

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

november/december 2004

116

S.V. FORTUNA '67





Het Clubgevoel

Trimmer, wegatleet, baanatleet? 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.



uitgave:

NOVEMBER / DECEMBER 2004

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413 474622 c.vanerp1@chello.nl
Secretaris	Vacant		
Penningmeester ¹	Art Vissers	Den Hof 11	tel.0413 478218 aa.vissers@planet.nl
Trainingscoördinat.	Rinus Pennings	Nijnselseweg 16b	tel.0413 476743 rinuspennings@planet.nl
Trimmen	Tonny van de Rijt	Ollandseweg 14	tel.0413 475336
Wed.Org.Commissie	Pierre Lardenois	Willemstraat 15b Son	tel.0499 477687
Juryzaken en thuiswedstrijdcom.	Tiny Aarts	Korenlaan 27	tel.0413 478082 aarts-tiny@planet.nl
Mountainbike en accommodatiecom.	Jos Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413 473480 thijsdekkers@planet.nl

Trainers:

Loopgroep	Jos Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413 473480 thijsdekkers@planet.nl
Loopgroep	Toine van Erp	Den Hof 17	tel.0413 477664 erpoll@chello.nl
Loopgroep	Marianne Latijnhouwers	Roosweg 12 Son	tel.0413 477900 jomani.lat@hetnet.nl
Loopgroep	Carla v. Nimwegen	Pluto 11 Schijndel	tel.073 5394220 carla.van.dijk@sap.com
Loopgroep	Rinus Pennings	Nijnselseweg 16b	tel.0413 476743 rinuspennings@planet.nl
Loopgroep	Johan Stehmann	Meerkoet 23	tel.0413 475818 J.Stehmann@chello.nl
Loopgroep	Leon Verrijt	Schermerhornstraat 15	tel.0413 479492 leon.verrijt@organon.com
Sportief wandelen	George Zoontjens	Bernhardstraat 23	tel.0413 476748 GeoZoo@zonnet.nl
Sportief wandelen	Riekke Haagen	Ravelstraat 13	tel.0413 472428
Sportief wandelen	Miek van de Ven	Oranje Nassaulaan 127	tel.0413 477486 miekvdven@hotmail.com
Zaaltrimmers	Bill Taylor	Gen.van Haersoltelaan 29	tel.040 2443447

Wedstrijd Organisatie Commissie:

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	Maurice Rooyakkers	Jonker de Jegerstraat 55	tel.0413 477347 m.rooyakkers@vogels.com

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
--------------	--------------------	---

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	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 2004

KNAU-basiscontributie pupillen	€ 11,20
KNAU-wedstrijdlicentie pupillen	€ 6,20
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

Jaarlijkse contributiebedragen	basis:	bij: KNAU	bij: NTFU	TOTAAL
loopgroepleden pupillen (KNAU basis)	€ 22,80	€ 11,20		€ 34,00
loopgroepleden pupillen (KNAU wedstrijd)	€ 22,80	€ 17,40		€ 40,20
loopgroepleden junioren (KNAU basis)	€ 22,80	€ 11,90		€ 34,70
loopgroepleden junioren (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
Sportief wandelen	€ 50,00			€ 50,00
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 (via internet of 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 2004 t/m 31 oktober 2005

Mini-pupillen	geboren in	1998
Pupillen C	" "	1997
Pupillen B	" "	1996
Pupillen A	" "	1995/1994
Junioren D	" "	1993/1992
Junioren C	" "	1991/1990
Junioren B	" "	1989/1988
Junioren A	" "	1987/1986
Senioren	" "	1985 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

Trainingstijden:

Jeugdloopgroep:	zaterdag	09.00-10.00 uur
Loopgroep:	maandag / woensdag	19.30-20.30 uur
	vrijdag (voor gevorderden)	19.30-21.00 uur
	zaterdag (Vresselsbos)	16.00u.(zomertijd) 15.30u.(wintertijd)
Sportief wandelen:	dinsdag	19.00-21.00 uur
Zaaltrimmers:	donderdag (sporthal De Streepen)	20.00-21.00 uur

Van de Voorzitter

Welkom

Welkom, is niet de gebruikelijke aanhef bovenaan dit bericht. Deze keer zeker wel want we heten 76 nieuwe leden welkom binnen onze vereniging, waarvan de namen verderop in het blad vermeld zijn. Ik hoop dat iedereen zich bij SV Fortuna '67 thuis voelt en regelmatig aan de trainingen en bijeenkomsten deelneemt.

De grootste groep nieuwkomers zijn de Sportief wandelaars. Dit initiatief samen met de Gemeente Sint-Oedenrode opgezet en verder door een enthousiaste groep binnen SV Fortuna '67 verder uitgewerkt heeft een goede respons gekregen. Zonder brede aankondiging hebben velen zich op de eerste training gemeld en het aantal verraste de leiding, die de planning hierop aan hebben moeten passen bij de volgende trainingsavond. Meerdere groepen en indeling in niveau bleken noodzakelijk te zijn.

Ook kunnen we 11 jeugdleden welkom heten. Deze enthousiaste groep traint onder leiding van ervaren trainers geassisteerd door diverse vrijwilligers op de zaterdagmorgen. Hun doel is om begin volgend jaar aan wedstrijden in de regio deel te nemen. De meeste van hen hebben al twee keer met de trimloop competitie meegelopen om de sfeer hiervan te proeven.

Bij de loopgroepen hebben zich weer vier nieuwe leden aangemeld. Deze groepen blijven zich het gehele jaar door versterken. Ook de zaaltrimmers krijgen er enkele personen vanuit het GALM project van de Gemeente Sint-Oedenrode bij.

De Marathon Eindhoven, een van de hoogtepunten ieder jaar heeft zich weer mogen verheugen in een grote deelname van onze leden. Wederom werden diverse verkeersposten en andere taken door onze leden ingevuld. Veel leden verbeterden hun tijd wederom. Domper op het geheel was het met medische redenen uitvallen van Maartje Gevers, die we een voorspoedig herstel toewensen.

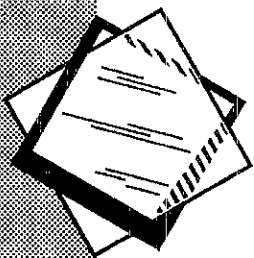
Mededelingen van de bouw van de nieuwe accommodatie zijn er na het verschijnen van de eerste nieuwsbrief niet naar buiten gekomen. Dit wil niet zeggen dat er niets gebeurd. Met grote regelmaat vindt er overleg plaats en is er een financiële commissie opgericht die de reikwijdte van de (on)mogelijkheden onderzoekt en hierover rapporteert. De tekeningen zijn door de Gemeente goedgekeurd waarna offertes aangevraagd gaan worden bij bouwbedrijven.

De ontwikkelingen hieromheen gaan te traag en vertraagd de besluitvorming en realisatie enorm.

Vijftien december hebben we onze algemene ledenvergadering waarvan de agenda in dit blad opgenomen is. Voor deze vergadering, waarop we evalueren over het gevoerde en vooruitblikken op het te voeren beleid en dit met elkaar bespreken, nodig ik iedereen van harte uit.

Waarschijnlijk kunnen we dan nog geen mandaat vragen aan de leden voor de nieuwbouw, maar er zal dan wel dieper op dit punt ingegaan worden.

Cor van Erp.

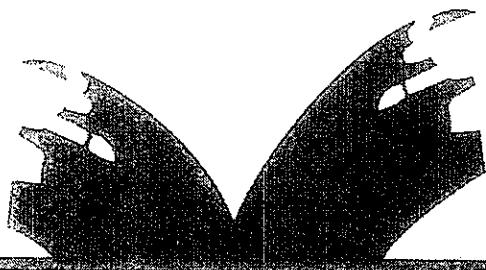


Jan Habraken

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



VERBOORT_{BV}

STUKADOORSBEDRIJF SCHILDERWERKEN

GEMONDE Tel/fax: 073 - 5518471 Mobiel: 06 - 22116271

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	€ 13.613,00	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.vankuringeadvisiegroep.nl

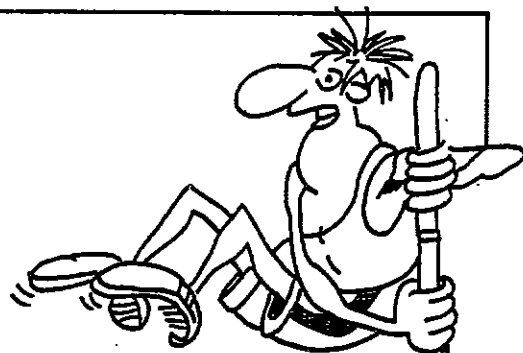
VERJAARDAGEN

1	nov.	Mieke Nooijen
2	"	Richard de Louw
3	"	Carla Arts
6	"	Leo Leenders
7	"	Martin Arts
8	"	Marianne Beekmans
10	"	Adrie Huijgens
11	"	Koos Post
12	"	Nico de Bruin
13	"	Pieter de Koning
14	"	Hans van Roosmalen
14	"	Christ Hendriks
15	"	Hans Naterop
17	"	John Paulissen
17	"	Moniek Berkelmans
18	"	Bianca Salvetti
18	"	Lieke Brans
18	"	Hans van Rossum
26	"	Karel Verberk
27	"	Frans van de Oever
27	"	Toos Geeven
28	"	Alda van Eert

1	dec.	Joke de Bruin
4	"	Marian Latijnhouwers
4	"	Jan van Eck
4	"	Jos van Schijndel
7	"	Jan van de Schoot
7	"	Wim Kusters
8	"	Tonny van Erp
8	"	Christel Habraken
9	"	Henk van Uden
10	"	Jan de Werdt
11	"	Marcel van Mensvoort
12	"	Patroeska Blok
13	"	Leon Verrijt
13	"	Marianne Latijnhouwers
13	"	René Vervoort
17	"	Pierre Lardenois
17	"	Monique Mink
18	"	Cor Verschuyten
18	"	Annie van Bokhoven
20	"	Heleen Raaijmakers
21	"	Simon Lavrijssen
23	"	Henk Strik
24	"	Harjet Hooymayers
27	"	Cor van Erp
28	"	Ad van Gerwen
31	"	Jacqueline Pennings

**PROFICIAT ALLEMAAL
NAMENS BESTUUR EN LEDEN**

atletiek



AUTO BONGERS

Uw adres voor service en onderhoud van uw VW, Audi of VW bedrijfswagen...



Als **db** ervoor staat... staat Auto Bongers erachter!

St. Oedenrode:
Service Centrum
Schijndelseweg 17,
5491 TA St. Oedenrode
Tel.: 040-2197700



AUTOSCHADE
Service



Jan van der Zanden v.o.f.

Industrieweg 27a - 5492 NG Sint-Oedenrode
Tel. 0413-490161 - Fax 0413-490162 - Mobiel 06-51201161
www.autoschadejanvanderzanden.nl

Wij zijn open op vrijdag van 17.00 tot 20.00 uur en Zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur.
Speciaal voor lopers zijn wij ook na telefonische afspraak geopend. Tel. 0499-575270

RUNNING
SUPPORT

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

Zoveel bedrijven bij elkaar, en zoveel keus
Da's nog eens gemakkelijk



Winkelpool
Borchmolendijk

FORTUNA '67 PROGRAMMA 2004

17 november	Bestuursvergadering
28 november	3 ^e Open Rooise trimloopcompetitie seizoen 2004 / 2005
15 december	Algemene Ledenvergadering

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.

Let op: ledenadministratie

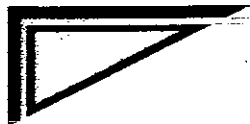
Het jaar 2004 nadert weer zijn einde. Om een duidelijk overzicht te krijgen van het ledenbestand en de KNAU-licenties, zouden wij graag vóór **25 november** vernemen:

- a. Leden welke hun **lidmaatschap** willen **beëindigen** op **31 december 2004**, anders wordt dit automatisch verlengd met 1 jaar.
- b. Leden die een KNAU-licentie (wedstrijd) willen hebben, recreantlicentie (= basiscontributie) is verplicht voor loopgroepleden. Zaaltrimmers (sporthal) zijn vrijgesteld.
- c. Leden die geen **KNAU-licentie (wedstrijd)** meer willen hebben, anders wordt deze licentie **automatisch verlengd** met 1 jaar.
- d. Ook voor onze mountainbikeleden met NTFU-licentie is deze afmeldingstermijn van toepassing, anders wordt uw lidmaatschap met 1 jaar stilzwijgend verlengd.
- e. Leden die om een of andere reden niet actief meer kunnen deelnemen aan trainingen en dergelijke en toch lid willen blijven, kunnen dit voor €14,00 per jaar. Laat dit ook tijdig weten.

Bovenstaande mutaties **melden vóór 25 november** bij de ledenadministratie, omdat deze gegevens uiterlijk 1 december 2004 in het bezit van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie in IJsselstein moeten zijn.

