

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

Januari / februari 2005

117

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 producten 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:

JANUARI / FEBRUARI 2005

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413 474622	c.vanerp1@chello.nl
Secretaris	Jan van Kampen	Zonnedaauw 1	tel.0413 477450	
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
Sportief wandelen	Riekje Hagen	Ravelstraat 13	tel.0413 472428	

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	Rooiseweg 12 Son	tel.0413 477900	jomani.lat@hetnet.nl
Loopgroep	Carla v. Nimwegen	Pluto 11 Schijndel	tel.073 5349220	carla@nimwegen.net
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	Riekje Hagen	Ravelstraat 13	tel.0413 472428	
Sportief wandelen	Miek van de Ven	Oranje Nassaulaan 127	tel.0413 477486	miekvdv@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			

Mountainbike:

Voorzitter	Jos Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413 473480	thijsdekkers@planet.nl
Secretaris	Maurice Rooyackers	Jonker de Jegerstraat 55	tel.0413 477347	m.rooyackers5@chello.nl

Wedstrijdsecretarissen:

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

Ledenadministratie - Redactie clubblad:

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

Wedstrijduitslagen kranten:

Tinus Rovers	Componistenlaan 63	tel.0413 478449	m.rovers15@chello.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 2005

KNAU-basiscontributie pupillen	€ 11,60
KNAU-wedstrijdlicentie pupillen	€ 6,40
KNAU-basiscontributie junioren	€ 12,30
KNAU-wedstrijdlicentie junioren	€ 11,10
KNAU-basiscontributie senioren/veteranen	€ 13,20
KNAU-wedstrijdlicentie senioren/veteranen	€ 17,80
KNAU-basiscontributie recreanten	€ 13,20
NTFU-licentie mountainbikers	€ 23,00

Leeftijdscategorie per 1 nov. 2004 t/m 31 okt. 2005			
Mini-pupillen	geb. 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 vrouwen (op de dag dat je 35 wordt)
geb. in 1970 en eerder

Veteranen mannen (op de dag dat je 40 wordt)
geb. in 1965 en eerder

Jaarlijkse contributiebedragen	basis:	bij: KNAU	bij: NTFU	TOTAAL
loopgroepleden pupillen t/m 9 jaar (KNAU wedstrijd)	€ 27,50	€ 18,00		€ 45,50
loopgroepleden junioren 10-18 jaar (KNAU basis)	€ 27,50	€ 12,30		€ 39,80
loopgroepleden junioren 10-18 jaar (KNAU wedstrijd)	€ 27,50	€ 23,40		€ 50,90
loopgroepleden (KNAU basis)	€ 55,00	€ 13,20		€ 68,20
loopgroepleden (KNAU wedstrijd)	€ 55,00	€ 31,00		€ 86,00
loopgroepleden (KNAU basis) + sportief wandelen	€ 80,00	€ 13,20		€ 93,20
loopgroepleden (KNAU wedstrijd) + sportief wandelen	€ 80,00	€ 31,00		€ 111,00
sportief wandelen	€ 50,00			€ 50,00
zaaltrimmers	€ 80,00			€ 80,00
zaaltrimmers + KNAU basis	€ 80,00	€ 13,20		€ 93,20
zaaltrimmers + sportief wandelen	€ 105,00			€ 105,00
zaaltrimmers + loopgroep (KNAU basis)	€ 107,50	€ 13,20		€ 120,70
zaaltrimmers + loopgroep (KNAU wedstrijd)	€ 107,50	€ 31,00		€ 138,50
mountainbikers	€ 27,50		€ 23,00	€ 50,50
mountainbikers + sportiefwandelen	€ 63,80		€ 23,00	€ 86,80
mountainbikers + loopgroep (KNAU basis)	€ 68,80	€ 13,20	€ 23,00	€ 105,00
mountainbikers + loopgroep (KNAU wedstrijd)	€ 68,80	€ 31,00	€ 23,00	€ 122,80
mountainbikers + loopgroep (KNAU-basis)+sportief w.	€ 93,80	€ 13,20	€ 23,00	€ 130,00

De jaarlijkse contributie voor steunende - niet actieve - leden bedraagt € 15,00.

Voor betalers met acceptgiro wordt een bedrag van € 1,30 in rekening gebracht vanwege bankkosten.

Bijkomende verschuldigde KNAU-kosten voor nieuw aangemelde leden bedragen € 5,40.

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 € 26,50. 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)

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
	donderdag	18.30-20.30 uur
Zaaltrimmers:	donderdag (sporthal De Streepen)	20.00-21.00 uur
Mountainbikers:	zie elders in het clubblad of website: www.fortuna67.nl	

Van de voorzitter.

We zijn weer in de laatste dagen van 2004 beland, waarbij we traditiegetrouw terugkijken op 2004 en vooruitblikken op 2005. Ik wil dit samen met jullie doen in onderstaand stuk, in deze voor SV Fortuna '67 belangrijke fase van het bestaan hiervan.

Afgelopen jaar is een jaar van intensief overleg geweest binnen en buiten de vereniging. Gedane wensen van de leden werden concreet gemaakt door oprichting van Sportief wandelen en de jeugdloopgroep. Veel overleg met overheid, trainers, bestuur en oprichting van afdelingsbesturen heeft plaats gevonden, dit om een goede gezonde basis te vormen voor de toekomst. Deze planmatige gestructureerde aanpak heeft geresulteerd in een brede belangstelling op proeftrainingen met uiteindelijk een ruime nieuwe ledenaanwas.

