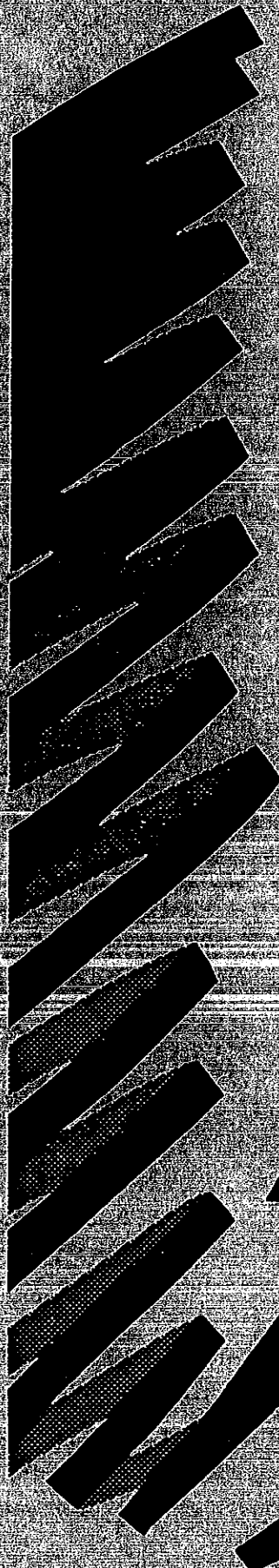


S.V. FORTUNA '67



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

Sept./oktober 2003

109

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Restaurant Café

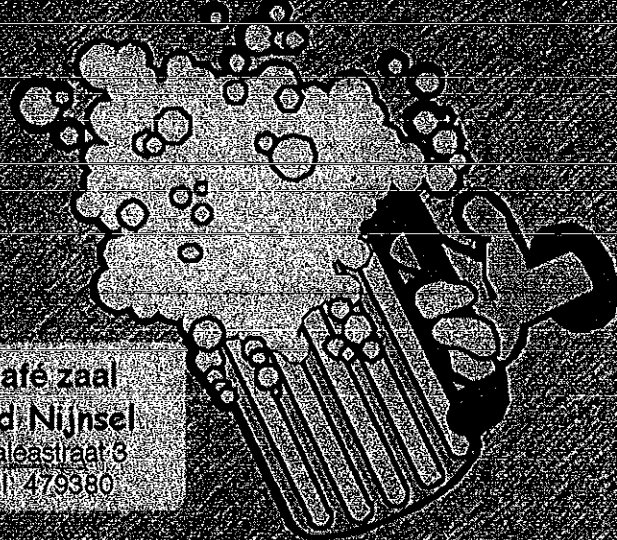
Wollerich

Heuvel 28
Tel. 473833

Café

't Kofferen

Kofferen 29
Tel. 473589



Billart 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

Herzog Hendrikstraat 6
Tel. 474892

Café Restaurant

Zaal Jachtrust

Eversestraat 1
Tel. 472135

Zalen- en kegelcentrum

De Vresselse Hut

Vresselseweg 37
Tel. 472870

Tapperij Eeterij

D'n Dommel

Markt 15
Tel. 473979

Café

De Meulewiel

Borchmolendijk 11
Tel. 490709

Café

De Rooie Sok

Dommelstraat 18
Tel. 478000

Café Restaurant

Zalencentr. De Beurs

Heuvel 44
Tel. 472645

Café

Oud Rooi

Markt 13
Tel. 473166

Café Restaurant

De Gouden Leeuw

Markt 10
Tel. 472775

Horecacentrum

Het Riethof

Past. Teurlingsstraat 30a
Tel. 472572

Restaurant

De Rooie Boenderij

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

Cafetaria

De Mènt

Markt 23
Tel. 473224

Restaurant Zalen

't Leeuwke

Sonseweg 3
Tel. 479680



Als er iets te vieren valt, of zomaar!



uitgave:

SEPTEMBER / OKTOBER 2003

Bestuur:

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

Trainers:

Loopgroep	Jos Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413-473480	thijsdekkers@planet.nl
Loopgroep	Marianne Latijnhouwers	Rooiseweg 12 Son	tel.0413-477900	jomani.lat@hetnet.nl
Loopgroep	Rinus Pennings	Hertog Hendrikstraat 32	tel.0413-476743	rinuspennings@planet.nl
Loopgroep	Johan Stehmann	Meerkoet 23	tel.0413-475818	J.Stehmann@chello.nl
Loopgroep	Leon Verrijt	Valstraat 46	tel.0413-479492	leon.verrijt@organon.com
Loopgroep	George Zoontjens	Bernhardstraat 23	tel.0413-476748	Geozoo@zonnet.nl
Trimmers	Bill Taylor	Gen.van Haersoltelaan 29	tel.040-2443447	

Wedstrijd Organisatie Comité:

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

Mountainbike:

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

Wedstrijdsecretarissen:

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

Ledenadministratie - Redactie clubblad:

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

Wedstrijduitslagen kranten:

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

De uitslagen kunnen ook via de fax doorgegeven worden:
uitsluitend zondagavond tussen 18.00 en 19.00 uur doorgeven.
fax0413-478449

Onderhoud materialen en accommodatie:

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

Kleding:

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

Feest- en Felicitatiecommissie: (lief en leed)

Francien Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413-473480	thijsdekkers@planet.nl
Petra Rovers	Mariannestraat 11	tel.0413-475684	
Marij v/dn Boom	Graaf Arnulfstraat 18	tel.0413-474200	

¹ Rabobanknummer penningmeester 13.82.12.783

² Gironummer wedstrijdsecretarissen 69.33.969

Contributiebedragen per 1 januari 2003

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

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

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

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

Inschrijfgeld voor leden van de loopgroep bedraagt € 25,00

Hiervoor ontvangt men een loopshirt.

Kleding is na afspraak te verkrijgen bij Karin Slits.

Wat betekent 'n KNAU-wedstrijdlicentie ?

- Dat je kunt deelnemen aan de KNAU-wedstrijden.
- Dat je kunt voor-inschrijven voor een lager tarief (meestal via A-formulier bij wedstrijdsecr. Peter Hellings).
- Dat je in de einduitslag van een wedstrijd wordt vermeld (trimmers worden vaak niet geregistreerd).
- Dat je verzekerd bent bij trainingen en wedstrijden. (Geldt ook voor recreantlicenties)

Leeftijdscindeling per 1 november 2002 t/m 31 oktober 2003

Mini-pupillen	geboren in	1996
Pupillen C	" "	1995
Pupillen B	" "	1994
Pupillen A	" "	1993/1992
Junioren D	" "	1991/1990
Junioren C	" "	1989/1988
Junioren B	" "	1987/1986
Junioren A	" "	1985/1984
Senioren	" "	1983 en eerder
Veteranen <u>vrouwen</u>	(op de dag dat je 35 wordt)	geboren 1968 en eerder
Veteranen <u>mannen</u>	(op de dag dat je 40 wordt)	geboren 1963 en eerder

Trainingstijden: Jeugdloopgroep:

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

Trimmers	:	sporthal donderdag	20.00-21.00 uur
----------	---	--------------------	-----------------

VERJAARDAGEN

6	september	Lien Vogels	
6	"	Frans Rovers	
7	"	Marloes Stehmann	
9	"	Huub Kloks	
12	"	Gé de Louw	
13	"	Marit van Nostrum	
13	"	Tonny van Boekel	
14	"	Lily den Otter	
15	"	Isa van Heijningen	
16	"	Marco Smulders	
17	"	Frans Sijbers	
20	"	Huub van der Schoot	
22	"	Tineke Mous	
23	"	Toon van de Rijt	2 oktober Lennert Asveld
24	"	Rinus Pennings	4 " Frans Peters
25	"	Patrick Sanders	4 " Francien Pepers
27	"	Bert Geeven	5 " Gerard van de Wijdever
27	"	Jan Kusters	12 " Toine Schilder
28	"	Tonny van de Rijt	13 " Pim van der Wijst
30	"	Ad van der Heijden (Schijndel)	13 " Peter Slits
			14 " Trees Minneboo
			15 " Tinus Rovers
			20 " Tineke van Boxmeer
			20 " Martijn van Iersel
			21 " Petra Rovers
			23 " André Schrurs
			26 " Agnes Nolle
			27 " Wim Klein

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden

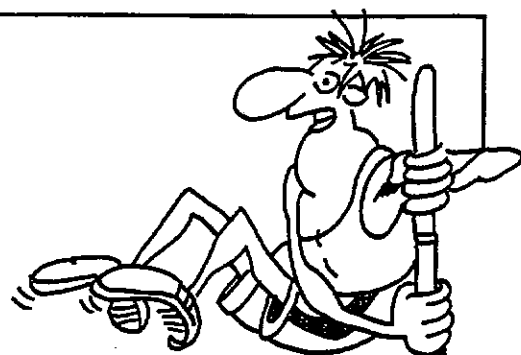
Loopgroep:

Ronnie Reniers
Marianne van der Heijden
Ans Lamers
Arjan Klootwijk
Mark van Nimwegen
John Teunisse
Hannie van Grinsven

Trimgroep:

Marijke Hurkmans

atletiek



AUTOVERZEKERINGEN MET 80% KORTING

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

Bestaande kortingen nemen over.

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

Bovenstaande premiebedragen zijn in Nederlandse guldens

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

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

Pakketkortingen tot 15%

Ook zaterdag geopend van 8.30 tot 15.30 uur.



van Kuringe adviesgroep

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

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

P.S. Bezoek ook eens onze website:

www.vankuringeadviesgroep.nl

FORTUNA '67 PROGRAMMA 2003

3 oktober	Feestavond camping "De Kienehoef"
15 oktober	Bestuursvergadering
19 oktober	1 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2003 / 2004
16 november	2 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2003 / 2004
19 november	Bestuursvergadering
10 december	Algemene Jaarvergadering
21 december	3 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2003 / 2004

2004

18 januari	4 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2003 / 2004
15 februari	5 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2003 / 2004
7 maart	Driedorpencross
28 maart	Scholierenloop
25 april	Velderparkloop in Liempde
20 juni	Drie-O Automatisering Halve Marathon + 10 en 5 kilometer

Beste loopvrienden en vriendinnen,

Via deze weg wil ik graag iedereen bedanken voor de vele spontane bezoeken en telefoontjes, de fruitmand en de vele kaarten die ik heb mogen ontvangen, na mijn opname in het ziekenhuis en het revalidatiecentrum Blixembosch te Eindhoven.

Sinds 5 augustus verblijf ik weer thuis. Om verder te herstellen ga ik voorlopig nog 3 keer per week voor revalidatie naar Blixembosch.