Eventuele nieuwe contributie en of KNAU / NTFU bijdragen worden tijdens de Algemene Jaarvergadering 15 december a.s. bekend gemaakt.

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



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 tijds kleding.

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
Garnex 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-fietsschoenen AQ 020 maten 38-48 84,50

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

Loop-fietsschoenen 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, hometrainers in verschillende uitvoeringen
fietsstassen 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

ALGEMENE JAARVERGADERING
S.V. FORTUNA'67
WOENSDAG 15 DECEMBER 2004
"D'N EINDER" – SLUITAPPEL
AANVANG : 19.30 UUR

Hierbij nodigen wij onze leden uit voor de Algemene Jaarvergadering.

AGENDA:

1. Opening

2. Jaarverslagen

- * Vaststellen verslag jaarvergadering 10 december 2003
(verslag jaarvergadering 2003 staat in dit clubblad)
- * Verenigingsverslag door de secretaris

6 8 **3. Toelichting kasverslag 2003 / 2004**

- * Verslag penningmeester
- * Verslag kascommissie
- * Benoeming lid en plaatsvervangend lid kascommissie

7 6 **4. Toelichting begroting 2004 / 2005**

- * Toelichting penningmeester
- * Voorstel aanpassing contributies 2005

3 7 **5. Bestuursverkiezing**

- * Volgens rooster aftredend:
 - Cor van Erp voorzitter (herkiesbaar)
 - Vacature secretaris
 - Jos Dekkers mountainbike (herkiesbaar)
 - Pierre Lardenois wedstr. organisatie comm.(herkiesbaar)
 - Vacature Sportief wandelen

- * Eventuele kandidaten kunnen zich bij het bestuur melden voor 1 december 2004, op voordracht van tenminste 3 leden.

5 4 **6. Huldiging jubilarissen**
Afscheid verenigingsfunctionaris

4 3 **7. Accommodatie Fortuna '67**

8. Overige mededelingen bestuur

9. Voorstellen van leden

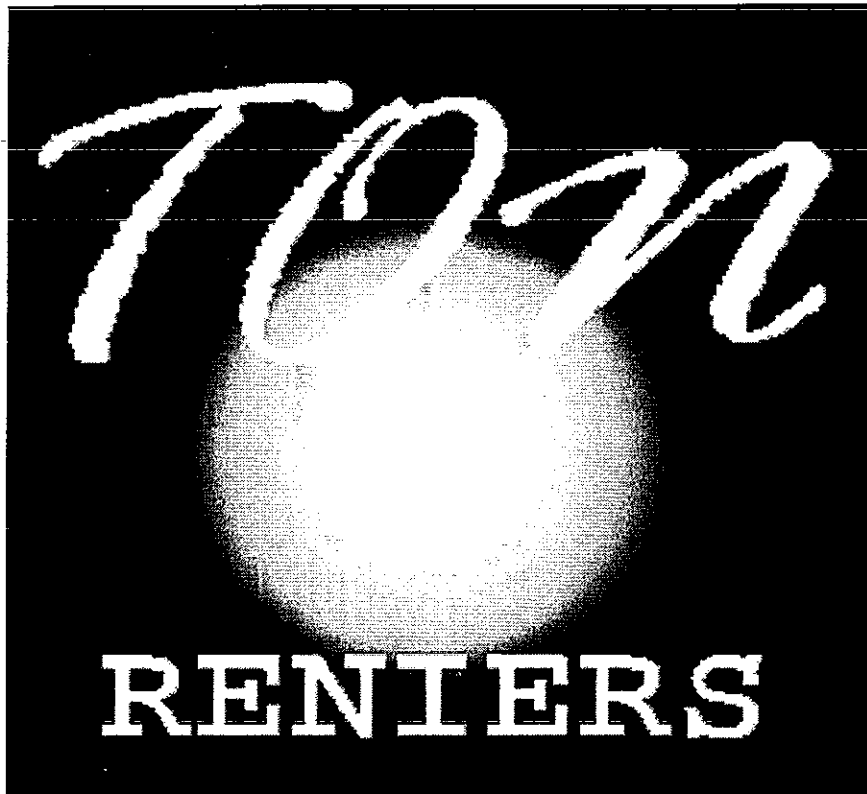
- * Voorstellen kunnen voor 1 december 2004 schriftelijk worden ingediend bij de voorzitter of de secretaris.

10. Rondvraag

11. Sluiting

Wij hopen U allen te mogen begroeten.

Bestuur S.V. Fortuna '67, waarnemend secretaris Tiny Aarts.

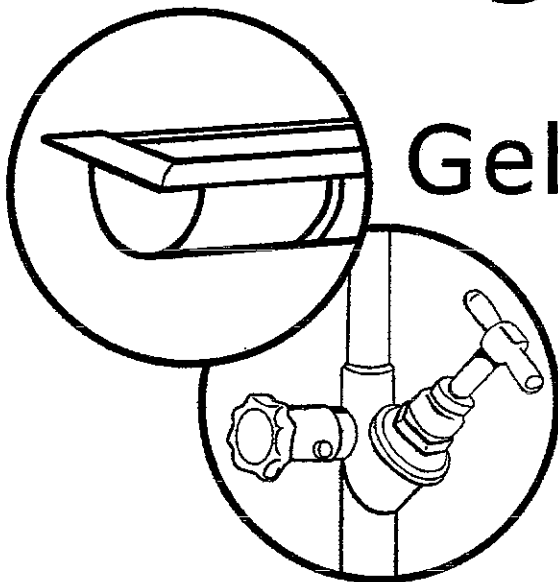


Ton Reniers Schilderwerken
Beethovenstraat 2
5491 MH Sint-Oedenrode

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

VERSLAG ALGEMENE LEDEN VERGADERING SV FORTUNA '67

Datum : woensdag 11 december 2003
Plaats : Den Einder
Tijd : 19.30 uur

Aanwezig : 34 leden (inclusief 8 bestuursleden)
Afgemeld : Jos v.d. Wijst, Joris v. Kuijk, Arno Sanders, Trees Minneboo,
Marian Latijnhouters (Vogelenzang), Jorrit Dekkers, Isa v. Heijningen

1. Opening

De voorzitter opent de vergadering en heet alle aanwezigen van harte welkom op deze weer belangrijke vergadering, die wederom in den Einder wordt gehouden, omdat dat het vorige jaar goed was bevallen. Dit jaar hebben zich in de vereniging diverse ontwikkelingen voorgedaan, zowel in positieve als negatieve zin. Een en ander zal worden verduidelijkt in het verslag van de diverse commissies, dat door de secretaris later in de vergadering zal worden voorgelezen.

2. Verslag vergadering 11 december 2002

Er zijn geen opmerkingen/vragen over dit verslag, waarna het verslag wordt goedgekeurd en de secretaris wordt bedankt voor de verslaglegging.

Hierna leest de secretaris het jaarverslag van de diverse commissies voor.

3. Toelichting kasverslag 2002/2003

De penningmeester geeft een toelichting op het financiële verslag 2002/2003. Hier zijn verder geen vragen over.

De kascontrolecommissie brengt verslag uit. Zij spreken hun waardering uit over de manier waarop de boekhouding wordt uitgevoerd en onder applaus wordt de penningmeester gedechargeerd. De voorzitter dankt de leden van de kascommissie voor hun werkzaamheden.

Toine v. Erp en Maurice Rooyakkers blijven nog lid van de kascommissie en als plaatsvervangend lid meldt zich Johan Stehmann.

4. Toelichting begroting 2003/2004

De penningmeester licht de begroting toe. Ad v.d. Laar wil wat weten over de inschrijfgelden van de loopgroepen. Art licht dit toe.

Toine v. Erp heeft een opmerking over de kosten van de trainer voor de trimmers. Hierop wordt later in de vergadering teruggekomen.

Met betrekking tot het voorstel van de contributieverhoging wordt gemeld dat er een verhoging is van 3% op het basisbedrag. De trimmers dienen er voor te zorgen dat er meer leden bijkomen en te bekijken of er bezuinigd kan worden door bijv. de zaalhuur te verminderen. Ook daar een verhoging van 3% en een eenmalige bijdrage van 10 euro ter overbrugging.

Er zijn verder geen vragen over de contributieverhoging en er hoeft geen stemming plaats te vinden. De voorzitter dankt de penningmeester voor zijn werkzaamheden en de toelichting.

5. Bestuursverkiezing

Volgens rooster zijn aftredend; Rinus Pennings (trainerscoördinator) en Annelies Sanders (secretaresse). Rinus heeft te kennen gegeven zijn werkzaamheden te willen voortzetten. Omdat het verplicht is een schriftelijke stemming te houden wordt hierover gestemd. Unaniem wordt Rinus herkozen en applaus volgt. Rinus spreekt zijn dank uit voor het in hem gestelde vertrouwen.

Annelies heeft te kennen gegeven om persoonlijke redenen te willen stoppen met haar werkzaamheden. De voorzitter benadrukt dat dat "persoonlijk" niets heeft te maken met het feit dat er evt. onenigheid zou zijn binnen het bestuur. Ondanks herhaalde oproepen in de Fortunabode en het meerdere malen benaderen van leden persoonlijk heeft helaas niemand zich geroepen gevoeld om zich aan te melden voor de functie van secretaresse/secretaris. Ook tijdens deze vergadering wordt nog een poging gedaan, maar helaas, zonder resultaat.

6. Afscheid functionarissen

Na vele jaren als trainer bij zowel de loopgroepen en trimmers heeft Henk Strik besloten zijn werkzaamheden op dit gebied neer te leggen, hetgeen natuurlijk heel jammer is maar wij moeten zijn wens respecteren. Rinus spreekt Henk toe en brengt namens bestuur en leden zijn grote dank over voor het vele werk, wat Henk voor de vereniging heeft verzet. Aan Henk wordt een enveloppe met inhoud en een fraai bloemstuk overhandigd.

Ook Annelies wordt door de voorzitter bedankt voor haar inzet en ook zij ontvangt een enveloppe en een bloemstuk.

7. Accommodatie SV Fortuna '67

Het vorige jaar is er discussie gevoerd over het bijhuren van 2 extra kleedlokalen in de winterperiode, waarover nadien afwijzend werd gereageerd door personen, die niet op de jaarvergadering aanwezig waren en dit democratisch genomen besluit aanvielen. Na deze proef is er van afgezien hier dit jaar weer gebruik van te maken. Ook is besloten om geen gebruik te maken van de kantine van Concordia, dit omdat er geen personen te vinden zijn, die de kantine willen "bemensen". De uitbreiding van het looppad met afvoerput en tegels vond geen doorgang in verband met de toekomstige verplaatsing. Vervolgens krijgt Toine v. Erp, als voorzitter van de accommodatiecommissie, het woord.

Er zijn al vele gesprekken met de Gemeente en met Concordia gevoerd over hoe het een en ander tot stand zou moeten/kunnen komen. De plek waar gebouwd kan worden (sportpark Kienehoef) is aangewezen. Op 12 november 2003 is er een gesprek geweest bij de gemeente met dhr. Hagoort. Die heeft gezegd dat er een bepaald budget is (150.000,-- euro). Concordia krijgt het geld en Fortuna staat met lege handen. Zowel Concordia als Fortuna zijn hierover niet tevreden. Ook is er op de dag van deze ledenvergadering nog een onderhoud geweest bij de Gemeente met Wethouder Huijbregts, waar namens Fortuna Cor v. Erp,

Toine v. Erp, Jos Dekkers en Art Vissers bij aanwezig waren. Fortuna wil graag 2 grote kleedlokalen, een bergruimte en evt. een kleine ruimte, die gebruikt kan worden als instructielokaal c.q. vergaderruimte. Er is een voorstel gedaan aan de Wethouder om Concordia te verplichten Fortuna te betrekken bij de accommodatie zoals die er voor Concordia gaat komen. Op korte termijn zal er wederom een gesprek moeten komen met zowel de Gemeente als Concordia om te proberen nu eindelijk maar eens "spijkers met koppen te slaan", want uiteindelijk zullen we na verloop van tijd toch weg moeten uit onze huidige accommodatie.

De voorzitter dankt Toine voor zijn uiteenzetting. Er zijn vanuit de vergadering hier verder geen vragen meer over.

8. Overige mededelingen bestuur

Sponsoring

Met betrekking tot sponsoring deelt Pierre mede, dat Run2Day graag wil sponsoren, misschien zelfs de 10 of 5 km tijdens de halve marathon van Rooi. Hierover heeft hij binnenkort nog een gesprek. Verder spreekt Pierre min of meer zijn teleurstelling uit over het feit dat er vanuit de vereniging weinig hulp komt om sponsors te zoeken en verzoekt de leden zich aan te melden om een helpende hand te bieden.

Van der Vleuten Elektro sponsort de scholierenloop.

Kempische trimcompetitie

Er zijn diverse ontwikkelingen m.b.t. de Kempische trimcompetitie. Hierover doet Tiny Aarts verslag

Driedorpenloop

Dit jaar met een andere opzet (senioren voor de middag, jeugd na de middag). Dit biedt volop door-groeimogelijkheden.