Leden moet je ook iets te bieden hebben, was de boodschap die we acht jaar geleden als bestuur meekregen, met een fingerwijzing naar de accommodatie. In 2004 is voortzetting gegeven aan de onderhandelingen met de Gemeente en KV Concordia en met inzet van een neutrale bemiddelaar zijn de plannen voortvarend aangepakt en concreet geworden. Heel veel werk is verzet door accommodatie-, bouw- en financiële commissies, met steeds weer overkoepelend afstemmingsoverleg met de partijen om de uitgangspunten helder te houden. Bij de algemene ledenvergadering waarvoor ieder uitgenodigd was is uitleg en inzicht gegeven over het bereikte resultaat. Na een goede constructieve discussie is door de leden na stemming met een bijna unanieme uitslag, mandaat gegeven aan het bestuur om de plannen te realiseren. Op dit moment is er nog een aanvraag voor gemeentegarantie en gedeeltelijke lening in aanvraag. Hierna zal de overkoepelend op te richten stichting van de beide verenigingen op voordracht van de bouw- en financiële commissies een aannemer selecteren en die opdracht tot uitvoering geven. Zelfwerkzaamheid leden, samen met de aannemer en of in bepaalde trajecten afzonderlijk is een vereiste in de keuze hiervan. Dit om maximale besparingen in uitvoering van het gebouw en installaties door te kunnen voeren.

Tiny Aarts zal de coördinatie met de aannemer verzorgen om op de juiste momenten mankracht in te kunnen zetten. Samen met Jos Dekkers zullen zij personen benaderen om dit te realiseren. Dus schroom niet en geef je op met of zonder specialisme, alle handen en goede- ren zijn welkom.

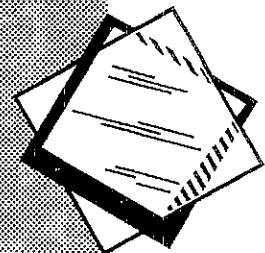
We hopen dan in het najaar iedereen uit te kunnen nodigen voor een feestelijke opening hiervan.

Bestuurlijk zijn we weer op sterkte en uitgebreid met vertegenwoordiger sportief wandelen na de algemene ledenvergadering. Het bestuur heeft aangegeven alle kosten nog eens goed op een rijtje te zetten en kostendekkendheid na te streven op alle gebieden. Dit met het oog op de toekomstige ontwikkelingen en hiermee contributieverhogingen te beperken. Eerste voorstel is om de Fortunabode naast in drukvorm, ook digitaal te gaan aanbieden via de website en als gecomprimeerd tekstbestand via e-mail naar de leden toe te zenden. Hierover wordt iedereen binnenkort benaderd.

Sportief en organisatorisch is dit jaar weer goed verlopen met grote belangstelling voor de trainingen en bij de diverse activiteiten, waaronder gezellige sportieve weekendjes. Hierbij blijkt steeds weer de grote verbondenheid, dit door grote deelname en enthousiasme van de leden en organisatie van de evenementen.

Ten slotte wens ik leden, trainers, commissieleden, mede bestuursleden en uw huisgenoten prettige feestdagen en een gezellige jaarafsluiting en een goed begin van 2005 toe. In een voor ons allen actief, sportief en hopelijk gezond nieuwe sportjaar.

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



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		Bep. 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 gulden

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

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

Pakketkortingen tot 15%

Ook zaterdag geopend van 8.30 tot 15.30 uur.



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

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

P.S. Bezoek ook eens onze website:

www.vankuringeadviesgroep.nl

VERJAARDAGEN

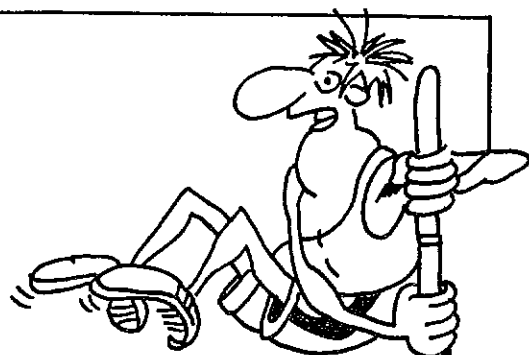
4	januari	Femke van Aarle
4	"	Werner Maas
6	"	Yvonne van den Akker
9	"	Monica Asshauer
10	"	Lisette van der Kallen
11	"	Jolanda van den Elsen
11	"	Guus van Uittert
12	"	Joris van Kuijk
12	"	Jeanne Coppelmans
16	"	Johanna Termeer
17	"	Gerard van de Biggelaar
17	"	Dick Swinkels
20	"	Arie Koek
22	"	Martien Temmink
23	"	Harry Verschuere
23	"	Annie Westgeest
23	"	Betty van Genugten
24	"	George Zoontjens
24	"	Jan Verboort senior (Gemonde)
27	"	Bill Taylor
28	"	Miek van de Ven
30	"	Antoon Asveld
31	"	Henri Vervoort
31	"	Ria Foolen
31	"	Oda Taks

1 februari	Will van de Rijt
2	" Marij Zoontjens
5	" Trees van den Brand
5	" Wiebe Temmink
5	" Marije Wijgergangs
7	" Jorrit Dekkers
8	" Hélène van den Hurk
8	" Ineke Sanders
9	" Theo van de Heuvel
10	" Theo van Erp
10	" Dianne van der Zanden
12	" Esther Sweelssen
14	" Ton Konneman
14	" Ingrid Jansen
14	" Annelies van Meeuwen
15	" Frank Scheutjens
16	" Peter van Rooij
18	" José de Brouwer
19	" Johan Sonnemans
20	" Greet Smetsers
21	" Maartje Gevers
21	" Rikie de Kort
22	" Willie Pepers
22	" Erik Dillen
24	" Jan van Kampen
24	" Nicolien Smulders
24	" Dienneke der Kinderen
28	" Paul van de Wiel

