

S.V. FORTUNA '67



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

September/oktober 2004

115

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode



Restaurant Café

Wollerich
Heuvel 23
Tel: 473333

Café

't Kofferen
Kofferen 29
Tel: 473589

Billart centrum † Wapen

van Eerschot
Mgr. Bekkersplein 2
Tel: 473668

Café

't Straotje
Kerkstraat 10
Tel: 475169

Café zaal

Oud Nijnsel
Azaleastraat 3
Tel: 479380

Horecacentrum

De Kienehoef
Zwembadweg 37
Tel: 472877

Restaurant

De Brasserie
Hertog Hendrikstraat 6
Tel: 474392

Café Restaurant

Zaal Jachtrust
Eversestraat 1
Tel: 472135

Zalen- en kegelcentrum

De Vresselse Hut
Vresselseweg 37
Tel: 472870

Tapperij Eeterij

D'n Dommel
Markt 15
Tel: 473979

Café

De Meulewiel
Borchmolendijk 11
Tel: 490709

Café

De Rooie Sok
Dommelstraat 18
Tel: 478000

Café Restaurant

Zalencentr. De Beurs
Heuvel 44
Tel: 472645

Café

Oud Rooi
Markt 13
Tel: 473166

Café Restaurant

De Gouden Leeuw
Markt 10
Tel: 472775

Horecacentrum

Het Riethof
Past. Teurlingsstraat 30a
Tel: 472572

Restaurant

De Rooise Boerderij
Schijndelseweg 2
Tel: 474901

Tennishal

De Bremhorst
Bremhorst 4
Tel: 477250

Rest./ Steakhouse

Hier ist
Heuvel 9
Tel: 474419

Italiaanse Keuken

Osteria
Markt 2 a
Tel: 490304

Cafétaria

De Mèrt
Markt 23
Tel: 473224

Restaurant Zalen

't Leeuwke
Sonseweg 3
Tel: 479680



Als er iets te vieren valt, of zomaar !



uitgave:

SEPTEMBER / OKTOBER 2004

Bestuur:

Voorzitter
Secretaris
Penningmeester ¹
Trainingscoördinat.
Trimmen
Wed.Org.Commissie
Juryzaken en
thuiswedstrijdcom.
Mountainbike en
accommodatiecom.

Cor van Erp Grote Doelenlaan 27
Vacant
Art Visser Den Hof 11
Rinus Pennings Nijnselseweg 16b
Tonny van de Rijt Ollandseweg 14
Pierre Lardenois Willemstraat 15b Son
Tiny Aarts Korenlaan 27

tel.0413 474622 c.vanerp1@chello.nl
tel.0413 478218 aa.vissers@planet.nl
tel.0413 476743 rinuspennings@planet.nl
tel.0413 475336
tel.0499 477687
tel.0413 478082 aarts-tiny@planet.nl

Jos Dekkers Hongerstraat 5

tel.0413 473480 thijsdekkers@planet.nl

Trainers:

Loopgroep
Loopgroep
Loopgroep
Loopgroep
Loopgroep
Loopgroep
Loopgroep
Zaaltrimmers

Jos Dekkers Hongerstraat 5
Carla van Dijk Pluto 11 Schijndel
Marianne Latinhouders Rooiseweg 12 Son
Rinus Pennings Nijnselseweg 16b
Johan Stehmann Meerkooet 23
Leon Verrijt Schermerhornstraat 15
George Zoontjens Bernhardstraat 23
Bill Taylor Gen.van Haersoltelaan 29

tel.0413 473480 thijsdekkers@planet.nl
tel.073 5394220 carla.van.dijk@sap.com
tel.0413 477900 jomani.lat@hetnet.nl
tel.0413 476743 rinuspennings@planet.nl
tel.0413 475818 J.Stehmann@chello.nl
tel.0413 479492 leon.verrijt@organon.com
tel.0413 476748 Geozoo@zonnet.nl
tel.040 2443447

Wedstrijd Organisatie Comité:

Voorzitter
Secretaris
Penningmeester

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

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

Mountainbike:

Voorzitter
Secretaris

Jos Dekkers Hongerstraat 5
Maurice Rooyakkers Jonker de Jegerstraat 55

tel.0413 473480 thijsdekkers@planet.nl
tel.0413 477347 m.rooyakkers@vogels.com

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:

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

Wedstrijduitslagen kranten:

Tinus Rovers Componistenlaan 63

tel.0413 478449 tinus.rovers@wanadoo.nl

Onderhoud materialen en accommodatie:

Karel Verberk Dommelstraat 7

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 2004

KNAU-basiscontributie junioren	€ 11,90
KNAU-wedstrijdlicentie junioren	€ 10,70
KNAU-basiscontributie senioren/veteranen	€ 12,80
KNAU-wedstrijdlicentie senioren/veteranen	€ 17,20
KNAU-basiscontributie recreanten	€ 12,80
NTFU-licentie mountainbikers	€ 22,00

suppl-

22,80

11,20

6,20

Jaarlijkse contributiebedragen	basis:	bij: KNAU	bij: NTFU	TOTAAL
loopgroepleden t/m 16 jaar (KNAU basis)	€ 22,80	€ 11,90		€ 34,70
loopgroepleden t/m 16 jaar (KNAU wedstrijd)	€ 22,80	€ 22,60		€ 45,40
loopgroepleden (KNAU basis)	€ 45,60	€ 12,80		€ 58,40
loopgroepleden (KNAU wedstrijd)	€ 45,60	€ 30,00		€ 75,60
zaaltrimmers	€ 74,20			€ 74,20
zaaltrimmers + KNAU basis	€ 74,20	€ 12,80		€ 87,00
zaaltrimmers + loopgroep (KNAU basis)	€ 119,80	€ 12,80		€ 132,60
zaaltrimmers + loopgroep (KNAU wedstrijd)	€ 119,80	€ 30,00		€ 149,80
mountainbikers	€ 22,80		€ 22,00	€ 44,80
mountainbikers + loopgroep (KNAU basis)	€ 57,00	€ 12,80	€ 22,00	€ 91,80
mountainbikers + loopgroep (KNAU wedstrijd)	€ 57,00	€ 30,00	€ 22,00	€ 109,00

De jaarlijkse contributie voor steunende - niet actieve - leden bedraagt € 14,00.

Voor betalers met acceptgiro wordt een bedrag van € 1,25 in rekening gebracht vanwege bankkosten.

Bijkomende verschuldigde KNAU-kosten voor nieuw aangemelde leden bedragen € 5,20.

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 € 26,00

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 2003 t/m 31 oktober 2004

Mini-pupillen	geboren in	1997
Pupillen C	" "	1996
Pupillen B	" "	1995
Pupillen A	" "	1994/1993
Junioren D	" "	1992/1991
Junioren C	" "	1990/1989
Junioren B	" "	1988/1987
Junioren A	" "	1986/1985
Senioren	" "	1984 en eerder
Veteranen <u>vrouwen</u>	(op de dag dat je 35 wordt)	geboren 1969 en eerder
Veteranen <u>mannen</u>	(op de dag dat je 40 wordt)	geboren 1964 en eerder

<u>Trainingstijden:</u>	Loopgroep	:	maandag/woensdag	19.30-20.30 uur
		:	vrijdag (voor gevorderden)	19.30-21.00 uur
		:	zaterdag Vresselsbos	16.00 uur (zomertijd)
		:		15.30 uur (wintertijd)
	Zaaltrimmers	:	sporthal donderdag	20.00-21.00 uur

VERJAARDAGEN

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

4	oktober	Frans Peters
4	"	Francien Pepers
5	"	Gerard van de Wijdeven
8	"	Rikie Hyberts
13	"	Pim van der Wijst
13	"	Peter Slits
13	"	Maria Sijbers
14	"	Trees Minneboo
14	"	Daan Geboers
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:

Lieke Brans
Ad van Gerwen
Yvonne van den Akker
Marjolein Jacobs
Ineke Sanders
Moniek Berkelmans
Richard de Louw
Anja Ebbenn
Claudia Dohmen
Maria van Schijndel

Overgeschreven van

S.V. Fortuna '67 naar A.V. Marvel:

Léon Mutsaars

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.