GALM project.

Dit in navolging met Fifty Fit vorig seizoen. Dit is een project voor 50 plussers. Tiny Aarts doet hier aan mee en ziet voldoende potentie voor de toekomst om onze vereniging, met name de trimmers, te laten groeien.

Verkeersregelaars

De Gemeente verplicht onze vereniging om minimaal 45 verkeersregelaars te hebben bij onze halve marathon. Hebben wij die niet, dan kan en mag dit evenement geen doorgang meer vinden. Pim v.d. Wijst zegt hierop, dat het misschien een idee is om alle leden te verplichten de cursus "verkeersregelaar" te volgen. De cursus wordt gegeven door de politie.

Pierre antwoordt hierop, dat hij hieraan een artikel zal wijden in de Fortunabode. Verder wordt nog geopperd dit in combinatie te doen met de trainingsavonden, hetgeen een goed idee is en Pierre zal dit verder afhandelen. De minimum leeftijd voor deze cursus is 18 jaar, maar er kunnen uitzonderingen gemaakt worden voor 16 en 17 jarigen.

9. Voorstellen van leden

Peter Hellings doet mededelingen over het verloop van de clubkampioenschappen. De werkgroep is van mening dat de clubkampioen iemand moet zijn die niet alleen binnen, maar ook buiten onze vereniging een goede vertegenwoordiger is. Niet alleen de snelle atleet, die regelmatig op het podium staat, maar ook de wat minder snelle atleet, die regelmatig aan wedstrijden of trimlopen in de regio deelneemt, dus iedereen moet evenveel kansen krijgen.

Ook scheidsrechters, juryleden en anders betrokkenen bij diverse evenementen moeten punten kunnen behalen voor het clubkampioenschap.

Dit alles in het kader om deelname aan onze eigen evenementen te bevorderen.

Er zal geen onderscheid meer worden gemaakt tussen leden met of zonder wedstrijdlicentie.

Op dagen dat Fortuna '67 zelf een wedstrijd organiseert, kunnen geen punten worden behaald in andere wedstrijden.

10. Rondvraag

Ad v.d. Laar wil weten of Fortuna niet in aanmerking komt voor subsidie van de Gemeente.

Art antwoordt, dat dit niet zo is, omdat we geen jeugd hebben.

Verder wil hij weten of de start en finish van de coopertest niet verplaatst kan worden naar een andere plaats dan de parkeerplaats. Dat zou een hoop ergernis weghalen van passerende fietsers en automobilisten. Rinus antwoordt hierop, dat de eerstvolgende coopertest zal plaatsvinden op industrieterrein de Kampen. Ook kan er een aantal malen per jaar worden deelgenomen aan de coopertest op de baan bij Marvel te Boxtel.

Marian Latijnhouwers (Vogelenzang) wil weten of er in de toekomst een wandelgroep wordt opgericht en zij wil dan graag assisteren bij de begeleiding. Rinus antwoordt hierop dat er in de toekomst misschien wel een wandelclub komt. George Zoontjes heeft al te kennen gegeven de wandelgroep te willen begeleiden, maar pas dan als hij is gestopt als trainer van de loopgroepen.

Tonny v. Erp heeft een opmerking over de deelname aan de Kempische crosscompetitie (de Driedorpencross is hier een onderdeel van). Er zijn te weinig deelnemers uit onze vereniging aan de andere wedstrijden. Er zouden misschien wijzigingen moeten komen in de data van onze competitie (Kienehoef), nu staan er diverse gepland op de zelfde dag. Tiny Aarts deelt mede, dat dit binnenkort besproken zal worden.

George Zoontjes heeft een opmerking over het ledenverloop. Art licht toe hoe het verloop de afgelopen jaren is geweest. George verzoekt om gegevens over het ledenaantal eenmaal per jaar in de Fortunabode te publiceren.

Francien Dekkers nodigt iedereen uit voor de nieuwjaarsreceptie op **maandag 5-1-2004 in de Rooie Sok**.

11. Sluiting van de vergadering

Om 22.45 uur wordt de vergadering gesloten. De voorzitter dankt iedereen voor zijn komst en inbreng.

Annelies Sanders
Secretaresse

Verslagje feestavond zaaltrimmers en –trimsters

Twee weken nadat de training weer was begonnen was er de feestavond om elkaar eens van de andere kant te leren kennen en vele met partner, die nu bij de namen ook een gezicht zagen dat erbij hoorde.

De donderdag ervoor had Tonny al gezegd dat we een warme trui mee moesten brengen omdat we een buitenspel zouden doen. We werden ontvangen bij "Cloeck & Moedigh" met een kopje koffie (of thee) met cake en we kregen een nummertje dat we moesten bewaren. Nadat we deze genuttigd hadden en aan het heerlijke vocht waren begonnen moesten we naar buiten en kregen uitleg wat de bedoeling was van het jeu de boules spel. Nadat iedereen gekeken had met wie hij de eerste ronde speelde en op welke baan en tegen wie konden we beginnen. Er werd door vele een mooie boules (grote bal) dicht bij het buutje (kleine balletje) gegooid, het team dat er het dichtst bij lag, had een punt (of meer) gescoord. Het team wat het eerst 13 punten behaalde, had gewonnen. Doordat het zo'n lekker weer was, bleven de meeste buiten staan kletsen en drinken en napraten over het wedstrijdje. Nadat de derde ronde was gespeeld begon het zachtjes te regenen zodat we de gezellige avond binnen voort konden zetten met een lekker hapje wat door Tonny klaar was gemaakt. Omdat we allemaal zo goed hadden gespeeld en allemaal winnaars waren kregen we nog een loterij (dus daar was het nummertje voor) met ingepakte cadeau's zodat het nog een verrassing was wat je gekozen had en wat met veel geproost werd opengemaakt.

Het was een gezellige leuke avond en zeker voor herhaling vatbaar. Maar dit laten we wel weer aan Tonny over want die had het goed georganiseerd waarvoor we haar

bedankten en hopen dat we er volgend jaar weer met z'n allen (ook diegene die er nu niet bij konden zijn) bij kunnen zijn.

Marijke

GESTOPT EN OPNIEUW BEGONNEN

Al ruim 20 jaar woon ik nu in Sint-Oedenrode en al vrij snel bij SV Fortuna '67 als hardloper bij de club gekomen. Als vervanger van Jan van kampen de leiding overgenomen van de snellere lopers die ook aan wedstrijden deden. In 1991 gestart met de cursus trainer loopgroepen van de KNAU die afgerond werd op 4 april 1992. Sindsdien heb ik het meeste groep 1 begeleid. Doordat ik ook 2 maal per maand een wedstrijd liep kon ik beter training geven en vertalen naar de groep toe wat een belangrijke bijdrage kan zijn voor een betere prestatie.

Je kunt beter enkele malen per jaar een goede prestatie neerzetten dan iedere week weer opnieuw proberen.

Ook het behalen van een P.r. per leeftijd categorie kan een goed inspiratie bron zijn. Zo verbeterde ik in juni 2003 nog mijn P.r. op de 10 km. in Schijndel en liep 37,28 min en liep op Vaderdag in Rooi mijn laatste wedstrijd.

In juli dat jaar raakte ik geblesseerd aan mijn knie en na 2 kijkoperaties is de pijn wel weg maar kan ik niet meer hardlopen. Wandelen, fietsen en zwemmen, kunnen nog wel en zijn goede vervangers. Op 4 oktober was ik 12,5 jaar hardlooptrainer van SV Fortuna '67 en vond dit een mooie gelegenheid om het stokje over te geven aan mijn assistenten TOINE en ART die mij al jaren steunden en nog hiervoor mijn hartelijke dank.

Ik kan deze periode afsluiten met een goed en tevreden gevoel en heb vele p.r. zien sneuvelen in mijn trainersperiode wat mij goed deed.



Nu is er ruimte gekomen om mijn andere activiteiten die veel tijd kosten beter uit te voeren.

Al jaren was ik geïnteresseerd in het sportief wandelen en heb div. cursussen gevolgd. Nu ik niet meer kon hardlopen en er in Rooi veel wandelaars actief zijn heb ik samen met andere vanuit SV Fortuna '67 de sportief wandelen tak opgezet. Vanaf 31 augustus is de eerste training van start gegaan met zeer veel belangstellingen ±50 deelnemers. Nu 2 maanden later kunnen we zeggen dat het een volwassen tak kan worden en een welkome aanvulling kan zijn voor onze vereniging.

Als je wilt weten wat het verschil is tussen wandelen en sportief wandelen kom gerust meedoen.

Deze tak van sport is goed voor geblesseerde hardlopers en kan gebruikt worden als opstapje voor het hardlopen.

We zullen elkaar nog wel eens ontmoeten want ik blijf bij Fortuna.

Vele sportieve groeten GEORGE ZOONTJENS.

Nieuwe leden

Loopgroep:

Frank van der Heijden Hans van Roosmalen Rob van Nunen Michel Verbij

Sportief wandelen:

Antoon Asveld	Jan van Boerdonk	Nico de Bruin	Christ Hendriks
Wout Loeffen	Gerrie Opheij	Hans van Rossum	Harry Verschueren
Cor Verschuyten	Yvonne van Aarle	Ardie van Bakel	Miriam Beij
Wil van de Biggelaar	Trees van de Brand	Joke de Bruin	Linda Dahler
Marijke v.den Eertwegh	Mieke van Erp	Gonnie van der Doelen	Toos Geeven
Hannie van Grinsven	Christel Habraken	Toos Habraken	Lène van der Heijden
Riki van der Heyden	Harjet Hooymayers	Dieneke der Kinderen	Elly Krijnen
Jeanne van de Laar	Ans Lamers	Anny van Langen	Ineke Lintsen
Ria Loeffen	Antonie Lubbers	Annelies van Meeuwen	Dianne Moonen
Mieke Nooijen	Anita Opheij	Jacqueline Pennings	Heleen Raaijmakers
Lenij van Rooy	Jacq van Rossum	Greet Smetters	Connie Smits
Esther Sweelssen	Astrid Temmink	Johanna Termeer	Gerry van den Tillaar
Marianne Timmermans	Miek van de Ven	Mieke van de Ven	Ria Verboort
Hannie Vervoort	Rikie Vervoort	Maria Vos	Carin van Vught
Leny van Wershoven	Jeanne van der Wijst	Dianne van der Zanden	Erie van de Zanden
Marij Zoontjens			

Jeugdloopgroep:

Daan van der Kallen	Wiebe Temmink	Olivier van der Net	Femke van Aarle
Judith van den Akker	Monica Asshauer	Nikki de Bie	Chantal van der Zanden
Marina Asshauer	Femke Temmink	Marije Wijgengangs	

SPINNING

Graag wil ik met name de fietsers binnen Fortuna '67 kennis laten maken met spinning. Aangezien er in de zomertijd altijd op donderdagavond wordt gefietst tot het donker is, valt er voor vele een fietsstop, omdat ze niet in de bossen gaan fietsen. Ik ben zelf een paar weken geleden in contact gekomen met spinning door met sdv Avanti een dag te organiseren bij Fitland in Gemert. Iedereen die aan de spinning meegedaan had was zeer enthousiast.

Ik ben naar Wil Pepers gegaan of het een goed idee was om met Fortuna te gaan spinnen. Bij sportschool van de Oever ben ik informatie gaan halen en er was nog plaats voor 15 personen op donderdagavond van 20.30 tot 21.30 uur. Na een paar telefoontjes waren we al met 15 personen dus de interesse was groot. Spinning is voor vele een onbekende manier van fietsen en we hebben een proeftijd van een maand om te bekijken of het bevalt. Is er iedereen tevreden over dan verlengen we de termijn met 5 maanden. We kunnen niet meer mensen plaatsen op deze avond maar als er iemand een donderdag niet aanwezig kan zijn om te spinnen kan die plaats ingenomen worden door iemand anders.

Een uur spinning kost dan € 2,50 zo kan men toch kennis maken met spinning, ook lopers mogen hiervan gebruik maken.

Heb je interesse meldt je aan en ik bel wanneer er op een donderdagavond een plaats over is.

Groetjes Peter Slits, ☎ 0413 477806.