Jullie belangstelling heeft ons beiden veel goed gedaan!

Met sportieve groeten,

Karel en Sientje Verberk.

Wijziging telefoonnummer,

Henk Strik:  06 51 63 48 24

Verplaatsing accommodatie

Via deze vaste rubriek willen we jullie op de hoogte houden van de gemaakte vorderingen betreffende de verplaatsing van de accommodatie, naar sportpark de Kienehoef.

In de Fortunabode die voor de vakantie uitgekomen is, zijn we ingegaan op de genomen besluiten van de Gemeenteraad van Sint-Oedenrode. Als gevolg van dit aansluitend aan de vakantie genomen besluit en versnelde berichtgeving via ons verenigingsblad heeft hier niet iedereen op de juiste manier kennis van genomen. Daarom, lees de informatie nog eens door in het juli / augustusnummer en reageer.

Aanvang van de aftastende wensen worden op korte termijn besproken met een apart ingehuurd medewerker bij de Gemeente. Aansluitend hieraan zal er een projectteam opgericht worden vanuit de Gemeente, Fortuna en Concordia waarin het geheel gestalte moet krijgen.

Het is dus natuurlijk nu tijd zo snel mogelijk de accommodatiecommissie in te lichten over mogelijk te nemen stappen, en beleid uit te zetten. Dit zal dan t.z.t. in de algemene of een ingelaste ledenvergadering besproken worden.

Namens het bestuur en de accommodatiecommissie,

Cor van Erp,
Toine van Erp.

Clubrecords

20 km. Vrouwen senioren	1.53.28 gelopen door Jolanda Eijkemans 25 mei 2003 bij Sporting Club Elsene te Brussel
20 km. Vrouwen 55	1.55.32 gelopen door Lien Vogels 25 mei 2003 bij Sporting Club Elsene te Brussel
20 km. Mannen 55	2.04.30 gelopen door Peter Hellings 25 mei 2003 bij Sporting Club Elsene te Brussel
10 km. Mannen 55	43.27,4 gelopen door Henk van Uden 18 juni 2003 op de baan bij A.V. Marvel te Boxtel
10 km. Vrouwen senioren	46.51,4 gelopen door Jolanda Eijkemans 18 juni 2003 op de baan bij A.V. Marvel te Boxtel
10 km. Mannen 50	47.20,7 gelopen door Mari van Houtum 18 juni 2003 op de baan bij A.V. Marvel te Boxtel
10 km. Vrouwen 45	52.59,0 gelopen door Nicolien Smulders 18 juni 2003 op de baan bij A.V. Marvel te Boxtel
10 EM Vrouwen 45	1.14.45 gelopen door Antoinette van de Laar 28 juni 2003 bij G.V.A.C. Hel v. Zeelst (Veldhoven)
10 km. Vrouwen 45	45.37 gelopen door Antoinette van de Laar 3 juli 2003 bij A.R.R. te Wijk en Aalburg

Allemaal van harte gefeliciteerd!

Geboren:

Iloera Teun en Max hebben een broertje erbij

Mick



Hij is geboren op 10 augustus 2003
en weegt 4600 gram en is 55 cm lang .

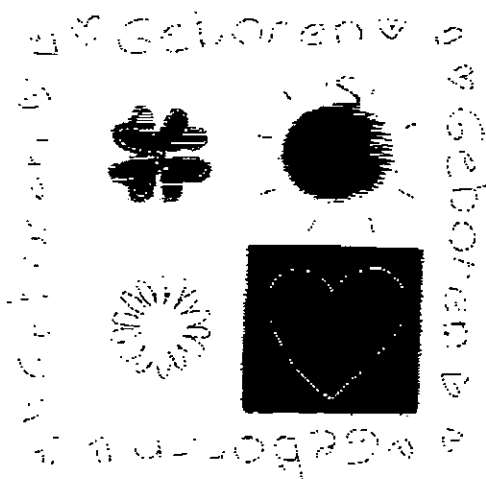
Miranda, Frank, Teun en Max Scheutjens

Iepenstraat 6
5492 HX Sint-Oedenrode
Tel. 0413 - 473468

Bechuit met muisjes smeren wij de hele dāg,
maar mama en ik rusten ook af en toe als het mag.
Van 12 tot 3 uur en na half 10
houden wij het allemaal even voor gezien.

Peetoom: Coran Smulders
Peetante: Corrie Kersten

Met liefde en dankbaarheid verwelkomen wij
in ons gezin onze zoon en ons broertje



Sammy

Sam Bikram

Geboren op 21 augustus 2003
met een gewicht van 3355 gram
Zijn lengte is 54 cm

Mala, Adrie, Nikita en Jesper Huijgers

Comenistenlaan 55, 5491 L3 Sint Oedenrode
Tel. (0413) 47 39 04

Er zullen handen zijn die je dragen,
en armen waar je veilig bent.
En mensen die je zonder vragen,
laten voelen dat je welkom bent.

Mala en Sammy rusten van 13.00 tot 15.00 uur.
Bel je even als je van plan bent om lange te komen?

Fit in 5 minuten

Relaxrek

Wie na een lange autorit eindelijk de autogordel ontgrendelt en uitstapt, merkt vaak pas dan hoe stijf en stram been/ en rugspieren voelen. Na wat activiteit trekt de ergste stijfheid wel weer weg, maar met behulp van deze oefening kunt u dat proces allicht bespoedigen.

- ① Buig vanuit stand zover voorover dat de handen op de grond steunen.
- ② Rug en knieën blijven zo gestrekt mogelijk (zonder te forceren).
- ③ Beweeg uw neus richting knieën en druk uw hakken zo ver mogelijk naar de grond.
- ④ Houd dit een paar tellen vast.
- ⑤ Ontspan even en herhaal de oefening een aantal malen.

De machtsfactor voeding

Recent onderzoek toont aan dat de verschillende voedingsmiddelen een eigen functie hebben. Sommige houden blessures op afstand, andere gaan vermoeidheid tegen. Met de juiste mix bereikt u uw beste prestatie.

1 PASTA

Pasta is rijk aan koolhydraten en koolhydraten zijn heel belangrijk voor lopers. De glycogeenvoorraad in de spieren kan na een activiteit met een hoge intensiteit binnen vijftien tot dertig minuten uitgeput zijn. Daarom kunt u zelfs tijdens een kort trainingsrondje of in een vijf kilometerwedstrijd de man met de hamer tegenkomen. Eet dus veel pasta!

2 RUNDVLEES

Harder lopen betekent harder trainen, en harder trainen betekent dat uw lichaam meer behoefte heeft aan hoogwaardige proteïne (eiwit). Uw lichaam heeft deze stof nodig om te kunnen herstellen. Mager rundvlees is een uitstekende proteïnebron. Bovendien bevat mager rundvlees ook nog eens een dosis gemakkelijk op te nemen ijzer (2,3 mg per 100 gram). Het lichaam neemt ijzer uit rundvlees twee keer zo gemakkelijk op als ijzer uit groenten. Een te laag ijzergehalte kan leiden tot anemie (bloedarmoede). En die kan weer een nadelig effect hebben op het bloedtransport en de energiehuishouding.

3 ZUIVELPRODUCTEN

Onderzoek heeft aangetoond dat de lopers met blessures aan de schenen, zoals stressfracturen, buitengewoon weinig calcium tot zich nemen. Vermoedelijk is dat in veel gevallen de oorzaak van de blessu-

res. Neem dus voldoende calcium in. Probeer twee porties per dag te nemen van calciumrijke producten, zoals melk, yoghurt, magere kaas en met calcium verrijkte sojaproducten.

4 GROENTEN EN FRUIT

Hard trainen verhoogt de productie van vrije radicalen, de lichaamseigen afvalstoffen die cellen en DNA kunnen beschadigen. Vermoedelijk veroorzaken deze vrije radicalen ook het pijnlijke gevoel waar u enkele dagen na een zware training last van hebt. Gelukkig kunt u deze schadelijke stoffen lozen door simpelweg voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan antioxidanten, voornamelijk vers fruit en groenten.

5 OLIJFOLIE

Uw lichaam heeft wel degelijk vet nodig. Vet is nodig om de organen in het lichaam te isoleren en vitaminen te transporteren. Daarnaast spelen onverzadigde vetten, zoals die in grote hoeveelheden in olijfolie zitten, een belangrijke rol in het gezond houden van de bloedvaten en het hart. U hebt echter niet veel vet nodig; zelfs de meest slanke loper heeft genoeg vet in zijn lichaam om drie marathons te lopen! Voor wat betreft de vetinname kunt u zich het best beperken tot noten, zaden, olijfolie en vette vis (bijvoorbeeld zalm).

6 KOFFIE

Van een sterke kop koffie gaat u 10 tot 15 procent sneller lopen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat cafeïne uw lichaam helpt om vet efficiënter te verbranden. Dit betekent dat uw koolhydraatenvoorraad minder snel slinkt. Cafeïne zorgt er zelfs voor dat zware inspanningen minder zwaar aanvoelen. Om cafeïne als een oppepper te gebruiken, kunt u het best een uur voor een wedstrijd vier milligram cafeïne per kilo lichaamsgewicht nemen (een kop koffie bevat 115 milligram). Daarbij moet u niet vergeten om voldoende water te drinken. Koffie werkt namelijk vochtafdrijvend.

7 VRUCHTENSAP

Uw hersenen krijgen brandstof via bloed-glucose en glycogeen uit de lever. Wanneer het niveau van beide stoffen zakt, bijvoorbeeld gedurende de nacht, kunt u zich 's ochtends lusteloos voelen. Vruchtensap bevat veel fructose, een suiker die ons lichaam gebruikt om de voorraden glycogeen in de lever aan te vullen. Aangezien het een vloeibaar voedingsmiddel betreft, kan het lichaam het sneller opnemen om energie af te geven. Dus drink 's ochtends voordat u gaat hardlopen, een groot glas vruchtensap.

8 ZOETIGHEID

Af en toe vetvrije snoepjes eten (zoals winegums of fruitpastilles) voorkomt een dip in uw prestaties. Uw bloedsuikerspiegel blijft door het eten van zoetigheid namelijk stabiel (wanneer het lichaam overschakelt naar een andere brandstof,ervaart u een dip). Mocht u er niet zeker van zijn dat uw bloedsuikerspiegel goed op peil is, eet dan een halfuur voor het lopen een aantal snoepjes.

9 WATER

Een afname van slechts 2 procent van het lichaamsgewicht door zweten, kan uw aërobe vermogen tot 20 procent doen verminderen. Daardoor gaat ook uw snelheid naar beneden. Zorg dat u gedurende de dag voldoende drinkt.