PROFICIAT ALLEMAAL

NAMENS BESTUUR EN LEDEN

atletiek



AUTO BONGERS

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



Als **ab** 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

Nieuwjaarsreceptie 2005



Op **maandagavond 3 januari** wordt het nieuwe jaar weer als vanouds ingeluid in **café 'De Rooie Sok'**. We nodigen **alle Fortunaleden** uit om hier **vanaf 20:30 uur** gezamenlijk een toast uit te brengen op 2005. Onder het genot van een drankje belooft dit een goede jaarstart te worden.

Komt allen!!



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

Nieuwe leden

Loopgroep:

Wendy van Uden Lisbeth van Lankveld Astrid Dillen Erik Dillen

Zaaltrimmen:

Anny van Langen Andre van de Laar

Sportief wandelen:

Ali Sanders	Mia van Rooy	Rien Taks	Marina Kivits
Peter van den Brand	Ria Damen	Werner Maas	Marijke Maas
Wilmien van Gastel	Albert van Gastel	Mary Jansen	Gerard Kluijtmans
Ria van Oirschot	Rikie de Kort	Liza Verboort	Betty van Genugten
José de Brouwer	Oda Taks	Annette Termeer	Annie Westgeest
Ad Ketelaars	Peter van de Laar	Dimphy van Aarle	Marian Latijnhouwers
Will van de Rijt	Netty Hulsen	Bep Haverkamp	

Jeugdloopgroep:

Bram van Overbeek Kim van Tartwijk Guus van Uittert

Afmeldingen

Carla Arts	Patroeska Blok	Dennis de Bruin	Lynn Dunnell
Nicole van Erp	Marianne v.d. Heijden	Mieke van de Heuvel	Peter van den Hurk
Paul Jansen	Lenneke v. Kessel	Bianca Salvetti	Arno Sanders
Peter Thissen	Berdien v.d. Tillaart	Maaïke v. Vilsteren	Ad van Rooij
Ton van de Heijden	Betsie van Mil	Hannie de Bresser	



UNIWEAR TEXTIEL

Industrieweg 6a Sint-Oedenrode Tel. 0413-473662

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

Wij voeren de merken:

Hind running, fitness en cyclesport.
Rogelli running- cyclesport - thermostad en coolmax onderkleding, regenkleding
Campitello running- en cyclesport
Agu cycle- en vrijetijdskleding thermostad en coolmax onderkleding fietsonderdelen
US Basic, Blue Dune, en MC forsum vrije tijdskleding.

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

ROGELLIE:

Jack Houston water en wind dicht vochtregulerend door nylon voering	47,95
Jack Nashville water en wind dicht vocht regulerend door nylon voering	69,95
Jack Fulton water en wind dicht vochtregulerend door nylon voering	75,95
Regenpantelon Fulton met rits in de pijpen	33,95
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
Tactel 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

Fietsbenodigdheden:

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

FORTUNA '67 PROGRAMMA 2004 / 2005

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



**Wij wensen jullie allen
gezellige feestdagen en
een gezond, sportief
en voorspoedig 2005!**



Jaarverslag S.V. Fortuna '67 2003-2004

Het afgelopen jaar was voor Fortuna '67 een bijzonder jaar.

De wens om tot een nieuwe accommodatie te komen, welke al gedurende een periode van zeven jaar de gemoederen binnen onze vereniging bezig houdt, lijkt in een fase te zijn gekomen, waarbij tot start van de bouw kan worden over gegaan.

Verder in de vergadering zal daar uitgebreid op worden terug gekomen.

Sportief wandelen.

De oprichting van Sportief Wandelen heeft inmiddels plaats gevonden, wat het ledenaantal van Fortuna '67 een impuls heeft gegeven. Dit alles in de geest van een omni vereniging, dat S.V. Fortuna '67 in naam en statuten weergeeft.

Hierdoor moeten de aandachtspunten worden bijgesteld om ieder lid de juiste training te kunnen geven. Vooral door inzet van gekwalificeerde trainers voor de verschillende doelgroepen. Dit vergt een aanpassing en uitbreiding van het trainerscorps. Een tweetal is reeds gestart met de opleiding trainer sportief wandelen.

Loopgroepen.

Bij de loopgroepen hebben Leon Verrijt en Carla van Dijk, hun diploma trainer loopgroepen behaald. In het voorjaar is weer de beginners loopgroep gestart waarvan de meeste deelnemers lid zijn geworden van onze vereniging.

De start van een jeugdloopgroep in september jl is ook een zodanig initiatief dat we als vereniging omarmen. Met enthousiaste en professionele inzet van Peter Hellings en Carla van Dijk, lijkt dit zijn vruchten te gaan afwerpen. Een goed voorbeeld hiervan is de geweldige toename van jeugdige lopers tijdens de Open Rooise trimloopcompetitie.

De trainingsopbouw en -methodiek hebben het afgelopen jaar geen extreme wijzigingen ondervonden. Dit omdat we op grond van ervaring en reacties merken dat de huidige aanpak voldoet. In de toekomst willen we meer individueel gaan begeleiden op halve en hele marathons.

Zaaltrimmers.