COOPERTEST 2004

voornaam	achternaam	05-04	10-05	07-06	30-08	27-09	P.R.	Jaar
Yvonne	Akker van de				1950	2100*	2100	2004
Carla	Arts	2275*	2275				2275	2004
Fien	Asveld	2250	2250			2200	2625	1993
Stan	Beekmans			2800			2800	2004
Marianne	Beekmans					2350	2700	2002
Jeanne	Biggelaar v. de					1900	1900	2004
Gerard	Biggelaar v. de		2680	2800	2814		3235	1994
Patroeska	Blok				1700*		1700	2004
Tonny	Boekel van			2940			3025	2002
Han	Bouwmans		2500		2600	2610	3225	1993
Tineke	Boxmeer van			2325			2650	1993
Fons	Boxmeer van			2325			3360	1993
Lieke	Brans					2200	2200	2004
Lies	Brans	2350			2150	2200	2850	1993
Jeanne	Coppelmans		2400	2323	2430		2530	2002
Thijs	Dekkers	3320	3280	3260		3340	3420	2003
Jorrit	Dekkers				3110		3700	1997
Richard	Dinther van	2350		2450		2530	2825	2003
Claudia	Dohmen				2250	2200	2250	2004
Theo	Eerden van		2750		2555	2770	3300	1992
Alda	Eert van	2000					2465	1993
Jolanda	Elsen van den		2250			2400	2450	2003
Piet	Engeland van		2460	2560	2330		3075	1993
Theo	Erp van	2250	2350		2225	2300	2750	1998
Toine	Erp van		3130	3150			3790	1993
Cor	Erp van		2650				3425	1993
Tonny	Erp van	2050	2050	2100	2100	2100	2465	1993
Ria	Foolen		2200	2200	2225*	2225	2224	2004
Daan	Geboers					2850	2850	2004
Ad	Gerwen van				2340		2350	2004
Maartje	Gevers		2425	2325	2425		2575	2003
Anettte	Habraken					1800	1800	2004
Wim	Habraken					3150	3150	2004
Walter	Hagelaars	2620			2625		3290	1993
Ad	Heijden v. der	2850	2975	2875	2865	2865	3075	2003
Frank	Heijden v. der				2950		2950	2004
Ad	Heijden v. der			3000	2950		3320	1998
Karin	Heijden v. der		2050				2300	2002
Isa	Heijningen van	2500	2290	2300	2250		2700	1996

voornaam	achternaam	05-04	10-05	07-06	30-08	27-09	P.R.	Jaar
Peter	Hellings	2355	2450	2430		2425	3170	1992
Theo	Heuvel van de	2990	3080		2980		3200	2002
Henk	Heymans		2450		2500	2610	3190	1993
Marjon	Hoppenbrouwers	2275*	2350*	2250	2425*	2450*	2450	2004
Hans	Holdijk	2930					3025	2003
Mari	Houtum van			2925			3440	1994
Rikie	Huyberts				2200	2200	2000	2004
Adrie	Huijgens		2390	2350		2300	2975	1997
Hélène	Hurk van den		2150				2310	1997
Peter	Hurk van den		1900				2400	2003
Rogier	Huyberts		2500	2400	2940*		2940	2004
Martijn	Iersel van	3050					3250	2003
Ingrid	Jansen		2350	2350	2375*		2375	2004
Paul	Janssen	2150	2200				2550	2002
Marja	Jonge de					2050	2050	2004
Maria	Kampen van	2500	2600			2550	2959	1996
Nicole	Kessel van	2100	2050		2400	2400	2500	2003
Wim	Klein	2525				2600	2900	2003
Arie	Koek				2770		3325	1998
Joris	Kuijk van					2700	3160	1998
Jan	Kusters	2580	2650	2650			2990	2002
Wim	Kusters			2485	2520	2520	2775	2003
Ad	Laar van de	2450	2460				2591	2003
Maurice	Lardenois	2580					2580	2004
Pierre	Lardenois	2580			2850		3095	1998
Marian	Latijnhouwers	1875					2250	1997
Greet	Lathouwers	2100					2100	2004
Simon	Lavrijssen	2450	2575	2550	2450	2575	3030	1992
Leo	Leenders		2600		2600		2825	2003
Richard	Louw de				2375	2475*	2475	2004
Gé	Louw de	2550		2520	2450	2450	2800	1997
Monique	Mink					2200	2350	2003
Trees	Minneboo	2250	2340	2225			2760	2003
Karin	Moeskops		2050	2050			2200	2003
Mieke	Moeskops	2320	2500	2380	2450		2660	2002
Michaël	Moonen		2525*			2525	2525	2004
Tineke	Mous	2205	2500	2400	2595	1660	2715	2002
Henk	Pennings	2650	2700	2750			3200	1997
Jeroen	Pruissen		2325	2425*	2350	2400	2425	2004
Ronnie	Reniers	2450	2450		2650*		2650	2004

voornaam	achternaam	05-04	10-05	07-06	30-08	27-09	P.R.	Jaar
Hans	Roosmalen					2575	2575	2004
Jacq	Rossum van					1900	1900	2004
Will	Rijt van de		2450				2880	1996
Peter	Rooy van	2730	2700	2795		2725	2905	2002
Maurice	Rooyakkers		2340				2400	2002
Ineke	Sanders				1950	2050*	2050	2004
Patrick	Sanders	3150		3200	3115	3275	3430	2003
Frank	Scheutjens			3230			3475	1997
Jos	Schijndel van		2850	2840			3065	2002
Carin	Schijndel van				2200	2325	2875	1998
Ellen	Sijbers	2100*		1725	2000		2100	2004
Karin	Slits	2350		2340		2230	2680	2000
Peter	Slits	2625					3150	1997
Nicolien	Smulders		1825				2900	1998
Willem	Stakenburg	2580			2650		2890	1998
Els	Stamps					1660	1660	2004
Marloes	Stehmann		1825	1725	1770	1825	2150	2003
Johan	Stehmann			1930	2000		2810	1993

voornaam	achternaam	05-04	10-05	07-06	30-08	27-09	P.R.	Jaar
Henk	Strik	2650	2780	2775	2770		3450	1995
Martien	Temminck	2985	2940	2950	2875	2770	3100	2003
Henk	Uden van	2580	2950	2925		2725	3525	1993
Jan	Verboort	2400					2650	2003
Theo	Verboort	2985	3050	2950		2900	3240	2003
Renske	Verboort	2550	2580			2300	2885	2003
Jan	Verschuren		2650	2725			3050	2003
Art	Vissers	3025	3270	3240		3240	3525	1996
Lien	Vogels	2450	2750			2500	2925	1996
Christien	Vorstenbosch	2200	2250	2250		2200	2550	1998
Carine	Vohs		2150	2050			2150	2004
Diny	Wijdeven v. de			2400		2350	2600	1994
Bert	Wijdeven v. de	2550	2500			2350	2725	2003
Gerard	Wijdeven v. de						3227	1993
Henry	Wijffelaars			2425	2525	2530	3290	1995
Marielle	Zanden van de		2100		2150	2250	2450	2003

Alleen leden die dit jaar aan de test meegedaan hebben staan vermeld.

Coopertest (12 minutenloop)

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

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

Afstand in meters, afgelegd in 12 minuten.

Bovenste waarde is voor mannen.
Onderste waarde voor de vrouwen

Getrainde lopers zullen altijd in de fitheidcategorie 4 en 5 vallen.

Sommigen zelfs ver boven de afstand die vermeld staat.

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

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

Rinus Pennings

DE KRACHT VAN 'T KOFFEREN

Reisburo Columbus 2
S.A.M. Detachering
en Uitzendburo 4

**U ZOEKT
HET**

Amon 6a
Schlecker 6

Twinkeltje 12

Michels
De Hoofdzaak 14a
Kapsalon Hannie 16

Z&Z 18

Jeodie & Pina's 20

Van Beeck
stomen en wassen 22

Koopjeshal
D'n Euro 24

Z.N.A.B.
Accountants 34

Bike - Rooi 40

**IN WINKELSTRAAT
HET KOFFEREN
IN SINT-OEDENRODE**

Ahrend
Produktiebedrijf 60

1 Rebelzz
3 Bakkerij Bekkers
3a Kapsalon Hetty

**U VINDT
HET**

17 Uitgeverij
Midden Brabant
19 Goliat Bikes
& Parts

21 Van den Heuvel
Interieurs

23 Zeeman

25 Smits Woonboetiek

27 TotalTech

29 Café-bar
't Kofferen

71 Makelaar en assurantie-
kantoor v.d. Laar

75a Cafeteria
v.d. Wijdeven

79 Van Casteren
Installatie

27 gespecialiseerde bedrijven



BIKESHOP NIJNSEL

**fietsen mountainbikes
racefietsen onderdelen
fietsreparaties**

**nijnsel, industrieweg 29
tel. 0413 - 473234**

www.bikeshopnijnsel.nl

VERBOUWEN?



BELEEF DE KWALITEIT VAN IMABO KOMBI VAN ERP

imabo KOMBI VAN ERP

St. Oedenrode • Sinteweg 5 (Nijnsel) • Telefoon: (0413) 47 25 65 • Fax: (0413) 47 58 25
* Bel voor de openingstijden of kijk op www.imabokombi.nl

WINKELSTRAAT HERTOG HENDRIKSTRAAT

 **EFFE ANDERS**

 **Ula
APOTHEEK**

 **MaDe Fashion**
Dames Mode
Kledingreparatie

 **VAN DE KAMP**
SCHOENEN EN SPORT

 **MaDe Fashion**
Dames Mode
Kledingreparatie

 **INTERDECOR**
Uw woninginrichter
en woningstofeerder

WILLEMS
Parkeren
Parkeren, Parkeerplaatsen, Parkeerplaatsen
Laten en Ledenplaatsen, Deel van de Woning

restaurant "De Brasserie"

 **Pasi**
bodyfashion

 **Broks**
bloemen

 **VAN HESTEL**
voor al uw dierenvoerders

 **EXCELLENCE**
HAIRMODE

WINKELSTRAAT HERTOG HENDRIKSTRAAT
RUIME PARKEERGELEGENHEID

Fit in 5 minuten

Puike buik

Strakke buikspieren. Ze vormen een intimiderend schoonheidsideaal. Op reclameposters, in advertenties en tv-spotjes lachen de goed geproportioneerde, oergezonde blonde godenzonen met sensueel geolied, glimmend wasbordbuikje hun tanden naar ons bloot. Terwijl modale lopers al genoeg hebben te stellen met de strijd tegen de overvloedige pondjes.

Maar wanhoop niet, want deze simpele oefening biedt uitkomst. U hoeft er niet voor naar de sportschool, ook dient u geen peperdure multifunctionele oefentrapeze ergens in huis te installeren. Het eigen lichaam is het enige gereedschap. Gelukkig is dat altijd en overal voorhanden.

- | | |
|--|--|
| ① De oefening kan staand, liggend of zittend worden uitgevoerd. Dus in de auto, achter het bureau, wachtend op de bus of voor de tv. | ③ Houd dit zes tot acht tellen vast. |
| ② Adem langzaam uit door de mond, terwijl u de buikspieren aanspant door de navel richting ruggengraat te 'trekken'. | ④ Ontspan door langzaam en diep in te ademen door de neus, zodat de buik opbult. |
| | ⑤ Doe zoveel herhalingen als u kunt in drie minuten. |

Verzorging

Behoud van de huid

Een gezonde huid komt niet uit een potje, al wil de cosmeticawereld ons graag anders doen geloven. Voeding en beweging zijn belangrijke factoren die bijdragen aan het natuurlijke behoud van de huid, het grootste orgaan van ons lichaam.

Oké, dat het hier en daar op den duur gaat lubberen en kreuken: het is niet anders, de veroudering is toch echt niet te stoppen. Troost u met de gedachte dat hardlopen u jong en fit houdt. En zeker de huid vaart wel bij een stevige portie zweten: de poriën wijdopen en schoonspoelen maar.

Na afloop moet de huid echter goed worden gereinigd en verzorgd, want zweet is een prima voedingsbodem voor bacillen die niet alleen zweetvoeten of zwemmerseczeem kunnen veroorzaken, maar zelfs maagklachten. Hoe voorkomt u dat?

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Draag speciale hardlooptkleding, vervaardigd van synthetische materialen die bijvoorbeeld het zweet snel van de huid naar de buitenkant van de kledinglaag transporteren, waar het kan verdampen.• Laat natte, bezwete kleding niet drogen om die vervolgens nog een keer te dragen. Was de kleding na elke training.• Douche en trek zo snel mogelijk na het sporten droge, schone kleding aan.• Droog uzelf goed af, vooral tussen de tenen.• Het is beter om u met de handdoek te deppen dan echt hard droog te wrijven, waardoor u de talgklieren irriteert | <ul style="list-style-type: none">en daardoor het risico loopt de poriën weer te verstopen.• Douche liever met lauw dan met heet water.• Overdrijf het douchen niet (duur, temperatuur en frequentie), opdat de huid niet uitdroogt.• Smeer voor het lopen gevoelige plekken in met vaseline. Bijvoorbeeld: hakken, liezen, oksels en tussen de tenen. Zo voorkomt u wrijving, die weer blaren of schuurplekken veroorzaakt. Zorg ervoor dat tijdens het douchen de huid weer schoon wordt.• Koop een extra paar schoenen en wissel af. Laat een paar minimaal 24 uur luchten en opdrogen. |
|--|--|

10 Tips om heel te blijven

❶ Probeer de training zoveel mogelijk te variëren. Dat voorkomt slepende blessures. Het is verstandig om korte en lange duurlopen af te wisselen. Jonge lopers hebben bijvoorbeeld nog weinig te zoeken op de lange afstanden.