10 ENERGIEDRANKEN EN -GELS

Als u langer dan 90 minuten gaat hardlopen en u wilt de man met de hamer niet ontmoeten, dan zijn koolhydraatrijke energiedranken of -gels en isotone of hypertone sportdranken voor onderweg onmisbaar. Uw lichaam kan simpelweg niet voldoende energie opslaan voor het lopen van lange afstanden.

In een notendop

Om het leven eenvoudig te maken, geven wij u hierbij een lijstje met wat u elke dag kunt eten en drinken:

- Baseer elke maaltijd en elk tussendoortje op koolhydraten. Probeer daarbij zoveel mogelijk volkorenproducten te eten. Dit vanwege de voedingsvezels.
- Twee kleine porties mager vlees, kip, vis, eieren of peulvruchten.
- Twee porties magere zuivelproducten (magere melk, yoghurt, etc.).
- Minimaal vijf porties groenten en fruit, waarbij vers de voorkeur heeft.
- Vijf tot acht glazen (2 à 2,5 liter) water en andere vloeistoffen.

Bron: Runner's World

www.fortuna67.nl

e-mail: clubblad@fortuna67.nl



UNIWEAR TEXTIEL

Industrieweg 6a Sint-Oedenrode Tel. 0413-473662

Sportkleding voor o.a. Runningsport, Bikesport, Wandelsport, Clubkleding

Wij voeren de merken:

Hind running, fitness en ciclesport.

Rogelli running- ciclesport - thermostad en coolmax onderkleding , regenkleding

Campitello running- en ciclesport

Agu cicle- en vrijetijdskleding thermostad en coolmax onderkleding fietsonderdelen

US Basic, Blue Dune, en MC forsum vrije tijdskleding.

NIEUW, NIEUW, NIEUW, NIEUW,

ATB FIETSEN RACE PRO 9000 19"

- ✓ Aluminium Biaxial frame
- ✓ Suntour NRX-7000 XC verende voorvork
- ✓ Aluminium voorbouw
- ✓ Shimano deore XT 24 speed achterderailleur
- ✓ Shimano Alivio naven, shifters en voorderaillleur
- ✓ Magara HS 11 remgreep
- ✓ Magara HS 11 hydraulische velgremmen voor en achter
- ✓ Arline 1 aluminium V velgen
- ✓ RVS spaken
- ✓ Bar-ends

EXTRA:

Zadeltas

Binnenband

Reparatiedoosje

Fietspomp

Bidonhouder

Bidon

Prijs incl. BTW

Euro 799,00

Diversen assesoires op voorraad:

O.a. ATB combibanden, racebanden 20-23-25 mm., banden voor toerfietsen, kinderzitjes, fietscomputers, hartslagmeters, enz.

Bezoek aan onze showroom is de moeite waard.

Tot ziens Jan en Lien Vogels.

Open Rooise Trimloopcompetitie

Geachte Fortuna-leden.

Ook dit jaar organiseren wij weer de Open Rooise Trimloopcompetitie.

Noteer de volgende data alvast in uw agenda:

- | | |
|---------------------------|--|
| - Zondag 19 oktober 2003 | 1 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 16 november 2003 | 2 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 21 december 2003 | 3 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 18 januari 2004 | 4 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 15 februari 2004 | 5 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |

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

Het programma ziet er als volgt uit:

- **10.30 uur** start **junioren jongens en meisjes**, afstand **1100 meter**.
Wanneer de laatste junior binnen is en de jury klaar is vindt aansluitend de start plaats van de **pupillen jongens en meisjes**, afstand **900 meter**.
- **11.00 uur** start **Open Rooise Trimloopcompetitie**, afstanden **4,8 en 8 km**.

Inschrijfgeld: t/m 16 jaar: € 1,00 per keer of € 4,00 voor de hele cyclus
17 jaar en ouder: € 1,50 per keer of € 6,00 voor de hele cyclus
Voor leden van Fortuna '67:
€ 1,00 per keer of € 3,00 voor de hele cyclus

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

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

Tiny Aarts.

Tussenstand clubkampioenschap 2003/2004 van 1 april t/m 30 juni

Vrouwen senioren

Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Carla van Dijk	360	0	280	0	640
Jolanda Eijkemans	355	0	200	0	555
Renske Verboort	220	0	100	0	320
Marielle van de Zanden	50	0	80	0	130
Jolanda van den Elsen	50	0	60	0	110
Nicole van Kessel	50	0	50	0	100
Angela Verberk	50	0	40	0	90
Lisette van der Kallen	50	0	0	0	50
Nicole van Erp	50	0	0	0	50

Vrouwen 35

Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Ingrid Jansen	50	0	100	0	150
Ria Foolen	50	0	80	0	130
Maartje Gevers	50	0	0	0	50
Mieke Moeskops	50	0	0	0	50

Vrouwen 40

Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Tineke Mous	130	50	200	0	380
Karin Slits	55	0	0	0	55
Berdien van de Tillaart	50	0	0	0	50
Mieke van den Heuvel	15	0	0	0	15

Vrouwen 45

Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Antoinette van de Laar	210	0	300	0	510
Lucie van Hout	105	50	100	0	255
Marianne Latijnhouters	110	0	80	0	190
Nicolien Smulders	105	50	0	0	155
Lies Brans	50	0	0	0	50
Lyke Oerbekke	50	0	0	0	50
Jeanne Coppelmans	45	0	0	0	45
Trees Minneboo	25	0	0	0	25

Vrouwen 50

Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Tineke van Boxmeer	385	100	300	0	785
Lien Vogels	140	0	80	0	220
Maria van Kampen	60	0	100	0	160
Christien Vorstenbosch	90	0	50	0	140
Fien Asveld	75	0	60	0	135
Will van de Rijt	90	0	0	0	90
Isa van Heijningen	55	0	0	0	55
Tonny van Erp	50	0	0	0	50
Sjan Kerkhof	50	0	0	0	50
Francien Dekkers	50	0	0	0	50
Fien Arts	50	0	0	0	50
Annelies Sanders	50	0	0	0	50

Mannen senioren

Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Frank Scheutjens	435	0	300	0	735
Art Vissers	185	50	240	0	475
Theo Verboort	125	0	100	0	225
Leon Mutsaars	160	50	0	0	210
Koen Fiers	90	0	100	0	190
Patrick Sanders	95	0	60	0	155
Richard van Dinther	65	0	80	0	145
Marco Smulders	50	0	80	0	130
Thijs Dekkers	75	0	50	0	125
Martijn van Iersel	65	0	60	0	125
Mark van Nimwegen	75	0	50	0	125
Michiel Moonen	50	0	60	0	110
Tonny van Boekel	50	0	50	0	100

Leon Verrijt	75	0	0	0	75
Peter van Rooij	65	0	0	0	65
Jos van der Wijst	50	0	0	0	50
Joris van Kuijk	50	0	0	0	50
Jan van de Ven	50	0	0	0	50
Jorrit Dekkers	45	0	0	0	45
Jos van Schijndel	15	0	0	0	15

Mannen 40					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Toine van Erp	95	0	100	0	195
Martien Temmink	130	0	60	0	190
Theo van de Heuvel	80	0	80	0	160
Henk Pennings	35	0	100	0	135
Ad van de Laar	75	0	40	0	115
Jan Kusters	50	0	50	0	100
Pim van der Wijst	80	0	0	0	80
Hans Naterop	50	0	30	0	80
Arno Sanders	50	0	0	0	50
Frans Rovers	50	0	0	0	50
Roy van der Veen	50	0	0	0	50

Mannen 45					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Pierre Lardenois	215	0	100	0	315
Rinus Pennings	135	0	180	0	315
Theo van der Eerden	65	0	100	0	165
Wil Snoeks	50	0	100	0	150
Ad van der Heijden	50	0	80	0	130
Dick Swinkels	65	0	0	0	65
Gé de Louw	50	0	0	0	50
Johan Stehmann	50	0	0	0	50
Hans Holdijk	50	0	0	0	50
Henk Strik	50	0	0	0	50
Arie Koek	50	0	0	0	50
Henry Wijffelaars	50	0	0	0	50
Willie Pepers	50	0	0	0	50
Jan van Kampen	50	0	0	0	50
Nico de Bruin	50	0	0	0	50
Theo van Erp	15	0	0	0	15

Mannen 50					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Mari van Houtum	400	100	220	0	720
Ad van der Heijden	360	0	260	0	620
Henk Heijmans	255	0	140	0	395
George Zoontjens	140	0	200	0	340
Gerard van de Biggelaar	50	0	80	0	130
Jan Verboort	50	0	80	0	130
Leo Leenders	65	0	60	0	125
Antoon Asveld	100	0	0	0	100
Simon Lavrijssen	80	0	0	0	80
Cor van Erp	65	0	0	0	65
Tiny Aarts	65	0	0	0	65
Martin Arts	65	0	0	0	65
Willem Stakenburg	50	0	0	0	50
Wim van Meijl	50	0	0	0	50
Han Bouwmans	50	0	0	0	50
Toon van de Rijt	50	0	0	0	50

Mannen 55					
Naam	Deelname punten	Bonuspunten	Wedstrijdpunten	Klassementspunten	Totaal
Henk van Uden	245	100	100	0	445
Peter Hellings	205	0	200	0	405
Piet van Engeland	165	50	180	0	395
Cor Verschuyten	75	0	100	0	175
Fons van Boxmeer	65	0	0	0	65
Bert Geeven	50	0	0	0	50
Jos Dekkers	50	0	0	0	50

Dinant

Het was voor mij de eerste keer.... Dinant.

Na het aanhoren van alle prachtige verhalen over eerdere edities van Dinant wil je dat natuurlijk zelf ook meemaken.

En achteraf kan ik het ook bevestigen.... Dinant is geweldig.

En buiten het gezellige weekend is het ook nog eens een prachtige halve marathon. Ik heb nog niet zoveel vergelijkingsmateriaal, maar tot nu toe was dit wel de prachtigste halve marathon

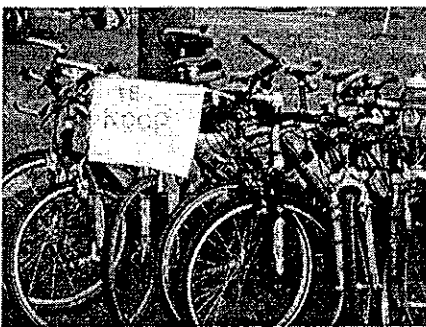
Op donderdag vertrokken we rond 08:00 op de fiets naar Dinant. Zelf was ik een beetje huiverig voor de lange tocht omdat ik qua fietsen nog niet zoveel gewend ben. Edwin ging mee als verrassing, tot op het moment van vertrek werd zijn aanwezigheid stilgehouden. Dit was een echte verrassing voor de fietsers! Betreurenswaardig echter was het gemis van Jos Dekkers, welke helaas niet mee kon.