De groep zaaltrimmers trainen wekelijks gezellig en ontspannen onder bezielende leiding van trainer Bill Taylor in sporthal de Streepen. De groep heeft het afgelopen jaar een geringe toename van leden gehad. Door de kosten van zaalhuur en trainerskosten zal uitbreiding van het leden aantal gewenst zijn, wil in de toekomst een kostendekkende exploitatie voor deze groep blijven bestaan. Het gemeentelijke initiatief van Ouderen in Beweging en de toenemende vergrijzing, zal met een goede promotie en actieve werving leiden tot een toename van ledental. De solidariteit van deze groep werd dan ook weer tot uitdrukking gebracht in een gezellige avond met partners, welke voor herhaling vatbaar is.

Wedstrijd Organisatie Commissie.

Op sportief gebied hebben we weer het nodige georganiseerd.

De start van het seizoen werd weer ingeluid met de Open Rooise trimloopcompetitie, in het park de Kienehoef. Dit evenement gedurende de herfst en winter heeft naast de vele Fortunalopers ook een aanzienlijk aantal deelnemers vanuit Sint-Oedenrode en aangrenzende gemeenten. Het doet ons deugd dat toename van het aantal jeugdige deelnemers weer stijgende is. We hopen dat deze trend zich voortzet ook in het belang van de vereniging naar de toekomst toe.

Als mede organisator en deelnemer aan de Kempische Crosscompetitie, hebben we in maart de Driedorpencross georganiseerd. Omdat deze cross de laatste in de reeks was, waren vele potentiële eindwinnaars aanwezig en werd er op het scherp van de snede gestreden voor een goede eindklassering. Evenals het voorgaande jaar werd gestart met de senioren, gevolgd door de junioren en pupillen een experiment als eerste door Fortuna '67 geïntroduceerd en nu door de KNAU omarmd en als leidraad voor veldloopwedstrijden wordt aanbevolen. Bij de jeugd was de deelname zo groot dat deze alsnog moest worden gesplitst. Desondanks was de organisatie van de Kempische Crosscompetitie, vol lof over de organisatie en het parcours.

Dat de scholierenloop bij de Rooise schooljeugd een begrip is geworden bleek uit het uitzonderlijk groot aantal deelnemers van boven de 300. Het mooie weer heeft daarbij natuurlijk ook zijn invloed gehad. Het was vooral bij de jongste deelnemers een drukte van jewelste met alle ouders en opa's en oma's, die aanwezig waren om hun kroost aan te moedigen. Een kraam van Fortuna '67 met informatie over een op te richten jeugdloopgroep heeft er hoogwaarschijnlijk aan bijgedragen dat we hiermee in september zijn gestart. Dankzij de sponsoring van Van der Vleuten elektrotechniek, zijn we in staat de inschrijfgelden laag te houden dit ondanks de prijzen en de herinneringen die aan elke deelnemer wordt uitgereikt. In samenwerking met buurtschap Looieind in Liempde werd al weer de 20^e Velderparkloop georganiseerd. Het voortbestaan van deze wedstrijd is dankzij het enthousiasme van de buurtschap, zeker ook door de deelname van vele Fortunaloopers, als afsluiting van het veldloopseizoen. Daarnaast is het ook een financiële ondersteuning van de kas van Fortuna. De Halve Marathon, 10 km. en de 5 km. op vaderdag is een van de organisatorische hoogtepunten van onze vereniging. Door de verplichte invoering van beëdigde verkeersregelaars, was het organisatorisch meer werk, dit gezien het grote aantal benodigde medewerkers op de verschillende verkeerspunten. Het deelnemersveld, was in vergelijking met het afgelopen jaar iets gedaald. We beraden ons daarom samen met de hoofdsponsor Drie-O Automatisering en de sponsor van de 10 km. Run2day op een andere invulling van deze wedstrijd waardoor de entourage en daardoor de publieke belangstelling wordt vergroot. Uitbreiding van het jurycorps met 12 personen, heeft de flexibele inzet van jury bij wedstrijden vergroot. Grote zorg blijft de doorstroming naar jury invulling op de functies van wedstrijdleider en scheidsrechter. Bij ontbreken van deze bezetting zal in de toekomst het organiseren van KNAU-wedstrijden niet mogelijk zijn.

Mountainbike.

De groep mountainbikers, met een harde kern van 7 personen, die meer dan 13 tochten hebben gereden in het seizoen 2003-2004 en daarbij een gezamenlijke afstand van ruim 7000 km. hebben afgelegd. Hoogtepunt in januari 2004 was Egmond-Pier-Egmond waar met 14 deelnemers van Fortuna werd deelgenomen. Het zomerprogramma met het gebruikelijke rondje Rooi, is een voorbereiding voor de wat grotere afstanden zoals de fietsroute naar de Hut van Mie Pils en een weekend Dinant. Anders als vorige jaren werd de terugtocht vanuit Dinant op zaterdag begonnen op de fiets, meer dan 200 km. op één dag. Jammer genoeg neemt in het zomerseizoen de deelname af. Kilometervreter Willie Pepers werd weer clubkampioen met ruime voorsprong op nummer twee.

In het voorjaar zijn we gestart met een tweede fietsgroep, voor de rustigere fietsers, de deelname is te gering en de draagkracht hiervan zal moeten worden vergroot.

Het winterseizoen is weer begonnen en naast een vaste kern van ATB-ers dat trouw het rondje Rooi op zondagochtend fietst, is er een extra winteractiviteit door Peter Slits geïntroduceerd, het Spinnen in sportschool v.d. Oever. Dit is erg positief ontvangen en de 15 plaatsen die Fortuna mocht opvullen is geen enkel probleem.

