hem mij inhalen waarna ik zijn achterband kon saboteren. Hierna haalde ik hem weer snel in zodat er mij niks meer in de weg zat om de zegen op dit parcours binnen te halen. Een dag later sloten we het weekend af met lekker eten waarbij ik en Jantje nog met een fan, Ilse ook wel 'De parel van Egmond', op de foto mochten.

Nu was het tijd om te gaan repeteren. Nadat ik met de band, waarin ik drum, nog wat "keiharde death-metal decibels waar zelfs de doorgewinterde jeugd van tegenwoordig een stapje achteruit voor moet doen" geproduceerd had was het tijd om terug te keren naar de villa om daar van de welverdiende nachtrust te genieten. Ik liep de trap op naar boven. Toen ik in bed lag viel ik meteen in slaap en begon ik aan de reis naar de volgende dag.

Dan komen we nu aan het einde van mijn verhaaltje.

Maar voordat we afsluiten moeten we de pen nog even doorgeven.

De gelukkige die in de volgende Fortuna Bode een verhaaltje mag schrijven is Jolanda.

Mark Swanenberg

Sluitingsdatum voor het volgende clubblad is:

maandag 23 juni

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



Uitslag "Parkloop" Landgoed Velder te Liempde 27 april 2003

Organisatie Buurtvereniging Looeind i.s.m. S.V. Fortuna '67

Mannen 12 km. (12.720 meter)

Volgnr.	Startnr.	Naam	Plaats	Vereniging	Tijd
1	754	Rob Brekelmans	Vught	PK	0.48.08
2	752	Pim van der Wijst		S.V. Fortuna'67	0.49.23
3	757	Toine van Erp		S.V. Fortuna'67	0.49.44
4	767	Toon de Rouw		Marvel	0.50.54
5	762	Fank Scheutjens		S.V. Fortuna'67	0.51.58
6	753	Leon Mutsaars		S.V. Fortuna'67	0.52.30
7	768	Cris Clemens		Marvel	0.54.02
8	758	Art Vissers		S.V. Fortuna'67	0.54.15
9	765	Johnny Leenderts	Sint-Oedenrode		0.54.36
10	761	Jorrit Dekkers		S.V. Fortuna'67	0.55.38
11	756	Henk van Uden		S.V. Fortuna'67	0.56.08
12	766	Theo Spierings		Marvel	0.57.09
13	759	Rinus Pennings		S.V. Fortuna'67	0.58.02
14	760	Jos van Schijndel		S.V. Fortuna'67	0.59.13
15	747	Pieter van Esch		A.V. Oirschot	1.00.09
16	750	Ronald de Boer	Best		1.02.28
17	755	Joep Prince	Vught		1.02.32
18	751	Ad van der Heijden		S.V. Fortuna'67	1.02.46
19	769	Edwin Leidemeijer	Liempde		1.03.51
20	770	Rene Hendriks	Eindhoven		1.07.44
21	748	Peter Hellings		S.V. Fortuna'67	1.09.09
22	771	Jos Oerlemans	Liempde		1.11.10
23	749	Piet v.d. Sande	Liempde		1.11.12
24	764	Jack Klumpkens	Eindhoven		1.11.51
	763	Arie Nagelkerke	Eindhoven		0.00.00

Vrouwen 12 km. (12.720 meter)

Volgnr.	Startnr.	Naam	Plaats	Vereniging	Tijd
1	316	Antoinette v.d. Laar		S.V. Fortuna'67	1.02.44
2	317	Lien Vogels		S.V. Fortuna'67	1.03.31
3	318	Carla van Dijk		S.V. Fortuna'67	1.15.40

Mannen 6 km. (6.360 meter)

Volgnr.	Startnr.	Naam	Plaats	Vereniging	Tijd
1	58	Luc Wevers		A.V. Oirschot	24.08
2	60	George Zoontjens		S.V. Fortuna'67	24.48
3	64	Patric Sanders		S.V. Fortuna'67	25.26
4	65	Mari van Houtum		S.V. Fortuna'67	25.39
5	62	Pierre Lardenois		S.V. Fortuna'67	28.24
6	66	Bart Gras	Uden		28.51
7	61	Andre van Aarle	Erp		29.34
8	68	Piet van Engeland		S.V. Fortuna'67	31.08
9	69	Giel Mutsaerts		G.M. Best	31.54
10	63	Simon Lavrijsen		S.V. Fortuna'67	32.46
11	67	Jan van Dijk	Liempde		33.17
12	59	Peter van Rooy		S.V. Fortuna'67	33.46