De eerste fietsdag werd een prachtige tocht van zo'n 130 km. Bij Tongeren stond het ontvangstteam al klaar (Peter Hellings en mijn vriendje Mark) bij de jeugdherberg. Na het verdelen van de (zeer gammele) stapelbedden en het inrichten van de uitermate gezellige kamer gingen we eten en natuurlijk wat drinken. Na een zeer geslaagde dag en gezellige avond doken we dan uiteindelijk onder de wol.



De volgende ochtend na het ontbijt vertrokken we weer op de fiets richting Dinant. Ik was al uitgebreid gewaarschuwd.... En inderdaad.....het werd steeds heuvelachtiger. Ook was ik al helemaal 'warm' gemaakt voor de 'muur van Huy'. Tja, na alle verhalen wil je deze muur dan toch bedwingen. Wanneer dit niet lukt wordt je daar toch jaren later nog mee geconfronteerd. Tja, je moet he?

Bijna bij de muur aangekomen gaat je hart dan toch sneller kloppen..... Zou ik het halen?



De muur van Huy is een zeer steile helling waar je op bovenop moet zien te komen. Na de juiste versnellingsstrategie bedacht te hebben gingen we er allen voor. En ik moet zeggen..... of je het gelooft of niet..... We hebben allemaal de muur van Huy bedwongen!!

Dit werd nog even gevierd en vrolijk fietsten we verder; we hadden nog een barre zware tocht voor de boeg.

Er kwamen nog vele zware heuvels waarvan enkelen toch ook niet onderschat mochten worden.

Rond 17:00 kwamen we dan moe maar voldaan in Dinant aan op de camping. Sommigen besloten ter plekke nooit meer te fietsen ;)

Paperazzi Henk (Strik) was ondertussen ook gearriveerd, gelukkig voor ons dit keer zonder voice recorder. Gelukkig was het halve tentenkamp al opgebouwd zodat we nog tijd overhielden om gezellig een dineetje mee te pikken.

Op zaterdag brak dan onze 'rustdag' aan en inmiddels arriveerde de rest ook, hetgeen het gezelschap toch weer compleet maakte, en helaas ook het afscheid van Edwin betekende. In de middag werden door het vrouwelijk schoon de mooiste mannenbenen van Fortuna gemasseerd en er werd nog een bezoek gebracht aan de bierbrouwerij. We mochten daarna ook nog eens 4 soorten bier proeven, hetgeen dan ook gretig gebeurde. Onder Henk's (van Uden) motto, stel niet uit wat je vandaag nog kunt, werd er nog gedineerd en gezellig nog wat gedronken als voorbereiding op de o zo populaire halve marathon.

Zondag was het dan zover.... De dag waarop het dan zou gaan gebeuren.... De halve marathon.
Na een gezond ontbijt werden alle voorbereidingen getroffen om zo goed mogelijk van start te gaan.
Vervolgens reden we in groepjes naar de start. Het was een prachtig gezicht.... Al dat oranje aan de start. Ja, Fortuna was goed vertegenwoordigd.



Ik was zeer benieuwd, naar wat de tocht ons brengen zou. We probeerden met zijn viertjes samen uit te lopen..... Tineke, Jolanda, Isa en ondergetekende. We werden regelmatig vergezeld door Henk Strik – met camera. Onderweg werd er zeer veel gekletst, diepgaande (hmm) gesprekken gevoerd en genoten van de prachtige omgeving. Ja Rinus, wij hebben het kasteel wel gezien, links van de koeien!

Helaas gebeurde er een valpartij op de allerlaatste kilometer. Gelukkig was het toch nog mogelijk om met zijn vieren te finishen zoals we ook met zijn vieren waren gestart en onderweg lief een leed hadden gedeeld.

Concluderend kan ik inderdaad bevestigen: Dinant is zeker de moeite waard, maar voornamelijk door het gezelschap waarin ik verkeerde!! Allen bedankt en als het aan mij ligt... volgend jaar weer!!

Carla van Dijk

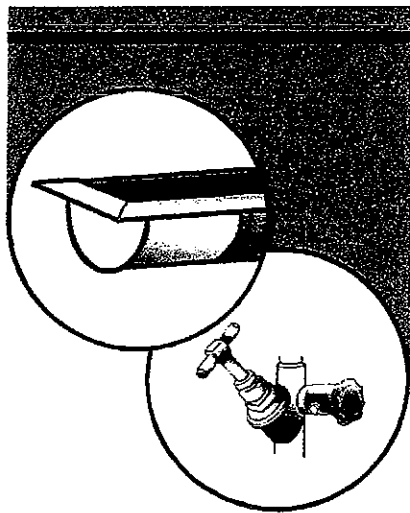
En ik heb er ook nog een familielid bij:



Als 2 druppels water, niet??



Gebr. van Engeland



- Loodgieterswerk
- dakgoten / zink-, lood- en koperwerk
- dakbedekking

Planetenlaan 18 Son & Breugel Tel. 0499 - 472050 Mob. 06 - 30141642

"Kempisch" crosscircuit van de atletiekverenigingen van regio 14

De Kempische croscompetitie 2003 - 2004 gaat weer van start.

De Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (K.N.A.U.) heeft de diverse aangesloten verenigingen en stichtingen onderverdeeld in regio's.

Regio 14, waar o.a. G.V.A.C. Veldhoven – A.V.R. '69 Reusel – A.V.O. Oirschot – D.E.S. Eersel – A.V.V. Valkenswaard – Generaal Michaëlis Best – NO LIMITS Bladel en S.V. Fortuna '67 Sint-Oedenrode toe behoren, hebben in 2001 een nieuwe cross competitie opgezet.

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

Deelnemende crossen aan deze competitie 2003 – 2004 zijn:

26 oktober	No Limits	Bladel	Markant Cross
16 november	G.V.A.C.	Veldhoven	Korze cross
14 december	A.V.R. '69	Reusel	L'Avant Sylvestre cross
28 december	A.V.O.	Oirschot	Auwjaors cross
18 januari	D.E.S.	Eersel	Dieprijt cross
8 februari	A.V.V.	Valkenswaard	Wedert cross
15 februari	Gen.Michaëlis	Best	Joe Mann Bosloop
7 maart	S.V. Fortuna '67	Sint-Oedenrode	Drie Dorpen cross

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

Het reglement is opvraagbaar bij Peter Hellings. (Wedstrijdleader uitwedstrijden)

3 oktober 2003

“ZWERVERSFEEST”

voor alle Fortunaleden

In zaal Camping “De Kienehoef”

Tussen 8 uur en half negen serveren wij iets warmes uit de gaarkeuken.

Onder het genot van “D.J. Noudje Boutje” serveren wij door de hele avond heen nog heerlijke verschillende soorten zwervershapjes.

De kosten zijn € 10,00 p.p.

Om dit weg te spoelen verkopen wij vanaf 8 uur munten á € 1,20.

Groetjes die drie.

*Er kan nog opgegeven worden tot **20 september** bij een van de drie:*

Francien Dekkers	–	Hongerstraat 5
Marij van den Boom	–	Graaf Arnulfstraat 18
Petra Rovers	–	Mariannestraat 11

Naam:

Adres:

(graag meteen betalen)

Wedstrijduitslagen

26^e Hardlooprunde Wijk org. Altene Road Runners te Wijk en Aalburg 3-07-2003

3	Leon Mutsaars	32.55	10.000 meter	2 ^e mannen senioren
20	Pim van der Wijst	36.06	10.000 meter	9 ^e mannen 40
59	Ad CM v.d. Heijden	40.35	10.000 meter	9 ^e mannen 50
99	Henk van Uden	43.12	10.000 meter	16 ^e mannen 50
112	Gerard vd Biggelaar	44.42	10.000 meter	31 ^e mannen recreanten
118	Mari van Houtum	45.25	10.000 meter	20 ^e mannen 50
119	Jolanda Eijkemans	45.26	10.000 meter	4 ^e vrouwen senioren
122	Antoinette vd Laar	45.37 P.R.	10.000 meter	4 ^e vrouwen 40
165	Carla van Dijk	51.56 P.R.	10.000 meter	5 ^e vrouwen senioren
169	Tineke v. Boxmeer	55.43	10.000 meter	8 ^e vrouwen recreanten

V.V. Chaamloop org. Stichting V.V. te Chaam 5 juli 2003

6	Ad CM v.d. Heijden	40.23	10.000 meter	6 ^e mannen 50
---	--------------------	-------	--------------	--------------------------

Kraaijenbergse Plassenloop org. Harmonie St. Antonius te Linden 5 juli 2003

	Theo Verboort	20.18	5.070 meter	17 ^e mannen 40+
	Renske Verboort	23.23	5.070 meter	4 ^e vrouwen
	Jolanda Eijkemans	46.44	10.000 meter	1 ^e vrouwen
	Peter van Rooij	51.33	10.000 meter	18 ^e mannen
	Frank Scheutjens	1.20.10	21.097 meter	1 ^e mannen
	Mari van Houtum	1.31.37	21.097 meter	6 ^e mannen 50+
	Henk van Uden	1.37.15	21.097 meter	9 ^e mannen 50+
	Tineke Mous	1.46.47	21.097 meter	4 ^e vrouwen 40+
	Tineke v. Boxmeer	1.59.16	21.097 meter	6 ^e vrouwen 40+

Palmbeachloop org. Triatl.+Hardl.Ver.Olympus te Mill 8 juli 2003

	Jolanda Eijkemans	22.29	5.000 meter	2 ^e vrouwen
	Tineke v. Boxmeer	27.57	5.000 meter	7 ^e vrouwen
	Mari van Houtum	22.39	5.000 meter	29 ^e mannen

4^e Loop Trimloopcyclus org. A.V. Logo te Geldrop 8 juli 2003

6	Ad CM v.d. Heijden	40.21	9.750 meter	2 ^e mannen 50
---	--------------------	-------	-------------	--------------------------