Als u intervaltraining doet, moet u zowel intensieve (kort, hard, veel pauze) als extensieve (langer, rustiger, minder pauze) tempo's doen. Probeer trainingen op te bouwen en train niet te monotoon of te hard. Wissel van ondergrond. De ene keer traint u op een harde weg, de volgende keer loopt u in het bos.

❷ Train nooit twee dagen achter elkaar hard. Het lichaam krijgt na een zware training, bijvoorbeeld tempolopen, een flinke klap. Tijdens het herstel, de zogeheten supercompensatie, wordt vervolgens de trainingswinst gebouwd. Te vaak te hard trainen zorgt ervoor dat u meer afbreekt dan opbouwt.

❸ Eet gezond en neem voldoende meervoudige koolhydraten. Dat zijn de koolhydraten die we aantreffen in graanproducten (brood, rijst, deegwaren), aardappelen, peulvruchten en groenten. U moet geen wonderen verwachten van voedingssupplementen. Behalve als u topsporter bent. Dan kan tijdens de opbouwperiode extra aanvulling helpen om beter te presteren. Te denken valt aan extra eiwitten, creatine en mineralen. In sommige gevallen kunt u ook vitaminen gebruiken, die oplosbaar in water zijn.

❹ Train nooit hard terwijl u pijnstillers of ontstekingsremmers gebruikt. Pijnstillers onderdrukken de waarschuwingssignalen van het lichaam en lopers krijgen daardoor het gevoel dat ze de hele wereld aankunnen. Later krijgt u de rekening gepresenteerd in de vorm van verergerde klachten. Want een blessure geneest pas goed als u een actief revalidatieprogramma volgt. Indien u zich beperkt tot medicamenten, herstellen spieren, pezen en banden zich, maar het nieuwe weefsel is van beduidend slechtere kwaliteit.

❺ Train uw voeten en probeer zoveel mogelijk op neutrale schoenen te lopen. Let daarbij op de juiste stabiliteit en hardheid van de zool. Passieve maatregelen, zoals zooltjes, leveren op termijn weinig winst op. Als u jaren zonder klachten op neutrale schoenen loopt, is het onverstandig om plotse-ling over te gaan op aangemeten zooltjes. Waarschijnlijk is er iets anders aan de hand en kunt u beter beginnen met het versterken en stabiliseren van de voet. Dat levert langdurig succes op, speciale zooltjes zijn hooguit een optie tijdens het herstel van een letsel. Sport-

ters die geavanceerde zooltjes dragen, kunnen nooit meer goed lopen op normaal schoeisel.

❻ Wees alert op signalen. Als u uit vorm bent, heeft dat vaak te maken met ziekte of een blessure. U bent blijkbaar niet in staat om uw lichaam in balans te houden. De verhouding tussen belasting en herstel is verstoord. U moet alert zijn op klachten als lokale pijn, ziekte of verkoudheid. Doen deze verschijnselen zich voor, dan kunt u het beter een weekje rustiger aandoen: korter en minder trainen dus.

❼ Gun uw lichaam de tijd om te herstellen. De meeste blessures hebben tijd nodig om te genezen. Wees daarom voorzichtig met artsen of therapeuten die beweren dat ze uw aandoening meteen kunnen verhelpen of 'rechtzetten'. U kunt wel gebruikmaken van manuele therapie als de diagnose dit uitwijst. Het zal u helpen om weer te beginnen met lopen en het ondersteunt de actieve revalidatie.

❽ Raadpleeg (indien mogelijk) specialisten binnen de loopwereld. Geblesseerde lopers moeten andere oefeningen doen dan bijvoorbeeld geblesseerde wielrenners. Atleten hebben een ander houding, gebruiken op een andere manier hun krachten en wenden andere spieren aan. Fietzers kunnen geblesseerd raken door het lopen en atleten gaan minder goed lopen als ze alleen maar op de hometrainer zitten.

❾ Steek niet te veel tijd in stretchen. Veel lopers denken dat het een adequate manier is om blessures te voorkomen, maar dat is onjuist. U mag tijdens een training best wel licht verend rekken om sprintjes soepel uit te voeren. Maar verwacht er verder geen wonderen van. Het stretchen heeft alleen nut bij de fysiotherapeut, als onderdeel van een behandeling. Wel is het goed om tijdens de cooling-down nog vijf minuten rustig de spieren op lengte te brengen.

❿ Probeer nooit uw looptechniek ingrijpend te wijzigen. Dat heeft vaak grote gevolgen voor de rest van het lichaam. U bent nu eenmaal geboren met een eigen loopstijl en afhankelijk van uw bouw loopt u met lange of korte passen. Er zijn legio atleten die niet mooi lopen, maar wel erg hard. Een bekend voorbeeld hiervan is de Tsjech Emil Zatopek, die driemaal goud won op de Olympische Spelen van 1952. Het is wel aan te raden om regelmatig een minuut of tien aan uw looptechniek te besteden. Dat vergroot de souplesse van het bewegen.

Bron: Runner's World

**Hardlopen en of sportief wandelen bij S.V. Fortuna '67**

Even voorstellen mijn naam is Antoon Asveld geboren in Rooi op 30-01-'51.

De meeste kennen mij als wandelaar, juist ik ben ook lid van O.L.A.T.

Zo loop ik ieder jaar mee in de vierdaagse van Nijmegen, al voor de 15^e keer de 200 km. uitgelopen. De avondvierdaagse, 3 x de Kennedy-mars van 80 km. uitgelopen in Someren en 2 x rondje Someren van 40 km. uitgelopen, 20 tot 50 km. prestatie snelwandelen in Rooi. De 100 km. vanuit Rijsbergen naar Sint-Oedenrode gelopen voor een goed doel en ook deelgenomen aan de vijfdaagse 225 km. vanuit St.-Oedenrode – Roermond – Hasselt (België) – Eindhoven weer terug naar Rooi en verder heb ik de 42 km. nacht wandeltocht gelopen.

Zo had ik Tineke, Fons, Joep en Netty overgehaald om mee te lopen. Dit was in 1990. Goed zei Tineke doen we als jij ook lid wordt van Fortuna '67. Prima zei ik, dan kom ik maandagavond naar de Neul. Maar maandagavond geen Tineke te zien. Toen die vier met mij hadden gelopen 42 nachtelijke kilometers waren ze die zondagmorgen kapot, ik niet, ik ging 's avonds nog een stukje fietsen, mijn spieren los gooien. En zo ben ik in 1991 lid geworden van Fortuna.

Ik vind het 'n leuke sport---Hardlopen---! 't Zit wel in het bloed. Zo ook Henk, Fien, Lennert en mijn neef Hein Asveld.

In 1992 ben ik begonnen met trimlopen t/m 2004.

En zo heb ik 3 x de halve marathon uitgelopen in Egmond aan Zee en in Eindhoven.

De Zevenheuvelenloop 15 km. in Nijmegen 2x uitgelopen en 1x de 15 km. heuvelloop in 's-Heerenberg, diverse korte afstandjes van 5 en 10 km. gelopen als trimmer maar ook als wedstrijdloper.

Verder ben ik vrijwilliger bij het Nederlandse Rode Kruis waarvan ik ook bij een Wandeldetachment zit uit Den Haag (nu het 8^e jaar). Het is een wandelgroep (nu 214 wandelaars) van het Nederlandse Rode Kruis dat bijna 20 jaar bestaat.

Dan ben ik ook lid van de KNBLO in Nijmegen (vierdaagse). Lid van wandelsportvereniging O.L.A.T. in Olland. En sinds kort ook lid van sportief wandelvereniging S.V. Fortuna '67 Sint-Oedenrode.

Antoon Asveld, Sint-Oedenrode 20-10-2004.

De pen geef ik door aan:
George Zoontjens.

van Hoof Reizen

Het Autobusbedrijf waar u
het beste mee UIT bent !



sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Galiat

BIKES & PARTS

ZOVEEL SERVICE ZO DICHTBIJ



OOK HET ADRES VOOR FIETSVERHUUR

KOFFEREN 19 SINT-OEDENRODE TEL: 0413 - 477722

MARKT 10 BOXTEL TEL: 0411 - 610331

Tussenstand clubkampioenschap 2004/2005 van 1 april t/m 3 oktober

Vrouwen senioren					
Naam	Deelname punten	Bonus-punten	Wedstrijd punten	Klasse-mentspnt	Totaal
Renske Verboort	170	0	140	0	310
Marjon Hoppenbrouwers	75	0	130	0	205
Jolanda van den Elsen	75	0	110	0	185
Marjolein Jacobs	75	0	50	0	125
Lisette van der Kallen	75	0	40	0	115
Karine Vohs	50	0	40	0	90
Marloes Stehmann	50	0	30	0	80
Ellen Sijbers	25	0	30	0	55
Jolanda Eijkemans	50	0	0	0	50
Carla Arts	50	0	0	0	50
Nicole van Erp	50	0	0	0	50
Patroeska Blok	25	0	25	0	50

Vrouwen 35					
Naam	Deelname punten	Bonus-punten	Wedstrijd punten	Klasse-mentspnt	Totaal
Nicole van Kessel	75	0	120	0	195
Maartje Gevers	50	0	100	0	150
Mieke Moeskops	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	150	0	100	0	250
Ingrid Jansen	90	0	150	0	240
Ria Foolen	75	0	100	0	175
Rikie Huyberts	50	0	100	0	150

Vrouwen 45					
Naam	Deelname punten	Bonus-punten	Wedstrijd punten	Klasse-mentspnt	Totaal
Tineke Mous	1285	200	240	0	1725
Antoinette van de Laar	290	50	300	0	640
Marianne Latijnhouwers	290	0	150	0	440
Lucie van Hout	140	150	0	0	290
Jeanne Coppelmans	105	0	100	0	205
Nicolien Smulders	75	50	60	0	185
Lies Brans	75	0	50	0	125
Ine Sanders	75	0	50	0	125

Trees Minneboo	90	0	0	0	90
Riekie Hagen	50	0	0	0	50
Diny van de Wijdeven	50	0	0	0	50
Marian Latijnhouwers	50	0	0	0	50

Vrouwen 50					
Naam	Deelname punten	Bonus-punten	Wedstrijd punten	Klasse-mentspnt	Totaal
Tineke van Boxmeer	530	150	240	0	920
Lien Vogels	360	0	240	0	600
Fien Asveld	135	0	105	0	240
Christien Vorstenbosch	135	0	100	0	235
Maria van Kampen	75	0	150	0	225
Isa van Heijningen	120	0	100	0	220
Jacq van Rossum	50	0	100	0	150
Tonny van Erp	90	0	30	0	120
Will van de Rijt	75	0	0	0	75
Francien Dekkers	75	0	0	0	75
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	1095	0	190	0	1285
Thijs Dekkers	480	0	250	0	730
Frank Scheutjens	435	0	280	0	715
Art Visser	270	50	310	0	630
Jorrit Dekkers	265	0	105	0	370
Patrick Sanders	165	0	200	0	365
Marcel van Mensvoort	75	0	110	0	185
Michaël Moonen	75	0	90	0	165
Tonny van Boekel	75	0	75	0	150
Jos van der Wijst	100	0	50	0	150
Mark van Nimwegen	50	0	80	0	130
Martijn van Iersel	65	0	60	0	125
Rogier Huyberts	75	0	40	0	115
Richard de Louw	50	0	50	0	100
Jeroen Pruissen	50	0	30	0	80
Joris van Kuyk	80	0	0	0	80
Daan Geboers	75	0	0	0	75
Leon Verrijt	50	0	0	0	50

Mark Wijgergangs	50	0	0	0	50
Jos van Schijndel	25	0	15	0	40

Mannen 40					
Naam	Deelname punten	Bonus- punten	Wedstrijd punten	Klasse- mentsptn	Totaal
Theo van de Heuvel	330	0	240	0	570
Pim van der Wijst	255	0	150	0	405
Ad van de Laar	125	0	210	0	335
Theo Verboort	130	50	80	0	260
Toine van Erp	105	0	130	0	235
René Vervoort	75	0	140	0	215
Henk Pennings	120	0	80	0	200
Martien Temmink	105	0	90	0	195
Jan Kusters	75	0	80	0	155
Hans Naterop	75	0	15	0	90
Ad van Gerwen	25	0	30	0	55
Peter Slits	50	0	0	0	50
Maurice Rooyakkers	50	0	0	0	50
Rob van Nunen	25	0	15	0	40

Mannen 45					
Naam	Deelname punten	Bonus- punten	Wedstrijd punten	Klasse- mentsptn	Totaal
Pierre Lardenois	285	0	40	0	325
Henry Wijffelaars	130	0	80	0	210
Theo van der Eerden	90	0	100	0	190
Hans Holdijk	100	0	80	0	180
Wim Habraken	50	0	100	0	150
Arie Koek	75	0	25	0	100
Rinus Pennings	40	50	0	0	90
Wim Klein	25	0	30	0	55
Theo van Erp	50	0	0	0	50
Nico de Bruin	50	0	0	0	50
Dick Swinkels	50	0	0	0	50
Andre van de Laar	50	0	0	0	50