Vrouwen 6 km. (6.360 meter)

Volgnr.	Startnr.	Naam	Plaats	Vereniging	Tijd
1	185	Will van de Rijt		S.V. Fortuna'67	30.08
2	184	Tineke Mous		S.V. Fortuna'67	31.07
3	188	Nicolien Smulders		S.V. Fortuna'67	31.32
4	189	Francis Mutsaerts		G.M. Best	32.54
5	187	Isa van Heijningen		S.V. Fortuna'67	33.31
6	181	Jeanne Coppelmans		S.V. Fortuna'67	33.51
7	182	Karin Slits		S.V. Fortuna'67	34.15
8	186	Tineke van Boxmeer		S.V. Fortuna'67	36.17
9	180	Fien Asveld		S.V. Fortuna'67	39.19
10	183	Christien Vorstenbosch		S.V. Fortuna'67	39.19

Jongens 3 km. (3.180 meter)

Volgnr.	Startnr.	Naam	Plaats	Vereniging	Tijd
1	554	Thieu Wevers		A.V. Oirschot	11.56
2	555	Sander van Esch		A.V. Oirschot	12.16
3	552	Luc van de Ven		A.V. Oirschot	14.35
4	559	Thijs van Dongen	Liempde		15.04
5	557	Lars Theunissen	Breugel		15.05
6	563	Rick Wijffelaars	Eindhoven		15.51
7	564	Bart Heinsius		G.M. Best	16.05
8	569	Jeroen Hoogers		A.V. Oirschot	16.21
9	568	Bart van de Sande	Liempde		16.33
10	553	Joost Noyen		A.V. Oirschot	16.53
11	566	Tim van Gaal	Liempde		17.13
12	565	Sander van de Ven	Liempde		17.26
13	558	Luuc van Dongen	Liempde		19.03
14	567	Wout van de Sande	Liempde		21.18

Meisjes 3 km. (3.180 meter)

Volgnr.	Startnr.	Naam	Plaats	Vereniging	Tijd
1	488	Lonne van Esch		A.V. Oirschot	14.38
2	486	Sietse Noorman		G.M. Best	15.24
3	487	Esther Nijkamp		G.M. Best	15.27
4	484	Karin van de Ven	Liempde		20.06
5	485	Manon van Gaal	Liempde		20.29

Jongens 1 km. (1.253 meter)

Volgnr.	Startnr.	Naam	Plaats	Vereniging	Tijd
1	212	Bram Derks		A.V. Oirschot	5.02
2	213	Teun Derks		A.V. Oirschot	5.19
3	218	Bas Scheepers		G.M. Best	6.12
4	214	Kjeld Teunisse	Breugel		6.20
5	217	Martijn van Zon	Liempde		6.57
6	216	Daan van Dongen	Liempde		7.27
7	215	Maarten Knoops	Liempde		8.10

Meisjes 1 km. (1.253 meter)

Volgnr.	Startnr.	Naam	Plaats	Vereniging	Tijd
1	404	Laura Hoogers		A.V. Oirschot	5.21
2	405	Rowena Kuyze	Liempde		8.36