Kortom een jaar met helaas een teruglopende belangstelling voor deelname aan gezamenlijke tochten. De groei van de gemiddelde leeftijd geeft natuurlijk een verloop en een logische verschuiving van deelname aan de activiteiten. Niet direct verontrustend maar toch een overpeinzing waard.

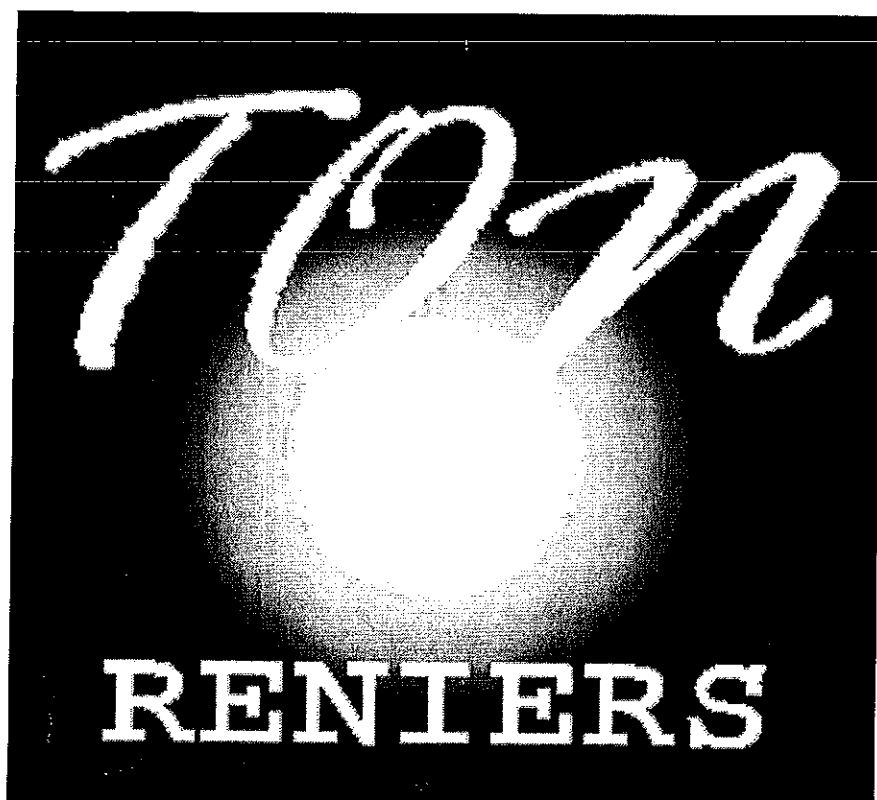
Algemeen.

Rest mij nog even stil te staan bij Fortunalid, Arjan Klootwijk, die op 35 jarige leeftijd plotseling is overleden. Ondanks al zijn positieve toekomst perspectieven, een groot verlies voor vooral zijn vrouw en nog jonge kinderen en voor ons een verlies van een gewaardeerd Fortunalid.

Ter afsluiting gaat onze dank uit naar hoofdsponsor Drie-O Automatisering, als mede Van der Vleuten elektrotechniek als sponsor van de scholierenloop en Run2day als sponsor van de 10 km. en de Driedorpenecross.

Ook gaat onze dank uit naar alle begunstigers en vrijwilligers zodat we 2003 - 2004 wederom een goed Fortunajaar kunnen noemen.

Tiny Aarts

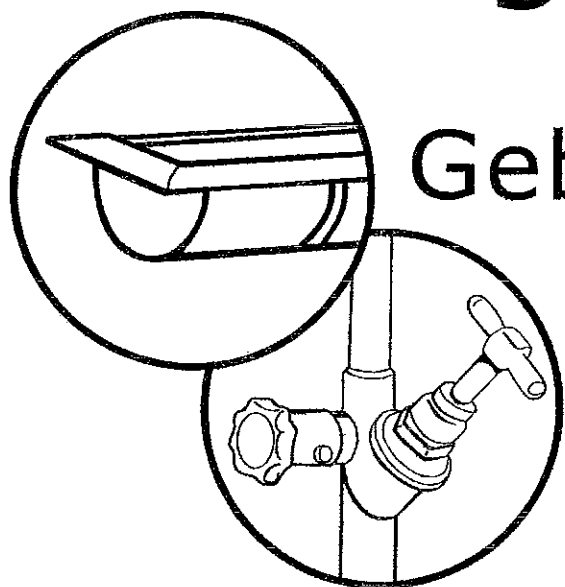


Ton Reniers Schilderwerken
Beethovenstraat 2
5491 MH Sint-Oedenrode

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

Hallo Zaaltrimmers en –trimsters

Het jaar 2004 zit er al weer bijna op, de tijd vliegt voorbij. De gezellige dagen staan weer voor de deur. Het worden weer drukke weken voor iedereen.

Op de Algemene Jaarvergadering hebben we twee leden met name Betsie van Mil en Bert Geeven in de bloemetjes gezet vanwege hun 25-jarig lidmaatschap.

Vanaf deze plaats wil ik de nieuwe leden nog eens van harte welkom heten. Ook wil ik jullie bedanken voor de Albert Heijn kassabonnen. Spek uw clubkas, doe mee aan de Appie Rooi clubactie, loopt nog tot 1 januari 2005. Het is uitstekend gegaan, daardoor hebben ook wij weer een steentje bijgedragen voor de club.