Mannen 50					
Naam	Deelname punten	Bonus- punten	Wedstrijd punten	Klasse- mentsptn	Totaal
Mari van Houtum	480	100	300	0	880
Ad C.M. van der Heijden	385	0	230	0	615
Gé de Louw	315	0	165	0	480
Jos van Uden	170	100	100	0	370
Henk Heijmans	285	0	80	0	365
Antoon Asveld	165	0	40	0	205

Cor van Erp	155	0	50	0	205
Henk Strik	75	0	100	0	175
Willem Stakenburg	105	0	40	0	145
Koos Post	40	50	0	0	90
Tiny Aarts	75	0	0	0	75
Martin Arts	75	0	0	0	75
Tinus Rovers	25	0	50	0	75
Johan Stehmann	65	0	0	0	65
Toon van de Rijt	65	0	0	0	65
Han Bouwmans	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
Gerard van de Biggelaar	10	0	0	0	10

Mannen 55					
Naam	Deelname punten	Bonus- punten	Wedstrijd punten	Klasse- mentsptn	Totaal
Piet van Engeland	520	150	320	0	990
Simon Lavrijssen	260	0	410	0	670
Peter Hellings	455	0	165	0	620
Henk van Uden	165	100	250	0	515
Jan Verboort	75	0	80	0	155
Fons van Boxmeer	90	0	0	0	90
Cor Verschuyten	75	0	0	0	75
Jos Dekkers	50	0	0	0	50
Bert Geeven	50	0	0	0	50

Zondag 28 november
3^e Open Rooise Trimloopcompetitie
 Voor de jeugd (pupillen en junioren) div. categorieën
 Afstand 900 en 1100 meter aanvang 10.30 uur

Overige afstanden 4,8 en 8 km. aanvang 11.00 uur
Mannen 8 km. div. categorieën: senioren-M40-M45-M50
 (minimaal 5 deelnemers per cat.)
Overige 1 categorie

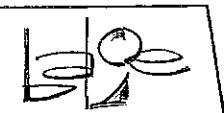
De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Café Biljart 't Pumpke Borchmolenwijk 11 Tel: 478281		Café Oud Rooij Markt 13 Tel: 473166		
Tapperij Eeterij D'n Dommel Markt 15 Tel: 473979		Restaurant Wollerich Heuvel 23 Tel: 473333	Chinees Rest. New Happy Garden Mgt. Bekkersplein 8 Tel: 477028	Restaurant 't Leeuwke Sonseweg 3 Tel: 479680
	Horecacentrum De Kienehoef Zwenbadweg 35-37 Tel: 477933		Eetcafé De Rooie Sok Dommelstraat 18 Tel: 478000	Sportcafé De Streepen Laan van Henkenshage 5 Tel: xxxxxx
Café 't Straotje Kerkstraat 10 Tel: 475169	Café 't Kofferen Kofferen 29 Tel: 473589	café No de Hôgmis Heuvel 8 Tel: 420300		Café Oud Nijnsel Azaleastraat 3 Tel: 479380
Tennishal De Bremhorst Bremhorst 4 Tel: 477250	Cafetaria De Miert Markt 23 Tel: 473224		Kegelcentrum De Vresselse Hut Vresselweg 33 Tel: 472870	
Eetcafé Hier is 't Heuvel 9 Tel: 474419	Restaurant Osteria Markt 2a Tel: 490304	Zalencentrum De Beurs Heuvel 44 Tel: 472645		Café D'n Toel Pastoor Smitsstraat 4 Tel: 473313

Als er iets te vieren valt, of zomaar!

DE
HEUVEL







Huiskens Optiek




EP:Van de Koeving
Audio-Video-Telecom-Multimedia
Huishoudelijke apparatuur-Reparatie

VakantieXperts
ROTTINK REISBURO


PIET SPANJERS
JUWELIERGOLD- EN ZILVERSMIT



TERMEER MODE SCHOENEN
DAMES-, HEREN- EN KINDERSCHOENEN



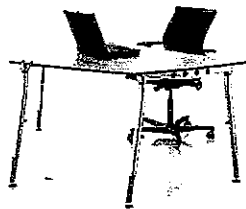


TOP VAN WINKELEND ROOI

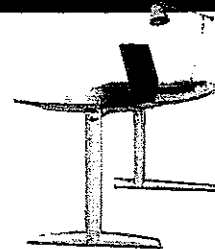
Nummers die u niet mag missen



Ahrend 230



Ahrend 400



Ahrend 500

Ahrend Produktiebedrijf Sint-Oedenrode: 0413-492 200

Werken in een omgeving die inspireert en stimuleert. Ahrend zorgt ervoor met meubelseries op maat en vooral ook met verrassende ideeën over kleuren, materialen en het optimaal benutten van de ruimte. Bezoek onze website: www.ahrend.com

ahrend

Ahrend. Always ready for things to come

Open Rooise Trimloopcompetitie 2004 / 2005

De eerste en tweede uitslag van de competitie 2004 / 2005.

Deze cyclus telt 5 wedstrijden. Bij de 4,8 en de 8 km. tellen de 4 beste tijden voor de einduitslag.

Bij de jeugdloop 900 en 1100 meter tellen de 3 beste tijden mee voor de einduitslag.

Deelnemen zonder competitie is uiteraard ook mogelijk.

Mannen 4,8 kilometer

P/its	Naam	26-09	24-10
1	Frank van der Heijden		19.17
2	Stan Beekmans	19.59	19.18
3	Jos van der Wijst	20.37	20.10
4	Cor van Erp	20.42	20.41
5	Peter Bekkers		22.05
6	Lars Teunisse		22.21
7	Rogier Huyberts	24.52	23.29
8	Ad van de Laar	25.13	24.09
9	Coen den Hollander		24.21
10	Fons van Boxmeer		24.32
11	Pieter Jansen	24.47	
12	Sebastiaan de Jong	25.00	
13	Michaël Moonen	25.10	
14	Theo van Erp		25.10
15	Dion Roxs	26.53	25.20
16	René Vervoort	25.59	25.25
17	Gerald Vlamincx	26.01	
18	Sjef van Asveldt	26.01	
19	Ad van Gerwen	28.13	26.26
20	Boy van de Ven	26.32	
21	Leo Evers		26.34
22	Ronald de Jong	30.33	
23	Antoon Asveld	31.31	31.25
24	Tinus Rovers	33.35	34.55
	Gerard v.de Biggelaar		00.00

Vrouwen 4,8 kilometer

P/its	Naam	26-09	24-10
1	Jolanda van den Elsen	26.08	
2	Renske Verboort	26.37	26.23
3	Nicolien Smulders		26.33
4	Lia Doolaard		26.35
5	Isa van Heiningen		26.51
6	Fien Asveld	27.51	27.00
7	Lies Brans	27.23	00.00
8	Karin Slits		27.25
9	Christien Vorstenbosch	27.27	
10	Tonny van Erp	27.39	27.38
11	Lisette van der Kallen	30.07	
12	Ellen Sijbers	30.40	
13	Ineke Sanders	31.22	
14	Patroeska Blok	37.42	

Mannen senioren 8 kilometer

P/its	Naam	26-09	24-10
1	Jeroen v. Haastrecht		27.56
2	Thijs Dekkers	29.40	28.57
3	Patrick Sanders	30.40	31.49
4	Art Visser	31.08	31.10
5	Jorrit Dekkers	31.13	31.45
6	Andre van Aarle		31.57
7	Frank Scheutjens	32.06	
8	Martijn van Iersel		33.16
9	Jos Sanders		33.27
10	Louis van Doorn		34.57
11	Jeroen Schuddeboom		36.24

12	Wim van de Biggelaar	39.02	36.50
13	Gert Jan van Kessel		36.52
14	Hans van de Dungen		36.53
15	Jos van Schijndel	38.10	
16	Peter van Rooij		39.07
17	Bert Houtenbos	39.17	
18	Marcel van Mensvoort	45.57	
	Daan Geboers		00.00

Mannen 40 8 kilometer

P/its	Naam	26-09	24-10
1	Pim van der Wijst	29.12	30.10
2	Peter Scheutjens		32.10
3	Theo van de Heuvel	32.49	33.35
4	Jan van Doorn		32.53
5	Theo Verboort		33.46
6	Martien Temmink	35.26	34.54
7	Fons Essink	35.48	
8	Tonny van Boekel	38.28	
9	Rob van Nunen	41.41	38.35
10	Jan Kusters	39.54	39.00
11	Alex Tegenbosch	41.40	

Mannen 45 8 kilometer

P/its	Naam	26-09	24-10
1	Paul van Geffen		29.08
2	Toine van Erp	33.27	32.02
3	Marcel den Hollander		33.31
4	Henny Bijsterbosch	34.59	33.41
5	Hein van Lieshout	33.57	33.44
6	Albert Pennings	36.55	34.50
7	Jaap Bouwmans	37.13	35.39
8	Hans van Weert		36.11
9	Wil Dijkhuizen		36.14
10	Pierre Lardenois	37.02	36.44
11	Henk Pennings		37.31
12	Martien v.d.Hoogenhof		38.16
13	Wim Klein	39.52	40.22
14	Henry Wijffelaars	44.13	40.45
15	Wil Snoeks		40.49
16	Jan de Wit	44.54	41.32
17	Arie Koek	43.35	
18	Hans Naterop	45.38	45.01

Mannen 50 8 kilometer

P/its	Naam	26-09	24-10
1	Ad vd.Heijden (Schijndel)	34.06	33.40
2	Mari van Houtum		34.39
3	Henk van Uden	36.33	34.51
4	Ad v.d.Heijden (Rooi)		34.58
5	Peter Rub		36.28
6	Paul Kweens		37.27
7	Harrie Leenders		38.08
8	Piet van Engeland	38.40	40.46
9	Leo Leenders		39.07
10	Marco Paans		39.10
11	Willem Stakenburg	39.13	

12	Henk Heijmans	39.33	00.00
13	Simon Lavrijssen	39.50	39.48
14	Gé de Louw	41.21	41.28
15	Henk Strik	41.23	
16	Giel Mutsaarts	43.39	42.28
17	Peter Helling	43.42	43.23
18	Jan Verboort	44.03	44.45

Vrouwen 8 kilometer

Plts	Naam	26-09	24-10
1	Wendy Mutsaarts	34.35	34.42
2	Maria van Kampen	38.39	38.47
3	Tamara Veenendaal	39.15	
4	Tineke Mous		39.38
5	Saskia Kivits		40.48
6	Paulien Luyten	41.25	
7	Karin van der Aa	41.41	
8	Bea Gil Toresano		41.58
9	Marjon Hoppenbrouwers	43.43	42.12
10	Lien Vogels	43.36	42.29
11	Marianne Latijnhouwers	44.48	42.41
12	Nicole van Kessel	44.48	42.52
13	Marga v.der Heijden	44.01	43.37
14	Hannie Kusters	43.44	
15	Ingrid Jansen	43.55	
16	Tineke van Boxmeer		44.44
17	Francis Mutsaarts	45.11	00.00
18	Anja Ebbenn	46.00	
19	Ria Foolen	46.03	47.13

Jongens pupillen C 900 meter

Plts	Naam	26-09	24-10
1	Tom Reniers	3.59	3.59
2	Wiebe Temmink	4.22	4.06
3	Daan van der Kallen	4.14	4.07
4	Luuk Vervoort	4.21	4.19
5	Dirk de Bie		4.20
6	Martijn van Acht		4.21
7	Tim Adriaans	4.25	
8	Koen van der Wijst	4.47	4.36
9	Joery van der Heijden		5.01
10	Stef van de Zanden	5.11	5.18
11	Sjoerd van Gerwen		5.11
12	Remco de Laat	5.15	5.24
13	Seth Rooyakkers	5.37	5.22
14	Wessel v.der Heijden		5.37

Meisjes pupillen C 900 meter

Plts	Naam	26-09	24-10
1	Lisa van de Loo	5.10	5.20
2	Marije Wijgergangs	5.12	5.32
3	Nina Vervoort	5.16	5.25
4	Lieke van Boekel	5.16	
5	Lianne van Acht		5.26
6	Kim Scheepens		5.36
7	Floor van Asveldt	6.09	
8	Jessie van Boekel	6.56	
9	Marèl Eijkemans	9.08	

Jongens pupillen B 900 meter

Plts	Naam	26-09	24-10
1	Sjoerd van der Wijst	4.01	4.02
2	Martijn Adriaans	4.11	4.05
3	Laurent Lardenois	4.29	4.21
4	Thom van Gerwen		4.31
5	Bram van Overbeek	5.02	5.27

Meisjes pupillen B 900 meter

Plts	Naam	26-09	24-10
1	Floor Rooyakkers	4.20	4.12
2	Monica Asshauer	4.30	4.13
3	Nikki de Bie	4.47	4.20
4	Femke van Aarle		4.30
5	Chantal v. de Zanden		4.41
6	Manon Scheepens		4.42
7	Judith van den Akker		4.43