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 2004

9 september	Start training zaaltrimmers
15 september	Bestuursvergadering
18 september	Gezellige avond zaaltrimmers
27 september	Coopertest
26 september	1 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2004 / 2005
12 oktober	Bestuursvergadering
24 oktober	2 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2004 / 2005
28 november	3 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2004 / 2005

2005

23 januari	4 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2004 / 2005
27 februari	5 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2004 / 2005
20 maart	Driedorpencross
3 april	Scholierenloop
24 april	Velderparkloop in Liempde
19 juni	Drie-O Automatisering ½ marathon, Run2Day 10 km. + 5 km.

Sportief wandelen bij S.V. Fortuna '67

S.V. Fortuna '67 is op **dinsdag 31 augustus** gestart met de eerste training van sportief wandelen.

Verzamelen bij "DE ROOIE SOK" Dommelstraat 18 in Sint-Oedenrode om 19.00 uur.

De trainingsduur is vanaf 1 uur opbouwend naar 2 uur incl: warming-up en cooling-down.

Sportief wandelen is een vorm van wandelen waarbij binnen het wandelen tempowisselingen plaatsvinden. Op verschillende manieren aangeboden o.a. als intervals en spelvormen.

De trainingen zullen op een gevarieerde en ontspannen manier worden aangeboden. De onderlinge contacten en gezelligheid zijn immers ook belangrijk.

De begeleiding is in handen van gediplomeerde trainers of trainsters.

De groep zal bestaan uit zowel mannen als vrouwen en is niet aan leeftijd gebonden. Sportief wandelen is 't verbeteren van de wandeltechniek, uithoudingsvermogen en conditie. Bij grotere deelname wordt er gestart met een beginners- en een gevorderdengroep.

De training is elke dinsdagavond aanvang 19.00 uur, heel de maand september gratis.

Ben je geïnteresseerd?

Informeer ook in je omgeving, bij vrienden of kennissen, of ze belangstelling hebben in sportief wandelen, zo ja.....

Neem dan contact op met JOHAN STEHMANN 0413 475818
of met GEORGE ZOONTJENS 0413 476748

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 26 september 2004 | 1 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 24 oktober 2004 | 2 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 28 november 2004 | 3 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 23 januari 2005 | 4 ^e Trimloop Open Rooise Trimloopcompetitie |
| - Zondag 27 februari 2005 | 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:

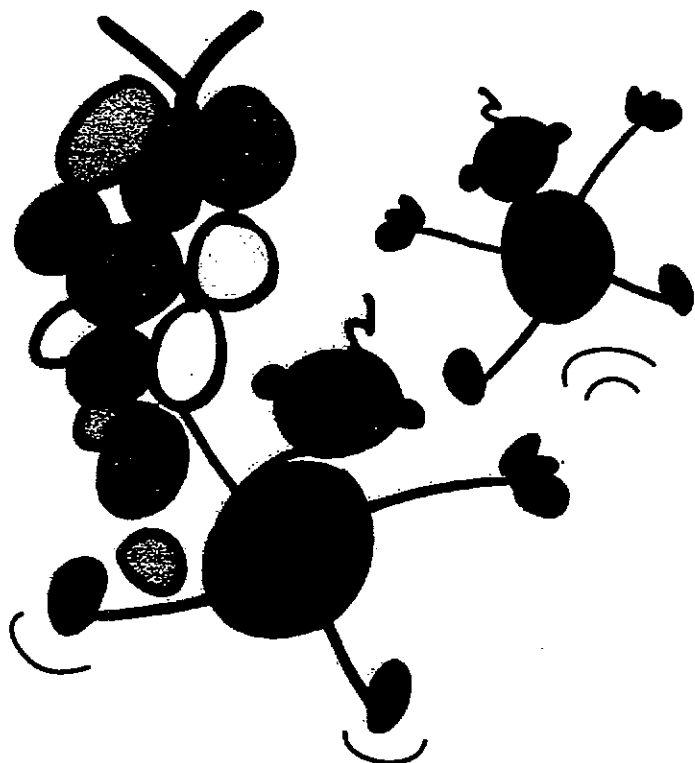
€ 1,00 per keer of € 3,00 voor de hele cyclus

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.

Geboren



Iedereen mag het horen,
mijn kleine zusje is geboren!

Haar naam is

Mijs

Lambertha Catharina

22 augustus 2004

Johan van Boxmeer & Ilse Smits

Grote broer Jan

Damianenweg 7, 5491 TJ Sint-Oedenrode

Telefoon: (0413) 470 927

Mijs is petekind van Marjan en Eric

Ook al was ik mijn kleine zusje voor,
ze is toch ook heel bijzonder hoor.
Maar nu vond ze 't toch tijd
om te voorschijn te komen,
en zich aan de wijde wereld te tonen.
Tussen de druifjes zal ze opgroeien,
daar waar ze lekker met mij,
haar grote broer Jan, kan stoelen.

*Ilse en Johan
Van harte gefeliciteerd
met jullie dochter*

Vacature Secretaris (V / M) bestuur

We zijn op zoek naar personen die zich kandida(tes)at willen stellen voor genoemde functie. Dit wegens incompleet bestuur door vacature die vorig jaar ontstaan is.

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 de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering.*

De tijdsbesteding hiervoor bedraagt ± 2 uur per week. De tijd tot de Algemene Ledenvergadering in december 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.

Fit in 5 minuten

Gevoelige plaat

Wedden dat astronauten geen last hebben van hun fascia plantaris? Logisch, want in hun ruimtevaartuig heerst gewichtloosheid. Hardlopen is voortdurend de zwaartekracht trotseren en er, bij elke landing, ook weer mee geconfronteerd worden. De impact wanneer de voet de grond raakt, is minstens drie keer het lichaamsgewicht en dat zo'n kleine duizend keer per kilometer. De fascia plantaris is een taaie plaat bindweefsel, die van de hiel naar de tenen loopt. Stug, maar wel gevoelig en kwetsbaar. Overpronatie, overbelasting en slecht schoeisel kunnen kleine scheurtjes in het peesblad veroorzaken. Om dat te voorkomen een simpele oefening waarmee u uw fascia plantaris losmaakt en wellicht heel houdt. Bij klachten (steken en krampscheuten): gas terugnemen, zachte ondergrond kiezen en uw loopschoenen controleren op slijtage.

- ① Ga zitten op een stoel.
- ② Leg de enkel van de te behandelen voet (we gaan even uit van de linkervoet) op het dijbeen van het andere been, ter hoogte van de knie. Eigenlijk zit u zoals u ongetwijfeld vaker zit, voor de tv of met de krant, ontspannen dus.
- ③ Met de linkerhand trekt u voorzichtig de tenen richting wreef, tot u lichte rek voelt onder de voet.
- ④ Ga met uw rechterduim langs de voetholte, u voelt daar spanning.
- ⑤ Houd dit circa tien seconden vast.
- ⑥ Ontspan weer en masseer met de duim licht op en neer langs de voetholte.
- ⑦ Opnieuw tien seconden aanspannen.
- ⑧ Herhaal de oefening vijf tot acht keer, ook met de andere voet.
- ⑨ Een tennis- of golfbal onder de voet heen en weer rollen werkt ook prima.

Beginners

Geniet meer van uw training

U krijgt het ongetwijfeld weleens te horen: 'Saai, joh, dat hardlopen. Steeds hetzelfde, na een kilometer verveel ik me al stierlijk'. En geef het maar toe, tijdens mindere momenten denkt u dat af en toe ook. Niets ernstigs, het overkomt de beste. Daarom een viertal tips om lekker te blijven lopen en er vooral van te genieten.