Op 6 januari 2005 drinken we na het trimmen weer samen gezellig een kopje koffie.

Verder wens ik jullie hele fijne feestdagen en een gezond en sportief 2005.

Tonny.

Wandelingen in de komende maanden

Deze wandelingen zijn binnen een uur te bereiken met de auto. De dik gedrukte, onderstreepte tochten zijn georganiseerd. In deze periode zijn dat: 09 januari, 20 februari en 13 maart. We vertrekken allemaal vanaf Sportpark de Neul, zorg ervoor dat je weet hoe je naar de startplaats toe moet rijden. Hopelijk tot ziens op één van de wandelingen.

DATUM	ADRES	AFSTAND	VERTREKTIJDEN
<u>Zo 09 januari</u>	Clubgebouw J.J.C.	40 – 20	7.30 uur sportpark de Neul
	Ottenstraat 4, Erp	12	9.30 uur sportpark de Neul
Zo 16 januari	De Stapperij	40-30	08.00-09.30
	Spoordonkseweg 80, Oirschot	20-15-10	09.00-12.30
Zo 22/23 januari	Egmond aan Zee	10	
	www.egmondhalvemarathon.nl	21	
Zo 30 januari	Gem.schapsh. Hofke v. Marijke	25-20	08.30-12.00
	Rembrand v.Rijnstraat 5, Deurne	15-10-5	08.30-14.00
Zo 06 februari	Buurthuis de Wierd	30-25-20	09.00-10.30
	St. Crispijnstraat 83, Waalwijk	15-10-5	09.00-11.30
Zo 13 februari	Huis ten Halve	40-25	08.00-09.00
	Kruisstraat 60, Roosendaal (Nb)	15-10	09.00-12.00
<u>Zo 20 februari</u>	Café zaal Het Zuid	30 – 20 – 10	8.00 uur sportpark de Neul
	Kerkstraat 9, Zeeland (Nb)		
Zo 27 februari	Clubhuis Op Goede Voet	42-25	08.00-10.00
	Sportweg 15, Mill	20-15-10-5	08.00-13.30
Zo 6 maart	Boerke Mutsaers	40	9.30
	Vijverlaan 2, Tilburg	23-13-5	10.00-12.00
<u>Zo 13 Maart</u>	Buurthuis De Wierd	30 – 20 – 10	8.00 uur sportpark de Neul
	St-Crispijnstraat 83, Waalwijk		
Zo 20 Maart	Café de Cranehoeve	60	07.00-07.30
	St. Cornelisplein 2	40-30	08.00-09.30
	Gastel (bij Budel)	20-15-10	09.00-12.30
Za 26 Maart	42 ^e Kennedymars Sittard	80	05.00-07.00
	a.vanderloo@inter.nl.net		

DE KRACHT VAN 'T KOFFEREN

Reisburo Columbus 2
S.A.M. Detachering
en Uitzendburo 4
Amon 6a
**U ZOEKT
HET** 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
Productiebedrijf 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



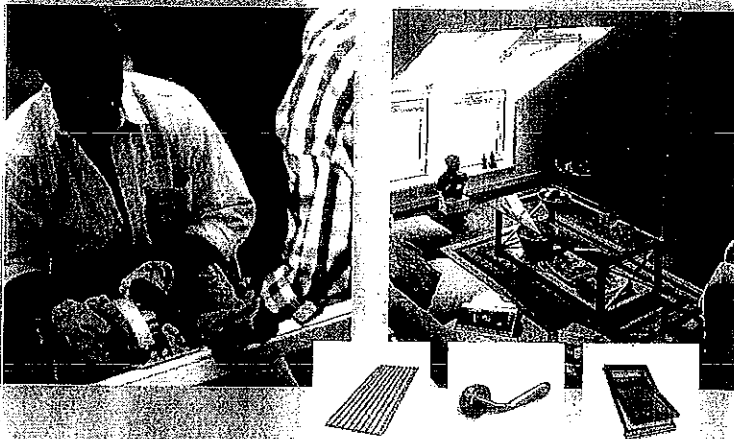
BIKESHOP NIJNSEL

**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 • Sontseweg 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

APOTHEEK

Anna

VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT

MaDe Fashion
Dames Mode
Kledingreparatie

INTERDECOR
Uw woninginrichter
en woningstofferder

WILLEMS
Parketvloeren
Parket, Plankvloeren, Laminaatvloeren, Parket, Plankvloeren, Laminaatvloeren, Parket, Plankvloeren, Laminaatvloeren

restaurant "De Brasserie"

Pari
bodyfashion

Broeks
bloemen

VAN BRUSSEL
voor al uw diervoeders

EXCELLENCE
HAAR MODE

WINKELSTRAAT HERTOG HENDRIKSTRAAT

RUIME PARKEERGELEGENHEID

SPORTIEF WANDELEN

Laat ik me even voorstellen en de reden waarom.

De reden waarom: Het sportief wandelen bij Fortuna is bij veel wandelaars zo goed aangeslagen dat er een grote club is ontstaan. Nu heeft George, welbekend als trainer, meer ideeën over wandelen dan alleen trainen op dinsdagavond. De meeste van ons gaan, of willen graag gaan wandelen in het weekend.

Er worden in Nederland door verschillende wandelorganisaties tochten uitgezet door het hele land met uiteenlopende afstanden. Hiervan wordt jaarlijks een boekje uitgegeven door twee wandelbonden, de NWB en de KNBLO met als titel "Landelijk Wandelprogramma".