Schema toertochten zomerseizoen Mountainbikers

Datum	Naam tocht	Afstand	Plaats	Vertrekplaats	Starttijden
6 april	Veldtoertocht	30-45	Berlicum	Spotpark "De Brand	8.30-10.30
6 april	Voorjaarstocht	75-120	Berghem	CBG Zalencentrum, Burg van Erpstraat	8.00-10.00
13 april	Toche effe weg	90-120	Heesch	Eeterij D'n Hoek, 't Dorp 1	7.30-9.00
21 april	Klaver van Brabant	80-100-120	Zijtaart	Dorpskaffee, Past.Clercxstr.31	7.30-10.00
27 april	Stedentocht	100-150	Oirschot	Cafe george Willems,Rijkesluisstr.12	8.00-9.30
30 april	Oranjetocht / Veldtoertocht	65-95-120-150(30-50)	Horst	Cafe de Beurs, Gashuisstraat 27	8.00-9.00
4 mei	Rondje Rooi		Rooi	Fons v. Boxmeer	
11 mei	Rondje Rooi		Rooi	Fons v. Boxmeer	
18 mei	Limburgs Mooiste	100-105-150-200-250	Kerkrade	Parkstad Limburg stadion (Roda JC)	8.00-10.00
25 mei	La Trappe abdijentocht	120	Berkel Enschede	Bierbrouwerij de Schaapskooi	8.00-10.00
1 juni	Euregiotocht Malden-moers	75-115-155-225	Malden	Sportcentr.de Veldschuur, Veldsingel 29	7.00-10.00
7 juni	Valkenswaard-Valkenburg	100-150-200	Valkenswaard	Zaal lavrijssen. K.Mollenstr.zuid 44	7.00-9.00
8 juni	Rondje Rooi		Rooi	Fons v. Boxmeer	9.00
15 juni	Halve marathon Rooi				
22 juni	Lustrum TC Nuenen	100-150	Nuenen	Cafe de Zwaan,Parkstr.1 (centrum)	8.00-9.00
29 juni	Zomertocht	75-120-185	Eindhoven	Sporthal Genderbeemd,Sterkenburg 616	7.30 - 11.00
6 juli	Rondje Rooi		Rooi	Fons van Boxmeer	9.00
13 juli	Rondje Rooi		Rooi	Fons van Boxmeer	9.00
20 juli	Rondje Rooi		Rooi	Fons van Boxmeer	9.00
27 juli	Luik-Bastenake-Luik	Driebergen (org)			
9 aug.	Luik-Bastenake-Luik	Champion			
10 aug.	Rondje Rooi		Rooi	Fons van Boxmeer	9.00
17 aug.	De Leyetoct	75-100-120	Helvoirt	Sportzaal de Wiekelaar	7.30-9.00
24 aug.	Rondje Rooi		Rooi	Fons van Boxmeer	9.00
31 aug.	Weekend Dinant				
30 aug.	Dikirch- Valkenswaard				

Voor inlichtingen:

Gerard v.d. Biggelaar ☎ 474777

Willie Pepers ☎ 477159

Fons van Boxmeer ☎ 475137

Overzicht wedstrijden en trimlopen in de regio

Datum	vereniging-org	Naam van loop	Plaats	Informatie	Wedstrijd	Trimloop	Aanvang
30 april	Runnersclub	16 ^e Oranjeloop	Lieshout	0499-422946		5-10-15-21,1 km.	19.00 uur
30 april	Achil '87	Torenloop	Hilvarenbeek	013-5051897		5 – 10 – 20 km.	13.30 uur
30 april	Loopgr. Wijbosch	Wijboschloop	Schijndel	073-5477193		5 km.	18.15 uur
30 april	Loopgr. Wijbosch	Wijboschloop	Schijndel	073-5477193		10 km.	19.00 uur
4 mei	Kempische	28 ^e Kempische Trimcomp.	Eersel	0497-514077		6 – 12 km.	11.00 uur
4 mei	Stichting Haagse	Gamma Haagse Beemdenlo	Breda	076-5417060		10 km.	12.30 uur
4 mei	Stichting Haagse	Gamma Haagse Beemdenlo	Breda	076-5417060		15 km.	14.00 uur
4 mei	A.V. LGD	Dreefloop	Deurne	0493-316037	15 km.	5 – 10 – 15 km.	11.00 uur
11 mei	Comité Zwaluwse	De Zwaluwse Zonzeel Loop	Hooge Zwaluwe	0168-483506	10 km.	10 km.	15.00 uur
11 mei	GVAC	Trimloop	Veldhoven	040-2530331		2,5-3,8-6,3- 12,6-18,9 km.	10.30 uur
13 mei	Logo	Logo Trimloop Cyclus	Geldrop	040-2850802		3,5-6,6-9,8 km.	19.30 uur
13 mei	V.V. Heeswijk	3 ^e Jubileumloop	Heeswijk	0413/291001	10 km.	5 – 10 km.	18.00 uur
18 mei	Stichting Terheijde	Terheijdenloop	Terheijden	076-5933444	21,1 km.	21,1 – 14,4 – 7,7 km.	13.00 uur
23 mei	Ko van Lith	Vunderkeloop	Macharen	0412-644042	10 km.	10 km.	19.30 uur
24 mei	Atledo	Dwars door Dongen	Dongen	0162-320939		10 km.	18.30 uur
25 mei	A.V. Wijchen	Urndorferloop	Wijchen	024-6451803	10 km.	10 km.	11.45 uur
25 mei	't Jasper Sport	Jasperloop	Someren	0493-492539		2,5 – 7,5 – 12,5 – 15,5 – 10 km.	11.00 uur
25 mei	GVAC	Trimloop	Veldhoven	040-2530331		2,5-3,8-6,3- 12,6-18,9 km.	10.30 uur
25 mei	S.V. Diomedon	De vijftien van Welberg	Welberg	0167-503265	15 km.	5 – 10 – 15 km.	11.30 uur
29 mei	EAV OLYMPIA	Hemelvaartloop	Eindhoven	040-2836665	21,1 km.	10 – 21,1 km.	11.00 uur
1 juni	A.V. Marvel	Trimloop De Kei	Gemonde	073-5515413		2,5 – 5 – 10 – 15 km.	11.30 uur
1 juni	AC Waalwijk '66	Tweestedenloop	Tilburg	013-465554	16,1 km.	2,5 – 5 – 7,5 – 16,1 km.	11.00 uur
8 juni	St. Sportief Cuijk	Abab City Loop	Cuijk	0485-574575	10 km.	10 km.	20.00 uur
9 juni	DES	38 ^e Ambition Pinksterloop	Eersel	0497-514077	16,1 km.	4,2 – 8,5 – 16,1	11.00 uur
10 juni	Logo	Logo Trimloop Cyclus	Geldrop	040-2850802		3,5-6,6-9,8 km.	19.30 uur
14 juni	A.V.O.	Abab Jazzloop	Oirschot		15 km.	9 – 12 – 15 km.	19.30 uur
15 juni	S.V. Fortuna '67	Drie-O Halve Marathon	Sint-Oedenrode		10 – 21,1 km.	5 – 10 – 21,1	11.00 uur
22 juni	ARSV THOR	½ marathon van Roosendaal	Roosendaal	0165-541390	21 km.	10 – 21 km.	17.30 uur