- Doe een goede **warming-up**. Hoe beter het lichaam is voorbereid op de training, des te meer zult u ervan genieten. Begin bijvoorbeeld met twee minuten wandelen, dribbel vervolgens een minuut en wandel er weer twee. Maak zo tien minuten vol, totdat u geleidelijk in uw trainingstempo komt.
- Loop **langzaam**. Een tempo dat slechts vijf à tien seconden per kilometer te hoog ligt, kan u al snel het gevoel geven dat u met loden schoenen loopt. Check voor elke training hoe fit u bent, wat voor weer het is en welke route u wilt gaan lopen. Pas daarop het tempo aan.
- Wacht niet te lang met **wandelpauzes**. Het herstellende effect van zo'n pauze is het krachtigst wanneer u er zo snel mogelijk in de training mee begint. Die korte momenten zullen u sterker maken, zodat u langer kunt lopen. Bovendien kunt u zo meer van de omgeving genieten en uw gedachten ordenen.
- Ontdek **nieuwe routes**. Elke keer hetzelfde rondje stompt af, daarom kan trainen op een atletiekbaan zo vervelend zijn. Probeer af en toe een alternatieve route. Zoek een park in de omgeving, train eens bij een loopmaatje in de buurt of loop dat vaste parkoers minstens eenmaal in omgekeerde richting.

Bovenlichaam aan het werk

Iedere loper kent het gevoel: met de finish in zicht vloeien de krachten uit uw lichaam. Wat de meesten echter niet weten, is dat dit vaak wordt veroorzaakt door een slecht getraind bovenlichaam, en niet door te weinig kracht in de benen.

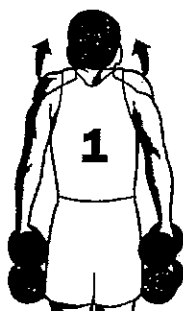
'Als u hardloopt, beweegt uw rechterarm gelijktijdig met uw linkerbeen en omgekeerd', zegt de Amerikaanse bewegingswetenschapper Wayne Westcott. 'Door dit tegenwicht kunt u zich beter voortbewegen. Dus als uw armen sterk zijn en u kunt ze krachtig heen en weer bewegen tot aan het einde van een wedstrijd, dan hebben uw benen geen andere keuze dan dit voorbeeld te volgen'.

Krachtig ademen is ook essentieel om tot aan de finish een hoog tempo te kunnen handhaven. 'Hoe sneller en langer u loopt, hoe belangrijker het is dat de kooldioxide uw lichaam verlaat', aldus Westcott. 'Dit betekent dat u moet leren om krachtig uit te ademen en daarvoor hebt u sterke buikspieren nodig'.

Probeer daarom de volgende vijf oefeningen. Die zorgen ervoor dat u sterker en dus makkelijker de eindstreep haalt van een wedstrijd of training. Voer de oefeningen met de halters (1 t/m 4) twee keer per week uit en doe dan één tot drie series van twaalf tot zestien herhalingen. Gebruik daarbij ongeveer 65 procent van uw maximale haltergewicht (= het gewicht dat u bij deze oefening één keer zou kunnen heffen). Doe voor de buikspieren (oefening 5) minimaal driemaal per week één langzame, gecontroleerd uitgevoerde serie van zoveel herhalingen als u aankunt in de juiste houding.

1. Monnikskaspier

Deze trapeziumvormige spier loopt van de nek naar de schouder. Houd de halters naast uw lichaam, zoals op de tekening. Trek uw schouders op richting uw oren, pauzeer even en laat de schouders weer zakken.



weer terug. Zorg ervoor dat alleen uw onderarmen bewegen.

4. Triceps

Dit is de driehoofdige strekspier in de bovenarm. Uw armen zijn gestrekt boven uw hoofd en u hebt met beide handen de zijkant van één handhalter vast. Houd uw ellebogen in de buurt van uw oren, laat uw onderarmen achter uw hoofd zakken tot schouderhoogte en breng ze dan terug naar de uitgangspositie.



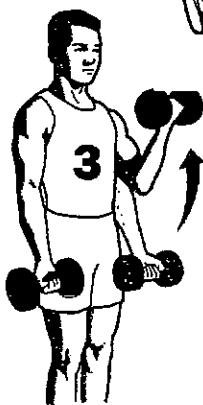
2. Deltaspier

Door deze driehoekige schouder- en bovenarmspier wordt de arm geheven. Houd de ellebogen langs het lichaam, met de armen voorwaarts gebogen in een hoek van 90 graden (parallel aan de grond). Breng nu langzaam de ellebogen opwaarts tot schouderhoogte en laat ze dan beheerst zakken.



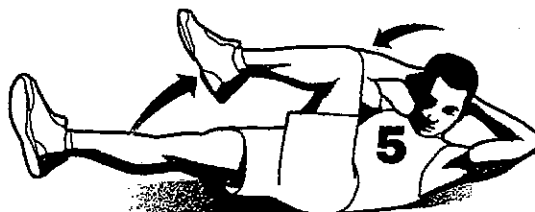
3. Biceps

Ofwel de tweehoofdige buigspier in de bovenarm. Druk uw bovenarmen en uw ellebogen tegen uw lichaam. Krul uw onderarmen naar uw schouders en vervolgens rustig



5. Buikspieren

Ga op uw rug liggen met uw handen onder uw hoofd en met uw schouders en het bovenste



gedeelte van uw rug een paar centimeter van de grond. Druk uw lage rug stevig tegen de vloer en strek uw beide benen, terwijl u uw voeten gedurende de hele oefening zo'n vijftien centimeter boven de grond houdt. Afwisselend brengt u uw linkerknie naar uw rechterelleboog en uw rechterknie naar uw linkerelleboog.

Hardloopsokken

Blaren zijn lastig, pijnlijk en komen altijd ongelegen. Naast slecht passende schoenen zijn slecht zittende sokken de voornaamste veroorzakers. Blaren ontstaan door frictie. De wrijving zorgt voor warmte, waarop het lichaam reageert met een isolerend vochtkussentje: de blaar.

Goede hardloopsokken zijn naadloos, hebben geen randjes of andere franjes. Sokken moeten de voeten zo droog mogelijk houden, let daarop bij de keuze van het materiaal. Een laagje vaseline of uiervet op gevoelige plekken (hak, tenen) kan wonderen doen. Sommige lopers zweren bij dikke sokken of dragen zelfs twee paar dunne sokjes over elkaar. Anderen masseren kamferolie in de huid van de voeten.



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 cyclesport.

Rogelli running- cyclesport - thermostad en coolmax onderkleding, regenkleding

Campitello running- en cyclesport

Agu cycle- en vrijetijdskleding thermostad en coolmax onderkleding fietsonderdelen

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

Alle kleding kan worden vervaardigd of bedrukt volgens uw Clubkleuren, en voorzien van Sponsornaam.

ROGELLIE:

Jack Houston water en wind dicht vochtregulerend door nylon voering	47,95
Jack Nashville water en wind dicht vocht regulerend door nylon voering	69,95
Jack Fulton water en wind dicht vochtregulerend door nylon voering	75,95
Regenpantelon Fulton met rits in de pijpen	33,95
Gamex jack windafstotend	40,85
Runningtight kort lycra	12,90
Runningtight lang lycra	19,95
Flatlock tight met ritszakje op de achterzijde	19,95
Coolmaxtight kort	18,95
Tactel Aquator tight kort, zeer snelle afvloeing van transpiratievocht, regelt de lichaamtemperatuur, snel droog.	24,95
Tachel Aquator tight lang	45,95
Coolmax T-shirt, korte mouw met rits	26,96
Coolmax T-shirt lange mouw met rits	29,95

AGU:

Wielershirts van Summerit lange en korte mouw diverse uitvoeringen, en speciale Damescollectie.

Uitgebreide collectie fietshandschoenen in diverse prijsklasse.

Uitgebreide collectie fietsbrillen in de modernste designs, diverse prijzen.