Jongens pupillen A 900 meter

Plts	Naam	26-09	24-10
1	Joost van Dijk		3.25
2	Daan Reniers	3.37	3.39
3	Mark Kivits		3.49
4	Olivier van der Net		4.00

Meisjes pupillen A 900 meter

Plts	Naam	26-09	24-10
1	Femke Temmink		4.05
2	Marina Asshauer	4.46	4.56
3	Karlijn v.d.Hoogenhof		5.14

Jongens junioren D 1100 meter

Plts	Naam	26-09	24-10
1	Maurice Lardenois	4.21	
2	Lars Teunisse		4.25
3	Rob van Tartwijk	4.39	4.29
4	Paul v.den Hoogenhof		5.02
5	Joey van de Steen	5.53	

Meisjes junioren D 1100 meter

Plts	Naam	26-09	24-10
1	Marleen Hamilton		5.52
2	Jennifer van Asveldt	5.53	

Jongens junioren C 1100 meter

Plts	Naam	26-09	24-10
1	Stan Beekmans	4.03	3.54
2	Richard de Louw	5.09	4.45

Meisjes junioren C 1100 meter

Plts	Naam	26-09	24-10
1	Kim van Tartwijk	4.41	5.02

Meisjes junioren B 1100 meter

Plts	Naam	26-09	24-10
	Stephanie van Asveldt	0.00	

Jongens junioren A 1100 meter

Plts	Naam	26-09	24-10
1	Joey Pagie	5.19	

Wedstrijduitslagen

Course du Dolmen org. Club Florac te Florac (Frankrijk) 8 augustus 2004

79	Pierre Lardenois	1.04.24	11.500 meter	22 ^e mannen 40
----	------------------	---------	--------------	---------------------------

Ronde des Castors org. Vebron Team te Vebron (Frankrijk) 14 augustus 2004

119	Pierre Lardenois	57.06	11.000 meter	44 ^e mannen 40
-----	------------------	-------	--------------	---------------------------

8ème Sentier de la Fraise org. Spiridon te Ispagnac (Frankrijk) 21 augustus 2004

69	Pierre Lardenois	1.01.05	12.800 meter	20 ^e mannen 40
----	------------------	---------	--------------	---------------------------

Jasperloop org. 't Jasper Sport te Someren 29 augustus 2004

6	Piet van Engeland	29.08	5.000 meter	
2	Theo van de Heuvel	53.27	12.500 meter	

10 van Berghem org. SP Maasland Run Classic te Berghem 3 september 2004

22	Patrick Sanders	40.46	10.000 meter	22 ^e mannen
85	Peter van Rooij	50.24	10.000 meter	81 ^e mannen
93	Peter Hellings	53.10	10.000 meter	88 ^e mannen
106	Tineke Mous	57.03	10.000 meter	12 ^e vrouwen
109	Gé de Louw	59.25	10.000 meter	97 ^e mannen

Medisch Tranings Centrumloop org. MTC te Bernheze (Heeswijk) 4 september 2004

	Frank Scheutjens	1.31.19	21.097 meter	4 ^e mannen sen.
	Pim van der Wijst	1.36.30	21.097 meter	21 ^e mannen 40

Pierenloop org. Atletiek Arac te Ravels (België) 4 september 2004

141	Henk Pennings	1.23.30	16.090 meter	25 ^e mannen 45
-----	---------------	---------	--------------	---------------------------

Kempische Trimcompetitie org. A.V. Gen. Michaëlis te Best 5 september 2004

	Henk Heijmans	29.03	5.920 meter	
	Simon Lavrijssen	29.04	5.920 meter	

Beekloop org. P.S.V. te Eindhoven 8 september 2004

	Lien Vogels	45.22	8.000 meter	
	Henk Heijmans	1.00.28	12.000 meter	
	Marianne Latijnhouwers	1.05.45	12.000 meter	
	Daan Geboers	1.20.50	16.000 meter	
	Peter Hellings	1.32.30	16.000 meter	

Rabostratenloop org. A.V. No-Limits te Bladel 11 september 2004

	Peter van Rooij	49.09	10.000 meter	24 ^e mannen sen.
	Tineke Mous	48.48	10.000 meter	7 ^e vrouwen 35

Breugelloop org. A.V. De Springbokken te Son en Breugel 12 september 2004

5	Jorrit Dekkers	39.21	10.000 meter	5 ^e mannen
6	Theo van de Heuvel	40.16	10.000 meter	6 ^e mannen
8	Ad C.M. v.der Heijden	40.59	10.000 meter	8 ^e mannen
12	Jos van Uden	42.09	10.000 meter	12 ^e mannen
14	Cor van Erp	42.54	10.000 meter	14 ^e mannen
17	Pierre Lardenois	45.42	10.000 meter	17 ^e mannen
23	Henk Heijmans	49.07	10.000 meter	23 ^e mannen
29	Peter van Rooij	50.39	10.000 meter	29 ^e mannen
30	Piet van Engeland	50.40	10.000 meter	30 ^e mannen
32	Marianne Latijnhouwers	53.16	10.000 meter	1 ^e vrouwen
2	Thijs Dekkers	1.20.04	21.097 meter	2 ^e mannen
6	Frank Scheutjens	1.22.40	21.097 meter	6 ^e mannen
9	Art Vissers	1.25.17	21.097 meter	9 ^e mannen
30	Mari van Houtum	1.40.53	21.097 meter	29 ^e mannen
51	Isa van Heijningen	2.04.47	21.097 meter	6 ^e vrouwen
52	Tineke van Boxmeer	2.04.47	21.097 meter	7 ^e vrouwen

16^e PMSN-trimloop org. Philips Medical Systems te Best 16 september 2004

Tonny van Erp	39.45	6.900 meter
Cor van Erp	42.50	10.100 meter
Lien Vogels	54.54	10.100 meter

Halve Marathon org. A.V. De Keien te Uden 18 september 2004

6	Art Visser	37.46	10.000 meter	6 ^e mannen
27	Simon Lavrijssen	49.41	10.000 meter	24 ^e mannen
42	Tineke Mous	1.50.12	21.097 meter	3 ^e vrouwen 35
49	Peter van Rooij	1.59.33	21.097 meter	4 ^e mannen sen.

Molenbroekloop org. G.A.C. te Gemert 19 september 2004

Pierre Lardenois	1.14.40	15.000 meter	23 ^e mannen recr.
Tineke Mous	1.15.54	15.000 meter	6 ^e vrouwen recr.
Gé de Louw	1.19.23	15.000 meter	26 ^e mannen recr.
Peter Hellings	1.20.50	15.000 meter	28 ^e mannen recr.
Peter van Rooij	1.01.24	11.500 meter	9 ^e mannen recr.

Dam tot Dam loop org. Le Champion te Amsterdam 19 september 2004

8654	Henk Pennings	1.20.41	16.090 meter	1879 ^e mannen recr.
------	---------------	---------	--------------	--------------------------------

Beekse Marathon org. A.V. Achil '87 te Hilvarenbeek 19 september 2004

Jos van Uden	3.24.26	42.195 meter	4 ^e mannen 50
Thijs Dekkers	1.25.32	21.275 meter	2 ^e mannen recr.
Jorrit Dekkers	1.28.22	21.275 meter	5 ^e mannen recr.
Ad C.M. v.der Heijden	1.35.45	21.275 meter	24 ^e mannen recr.

Real Berlijn Marathon org. S.C. Charlottenburg te Berlijn 26 september 2004

7880	Mari van Houtum	3.41.51,75	42.195 meter	599 ^e mannen 50
3391	Tineke van Boxmeer	4.36.29,45	42.195 meter	215 ^e vrouwen 50
3776	Lucie van Hout	4.43.57,50	42.195 meter	254 ^e vrouwen 50

9^e Vakbond ABW Staploop org. A.V. Stap te Brunssum 2 oktober 2004

Peter van Rooij	1.02.43	12.000 meter	7 ^e mannen 35
Tineke Mous	1.02.50	12.000 meter	5 ^e vrouwen 45

Kempische Trimcompetitie org. A.V. De Springbokken 3 oktober 2004

Tineke van Boxmeer	20.05	3.500 meter
Theo van de Heuvel	27.04	7.000 meter
Mari van Houtum	37.22	7.000 meter
Piet van Engeland	37.22	7.000 meter

Centrumloop org. H.A.C. te Helmond 3 oktober 2004

Thijs Dekkers	57.39	15.000 meter	7 ^e mannen sen.
Pim van der Wijst	58.41	15.000 meter	4 ^e mannen 40
Jorrit Dekkers	59.00	15.000 meter	9 ^e mannen sen.
Tineke Mous	1.15.17	15.000 meter	6 ^e vrouwen 35
Peter Hellings	1.22.18	15.000 meter	7 ^e mannen 50
17 Maurice Lardenois	25.54	5.000 meter	
32 Jos van der Wijst	44.30	10.000 meter	recreanten
53 Peter van Rooij	48.53	10.000 meter	recreanten
55 Pierre Lardenois	49.23	10.000 meter	recreanten
20 Theo van der Eerden	1.08.29	15.000 meter	recreanten
43 Gé de Louw	1.18.12	15.000 meter	recreanten

Marathon Eindhoven org. Stichting Eindhoven te Eindhoven 10 oktober 2004

		<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>		
72	Wim Habraken	2.57.49	2.57.41	42.195 meter	15 ^e mannen recr.
178	Frank Scheutjens	3.14.11 ^{pr}	3.13.44	42.195 meter	40 ^e mannen sen.
563	Tineke Mous	3.54.41	3.54.01	42.195 meter	8 ^e vrouwen 45
789	Piet van Engeland	4.27.03	4.26.34	42.195 meter	31 ^e mannen 55
50	Thijs Dekkers	1.19.54	1.19.52	21.097 meter	24 ^e mannen sen.
91	Art Visser	1.24.04	1.24.02	21.097 meter	33 ^e mannen sen.

		<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>		
207	Jorrit Dekkers	1.28.46	1.28.44	21.097 meter	49 ^e mannen sen.
298	Theo van de Heuvel	1.31.19	1.31.11	21.097 meter	42 ^e mannen 40
381	Ad C.M. v.der Heijden	1.33.01	1.32.57	21.097 meter	22 ^e mannen 50
579	Theo van der Eerden	1.36.16	1.36.07	21.097 meter	278 ^e mannen recr.
761	Theo Verboort	1.38.43	1.38.09	21.097 meter	69 ^e mannen 40
812	Martien Temmink	1.39.14	1.38.09	21.097 meter	402 ^e mannen recr.
817	Mari van Houtum	1.39.15	1.37.23	21.097 meter	33 ^e mannen 50
905	Pierre Lardenois	1.40.25	1.38.25	21.097 meter	76 ^e mannen 40
922	Tonny van Boekel	1.47.07pr	1.46.24	21.097 meter	922 ^e mannen recr.
1064	Henk van Uden	1.42.05	1.41.31	21.097 meter	569 ^e mannen recr.
1748	Daan Geboers	1.48.09	1.44.21	21.097 meter	993 ^e mannen recr.
2419	Lynn Dunnel	1.53.36	1.49.18	21.097 meter	112 ^e vrouwen recr.
2421	Mieke van den Heuvel	1.53.36	1.49.18	21.097 meter	113 ^e vrouwen recr.
2736	Peter van Rooij	1.56.05	1.52.21	21.097 meter	92 ^e mannen sen.
2802	Gé de Louw	1.56.41	1.52.41	21.097 meter	1632 ^e mannen recr.
2811	Ad van de Laar	1.56.46	1.55.18	21.097 meter	602 ^e mannen recr.
2812	Marianne Latijnhouters	1.56.46	1.56.23	21.097 meter	47 ^e vrouwen recr.
2959	Henk Heijmans	1.58.03	1.57.59	21.097 meter	1716 ^e mannen recr.
3248	Jeanne Coppelmans	2.00.27pr	1.55.32	21.097 meter	220 ^e vrouwen recr.
3554	Mieke Moeskops	2.03.03	1.58.08	21.097 meter	275 ^e vrouwen recr.
3748	Tineke van Boxmeer	2.04.52	2.02.59	21.097 meter	18 ^e vrouwen 45
4171	Peter Hellings	2.10.16	2.07.44	21.097 meter	97 ^e mannen 50
4623	Michaël Moonen	2.20.06	2.18.40	21.097 meter	872 ^e mannen recr.
	Antoon Asveld	37.30		6.000 meter	

de pen



Sint-Oedenrode 18 oktober 2004,

Allereerst wil ik Martin Temmink "hartelijk" bedanken voor het doorgeven van "de Pen", Martin bedankt!

Mijn naam is Richard van Dinther ik ben 34 jaar en gelukkig getrouwd met Angelique, we hebben samen 2 zoontjes, Tiemo van 3 en Jannus van 6. Helaas heb ik in de het begin van 2004 niet veel kunnen lopen door het breken van mijn schouder (wintersport), dit heeft er aan bijgedragen dat we nu in afwachting zijn van ons derde kindje.

Naast dat alles heb ik ook nog wat tijd kunnen vinden om te werken als verkoopleider bij Akzo Nobel decorative coatings.