George heeft aan mij gevraagd om samen met Esther Sweelssen, de wandeltochten die in Brabant gehouden worden, bekend te maken door deze te plaatsen in het clubblad.

Hieruit kunnen dan weer nieuwe ideeën ontstaan.

Nu wil ik me even voorstellen.

Mijn naam is Christ Hendriks en in Rooi geboren, eigenlijk kan ik hetzelfde hoofdstuk gebruiken als wat George heeft geschreven in dit blad van november / december 2004.

Gestopt en opnieuw begonnen.

Ook ik heb met een hardloopshirt rondgelopen als lid van Fortuna. Mijn mooiste herinneringen daaraan zijn de wedstrijden en ook is het me gelukt enkele halve marathons te lopen waaronder die van Eindhoven. Helaas, door blessures ben ik hier mee moeten stoppen, met als gevolg dat hardlopen wandelen is geworden.

Mijn wandelactiviteiten zijn in 1998 begonnen, de vorige eeuw dus.

De echte eerste stapjes die ik zette, is al bijna 50 jaar geleden.

Nadat ik met hardlopen ben gestopt is ook mijn lidmaatschap beëindigd in 1996 bij Fortuna.

Daarna ben ik eens in een weekend gaan wandelen met mijn zwager, de broer van mijn vrouw. Die had als lid van de EHBO, de Bloesemtocht in Geldermalsen gewandeld.

Samen met mijn vrouw, zwager en onze twee kinderen Bart en Rob zijn we gaan wandelen in 1998 in Bennekom. Dit was toen de jubileumtocht van de KNBLO die haar 90 jarig jubileum dat jaar vierde. Mijn wandelmaat heeft toen ook voor deze tocht ingeschreven, maar door ziekte heeft hij af moeten zeggen. Dit zou onze eerste tocht samen zijn. Vanaf die tijd zijn we echte wandelmatten en hebben al vele kilometers achter de hakken. Mijn eerste Kennedymars heb ik samen met hem in Eersel gelopen, de Kempenlandtocht, georganiseerd door Olat in 2000. Hier had ik het wedstrijdelement nog van het hardlopen en al na 10 km. liet ik mijn twee medelopers achter me. Onervaren en met de verkeerde instelling ben ik daar ook nog eens zeker een uur verkeerd gelopen. Bij de rust van 40 km. waar we pasta gingen eten dachten mijn wandelmatten dat ik allang mijn pasta ophad. Je raadt het al, zij hadden de pasta al op toen ik binnenkwam. Maar goed, met ons drieën hebben we toen de tocht verder uitgelopen. Vele mooie tochten hebben we samen gelopen, meestal in Brabant.

Mijn wandelmaat heeft net als ik wel eens in het ziekenhuis gelegen in onze wandeljaren.

Wij samen zijn dus lid van nog een wandelclubje, ons wandelclubje waar je alleen bij mag als je in het ziekenhuis hebt gelegen. Dit wandelclubje, door onszelf opgericht, heet dan ook "Clubje Bernhoven".

Ik wens jullie veel wandelplezier, we zien elkaar op de dinsdagavond.

Samen met Esther hoop ik dat we leuke tochten met verschillende afstanden in dit blad kunnen plaatsen, misschien lopen we daar samen en kletsen dan weer verder.

HARDLOPEN DOE JE IN DE WEDSTRIJD, WANDELEN VOOR DE GEZELLIGHEID.

Christ Hendriks

Hallo allemaal, mijn naam is Esther Sweelssen, geboren in Eindhoven, maar sinds mijn vijfde levensjaar woonachtig in Rooi. Tussendoor nog gestudeerd en uiteindelijk weer hier teruggekomen. Ik werk bij Leo Leenders Optiek en daarnaast heb ik als hobby's de Jeugd Vakantie Week in Sint-Oedenrode (organisatie), zwemmen en wandelen. Wie ik ben weten jullie nu, maar wat is de reden daarvan?

Sinds augustus ben ik aan de wandel geslagen. Voor mijn conditie en omdat ik altijd graag in de natuur ben. Elke dinsdagmorgen en zondag ben ik aan het wandelen. De mooiste plekjes vind je toch vaak bij de minder goed bereikbare plaatsen en dan is wandelen een leuke bezigheid. Maar alleen is ook maar alleen. Zo hoorde ik van een collega dat er bij Fortuna een wandelgroep kwam, dus ik ging daar eens kijken. Eerst voorzichtig met de beginners, maar al snel door naar de volgende groep voor gevorderden. Hier wordt op een leuke en creatieve manier aan je conditie gewerkt.

Op zondag ga ik altijd een stuk wandelen in Brabant om te genieten van de natuur. Nu hoorde ik in de groep dat er meer mensen dit doen of willen gaan doen maar vaak niet alleen willen gaan of ze hebben geen vervoer. Ik weet van mezelf dat als je alleen gaat wandelen, dat je echt gemotiveerd moet zijn om 's morgens vroeg op te staan en sowieso is het met een aantal mensen veel gezelliger.

Op deze manier ontstond het idee om iets te gaan regelen binnen de wandelgroep Fortuna, zo gezegd zo gedaan. George was enthousiast en heeft Christ Hendriks gevraagd om dit samen met mij te gaan doen.