Koersbroeken pro kort in zwart, middenblauw of navy 46,50

Idem met bretels 56,05

Koersbroek Supplex kort voor Dames zwart, navy, middenblauw of rood 50,00

Koersbroek Passione kort voor dames zwart en middenblauw 57,50

Fietsbroekrok Rebecca zwart 83,50

Manotex koersbroek lang wind en koude komen er niet doorheen 106,50

Manotex jack 80,00

Diverse regen en winterkleding met en zonder uitrustbare mouwen

Vochtregulerende onderkleding hemd in wit en zwart 17,95

T-shirt kortemouw in wit en zwart 21,95

shirt langemouw in wit en zwart 26,95

windbreker kortemouw 26,95

windbreker kortemouw 31,95

thermolithe t-shirt kortemouw 29,95

thermolithe t-shirt langemouw 34,95

thermolithe langemouw en col 36,95

Coolmax hemd 27,95

coolmax t-shirt kortemouw 31,95

coolmax t-shirt langemouw 36,95

Fietshelmen in diverse prijsklassen en designs

Kinderfietshelmen in diverse designs

Loop-fietschoenen AQ 020 maten 38-48 84,50

Loop-fietschoenen AQ 030 maten 38-48 79,50

Loop-fietschoenen AQ 040 maten 38-48 89,50

ATB schoenen 97,50 en 125,00

Hybrideschoenen 79,50

Race schoenen van 79,50 tot 199,00

Fietsbenodigheden:

O.a. Fietsendragers, ATB banden, Racebanden, banden voor toerfietsen, goedgekeurde kinderzitjes voor en achter

Fietspompen met en zonder drukmeter, ATB spatborden, fietscomputers, hartslagmeters, hormetrainers in verschillende uitvoeringen

fietstassen enkel en dubbel, enz.

BEZOEK AAN ONZE SHOWROOM IS DE MOEITE WAARD!

5% VAN HET AANKOOPBEDRAG EXCL. BTW WORDT GESTORT IN DE CLUBKAS VAN SV FORTUNA '67

TOT ZIENS JAN en LIEN VOGELS



21e Marathon Eindhoven

10 oktober 2004

Open Benelux Marathonkampioenschap

Nederlands Kampioenschap Masters

Nederlands Kampioenschap Halve Marathon Gemeenten

BEKNOPTE ALGEMENE INFORMATIE (10-10-2004)

- 10.30 uur ROC City Run (3 en 6km)
11.00 uur Hele Marathon (42.195m)
14.00 uur Eindhovens Dagblad Halve Marathon (21.097m)
(incl. Bedrijvenloop)
17.00 uur Sluiting finish

Start en finish: voor alle afstanden is de start- en finishlocatie in het stadscentrum van Eindhoven (de Wal / Stadhuisplein)

GENIET VAN HET NIEUWE PARCOURS

Nieuw in het parcours zijn het PSV Stadion, Strijp, de Woenselse Markt en Kruisstraat (weer terug van weggeweest), Stationskwartier, de Parklaan, Tongelre en de Dommelstraat. Het wordt een echte gezellige stadsmarathon.

Voor meer informatie: www.marathoneindhoven.nl

Succes met de laatste voorbereidingen en tot zondag 10 oktober!

"Kempisch" crosscircuit van de atletiekverenigingen van regio 14

De Kempische crosscompetitie 2004 - 2005 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 2004 – 2005 zijn:

7 november	No Limits	Bladel	Markantcross
21 november	G.V.A.C.	Veldhoven	Korzecross
19 december	A.V.R. '69	Reusel	L'Avant Sylvestre cross
26 december	A.V.O.	Oirschot	Auwjaarscross
januari	D.E.S.	Eersel	Dieprijtcross
januari	A.V.V.	Valkenswaard	Wedertcross
februari	Gen.Michaëlis	Best	Joe Mann Bosloop
20 maart	S.V. Fortuna '67	Sint-Oedenrode	DrieDorpencross

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. (wedstrijdleider uitwedstrijden)

Voor meer informatie: www.pvanesch.nl/kempencross/

Tussenstand clubkampioenschap 2004/2005 van 1 april t/m 30 juni

Vrouwen senioren

Naam	Deelname punten	Bonus-punten	Wedstrijd punten	Klasse-mentspnt	Totaal
Renske Verbooit	145	0	100	0	245
Marjon Hoppenbrouwers	50	0	80	0	130
Marjolein Jacobs	75	0	50	0	125
Jolanda van den Elsen	50	0	60	0	110
Karine Vohs	50	0	40	0	90
Marioes Stehmann	50	0	30	0	80
Jolanda Eijkemans	50	0	0	0	50
Carla Arts	50	0	0	0	50
Lisette van der Kallen	50	0	0	0	50
Nicole van Erp	50	0	0	0	50

Vrouwen 35

Naam	Deelname punten	Bonus-punten	Wedstrijd punten	Klasse-mentspnt	Totaal
Maartje Gevers	50	0	100	0	150
Mieke Moeskops	50	0	80	0	130
Nicole van Kessel	50	0	80	0	130
Carin van Schijndel	50	0	0	0	50

Vrouwen 40

Naam	Deelname punten	Bonus-punten	Wedstrijd punten	Klasse-mentspnt	Totaal
Karin Slits	140	0	100	0	240
Ingrid Jansen	65	0	100	0	165
Rikie Huyberts	50	0	100	0	150
Ria Foolen	50	0	60	0	110

Vrouwen 45

Naam	Deelname punten	Bonus-punten	Wedstrijd punten	Klasse-mentspnt	Totaal
Tineke Mous	735	150	240	0	1125
Antoinette van de Laar	265	50	300	0	615
Marianne Latijnhouwers	180	0	100	0	280
Lucie van Hout	115	100	0	0	215
Jeanne Coppelmans	105	0	100	0	205
Nicolien Smulders	75	50	60	0	185
Trees Minneboo	90	0	0	0	90
Riekje Hagen	50	0	0	0	50
Lies Brans	50	0	0	0	50

Vrouwen 50

Naam	Deelname punten	Bonus-punten	Wedstrijd punten	Klasse-mentspnt	Totaal
Tineke van Boxmeer	410	100	240	0	750
Lien Vogels	210	0	200	0	410
Isa van Heijningen	75	0	100	0	175
Fien Asveld	100	0	80	0	180
Christien Vorstenbosch	90	0	60	0	150
Jacq van Rossum	50	0	100	0	150
Maria van Kampen	50	0	100	0	150
Tonny van Erp	50	0	0	0	50
Will van de Rijt	50	0	0	0	50
Francien Dekkers	50	0	0	0	50
Fien Arts	50	0	0	0	50
Tonny van de Rijt	50	0	0	0	50

Mannen senioren

Naam	Deelname punten	Bonus-punten	Wedstrijd punten	Klasse-mentspnt	Totaal
Peter van Rooij	635	0	190	0	825
Frank Scheutjens	345	0	260	0	605
Thijs Dekkers	320	0	200	0	520
Art Vissers	145	50	180	0	375
Patrick Sanders	90	0	160	0	250
Jorrit Dekkers	140	0	80	0	220
Marcel van Mensvoort	50	0	100	0	150
Mark van Nimwegen	50	0	80	0	130
Martijn van Iersel	65	0	60	0	125
Tonny van Boekel	50	0	50	0	100
Michaël Moonen	50	0	40	0	90
Jeroen Pruissen	50	0	30	0	80
Joris van Kuyk	80	0	0	0	80
Jos van der Wijst	50	0	0	0	50
Leon Verrijt	50	0	0	0	50
Mark Wijgergangs	50	0	0	0	50
Rogier Huyberts	50	0	0	0	50
Daan Geboers	25	0	0	0	25