Sinds 3 jaar ben ik lid bij Fortuna en probeer ik 1x per week op maandag te lopen in loopgroep 3. Dit is voor mij een goede manier om te ontspannen en mijn "conditie" op een redelijk niveau te houden. Wat ik leuk vind om te lopen bij Fortuna is dat iedereen – de ene wat meer dan de ander – enthousiast is en er veel wordt gekletst, of zou dat geklets roddelen zijn?

Nou ik heb weer genoeg "gekletst" en wil hierbij "de Pen" doorgeven aan mijn loop maatje Rogier Huyberts.

Voor iedereen, veel loopplezier voor nu en in de toekomst.

Groet,

Richard van Dinther.

DE ROOISE AUTOBEDRIJVEN

MEB Autobedrijf
Martien van Erp



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

GERITS
PEUGEOT-SPECIALIST

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

Autobedrijf
Peter Ophelij



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

Handelsweg 6a - Sint-Oedenrode (industrialterrein Nijssel)
Telefoon 0413-478440 of 06-22540745 - Fax 0413-478490

Autobedrijf
Herman Kraayvanger

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

Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
(inruil)

BOVAG AUTO

autobedrijf
Scheepens

• INRUIL • APK • SCHADETAXATIE

Schijndelslaanweg 53 - SINT OEDENRODE - TELEFOON 0413-473290

GARAGEBEDRIJF
MARKGRAAFF BV.

SUZUKI

Nijverheidsweg 24, 5492 NK Nijssel (Sint-Oedenrode)
Telefoon (0413) 47 40 60

WILWARENBURG

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

Handelsweg 4, Sint-Oedenrode
TELEFOON (0413) 4727 40

BP Autoservice Wehkamp u.o.f.

Eerscholsestraat 74
5491 AD St.-Oedenrode
0413-473022

VAN DIJK Garagebedrijf

Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk

Alfred Heijlstraat 18
5491 OD Sint-Oedenrode
TEL 0413-478217

mazda **mazda**

Jan Voets

Topkwaliteit van een Topdealer



KEES VERVOORT

Schietbergweg 2
Sint-Oedenrode
0413 - 47 23 64
www.vervoortauto.nl

VERKOOP NIEUW EN GEBRUIKT
TOTAAL - SERVICE
APK - KEURINGEN



Muller Mode
Mode voor Mannen van Morgen

MODEBOUTIQUE
Caprice

Inter Toys

LENNY LAURENCE MODE

MARKT APOTHEEK

d'n Dommel
Toppers & meer

Albert Heijn

OSTERIA
ITALIAANSE KEUKEN

LIPS ADVOCATEN

cafe De Werf

Gerits
man en mode

Cafe Old Root

Waar kunt u beter terecht dan op de Markt

placemoreatie Oxalis
Sint-Oedenrode
Markt 9
tel. 0413-473871

Stand KM-Trophy Mountaibikers 2004 / 2005 (winterseizoen)

	Totaal Km	5 sep	12 sep	18 sep	19 sep	26 sep	3 okt	10 okt	17 okt
Edwin Eijkemans	370	55	50	70	45	50	50		50
Gerard van de Biggelaar	305	55	50		45		50	55	50
Maurice Rooyakkers	280	55	50		45	50	50		30
Wil Pepers	220	55	50	70	45				
Mark Swanenberg	145				45	50	50		
Peter Slits	140	55	40		45				
Fons van Boxmeer	55	55							
Cor van Erp	45				45				
Theo Verboort	45				45				
Totaal	1605								

5 september (Eersel)	17 oktober (Nuenen)
12 september (Liempde)	
18 september (Mergelland)	
19 september (Boskant)	
26 september (Den Dungen)	
3 oktober (Venray)	
10 oktober (Gemert)	

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

Herhaalde oproep!!!

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.
- Voorbereiden 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.

Sluitingsdatum
voor het volgende clubblad is:

maandag 13 december 2004

a.u.b. aanleveren op diskette of pere-mail

clubblad@fortuna67.nl

Lopen in herfst en winter

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

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

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

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

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

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

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

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

De Kempische crosscompetitie 2004 - 2005

7 november
21 november
19 december
26 december

No Limits
G.V.A.C.
A.V.R. '69
A.V.O.

Bladel
Veldhoven
Reusel
Oirschot

Markantcross
Korzecross
L'Avant Sylvestre cross
Auwjaarscross

MTB-kalender 2004-2005

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)
31 oktober	Scherpenheuvel	ATB Classic	80
	Eindhoven	Kempische VLD-cyclus	25-37-45
7 november	Valkenswaard	Kempische VLD-cyclus	25-40
	Nieuwkuyk	Heide en duinentocht	25-40
	Beek en Donk	Veldtoertocht	30-40
14 november	Alphen	Veldtoertocht	25-45
	Luijksgeest	Veldtoertocht	25-40
	Zeeland	Veldtoertocht Landerd	30-45
21 november	Reusel	Veldtoertocht	25-40
	Aarle-Rixtel	Veldrit	30-40
	Langeboom	Kuulentocht	30-40-50
27 november	Rekem (België)	Let op starttijd 12.30-14.00 uur	20-30
28 november	Zijtaart	ATB-Tocht	25-40
5 december	Malden	de Pedaleurs cross	34-42
	Veldhoven	ATB Wintertocht	25-45
	Boekel	Veldtoertocht	20-40
12 december	Heeswijk Dinther	de Bernhezer veldtoertocht	35-45
	Sint Anthonis	Veldtoertocht	30-45
	Budel	rondje Cranendonck	25-40
19 december	Swalmen	Extreme tourtocht	30-45-60
	Son	Veldtoertocht	35
26 december	Valkenswaard	Kerstveldtoertocht	25-40
	Schaijk	Veldfietstocht	25-40
27 december	Wageningen	Wageningen Winter trio 2	30-50
28 december	Neerkant	12e Rabobank ATB-veldtoertocht	25-35-45
31 december	Erp	Rabobank V.T.T. Erp	30-40
2 januari	Escharen	Goed Begintocht	30-45
	Aarle-Rixtel	Veldrit	30-40
	Luijksgeest	Veldtoertocht	25-40
8 januari	Egmond aan zee	Egmond-Pier-Egmond	36
9 januari	Valkenswaard	Kempische VLD-cyclus	25-40
16 januari	Aalst-Waalre	Kempische VLD-cyclus	25-35-45
	Overloon	Veldtoertocht Overloon	35-45
22 januari	Meeuwen (België)	Let op starttijd 12.30-14.00 uur	25-
23 januari	Middelbeers	Veldtoertocht de Pedaleur	25-45
	Uden	Profile Veldtoertocht	30-40-50
30 januari	Oss	Op en rond de Witte Ruysch	10-30-45
	Mierlo	Rabobank Winterveldtoertocht	30-45
6 februari	Eersel	Witrijtocht	25-45-55
	Schaijk	Veldtoertocht	30-45
13 februari	Volkel	ATB TWC Volkel	30-45
	Liessel	ATB Tocht Wilerheide	30-45
	Netersel	ATB Tocht	25-40
	Nuenen	Dak van Brabant	30-40-50
20 februari	Gemert	ATB-Tocht	30-50
26 februari	Dilsen (België)	Let op starttijd 12.30-14.00 uur	15-20
27 februari	Eerde	Eerdse Bergen	30-45
maart 2003	start zomerkalender		

De tochten uit de kalender zijn de tochten waar we als Fortuna gezamenlijk starten. Indien er meer tochten per datum staan vermeld wordt een keuze gemaakt.

Kilometer voor de KM-Trophy 2004-2005 kunnen behaald worden uit alle officiële toertochten van de NFTU (zie het grote boek NFTU Toertochten).

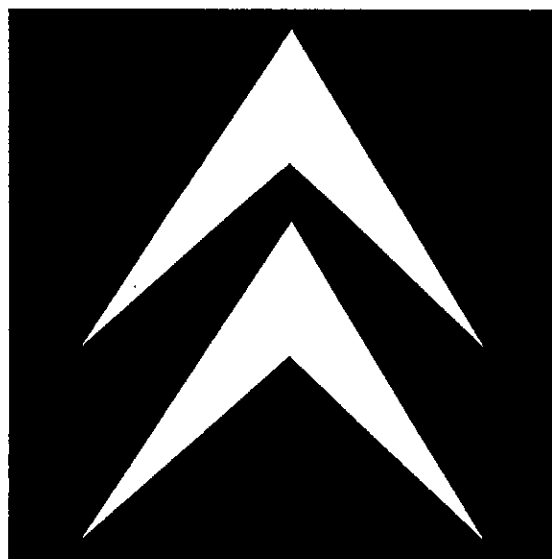
Willen de dames en heren mountainbikers hun gereden km's doorgeven via:

m.rooyakkers@vogel.com

Overzicht wedstrijden en trimlopen in de regio

Datum	vereniging-org	Naam van loop	Plaats	website	Informatie	Wedstrijd	Trimloop	Aanvang
31 okt.	A.V. Marvel	Sparrenbosloop	Boxtel	www.avmarvel.nl	073 5476631	div.afstand	div. afstanden	v.a.11.00 u
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	0497 369667	div.afstand	div. afstanden	v.a.10.00 u
7 nov.	Olympia	30 ^e Kempische comp	Eindhoven	www.olympia.dse/	040 2486592		4 – 8 km.	10.30 uur
7 nov.	AV Oss '78	Ruijsheuvelcross	Oss	www.avoss78.nl	0412 633163		div. afstanden	v.a.10.30 u
13 nov.	Altena Road Runners	Vestingstad Run	Woudrichem	www.altenaroadrunners.nl	0183 503945	21,1 km.	6-11-21,1 km.	14.00 uur
14 nov.	AV Valkenswaard	ABAB Valkenloop	Valkenswaard	www.avv-online.nl	040 2212858	21,1 km.	1,5 – 7 km. 14,5 km. 21,1 km.	10.30 uur 11.00 uur 11.30 uur
14 nov.	Achil '87	8 ^e Beekse Bosloop Run for Fun	Hilvarenbeek	www.uitslagen.nl/achil87/	013 5051106		10– 20 – 30km	10.00 uur
14 nov.	GVAC	Trimloop	Veldhoven	Home.hccnet.nl/gvac.atletiek	040 2530331		2,5-3,8-6,3- 12,6-18,9 km.	10.30 uur
14 nov.	AV De Keien	Heuvelrugcross	Landerd	www.dekeien.nl	0413 262820	div.afstand	div. afstanden	v.a.10.15 u
14 nov.	HAC	Molenvencross	Stiphout	www.heimondse-atletiekclub.nl	0492 661329	div.afstand	div. afstanden	v.a.10.30 u
20 nov.	Altena Road Runners	Trimloop	Giessen	www.altenaroadrunners.nl	0183 503945		5 – 10 – 15 km	11.00 uur
21 nov.	GVAC	11 ^e Korzeccross	Veldhoven	www.gvac.nl	040 2542227	div.afstand	div. afstanden	11.00 uur
21 nov.	Tilb. Road Runners	TRR Bosloop	Tilburg	www.tilburgroadrunners.nl	013 5182027		2,5-5-7,5-10- 12,5-15 km.	11.00 uur
27 nov.	AV Attila	ABAB Warandeloop	Tilburg	www.warandeloop.nl	013 4676178	21,1 km.	21,1 km. 5 – 10 km.	10.00 uur 10.10 uur
28 nov.	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
5 dec.	De Kempische	30 ^e Kempische comp	Veldhoven	www.gvac.nl	0497 513134		4,5 – 9 km.	10.30 uur
5 dec.	A.V. Gloria	Mardenkro Enclavec.	Baarle-Nassa	www.uitslagen.nl	013 5077292	21,1 km.	21,1-10-5 km.	13.00 uur
12 dec.	Lopersgroep Deurne	Zandboscross	Deurne	www.av-lgd.nl	0493 316037	div.afstand	div. afstanden	
12 dec.	A.V. Oss '78	Herperduincross	Herpen	www.avoss78.nl	0412-633163	div.afstand	div. afstanden	v.a.10.30 u
19 dec.	A.V.R. '69	36 ^e L'avant Sylvestre	Reusel	www.inschrijven.nl	0497 643049	div.afstand	div. afstanden	v.a.10.00 u
19 dec.	A.C.W. '66	Lidocross	Waalwijk	www.acw66.nl	0416 341337	div.afstand	div. afstanden	v.a.11.00 u
26 dec.	G.A.C.	Kerstloop	Gemert	www.gacgemert.nl	0492 364343	10 km.	2-4-6-8-10 km.	10.30 uur
26 dec.	Prins Hendrik	Brab.Dag.Kangoeroel.	Vught	www.ph.nl	073 656413		5-7,5-12-15-21-27	13.30 uur

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



CITROËN

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

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

Oss

Tel. 0412-633906

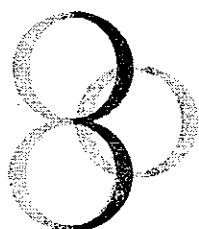


CITROËN



**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**