25^e Ronde van Almkerk org. Altena Road Runners te Almkerk 10 juli 2003

79	Ad CM v.d. Heijden	43.15	10.185 meter	16 ^e mannen 50
84	Henk van Uden	43.36	10.185 meter	17 ^e mannen 50
107	Gerard vd Biggelaar	45.34	10.185 meter	35 ^e mannen recreanten
147	Mari van Houtum	50.29	10.185 meter	28 ^e mannen 50
148	Jolanda Eijkemans	50.30	10.185 meter	4 ^e vrouwen
160	Henk Heijmans	54.44	10.185 meter	68 ^e mannen recreanten
163	Tineke v. Boxmeer	57.39	10.185 meter	6 ^e vrouwen recreanten
164	Lucie van Hout	59.03	10.185 meter	7 ^e vrouwen recreanten

Alphense Stratenloop org. A.V. Spiridon te Alphen 12 juli 2003

	Ad CM v.d. Heijden	41.13	10.000 meter	21 ^e mannen 50
--	--------------------	-------	--------------	---------------------------

Trimloop org. G.V.A.C. te Veldhoven 27 juli 2003

	Carla van Dijk	33.35	6.300 meter	
	Jolanda Eijkemans	33.35	6.300 meter	
	Peter van Rooij	1.08.06	6.300 meter	

Zomeravondloop org. A.V. DES te Eersel 30 juli 2003

Mari van Houtum	26.42	5.700 meter
Jolanda Eijkemans	26.43	5.700 meter
Fons van Boxmeer	27.19	5.700 meter
Tineke v. Boxmeer	31.03	5.700 meter

Volksloop org. A.V. Weert te Weert 3 augustus 2003

Tineke Mous	1.35.40	17.500 meter	4 ^e vrouwen
-------------	---------	--------------	------------------------

Dalenrundan org. Brevens IF te Brevens bruk (Zweden) 3 augustus 2003

Carla van Dijk	34.42	6.000 meter	10 ^e vrouwen
----------------	-------	-------------	-------------------------

Sörörundan org. Gullspång IF te Gullspång (Zweden) 6 augustus 2003

Carla van Dijk	1.24.41	15.000 meter
----------------	---------	--------------

Zomeravondloop org. A.V. DES te Eersel 6 augustus 2003

5.700 meter

Theo Verboort	23.07	Renske Verboort	26.51
Gerard vd Biggelaar	25.19	Peter Hellings	29.00
Mari van Houtum	25.59	Tineke v. Boxmeer	30.09
Jolanda Eijkemans	25.59		

Säffle marathon org. Säffle FIK te Säffle (Zweden) 9 augustus 2003

Carla van Dijk	2.03.25	21.097 meter	2 ^e vrouwen
----------------	---------	--------------	------------------------

Trimloop org. G.V.A.C. te Veldhoven 10 augustus 2003

6.300 meter

12.600 meter

Jolanda Eijkemans	29.52	Peter Hellings	1.08.28
Renske Verboort	29.52	Tineke v. Boxmeer	1.12.27
Will van de Rijt	31.36	18.900 meter	
		Mari van Houtum	1.27.55

17^e Course du Dolmen org. Club Florac te Florac (Frankrijk) 10 augustus 2003

52 Pierre Lardenois	1.04.02	12.000 meter
---------------------	---------	--------------

Vakantieloop org. ACHIL '87 te Biest-Houtakker 13 augustus 2003

Pim van der Wijst	36.13	10.000 meter	5 ^e mannen 40
Jolanda Eijkemans	47.18	10.000 meter	4 ^e vrouwen senioren
Mari van Houtum	47.19	10.000 meter	22 ^e mannen 50
Tineke Mous	49.26	10.000 meter	10 ^e vrouwen veteranen
Piet van Engeland	49.45	10.000 meter	32 ^e mannen 50
Peter van Rooij	50.40	10.000 meter	59 ^e mannen senioren
Peter Hellings	52.40	10.000 meter	39 ^e mannen 50
Tineke v. Boxmeer	55.43	10.000 meter	18 ^e vrouwen veteranen

Olympic Day Run org. Hässalby SK te Stockholm (Zweden) 13 augustus 2003

Carla van Dijk	25.26	4.700 meter
----------------	-------	-------------

6e Ronde des Castors org. Vebron Team te Vebron (Frankrijk) 16 augustus 2003

91 Pierre Lardenois	56.33	11.000 meter	30 ^e mannen 40
---------------------	-------	--------------	---------------------------

Trimloop org. G.V.A.C. te Veldhoven 24 augustus 2003

Antoon Asveld	30.11	5.000 meter
---------------	-------	-------------

2^e Aakvlaailoop org. Loopgroep Hank te Hank 16 augustus 2003

13	Pim van der Wijst	59.03	16.090 meter	5 ^e mannen 40
70	Ad CM v.d. Heijden	1.10.39	16.090 meter	17 ^e mannen 50
102	Henk van Uden	1.17.22	16.090 meter	23 ^e mannen 50
117	Jolanda Eijkemans	1.19.00	16.090 meter	4 ^e vrouwen senioren
118	Mari van Houtum	1.19.01	16.090 meter	24 ^e mannen 50
119	Gerard vd Biggelaar	1.19.02	16.090 meter	40 ^e mannen recreanten
135	Peter Hellings	1.27.21	16.090 meter	26 ^e mannen 50
137	Tineke v. Boxmeer	1.28.21	16.090 meter	4 ^e vrouwen recreanten
138	Carla van Dijk	1.28.31	16.090 meter	5 ^e vrouwen senioren

Hoevense Polderloop org. KPJ Hoeven te Hoeven 19 augustus 2003

10.000 meter

Mari van Houtum	46.32	Tineke v. Boxmeer	51.42
Jolanda Eijkemans	46.32	Carla van Dijk	51.42
Peter Hellings	50.13		

Ronde van Naastenbest org. A.V. Generaal Michaëlis te Best 23 augustus 2003

5	Leon Mutsaars	33.18	10.000 meter	5 ^e mannen senioren
30	Thijs Dekkers	39.26	10.000 meter	16 ^e mannen senioren
48	Jorrit Dekkers	41.12	10.000 meter	18 ^e mannen senioren
50	Ad CM v.d. Heijden	41.26	10.000 meter	9 ^e mannen 50
71	Theo v. d. Heuvel	43.33	10.000 meter	10 ^e mannen 40
120	Tineke Mous	49.20	10.000 meter	56 ^e recreanten
129	Peter van Rooij	50.15	10.000 meter	65 ^e recreanten

Descente de La Lesse org. Arch Atletiek te Dinant 24 augustus 2003

139	Ad van de Laar	1.07.28	12.000 meter	41 ^e mannen 40
29	Pim van der Wijst	1.24.46	21.097 meter	12 ^e mannen 40
192	Mari van Houtum	1.44.59	21.097 meter	15 ^e mannen 50
194	Henk van Uden	1.45.02	21.097 meter	1 ^e mannen 60
270	Antoinette vd Laar	1.51.47	21.097 meter	3 ^e vrouwen 45
315	Gerard vd Biggelaar	1.57.19	21.097 meter	38 ^e mannen 50
357	Piet van Engeland	2.00.46	21.097 meter	48 ^e mannen 50
388	Nicolien Smulders	2.06.28	21.097 meter	7 ^e vrouwen 45
424	Peter Hellings	2.15.44	21.097 meter	57 ^e mannen 50
447	Henk Strik	2.24.49	21.097 meter	59 ^e mannen 50
458	Isa van Heijningen	2.28.28	21.097 meter	4 ^e vrouwen 55
459	Carla van Dijk	2.28.29	21.097 meter	13 ^e vrouwen senioren
460	Tineke v. Boxmeer	2.28.30	21.097 meter	11 ^e vrouwen 45
461	Jolanda Eijkemans	2.28.32	21.097 meter	14 ^e vrouwen senioren

RaboCentrumloop org. Stichting Centrumloop te Hapert 27 augustus 2003

Leon Mutsaars	32.21 P.R.	10.000 meter	14 ^e mannen senioren
Jolanda Eijkemans	47.32	10.000 meter	8 ^e vrouwen senioren
Mari van Houtum	47.42	10.000 meter	20 ^e mannen 50
Peter van Rooij	48.46	10.000 meter	88 ^e mannen recreanten
Tineke Mous	49.15	10.000 meter	6 ^e vrouwen recreanten
Peter Hellings	54.12	10.000 meter	21 ^e mannen 50
Tineke v. Boxmeer	52.59	10.000 meter	16 ^e vrouwen recreanten

Het Bels Lijntje org. A.V. Gloria te Baarle-Nassau 30 augustus 2003

Frank Scheutjens	39.23	10.000 meter	25 ^e mannen senioren
------------------	-------	--------------	---------------------------------

17^e Stratenloop org. Altena Road Runners te Genderen 28 augustus 2003

121	Mari van Houtum	35.46	7.500 meter	23 ^e mannen 50
122	Jolanda Eijkemans	35.46	7.500 meter	3 ^e vrouwen senioren
144	Tineke v. Boxmeer	39.57	7.500 meter	7 ^e vrouwen recreanten

MTC Loop org. Medisch Trainings Centrum te Bernheze 30 augustus 2003

Ad CM v.d. Heijden	1.32.40	21.097 meter
--------------------	---------	--------------

Trimloop org. G.V.A.C. te Veldhoven 31 augustus 2003

Jolanda Eijkemans	30.39	6.300 meter
Peter Hellings	1.04.03	12.600 meter

Strabrechtseheideloop org. LOGO te Geldrop 2 september 2003

46	Ad CM v.d. Heijden	39.16	9.200 meter	10 ^e mannen 50
94	Mari van Houtum	43.41	9.200 meter	18 ^e mannen 50
94	Jolanda Eijkemans	43.41	9.200 meter	2 ^e vrouwen senioren
170	Tineke v. Boxmeer	48.48	9.200 meter	2 ^e vrouwen 50

Beekloop org. Psych. Inr. De Beek te Eindhoven 3 september 2003

4.000 meter		16.000 meter	
Antoon Asveld	25.00	Hans Holdijk	1.13.32
8.000 meter		Koos Post	1.15.38
Simon Lavrijssen	38.30	Antoinette v.d. Laar	1.15.40
Tineke v. Boxmeer	41.20	Mari van Houtum	1.18.03
12.000 meter		Willem Stakenburg	1.19.37
Theo v.d. Eerden	53.00	Peter Hellings	1.24.44
Trees Minneboo	1.01.29	Marianne Latijnhouwers	1.26.20
Karin Slits	1.04.44		
Jeanne Coppelmans	1.05.00		

De 10 van Berghem org. Comité 10 van Berghem te Berghem 5 september 2003

Peter Hellings	53.29	10.000 meter
----------------	-------	--------------

Rob de Haas Memorial org. Duathlon Ver. te Soesterberg 6 september 2003

71	Thijs Dekkers	2.18.28	10 km.lopen/40 km.fietsen/5 km.lopen	10 ^e sen.
18	Theo Verboort	2.33.01	10 km.lopen/40 km.fietsen/5 km.lopen	18 ^e m40