Mannen 40					
Naam	Deelname punten	Bonus- punten	Wedstrijd punten	Klasse- mentspnt	Totaal
Theo van de Heuvel	175	0	200	0	375
Theo Verboort	130	50	80	0	260
Pim van der Wijst	140	0	100	0	240
Ad van de Laar	75	0	160	0	235
Toine van Erp	80	0	80	0	160
René Vervoort	50	0	100	0	150
Martien Temmink	80	0	60	0	140
Henk Pennings	60	0	80	0	140
Jan Kusters	50	0	60	0	110
Hans Naterop	50	0	0	0	50
Peter Slits	50	0	0	0	50
Maurice Rooyakkers	50	0	0	0	50

Mannen 45					
Naam	Deelname punten	Bonus- punten	Wedstrijd punten	Klasse- mentspnt	Totaal
Hans Holdijk	100	0	80	0	180
Theo van der Eerden	65	0	100	0	165
Wim Habraken	50	0	100	0	150
Henry Wijffelaars	80	0	60	0	140
Pierre Lardenois	110	0	0	0	110
Rinus Pennings	40	50	0	0	90
Theo van Erp	50	0	0	0	50
Nico de Bruin	50	0	0	0	50
Dick Swinkels	50	0	0	0	50
Arie Koek	50	0	0	0	50
Andre van de Laar	50	0	0	0	50

Mannen 50					
Naam	Deelname punten	Bonus- punten	Wedstrijd punten	Klasse- mentspnt	Totaal
Mari van Houtum	375	50	300	0	725
Ad C.M. van der Heijden	245	0	180	0	425
Gé de Louw	130	0	140	0	270
Jos van Uden	120	50	100	0	270
Henk Heijmans	145	0	50	0	195
Henk Strik	50	0	80	0	130
Jan Verboort	50	0	60	0	110
Antoon Asveld	95	0	0	0	95
Koos Post	40	50	0	0	90
Willem Stakenburg	80	0	0	0	80
Cor van Erp	65	0	0	0	65

Johan Stehmann	65	0	0	0	65
Toon van de Rijt	65	0	0	0	65
Han Bouwmans	50	0	0	0	50
Tiny Aarts	50	0	0	0	50
Martin Arts	50	0	0	0	50
Jan van Kampen	50	0	0	0	50
Gerard van de Wijdeven	50	0	0	0	50
Ton Konneman	50	0	0	0	50
Frans Sijbers	50	0	0	0	50
Wil Verstappen	50	0	0	0	50
Jan de Werdt	50	0	0	0	50

Mannen 55					
Naam	Deelname punten	Bonus- punten	Wedstrijd punten	Klasse- mentspnt	Totaal
Piet van Engeland	330	150	280	0	760
Simon Lavrijssen	180	0	280	0	460
Henk van Uden	140	100	200	0	440
Peter Hellings	170	0	140	0	310
Fons van Boxmeer	70	0	0	0	70
Cor Verschuyten	50	0	0	0	50
Jos Dekkers	50	0	0	0	50
Bert Geven	50	0	0	0	50

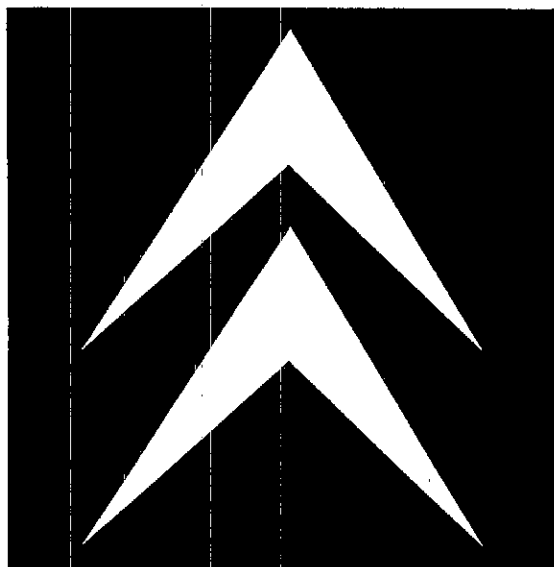
**Sluitingsdatum
voor het volgende clubblad is:**

maandag 18 oktober

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

clubblad@fortuna67.nl

www.fortuna67.nl



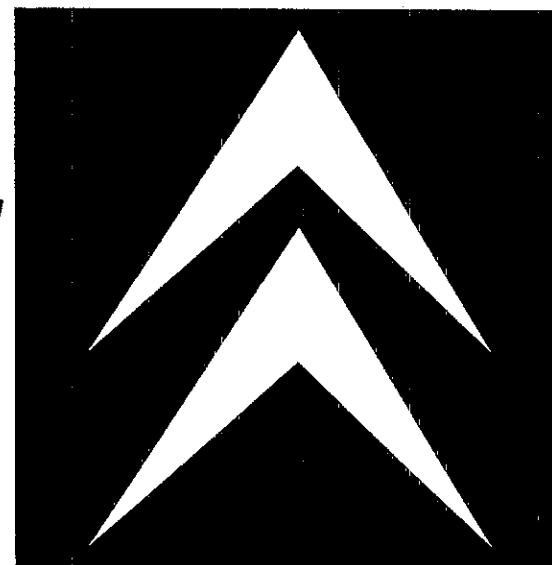
CITROËN

***Automobielbedrijf
Van Boxmeer B.V.***

***Sint Oedenrode
Tel. 0413-475911***

Oss

Tel. 0412-633906



CITROËN

Sportiefwandelen in groepsverband!

WAT IS SPORTIEFWANDELEN en wat zijn de voordelen om te wandelen in groepsverband.

SPORTIEFWANDELEN BETEKENT:

- . Fitter, gezonder met meer uithoudingsvermogen;
- . Steviger wandelen met meer arm inzet;
- . Verlaging cholesterol, bloeddruk, stres, overgewicht, rugklachten en botontkalking;
- . Aandacht voor een goede warming-up en cooling-down met div. oefeningen;
- . Trainingen verzorgd door gediplomeerde trainers;
- . Sportiefwandelen is er voor elke leeftijd ook voor 50 plussers;
- . Afwisseling in parcours en trainingsvormen;
- . Aandacht voor blessure preventie, veiligheid en in de avond veilig op pad;
- . Regelmatig een UKK 2 KM wandeltest voor het testen van het uithoudings-fitheidvermogen;
- . Eens per jaar een informatieavond over relevante onderwerpen o.a kleding en wandelschoenen;
- . Sociaal contact hebben met je mede sportiefwandelaars;

S.V. Fortuna '67

is op dinsdagavond 31 augustus in Sint-Oedenrode gestart met de training van sportiefwandelen.

Samenkomst bij de "Rooie Sok" Dommelrodestraat 18, om 19.00 uur, voor een trainingsduur van ± 60 minuten.

We trainen bij voldoende deelnemers in 2 groepen, max. 20 personen in 2 niveau's.

- . Iedere dinsdagavond verzamelen om 19.00 uur bij de "ROOIE SOK" in Sint-Oedenrode.
- . Trainingsduur vanaf ± 60 min en langer incl. warming-up en cooling-down.

Geïnteresseerd in sportiefwandelen?

Neem dan contact op met:

	Johan Stehmann	0413-475818
of	George Zoontjens	0413-476748

De eerste maand doe je gratis mee.