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

GARAGEBEDRIJF MARKGRAAFF BV.



SUZUKI

Nijverheidsweg 24 - 5492 NK Nijssel (Sint-Oedenrode)
Telefoon: (0413) 47.40.59

4WP Centre
VOETS

OFFICIEEL DEALER VAN



3 JAAR GARANTIE
OP ALLE NIEUWE AUTO'S

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

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



Garagebedrijf

VAN DIJK



Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk

NILVERHEIDSWEG 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 u.o.f.

Eerschotsestraat 74
5491 AD Sint-Oedenrode
0413-473022



mazda



Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

GEORJVENTERREIN NISSEL
INDUSTRIEWEG 1 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON 0413-474000

DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN



PEUGEOT-SPECIALIST

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



Autobedrijf Herman Kraayvanger

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



Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil



autobedrijf

Scheepens

• INRUIL • APK • SCHADETAXATIE

Schindelseweg 53 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON 0413-473290

Autobedrijf
Peter Opheij



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

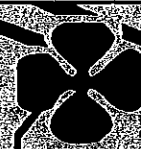
Handelsweg 66 - Sint-Oedenrode (Industrieterrein Nijssel)
Telefoon 0413-479440 of 06-22540748 - Fax 0413-478490



Autobedrijf Martien van Erp



Handelsweg 4 - Bedrijventerrein Nijssel, Sint-Oedenrode
Telefoon 0413-477304



Auto Christiano

ITALIAANSE AUTO SERVICE

ALFA - LANCIA - FIAT

(OOK OLDTIMERS)

TELEFOON (0413) 479104

HANDELSWEG 2B

5492 NL SINT-OEDENRODE

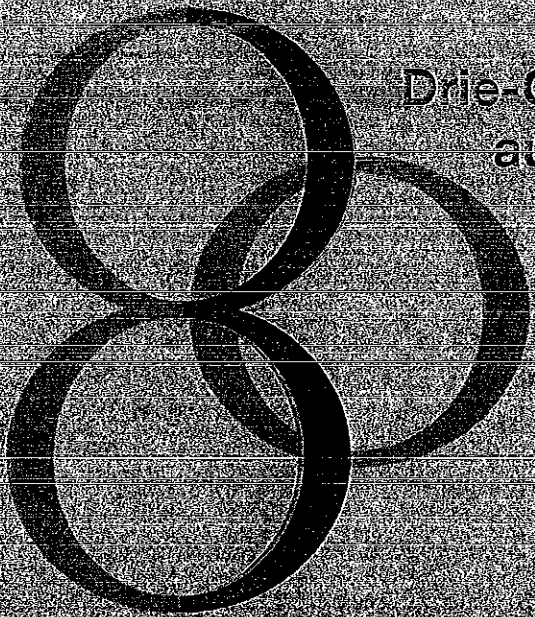
AUTOTELEFOON 06-53192641



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