Rabo Stratenloop org. No Limits te Bladel 6 september 2003

34	Frank Scheutjens	38.38	9.700 meter	22 ^e mannen senioren
80	Jolanda Eijkemans	45.48	9.700 meter	4 ^e vrouwen senioren
81	Mari van Houtum	45.49	9.700 meter	7 ^e mannen 50
97	Tineke Mous	49.30	9.700 meter	6 ^e vrouwen recreanten
98	Peter van Rooij	49.31	9.700 meter	41 ^e mannen recreanten
108	Tineke v. Boxmeer	53.34	10.000 meter	10 ^e vrouwen recreanten

29^e Kempische Trimcomp. Org. A.V. Gen.Michaëlis te Best 7 september 2003

3.210 meter		5.290 meter	
Mark v. Nimwegen	18.30	Simon Lavrijssen	29.07
5.920 meter		Peter Hellings	30.35
Rinus Pennings	25.43	Gé de Louw	31.35

Pierenloop org. Atletiek Arac te Ravels (België) 6 september 2003

99	Ad CM v.d. Heijden	1.10.52	16.090 meter	7 ^e mannen 50
137	Gerard vd Biggelaar	1.15.58	16.090 meter	13 ^e mannen 50
240	Tinus Rovers	1.52.09	16.090 meter	22 ^e mannen 55

Tilburg Ten Miles org. A.V. Attila te Tilburg 7 september 2003

	<u>brutotijd</u>	<u>nettotijd</u>		
55 Pim van der Wijst	59.45	59.42	16.090 meter	12 ^e mannen 40
89 Art Vissers	1.04.26	1.04.19	16.090 meter	53 ^e mannen sen.
3 Leon Mutsaars	54.41	54.39	16.090 meter	3 ^e mannen recr.
645 Koos Post	1.20.15	1.17.59	16.090 meter	404 ^e mannen recr.
1396 Ad van de Laar	1.30.45	1.28.29	16.090 meter	972 ^e mannen recr.
47 Ad CM v.d. Heijden	44.15	44.13	10.000 meter	25 ^e mannen recr.

de pen



Hallo allemaal.

Jolanda vroeg aan mij om iets in 't fortuna blaadje te schrijven, nou natuurlijk doe ik dat, alleen het heeft lang geduurd voordat ik begon te schrijven, want de vakantie en zo zat ertussen.

Mijn naam is Renske Verboort maar de meeste mensen noemen mij "Rens", waarom dat weet ik niet, het zal wel makkelijker en handiger zijn om mij zo te noemen. Ik ben 18 jaar maar soms word ik aangekeken als 15 of 21 jaar, ligt er maar net aan hoe ze tegen mij aankijken.

Mijn hobby's zijn paardrijden, hardlopen, skeeleren, met de hond wandelen, uitgaan, daarbij hoort natuurlijk dansen, want ik kan niet stilstaan als ik uit ga, en ik ben geen bar of kroeg type, doe mij maar een discotheek met hardhouze! waarop je kunt stampen.!!!. ff over mijn hobby's. Paardrijden doe ik zoal heel mijn leven, rond mijn 5de jaar begon ik bij de ponyclub in Gemonde. (Wij zelf woonde toen op de Ollandseweg in Olland). Ik mocht pas met mijn 6de jaar op Concours. Ik heb altijd eigen pony's en paarden gehad. Mijn vader Theo (die man met kale kop doet ook hardlopen) is ook altijd erg fanatiek geweest bij de club. Vanaf mijn 14de jaar ben ik op paarden gaan rijden dit i.v.m mijn lengte. Ik heb nu een jong paard hij is 4 jaar oud en heet SAM. Ik ben hem aan 't inrijden dus dat betekent dat je een paard dingen aanleert, die het paard moet doen, zonder dat het paard ertegen in gaat. Met de hond wandelen doe ik ook graag. Wij thuis hebben een duitse dogg genaamd TORA, het is een meisje, heel speels maar wel erg lief. Ik wandel bijna elke dag met haar. We hoeven Tora niet uit te laten want we hebben zelf achter in de achtertuin 'n paardenbak en daar doet zij haar behoefte. Sinds dat ons pap (Theo) is gaan trainen om marathons te lopen, ben ik ook in de winter 2002 begonnen met lopen, ook voor mijn conditie en school, want op school had ik 6 uur gym en ik vond 't wel handig om een goede conditie te hebben. En nu ben ik verslaafd aan sporten. Ik heb NOG geen vriend want daar heb ik het nog te druk voor en het zal nog wel drukker worden want ik wil Politieagente worden. Ik ben al aangenomen bij Brabant Noord en wacht nu op een plekje om te beginnen met de politieopleiding want er is geen geld om een nieuwe klas te beginnen, dus ik kan pas in 2004 instromen. Het gezin bestaat dus uit papa Theo loopt ook bij fortuna en doet ook mountainbike bij fortuna. Janje Verboort zit ook bij de mountainbikeclub en ons mam Liza is het (sloofje) nee geintje, moedigt ons alle aan en hoeft niet te sporten want wij doen al genoeg. Opa Jan zit ook bij fortuna en doet ook mountainbike. Dus ik loop, ons pap loopt en fietst, mijn broertje fiets, en ons opa fietst. Leuk is dat!!!!!!!

Nou dat was ff in 't kort mijn verhaaltje, ik hoop dat het boeiend en leuk was om te lezen, en ik geef de pen door aan ons opa.

Succes opa.

Vacature Secretaris (V / M) bestuur

Annelies Sanders Stabel heeft aangegeven te willen stoppen met haar werkzaamheden als secretaresse bij SV. Fortuna '67, ingaande Algemene ledenvergadering in december. De reden hiervan is privé en zeker geen verschil van mening binnen de vereniging of bestuur.

We zijn dus op zoek naar personen die zich kandida(tes)at willen stellen voor genoemde functie.

Functie-inhoud:

- *Deel uitmaken van het dagelijkse bestuur.*
- *Actieve inbreng leveren binnen het bestuur of dit nastreven.*
- *Deelnemen aan bestuursvergaderingen, eens per 6 weken.*
- *Verzorgen van de verenigingscorrespondentie binnen en buiten de vereniging.*
- *Verzorgen van verslaglegging bestuursvergadering en actiepunten daaruit.*
- *Vorbereiden van Algemene Jaarvergadering.*

De tijdsbesteding hiervoor bedraagt 2 uur per week. De tijd tot aftreden huidige secretaris kan benut worden als snuffelstage en werkinhoud opdoende periode. Voor actieve begeleiding in de beginperiode wordt voorzien.

Reacties en informatie over bovenstaande vacature kun je vrijblijvend inwinnen bij Cor van Erp tel: 0413 474622 's avonds.

MTB-Classic Scherpenheuvel – Hapert 2003

Op zondag **26 oktober** a.s. wordt weer de MTB Classic Scherpenheuvel – Hapert verreden. De MTB afdeling van Fortuna heeft deelname hieraan al als traditie uitgeroepen. Deze MTB Classic is een tocht over 80 km door de Belgische en Nederlandse Kempen waaraan maximaal 1000 toerrijders kunnen deelnemen. De deelnemers aan deze volledig uitgepijlde route worden om 08.30 uur gezegend door de pastoor van Scherpenheuvel op het Basiliëkplein aldaar. Na 2 verzorgingsstops is er een feestelijk onthaal in café 't Huukske in Hapert waar binnen, juist voor de Toog, de finishlijn is getrokken. Om alles in goede banen te leiden wat vervoer en verzorging onderweg betreft willen we van tevoren weten hoeveel MTB'ers deelnemen aan deze tocht.

Opgeven voor **20 september** bij Maurice Rooyakkers (M.rooyakkers@vogels.com)
Jonker de Jegerstraat 55 in Sint Oedenrode (inschrijfgeld bedraagt € 8,= pp)

Sluitingsdatum voor het volgende clubblad is:

maandag 20 oktober

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

clubblad@fortuna67.nl

www.fortuna67.nl

KM Trophy 2003-2004

Om iedereen de mogelijkheid te geven elk weekend punten (Kilometers) te verzamelen hebben we, indien mogelijk, meerdere tochten per weekend opgenomen in de MTB-kalender (zie elders in dit blad). Tevens is in de weekenden waarin Fortuna een club-cross heeft op de zondag, een tocht op de zaterdag toegevoegd. Naast de geplande tochten op de MTB-kalender is er wekelijks een mogelijkheid om te fietsen op de weg of in het bos. Deze ritten tellen niet mee voor de KM Trophy en vertrekken vanaf het bekende adres (Drankenhandel van Boxmeer) op zondagmorgen 09.00 uur. Contactpersoon voor het "Rondje Rooi" is Toon der Kinderen (0413-476262).

Om deel te nemen aan de tochten van de MTB-kalender moet contact gezocht worden met Willie Pepers (0413-477159), Gerard van den Biggelaar (0413-474777) of Fons van Boxmeer (0413-475133). Meestal wordt op zaterdag rond 18.00 uur de planning gemaakt en is de keuze voor de rit van Zondag gemaakt.

Om alle kanshebbers voor de Km Trophy gelijke kansen te geven hebben we een reglement opgesteld. Dit kent slechts één regel:

Alleen de tochten van de vooraf opgestelde MTB-kalender 2003-2004 geven recht, na succesvol deelnemen, op de gereden Kilometers in de standenlijst.

WSD

Grafisch Bedrijf

Ambachtstraat 19
5481 SM Schijndel
tel. (073) 5440700
fax (073) 5440790

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

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

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

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

MTB Weekend "de Ardennen" in April 2004

We hebben via een goede relatie beslag weten te leggen op een ruim chalet in de Ardennen. Het weekend van 4 april 2004 kan vrij gehouden worden voor een MTB Weekend in de Belgische Ardennen. De aanhang kan dan of mee fietsen dan wel een wandeling maken in de omgeving van Houfalize.

Nadere informatie volgt.....

Diekirch - Valkenswaard 2003

Terug kijkend op deze tocht is makkelijker, dan voor de tocht niet wetend wat je allemaal te wachten staat. Vrijdag om ongeveer half twee 's middags, het vertrek vanaf Jos en Francien Dekkers. De twee auto's goed (zeervol) geladen met fietsen, begeleiders proviand, en dan natuurlijk die afgetrainde, opscherp staande cyclepiloten. Jos Dekkers - coach. Francien Dekkers - uiterlijke verzorging. Toon v.d. Rijt - chauffeur en hulp van Jos. Wil Pepers - Captain fietser, Francien Pepers - de enige fietsende vrouw, Mark Swanenberg, Edwin Eijkemans, Maurice Rooyakkers, Jan Verboort junior, Fons v. Boxmeer, Theo v.d. Eerden, Toon der Kinderen en Theo Verboort.