Website: www.fortuna67.nl

Wedstrijduitslagen

IJssesteinloop org. Politie Lekstroom te IJsselstein 29 mei 2004

117 Ad C.M. v.d. Heijden 1.45.42 21.097 meter

Witte Molenloop org. Altena Road Runners te Meeuwen 26 juni 2004

65 Ad C.M. v.d. Heijden 42.19 10.000 meter 16^e mannen 50

Keienmeeting org. A.V. De Keien te Uden 3 juli 2004

13 Thijs Dekkers 10.01 P.R. 3.000 meter mannen senioren

Kraayenbergse Plassenloop org. Harmonie St. Antonius te Linden 3 juli 2004

Lucie van Hout	2.02.25	21.097 meter	8 ^e vrouwen 40+
Tineke van Boxmeer	2.02.25	21.097 meter	9 ^e vrouwen 40+
Frank Scheutjens	1.21.38	21.097 meter	4 ^e mannen sen.
Jos van Uden	1.29.46	21.097 meter	2 ^e mannen 50
Mari van Houtum	1.34.11	21.097 meter	6 ^e mannen 50

11^e Alphense Stratenloop org. V.V.Viola / A.V. Spiridon te Alphen 10 juli 2004

Frank Scheutjens	36.54	10.000 meter	34 ^e mannen sen.
Peter van Rooij	49.05	10.000 meter	57 ^e mannen sen.
Ad C.M. v.d. Heijden	41.38	10.000 meter	17 ^e mannen 50
Tineke Mous	49.07	10.000 meter	17 ^e vrouwen 35+

26^e Ronde van Almkerk org. Altena Road Runners te Almkerk 15 juli 2004

Richard de Louw	11.45	2.600 meter	3 ^e jongens 13-16j.
142 Tineke Mous	48.22	10.000 meter	4 ^e vrouwen 45
153 Gé de Louw	49.36	10.000 meter	31 ^e man.recreanten
160 Peter van Rooij	51.41	10.000 meter	25 ^e mannen sen.
164 Lien Vogels	53.48	10.000 meter	5 ^e vrouwen recr.
166 Peter Hellings	54.40	10.000 meter	31 ^e mannen 50

Rabo/Unive Midzomeravondmarathon org. S.V.Friesland te Diever 17 juli 2004

46 Antoinette v.d. Laar	1.56.38	22.000 meter	5 ^e vrouw
66 Tineke Mous	2.02.02	22.000 meter	10 ^e vrouw
88 Peter van Rooij	2.06.21	22.000 meter	76 ^e man
116 Piet van Engeland	2.24.34	22.000 meter	99 ^e man

Zomeravondtrimloop org. A.V. D.E.S. te Eersel 21 juli 2004

Peter van Rooij	25.48	5.700 meter
Tineke Mous	27.30	5.700 meter

122^e Jasperloop org. 't Jaspersport te Someren 25 juli 2004

2 Theo van de Heuvel	1.02.49	15.000 meter
12 Peter van Rooij	1.19.11	15.000 meter
13 Tineke Mous	1.19.11	15.000 meter 1 ^e vrouw
14 Piet van Engeland	1.20.05	15.000 meter

Zomeravondtrimloop org. A.V. D.E.S. te Eersel 28 juli 2004

Peter van Rooij	25.38	5.700 meter
Tineke Mous	27.25	5.700 meter

IJzeren Man Volksloop org. A.V. Weert te Weert 1 augustus 2004

Tineke Mous	55.24	10.500 meter	4 ^e vrouwen
Peter van Rooij	53.50	10.500 meter	31 ^e mannen
Peter Hellings	1.21.11	14.000 meter	13 ^e mannen

Vakantieloop org. Achil '87 en S.V. S.O.S. te Biest-Houtakker 11 augustus 2004

Richard de Louw	8.44	2.000 meter	1 ^e jongens jun.C
Tineke Mous	50.09	10.000 meter	10 ^e vrouwen 35
Pim van der Wijst	36.46	10.000 meter	9 ^e mannen 40
Gé de Louw	52.17	10.000 meter	33 ^e mannen 50
Peter Hellings	54.58	10.000 meter	38 ^e mannen 50

Staatsbosloop org. Vereniging Peelbelang te Landhorst 18 augustus 2004

Tineke Mous	51.09	10.000 meter
-------------	-------	--------------

Ronde van Naastenbest org. A.V. Gen. Michaëlis te Best 21 augustus 2004

Thijs Dekkers	36.50	10.000 meter	16 ^e mannen sen.
Art Vissers	38.43	10.000 meter	19 ^e mannen sen.
Jorrit Dekkers	40.00	10.000 meter	23 ^e mannen sen.
Tineke Mous	47.44	10.000 meter	5 ^e vrouwen 35
Lien Vogels	50.48	10.000 meter	6 ^e vrouwen 35
Pim van der Wijst	36.12	10.000 meter	5 ^e mannen 40
Theo van de Heuvel	41.42	10.000 meter	14 ^e mannen 40
Henry Wijffelaars	51.47	10.000 meter	6 ^e mannen 45
Piet van Engeland	49.13	10.000 meter	9 ^e mannen 50
Peter Hellings	52.15	10.000 meter	10 ^e mannen 50
Antoon Asveld	1.14.20	10.000 meter	11 ^e mannen 50
Daan Geboers	45.37	10.000 meter	37 ^e recreant
Gé de Louw	50.04	10.000 meter	59 ^e recreant
Henk Heijmans	51.12	10.000 meter	69 ^e recreant

Aakvlaailoop org. Altena Road Runners te Hank 21 augustus 2004

59	Ad C.M. v.d. Heijden	1.08.55	16.090 meter	16 ^e mannen 50
----	----------------------	---------	--------------	---------------------------

Hazenakkerloop org. A.V. Oss '78 te Oss 25 augustus 2004

74	Tineke Mous	49.21	10.000 meter	3e vrouwen 45
----	-------------	-------	--------------	---------------

Het Bels Lijntje org. A.V. Gloria te Baarle-Nassau 28 augustus 2004

Thijs Dekkers	36.37	10.000 meter	19 ^e mannen sen.
Peter van Rooij	53.02	10.000 meter	34 ^e mannen sen.
Tineke Mous	47.33 P.R.	10.000 meter	10 ^e vrouwen 35

Descente de La Lesse org. Arche Atletiek te Dinant 29 augustus 2004

112	Patrick Sanders	1.16.38	15.500 meter	9 ^e jongens jun.A
300	Marianne Latijnhouwers	1.41.26	15.500 meter	9 ^e vrouwen 45
335	Ad van de Laar	2.32.14	24.500 meter	137 ^e mannen 40
393	Lien Vogels	2.51.42	24.500 meter	3 ^e vrouwen 55
407	Peter Hellings	2.56.54	24.500 meter	51 ^e mannen 50
412	Tineke van Boxmeer	2.59.55	24.500 meter	13 ^e vrouwen 45

Strabrechtseheideloop org. A.V. LOGO te Geldrop 31 augustus 2004

153	Peter van Rooij	46.40	9.200 meter	140 ^e man.recreant
153	Tineke Mous	46.40	9.200 meter	14 ^e vrouwen.recr.

Centrumloop org. Stichting Centrumloop te Hapert 1 september 2004

Peter van Rooij	49.45	10.000 meter	30 ^e mannen sen.
Tineke Mous	47.53	10.000 meter	9 ^e vrouwen 35

Brabants Dagblad Tilburg Ten Miles org. Stichting te Tilburg 5 september 2004

	<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>		
73	Art Vissers	1.06.15	1.06.09	16.090 meter 41 ^e mannen sen.

Stichting Maas en Waalse Dijkenloop org. Stichting te Beneden-Leeuwen

5 september 2004

	<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>		
40 Mari van Houtum	1.41.03	1.40.48	21.097 meter	7 ^e mannen 50
63 Ad C.M. v.d. Heijden	1.45.14	1.44.59	21.097 meter	11 ^e mannen 50
237 Tineke van Boxmeer	2.15.09	2.14.55	21.097 meter	26 ^e vrouwen recr.
241 Peter Hellings	2.16.00	2.15.46	21.097 meter	14 ^e mannen 50
63 Tineke Mous	4.21.00	4.20.51	42.195 meter	5 ^e vrouwen 45

de pen



Augustus 2004

Ja, en dan krijg je de pen !!!

Voor diegene die het nog niet weten zal ik me even voorstellen.

Ik ben Martien Temmink en ben 41 jaar jong.

Getrouwd ben ik met Astrid en we hebben een dochter van 10 en een zoon van 7 jaar.

Ze heten Femke en Wiebe.

Als werk hebben we samen vanaf 1991 een assurantiëkantoor op de Christinaweg in Sint-Oedenrode.(voorheen Kerkdijk 1).

Langs het werken, zie ik vanaf voorjaar 2002 ook kans om met Fortuna een aantal keren in de week te hardlopen.

In het voorjaar van 2002 ben ik bij de beginnersgroep van Henk strik gestart.

Daarna ben ik rustig doorgeschoven naar groep 1.

Voorheen heb ik wel veel gewandeld en gefietst maar ik dacht altijd dat ik hardlopen niet leuk zou vinden maar het tegendeel is waar want het is een leuke sport om te doen waar je lekker fit van blijft.

Het fietsen zou ik ook wel weer willen oppikken maar ja wanneer.

Langs het lopen ben ik ook nog lid van een blaaskapel waar ik trouwens vanaf oktober mee ga stoppen want alles kan niet.

En lopen en blazen en werken en ook nog een gezin.

Veel meer weet ik niet meer te vertellen alleen dat ik iedereen nog vele blessurevrije en gezellige loopuurtjes toe wens en de pen door geef aan, ja wie zullen we doen???

Eigenlijk iemand waar we nog niet veel van weten??

Ik geef de pen door aan Richard van Dinther uit de Hoge Vonderstraat waar hij heel blij mee zal zijn.

Veel succes

Martien Temmink

TON

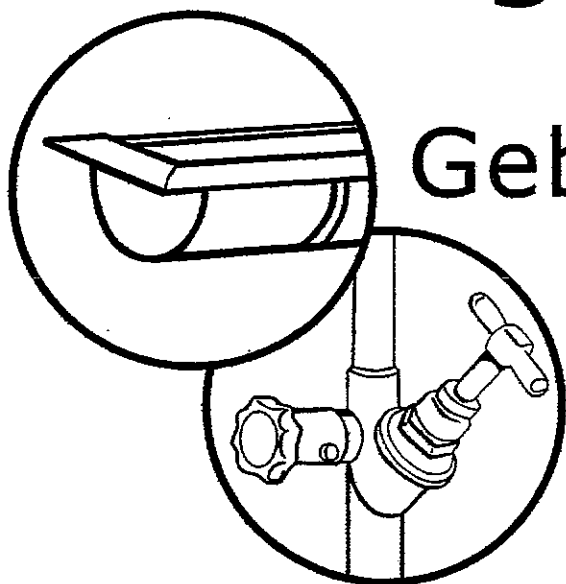
RENIERS

Ton Reniers Schilderwerken
Beethovenstraat 2
5491 MH Sint-Oedenrode

Tel 0413-478163
Fax. 0413-470818
Mob. 06-51178531

www.tonreniers.nl

Loodgietersbedrijf



Gebr. van Engeland

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

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

Eindstand KM-Trophy Mountainbikers zomer 2004

[illegible]

**De plaatsen en datums (toertochten) behorende bij de zomer eindstand 2004
van het mountainbiken waar de kilometers gefietst zijn.**

7 maart (Boskant)	16 mei (Luyksgestel)	27 juni (Somereren)
14 maart (Veldhoven)	23 mei (Gemonde)	4 juli (Schayk)
4 april (Eindhoven)	30 mei (Mariahout)	21 aug (Eindhoven)
18 april (Zijtaart-Asten)	31 mei (Eindhoven)	22 aug (Oss)
25 april (Oirschot)	5 juni (Valkenswaard)	26 aug (Dinant)
30 april (Schijndel)	12 juni (Bladel)	27 aug (Dinant)
2 mei (Gennep)	19 juni (Wageningen)	28 aug (Dinant)

*Willen de dames en heren mountainbikers hun gereden km's doorgeven via
m.rooyakkers@vogels.com*

Stand KM-Trophy Mountainbikers 2004/2005 (winterseizoen)

Edwin Eijkemans	55
Fons van Boxmeer	55
Gerard van de Biggelaar	55
Maurice Rooyakkers	55
Peter Slits	55
Wil Pepers	55
Totaal	330

Toertocht gefietst: 5 september (Eersel)



Winterkalender 2004/2005 mountainbike

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)
12 september	Liempde	Veldtoertocht	35 – 50 – 65
19 september	Boskant	TWC Dommeldal	35 – 45
26 september	Den Dungen	Cycle Star ATB-tocht	30 – 50
3 oktober	Venray	ATB-tocht	30 – 45 – 60
31 oktober	Eindhoven	Kempische VLD-cyclus	25 – 37 – 45
7 november	Beek en Donk		30 – 40
13 november	Ede	Hel van de Goudsberg	30 – 50
14 december	Heeswijk	De Bernhezer veldtoertocht	35 – 45
19 december	Son		35
26 december	Valkenswaard	Kerstveldtoertocht	25 – 40
26 december	Schaijk	Veldfietstocht	25 – 40
23 januari	Uden	Profile Veldtoertocht	30 – 40 – 50
30 januari	Gennep	Maasduinen VLD	25 – 45
13 februari	Volkel	ATB TWC	30 – 45

Voorlopige winterkalender, de officiële komt in het clubblad van november.



Het Clubgevoel

Trimmer, wegatieet, baanatieet? Loop eens binnen bij Run2Day en laat je in onze hardloopwinkel objectief & deskundig adviseren door een echte hardloper/loopster.

Dit m.b.v. een gratis loopbaan-videoanalyse.

Spikes, trainings- en wedstrijdschoen-en, loopkleding en loopaccessoires zijn bij ons ruim op voorraad.

Alles gesorteerd op functionaliteit & kwaliteit.

Wij bij Run2Day nemen alleen maar genoeg met de beste produkten en het geven van het beste advies.

En als extraatje ontvang je 10% korting op je loopschoenen en kleding indien je kan aantonen dat je lid bent van Fortuna 67.

DE COMPLETE HARDLOOPWINKEL



Lardinoisstraat 9
Eindhoven

(tegenover 'de Beurs')

Tel. 040 - 244 89 07

run2day.nl info@run2day.nl



Lekker lopen bij je club
of loopgroep.

Je loopmaatje en
jezelf afmatten.

En na het douchen
dat voldane gevoel.

Enkelblessure

Een enkelverzwikking kan optreden door:

- 'verstappen' bijvoorbeeld op een zachte ondergrond (bos!) of op de rand van de binnenbaan;
- een verkeerde afzet of landing bij bijvoorbeeld verspringen of hordelopen. Een sporter die deze enkelblessure al eerder heeft gehad, heeft een verhoogd risico om deze blessure opnieuw op te lopen.

Hoe voorkom je een enkelblessure?

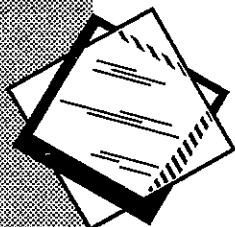
Om deze enkelblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het sporten.

- **Warming-up.** Begin altijd met een goede warming-up. Loop zeker zo'n 5 tot 10 minuten rustig in en voer dan een specifieke warming-up uit voor het nummer dat je gaat doen.
- **Goede trainingsopbouw.** Zorg voor een goede conditie en een goede techniek bij de afzet en landing.
- **Ondergrond.** Hou je concentratie erbij tijdens het sporten. Laat je niet afleiden door je mede atleten en kijk goed waar je je voeten neerzet, met name tijdens het lopen op een zachte of oneffen ondergrond. Zorg zelf ook voor veilige omstandigheden tijdens het sporten. Als voorbeeld: zorg er dat je tijdens het verspringen het 'landingsgat' weer dichtmaakt en zorg ervoor dat er geen kogels vlak achter de balk in de kogelstootsector liggen waar je op kunt stappen.
- **Sportschoenen.** Draag stevige, goed passende sportschoenen.
- **Evenwichtstraining/spierversterkende oefeningen.** Bij zwakke enkels of eerdere enkelblessures verdient het aanbeveling om voor de spieren, die rondom het enkelgewricht aanhechten, extra spierversterkende oefeningen uit te voeren. Voer daarnaast éénbenig uitgevoerde 'evenwichtsoefeningen' uit.
- **Tape.** Tijdens trainingen en wedstrijden kan een ondersteuning van de enkel nuttig zijn in de vorm van een zwachtel, tape of een enkelbrace. Laat je door een deskundige adviseren over de aankoop van zo'n enkelbrace of over het aanleggen van een zwachtel of tape.
- **Cooling-down.** Beëindig de training altijd met een cooling-down, zodat de afvalstoffen van de training goed afgevoerd kunnen worden. Deze cooling-down bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en het uitvoeren van rekoefeningen.