De rit van Boskant naar Luxemburg was lang. Een lange zit, lange rijen auto's een lange weg. Toen we eenmaal goed konden door rijden schoot de tijd lekker op, zodat we na een koffie pauze (om 5uur) nog keurig op de afgesproken tijd 's avonds om 19.00 uur aan een goed verzorgd avondmaal konden beginnen. Na nog wat te hebben gedronken (Roois Drupke) gingen de jongste (zeer verstandig) al snel onder de wol. De ouderen volgden niet lang hierna want 's morgens, de grote dag. Om 5.00 uur moesten we weer op. Ver voor het krieke van de Haan zaten we aan het alweer goed verzorgde ontbijt in ons tenue, met.....
. Ja, het regende, niet zo leuk dus.

Maar nu we toch hier zijn, zover van huis, gaan we ervoor. In de busjes naar Diekirch. Daar aangekomen fietsen eruit, voorwiel erin, bidons en eten op de man, afscheid van de begeleiders en naar de start. Op het plein, in de regen met ongeveer 1500 mede strijders. Om 7.00 uur het startschot en om 7.35 uur pas weg na eerst nog het eerste stempeltje te hebben gekregen. Het regenen wordt stilaan minder. Goed opletten is belangrijk want regen dus natte wegen, wat we lang niet meer kennen, kan gevaarlijk zijn. De route is duidelijk, naar Valkenswaard. Dan weer klimmen dan weer dalen, iedereen verdeelt zijn eigen krachten en gaat op zijn eigen houtje naar boven en ervaart het klimmen in de "bergen" van Luxemburg. Heel wat anders dan het viaduct thuis in de achtertuin. Afdalen gaat makkelijker, ook weer ieder naar zijn eigen durf en kunnen. De eerste post in St.Vith stempelen en naar de verzorgingspost, naar de warme soep. Niet te lang, de tijd loopt door. Zeker wanneer je wordt gekweld door lekke banden, niet 1x, niet 2x, maar 3x, en dan ook nog dezelfde rijder, shit. Dit overkwam Edwin. Een lange klim was Barague Michel, na iedere bocht denk je we zijn boven, maar er waren vele bochten. Boven komen en dan de verlossing. Het lange en snel dalen. Op de controle posten was 't druk, maar Jos nam de fietsen zodat je makkelijk de stempel kon halen. En dan stond bij de bus de soep weer te pruttelen... Na vele klimmen en dalen, waar je zelfs nog een keer van de fiets moest vanwege gladheid, behalve voor Fons, hoezo GLAD?? Werd het vlakker.. Helaas hadden we een afvaller, Mark, hij werd onderweg ziek, en moest ook nog wegens materiaal pech van fiets veranderen, de reserve fiets van Fons. Onderweg nog een welkome aanvulling: Gerard v.d Biggelaar en Jan Verboort (leraar) kwamen ons assisteren als de zogenaamde knechten. Dus zo knokken vanuit Luxemburg via Duitsland, België naar ons kikkerlandje. Na Bree, de voorlaatste controle, de laatste kilometers naar Valkenswaard. Plotseling er wordt geremd, een valpartij, Jan Verboort (junior) in de sloot (droog). Schade aan de fiets maar niet aan Jan. De laatste kilometers kunnen toch worden afgelegd.

Een prachtige aankomst met politie begeleiding en massa's mensen en supporters voor en van Fortuna. En dan het einddoel de FINISH bloemen kussen, emotie de MEDAILLE, de prestatie, 10 uur en 38 minuten, dat zadel onder je kont!!!
Met dit team, de ploeg PRACHTIG..

Mannen en Dame PROFICIAT...
BEDANKT.

Een mede fietser.

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

Tijdrit MTB-afdeling Fortuna '67

Terwijl de renners in de Tour de France zich op zondag 13 juli jl. in het zweet fietsten op weg naar Alpe d'Huez, probeerden de leden van de MTB-Afdeling van Fortuna '67 een goede tijd neer te zetten tijdens een tijdrit ter inleiding van de zomervakantie. Onder ideale weersomstandigheden werd de tijdrit met een lengte van 6,4 km, die was uitgezet door onze expert op dit gebied Willie Pepers, verreden in de prachtige omgeving van de "Col de Vlagheide" met als thuisbasis de voortreffelijke locatie "Domaine les Damianes" van Tineke en Fons van Boxmeer.

Om 16.00 uur werden de leden (evt. met aanhang) van de MTB-afdeling van onze vereniging verwacht aan de Damianenweg, alwaar ter introductie de koffie/thee met een heerlijk aardbeienvlaaitje met slagroom (met aardbeien van Boskantse bodem) klaarstond. Terwijl we aan de koffie/thee zaten probeerde een deelnemer al op een niet-alledaagse manier af te rekenen met een toekomstige concurrent door met zijn busje een fiets in de "prak" te rijden, wat later zijn eigen fiets bleek te zijn.

Na de gebruikelijke opwarmings- en/of verkenningsronde, waar nog enkele plooiën werden gladgestreken, ging dan het echte werk van start onder de toeziende ogen van Francien Dekkers en Liza Verboort die de tijdwaarneming voor hun rekening namen. De startvolgorde werd bepaald door het trekken van een nummer en dat lot bepaalde dat Willie Pepers als eerste van start moest gaan op "zijn" circuit en dus een tijd neer moest zetten waar de anderen zich op stuk moesten bijten. De schrijver van dit stukje trok nr. 13, dus dat kon nooit goed gaan!

Het parcours was gelegen rond de vuilnisbelt "Vlagheide" en bestond uit asfalt en bospaden en was zeer afwisselend en selectief. Men moest alle onderdelen van het mountainbiken beheersen om hier een goede tijd te rijden.

Om de 2 minuten ging er een tijdrijder van start en na ongeveer 3 kwartier, toen de stofwolken letterlijk en figuurlijk waren opgetrokken, werd het eindklassement opgemaakt. Onderweg zorgden Mari van Houtum, Jan Verboort en Toon der Kinderen ervoor dat de rijders veilig konden oversteken.

Bij de mannen bleek Mark Swanenberg uit het goede MTB-hout gesneden te zijn en zegevierde in een fantastische tijd van 13 minuten en 7 seconden. Op de tweede plaats eindigde Peter Slits die slechts 12 seconden meer nodig had om het parcours af te leggen (13.19). De derde plaats ging, na een spannende strijd, naar Maurice Rooijackers (13.52), die Edwin Eijkemans maar één seconde kon voorblijven (13.53) en deze laatste was daar de hele middag en avond goed "ziek" van. De verdere uitslag van de strijd bij de mannen:

05. Willie Pepers	14.00
06. Gerard v.d. Biggelaar	14.02
07. Theo Verboort	14.16
08. Cor v. Erp	14.48
09. Fons v. Boxmeer	15.33
10. Toon v.d. Rijt	16.12
11. Jos Dekkers	16.15
12. Theo v.d. Eerden	17.49
13. Jan Verboort	18.46

De onderlinge afstand tussen de eerste 8 plaatsen was dus niet erg groot.

Bij de dames bleek Ilse Smits de rapste te zijn in een tijd van 17 minuten en 4 seconden. Als tweede eindigde "good-old" Tonny van Erp (17.09) en als derde eindigde onze debutante Renske Verboort (17.19). De verdere uitslag bij de dames:

04. Karin Slits 18.05

05. Francien Pepers 20.14

De poedelprijs (de prijs voor de laatst aankomende) ging bij de mannen naar Jan Verboort (verkeerd gereden) en bij de dames naar Francien Pepers (verkeerd gereden en gevallen).

De prijzen, die geschonken waren door de fam. van Boxmeer, werden uitgereikt door de voorzitter van de MTB-afdeling Jos Dekkers met charmante assistentie van zijn echtgenote Francien.

Na afloop van deze sportieve activiteiten werd de inwendige mens versterkt d.m.v. een voortreffelijke en zeer smakelijke bbc en door geestrijk vocht in de vorm van pils, wijn, fris, trappist e.d. Hoe laat het festijn was afgelopen is mij niet bekend, omdat de verslaggever van dit stukje zijn bijdrage moest doorbellen naar de krant.

De organisatie van dit gezellige samenzijn was in handen van Maurice Rooijackers en Edwin Eijkemans en wat mij betreft mogen zij dit volgend jaar weer doen. Zij kunnen terugzien op een zeer geslaagd evenement en daarom onze hartelijke dank voor al het werk dat zij hiervoor hebben gedaan. Klasse!

Een deelnemer/ooggetuige

Oproep voor verkorte cursus jurylid

Ons te geringe aantal juryledencorps heeft dringend uitbreiding nodig.

Uitbreiding juryleden heeft als voordeel, dat er minder vaak een beroep op dezelfde persoon gedaan hoeft te worden.

Functie-inhoud, het verzorgen van uitslagen aankomst / tijd tijdens wedstrijden en trimlopen onder verantwoordelijkheid van scheidsrechter of wedstrijdleider.

We hebben de mogelijkheid om binnen onze vereniging een verkorte cursus jurylid van de KNAU te organiseren.

Deze drie avonden durende cursus waar zich reeds 8 personen voor hebben opgegeven kan in Sint-Oedenrode gegeven worden en duurt ± twee en 'n half uur per avond. Zodoende is er niet veel tijd verlies in het reizen.

De cursus kan doorgaan als er zich nog ongeveer 4 à 5 personen beschikbaar stellen.