**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
afpraak geopend. Tel. 0499-575270**



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



Jan Habraken
GLAS & ALUMINIUMWERKEN BV

- SERRES
- SCHUIFPUIEN
- ALUMINIUM KOZIJNEN
- ALLE SOORTEN BEGLAZING
- ZONWERING & ROLLUIKEN

Alfred Nobelstraat 12 - 5491 DB - Sint-Oedenrode
Bedrijventerrein "De Kampen" - Tel: (0413) 47 81 06 - Fax (0413) 47 69 20
E-mail jan.habraken@planet.nl - Internet www.janhabraken.nl

van Hoof Reizen

**Het Autobusbedrijf waar u
het beste mee UIT bent !**



Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Overzicht wedstrijden en trimlopen in de regio

Datum	vereniging-org	Naam van loop	Plaats	website	Informatie	Wedstrijd	Trimloop	Aanvang
9 sept.	Altena Road Runners	33 ^e Ronde v. Giessen	Giessen	www.altenaroadrunners.nl	0183 442862	5,2 km.	5,2 km.	20.00 uur
11 sept.	No Limits	Rabo Stratenloop	Bladel	www.no-limitsbladel.nl	0497 369667	10	5 – 10 – 15 km	19.00 uur
12 sept.	Springbokken	Breugelloop	Son & Breugel	www.springbokken.nl	0499 490299		½ marathon-10 km.	11.00 uur
12 sept.	Stichting Loopsport	9 ^e Elektroloop	Schijndel	www.avmarvel.nl	073 5476631	21,1-10km	21,1-10-4,6 km	11.30 uur
18 sept.	A.V. De Keien	Halve Marathon	Uden	www.dekeien.nl	0413 453507	21,1 km.	21,1-10-5 km.	18.00 uur
19 sept.	EAV Olympia	25 ^e Aibornloop	Eindhoven	www.olympia.dse/	040 2486592	15 km.	15-10,5-6,2 km	11.00 uur
19 sept.	Achil '87	25 ^e Beekse Marathon	Hilvarenbeek	www.uitslagen.nl/achil87/	013 5051897	42,2 km.	42,2 – 30 – 21 – 10 km.	11.30 uur
19 sept.	AV LGD	Halve Marathon	Deurne	www.av-lgd.nl	0493 316037	21,1 km.	21,1 km. 10 km. 5 km.	12.55 uur 12.50 uur 12.45 uur
19 sept.	G.A.C.	Molenbroekloop	Gemert	www.gacgemert.nl	0492 364343		4,4-7,9-11,5-15	11.00 uur
25 sept.	21 ^e Copy & Co	Hart van Brabantloop	Tilburg	www.hartvanbrabantloop.nl	013-4663012		estafette105km	07.30 uur
26 sept.	S.V. Fortuna '67	Open Rooise Trimloopcompetitie	Sint-Oedenrode	www.fortuna67.nl	0413 478082		1,1 – 0,9 km. 4,8 – 8 km.	10.30 uur 11.00 uur
3 okt.	De Springbokken	30 ^e Kempische Trimcompetitie	Son	www.springbokken.nl	0499 490299		3,6 – 7 km.	11.00 uur
3 okt.	H.A.C.	Centrumloop	Stiphout	www.helmondse-atletiekclub.nl	0492 661329	15 km.	5 – 10 – 15 km	12.00 uur
3 okt.		Bredase Singelloop	Breda	www.bredasesingelloop.nl	076 5219555	21,1 km.	7,9 – 15 km. 21,1 km.	12.00 uur 13.45 uur
10 okt.	Marathon	21 ^e marathon	Eindhoven	www.marathoneindhoven.nl		42,2 km.	3 – 6 km. 42,2 km. 21,1 km.	10.30 uur 11.00 uur 14.00 uur
24 okt.	S.V. Fortuna '67	Open Rooise Trimloopcompetitie	Sint-Oedenrode	www.fortuna67.nl	0413 478082		1,1 – 0,9 km. 4,8 – 8 km.	10.30 uur 11.00 uur
31 okt.	A.V. Marvel	Sparrenbosloop	Boxtel	www.avmarvel.nl	073 5476631	div.afstand	div. afstanden	
31 okt.	StichtingMarathon	Marathon Brabant	Etten-Leur	www.marathonbrabant.nl		42,2 km. 10 km. 21,1 km.	42,2 km. 10 – 5 km. 21,1 km.	11.30 uur 11.45 uur 13.45 uur
7 nov.	No Limits	Markantcross	Bladel	www.no-limitsbladel.nl		div.afstand	div. afstanden	
7 nov.	Olympia	30 ^e Kempische Trimcompetitie	Eindhoven	www.olympia.dse/	040 2486592		3,6 – 7 km. 4 – 8 km.	11.00 uur 11.00 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

4WD Centre
VOETS

OFFICIEEL DEALER VAN



3 JAAR GARANTIE
OP ALLE NIEUWE AUTOS

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

NIJVERHEIDSWEG 3A
SINT-OEDENRODE

TEL 0413-478217

AUTOBEDRIJF
P. vd WARENBURG

★ USA-import ★ OPEL Service ★ Onderhoud
★ verkoop van NIEUW en GEBRUIKT

BOSKANTSEWEG 26 - 5492 BW SINT-OEDENRODE

TELEFOON (0413) 4727 40



Autoservice Wehkamp u.o.f.

Eerschotsestraat 74
5491 AD St.-Oedenrode
0413-473022

mazda

mazda



Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer

INDUSTRIEWEG 2 - SINT-OEDENRODE - TELEFOON (0413) 474251

DE ROYSE 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

Schijndelseweg 53 - SINT OEDENRODE - TELEFOON 0413-473290

Autobedrijf
Peter Opheij



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

Handelsweg 6a - 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)

• Onderhoud • Revisie • Tuning • Verlijming • Smeer • Repareren

TELEFOON (0413) 479104

HANDELSWEG 2B

5492 NL SINT-OEDENRODE

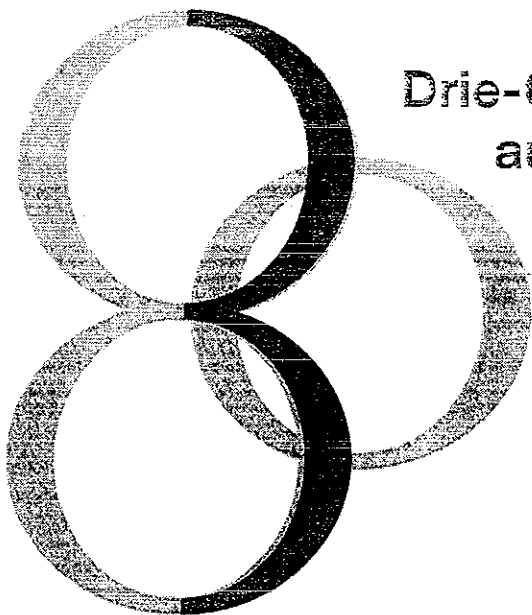
AUTOTELEFOON 06-53192641



Nijnselseweg 46
Sint-Oedenrode
0413 - 47 23 64

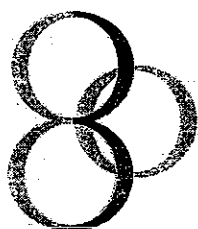
VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
TOTAAL - SERVICE
APK - KEURINGEN





**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