Voor de cursus die eind dit jaar of begin volgend jaar start kunt u zich aanmelden bij:

Jos Dekkers	☎ 0413 473480
Tiny Aarts	☎ 0413 478082
Rinus Pennings	☎ 0413 476743
Cor van Erp	☎ 0413 474622

MTB-kalender 2003-2004

Vertrek vanaf Drankenhandel van Boxmeer

Voor inlichtingen over vertrektijden

Willie Pepers

0413-477159

Gerard van den Biggelaar

0413-474777

Fons van Boxmeer

0413-475133

Datum	Plaats	Naam van de Tocht	Afstand (Km)
7 september	Eersel	Contentetocht	30-50
14 september	Vinkel	Omloop van Geffen	40
	Liempde	Veldtoertocht Liempde	35-50-65
20 september	Sint Geertruid	Mergelheuvelland (2 daags)	30-50-70
21 september	Sint Geertruid	Mergelheuvelland (2 daags)	30-50-70
	Sint-Oedenrode	TWC Dommeldal	35-45
28 september	Den Dungen	Smits ATB-Tocht	30-50
5 oktober	Wintelre	ATB-Tocht Half Mijl e.o.	24-40
	Venray	ATB-Tocht Venray	30-45-60
12 oktober	Gemert	ATB-Tocht	35-55
	Valkenswaard	Harmonietocht	25-40
18 oktober	Apeldoorn	Veluwerit	40
19 oktober	Bladel	Veldtoertocht	25-50-75
	Nuenen	Nuenen Rond	25-45
	Rosmalen	Romahitocht	36-46
26 oktober	Scherpenheuvel	ATB Classic	80
	Eindhoven	Veldtoertocht	25-40
	Helmond	Helmtocht	30-40
2 november	Hilvarenbeek	Veldtoertocht	25-40
	Eindhoven	Kempische VLD-cyclus	25-37-45
	Herpen	In en om Herperduin	25-40
	de Rips	Jumbo Veldtoertocht	25-35-50-60-70
9 november	Valkenswaard	Kempische VLD-cyclus	25-40
	Nistelrode	Veldtoertocht	30-45
	Beek en Donk	Veldtoertocht	30-40
	Alphen	Veldtoertocht	25-45
15 november	Ede	Hel van de Goudsberg	30-50
16 november	Helmond	ATB-veldtoertocht	25-45
	Luijksgestel	Veldtoertocht	25-40
	Zeeland	Veldtoertocht Landerd	30-45
23 november	Reusel	Veldtoertocht	25-40
	Aarle-Rixtel	Veldrit	30-40
	Langeboom	Kuulentocht	30-40-50
30 november	Helmond	Veldtoertocht	30-45
	Schoorl	ATB Schoorl e.o.	35
	Zijtaart	ATB-Tocht	25-40
7 december	Malden	de Pedaleurs cross	34-42
	Veldhoven	ATB Wintertocht	25-45
	Boekel	Veldtoertocht	20-40

Willen de dames en heren mountainbikers hun gereden km's doorgeven via

m.rooyakkers@vogels.com

Overzicht wedstrijden en trimlopen in de regio

Datum	vereniging-org	Naam van loop	Plaats	Informatie	Wedstrijd	Trimloop	Aanvang
14 september	EAV OLYMPIA	Airborneloop	Eindhoven	040 2486592	15 km.	15-10,5- 6,3 km	11.00 uur
14 september	Triathlonvereniging	Hertenloop	Oisterwijk	013 5217414		21,1-14-7 km.	11.00 uur
14 september	GVAC	Trimloop	Veldhoven	040-2530331		2,5-3,8-6,3- 12,6-18,9 km.	10.30 uur
14 september	De Springbokken	Trimloop	Son en Breugel	GAAT NIET	DOOR		
20 september	DE KEIEN	Halve Marathon	Uden	0413 262474	21,1 km.	21,1-10-5 km.	18.00 uur
21 september	Achil '87	24 ^e Beekse Marathon	Hilvarenbeek	013-5051897	42,2 km.	42,2-30-21-10 k	11.30 uur
21 september	AV LGD	18 ^e Halve Marathon	Deurne	0493 316037	21,1 km.	21,1 km.	13.45 uur
21 september	AV LGD	18 ^e Halve Marathon	Deurne	0493 316037		5 – 10 km.	12.35 uur
21 september	AV Sporting Boxm	2 ^e Maasheggen ½ marat.	Boxmeer	0485 574881		21,1 km.	11.00 uur
21 september	AV Sporting Boxm	2 ^e Maasheggen ½ marat.	Boxmeer	0485 574881		5 – 10 km.	11.15 uur
28 september	St. Loopgala	DKM Dommelloop	's Hertogenbosch	073-5943334		2,5-5-7,5-10 km	10.30 uur
28 september	St. Loopgala	DKM Dommelloop	's Hertogenbosch	073-5943334	10 km.		13.15 uur
28 september	AV 't Jasper Sport	Jasperloop	Someren	0493-492539		2,5-5-7,5-10- 12,5-15 km.	11.00 uur
28 september	GVAC	Trimloop	Veldhoven	040-2530331		2,5-4-6-12-18 k.	10.30 uur
4 oktober	Altena Road Run.	Trimloop	Giessen	0183-503945		5 – 10 – 15 km.	11.00 uur
5 oktober	H.A.C.	Centrumloop Stiph.	Helmond	0492-661329	15 km.	5 – 10 – 15 km.	12.00 uur
5 oktober	De Kempische	29 ^e Kempische trimcomp.	Son	0499-473501		3,5 – 7 km.	11.00 uur
5 oktober	St.Loopevenement.	Elektro-loop	Schijndel	073-5476631	21,1 km.	5 – 10 – 21,1 k.	12.30 uur
11 oktober	Altena Road Run.	Vestingstad Run	Woudrichem	0183-449203	21,1 km.	6 – 11 – 21,1 k.	14.00 uur
12 oktober	St. Marathon Eind	Marathon Eindhoven	Eindhoven	040-2478042		3 – 6 km.	10.30 uur
12 oktober	St. Marathon Eind	Marathon Eindhoven	Eindhoven	040-2478042	42,2 km.	42,2 km.	11.00 uur
12 oktober	St. Marathon Eind	Marathon Eindhoven	Eindhoven	040-2478042	21 km.	21 km.	14.00 uur
12 oktober	GVAC	Trimloop	Veldhoven	040-2530331		2,5-4-6-12-18 k.	10.30 uur
19 oktober	S.V. Fortuna '67	Open jeugd competitie	Sint-Oedenrode	0413-478082		0,9 – 1,1 km.	10.30 uur
19 oktober	S.V. Fortuna '67	Open Trimcompetitie	Sint-Oedenrode	0413-478082		4,8 – 8 km.	11.00 uur
25 oktober	Parcival	Snertcross	Tilburg	06-48505308		8 km.	14.30 uur
26 oktober	No Limits	Markant Cross	Bladel	0497-387804	div.afstanden	5 – 10 km.	10.00 uur
26 oktober	A.V. MARVEL	Sparrenbosloop	Boxtel	0411-674028	div.afstanden	div. afstanden	11.00 uur
26 oktober	Stichting Marathon	Herfstmarathon	Etten-Leur	06-55500071	42,2 km.	42,2 km.	11.30 uur
26 oktober	Stichting Marathon	Herfstmarathon	Etten-Leur	06-55500071		5 – 10 km.	11.45 uur
26 oktober	Stichting Marathon	Herfstmarathon	Etten-Leur	06-55500071		21,1 km.	13.45 uur
2 november	G.A.C.	Molenbroekloop	Gemert	0492-364343	15 km.	4,4-7,9-11,5-15	11.00 uur

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

GARAGEBEDRIJF MARKGRAAFF BV.



SUZUKI

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

4WV VOETS

OFFICIËLE DEALER VAN



3 JAAR GARANTIE
OP ALLE NIEUW AUTO'S

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

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



Garagebedrijf

VAN DIJK



Onderhoud - schade taxaties - financieel advies

NL VERKEERSWEG 3A
SINT-OEDENRODE

TEL 0413-478217

P. vd WARENBURG

★ USA-Import ★ OREL Service ★ Onderhoud
★ verkoop van NIEUW en GEBRUIKT

BOSKANTSEWEG 26 - 5492 BW SINT-OEDENRODE

TELEFOON (0413) 4727 40



Autoservice Wehkamp v.o.f.

Eerscholesestraat 74
5491 AD Sint-Oedenrode
0413-473022



MAZDA



Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
INDUSTRIEWEG 11 SINT-OEDENRODE - TELEFOON (0413) 474059

DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN

DE ROOYSE

PEUGEOT SPECIALIST

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



Autobedrijf Herman Kraayvanger

Everssestraat 47 - Sint-Oedenrode - Tel. 0413-472255 - Fax 450725



Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
Inruil



autobedrijf

Scheepens

★ INRUIL ★ APK ★ SCHADETAXATIE

Schijnhoofdweg 53 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON 0413-473290

Autobedrijf
Peter Ophrij



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

Handelsweg 6a - Sint-Oedenrode (Industrieterrein Nijnsel)
Telefoon 0413-479440 / 06-22540745 - Fax 0413-478490

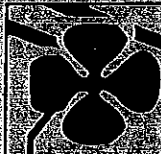


Autobedrijf

Martien van Erp



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



Auto Christiano

ITALIAANSE AUTO SERVICE
ALFA LANCIA FIAT
(OOK OLDTIMERS)

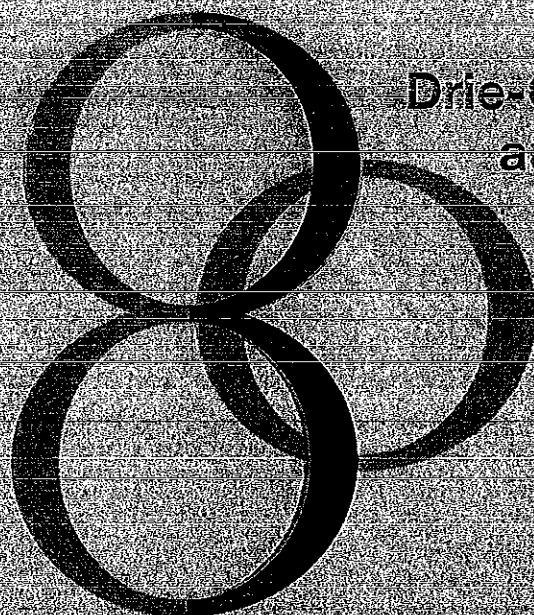
TELEFOON (0413) 479104
HANDELSWEG 2B
5492 NL SINT-OEDENRODE
AUTOTELEFOON 06-53192641



Nijnselseweg 46
Sint-Oedenrode
0413 - 47-23-64

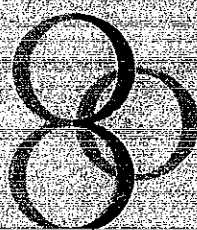
VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
TOTAAL - SERVICE
APK - KEURINGEN





**Drie-O Automatisering, de zakelijke
automatiseringsdienstverlener:**

- ***deskundig advies over
de inrichting van uw automatisering;***
- ***ontwikkeling van
bedrijfsspecifieke toepassingen;***
- ***implementatie en beheer van
Windows PC's , Windows NT-
en/of Novell-netwerken***



Drie-O Automatisering B.V.

Ontwikkeling Ondersteuning Onderhoud

Philippusstraat 1 B

Tel. 0413 - 49 06 20

Fax 0413 - 49 06 84

e-mail info@drieo.nl

internet www.drieo.nl