Zoals jullie hebben kunnen lezen in het stukje van Christ was hij heel enthousiast en zijn we meteen aan de slag gegaan. Onze bedoeling is om leuke tochten van verschillende afstanden op zondagen in Brabant in het clubblad te zetten zodat iedereen kan lezen waar het te doen is en kunnen we eventueel met elkaar bespreken om samen te gaan. Niks is verplicht het gaat om het plezier. Daarnaast willen we artikelen uit b.v. kranten, website adressen, weetjes, tips e.d. ter informatie voor jullie erbij doen. Twee of drie keer per jaar komt er ook een wat grotere tocht bij te staan, vergelijkbaar zoals de tocht in Egmond aan Zee in januari 2005.

Hebben jullie leuke wandeltochten in gedachten, geef het aan ons door. Dit geldt natuurlijk ook voor artikelen, websites, weetjes en tips. Wij maken een selectie en proberen zoveel mogelijk te plaatsen.

Samen met Christ ga ik aan de slag en ik hoop veel mensen te mogen zien tijdens de zondagen en dan babbelen we weer verder, want ik ben het helemaal met Christ eens:

WANDELEN DOE JE VOOR DE GEZELLIGHEID.

Esther Sweelssen

Fortuna gezamenlijk wandelen

Afspraken: Ook voor ons is dit nieuw, iets organiseren.

De tijd zal het leren hoe dit georganiseerd samen wandelen zich ontwikkeld.

Dus zijn er andere ideeën van jullie over bijv. het samen vertrekken of dat we iets niet goed opzetten, laat het weten. Het belangrijkste is dat het wandelen, hoe georganiseerd dan ook, leuk en gezellig blijft.

Hoe gaan we iets afspreken wat betreft het vertrekken naar een uitgezette tocht.

Omdat er verschillende afstanden te wandelen zijn en daardoor ook andere starttijden, kunnen de vertrektijden hier in Rooi ook wisselen. In de wintermaanden zijn vaak alle te lopen afstanden gelijk aan de starttijden omdat er dan minder lange afstanden worden gelopen.

Nu is ons idee, om eens in de maand gezamenlijk ergens te gaan wandelen, bij voorkeur op zondag. Waar we dit gaan doen wordt in het clubblad (Fortuna '67) melding van gemaakt onder het hoofdstuk.

Wandelingen in de komende maanden

De afgesproken tijd die we melden is de tijd dat we ook echt vertrekken. We vertrekken vanuit parkeerplaats 'sportpark de Neul'.

Kom op tijd!!!

We denken dat niet iedereen de beschikking heeft over een auto. Wil je graag mee gaan wandelen, probeer dit dan op dinsdag- of donderdagavond te regelen in de wandelgroep. Zodat we met z'n allen zorgen dat iedereen mee kan. Mocht dit niet gelukt zijn kom dan toch gerust op de afgesproken tijd naar de Neul en daar vinden we met elkaar wel een plekje zodat je toch mee kunt gaan wandelen. Wij zijn niet altijd bij het vertrek aanwezig i.v.m. verschillende vertrektijden, regel het dan onderling daar met elkaar. Niet alle afstanden zijn gelijk, houdt daar rekening mee. Stap niet met verschillende afstanden in één auto, want dan moet je te lang op elkaar wachten. De onkosten voor het rijden moeten onderling geregeld worden.

Laten we afspreken, bij het naar huis gaan na de wandeling op elkaar te wachten, niet iedereen loopt even snel en de een wil langer rusten onderweg dan de ander. Ik bedoel niet dat de 10 km. lopers wachten op de bijv 40 km. lopers, maar in de auto waarmee je heen rijdt rijdt je ook weer mee terug. Maak goede afspraken onderling, zodat we allemaal thuiskomen.

Voor de juiste data's en tijden met nog meer wandelingen op andere dagen is er het boekje:

"Landelijk Wandelprogramma 2005".

Dit boekje is te koop voor € 3,- bij een uitgezette wandeltocht die aangesloten is bij de NWB of KNBLO.

Kijk ook eens op internet www.wandel.pagina.nl, of www.nwb-wandelen.nl.

de pen *sportief wandelen*



Hectische periode met veel liefs en leed.

Antoon via deze weg wil ik jou bedanken voor het doorgeven van de pen aan mij. Maar ook voor de vele uren dat je tijdens de sportief wandeltrainingen optreedt als verkeersregelaar. Dit extra stukje veiligheid bij het oversteken en als lichtpunt op de soms schaars verlichte straten. Met een verkeersregelaar per groep wordt het nog veiliger in ROOI.

Terwijl ik dit stukje schrijf en jullie het lezen zitten we al boven de 75 leden bij het sportief wandelen op dinsdag- en donderdagavond. Ook de commissie krijgt al enige vorm. Want bij zoveel leden is ook een organisatie nodig die alles in goede banen leidt, waardoor het nog gezelliger wordt, dan wat het nu al is. Veel leden wil ook zeggen meer begeleiding. Door het tijdelijk wegvallen van Riekje Hagen als trainster, zijn we op zoek naar nieuwe mensen die ons kunnen ondersteunen. Deze kunnen in 2005 gratis geschoold worden als begeleider of trainer. Via deze weg Riekje wens ik jou een spoedig herstel toe. Zeer positief is de extra tijdelijke begeleiding van Johan Stehmann die Miek van de Ven begeleidt tijdens de training. Riekje en Miek gaan samen naar de cursus en hopen in 2005 hun diploma te behalen van trainer sportief wandelen.

Van deze mogelijkheid wil ik gebruik maken om alle leden van SV FORTUNA '67 een gezond en sportief wandeljaar 2005 toe te wensen. En dat het sportieve wandelclubje mag doorgroeien tot een volwaardige tak binnen de vereniging.

Vele groeten van George Zoontjens.

De pen geef ik door aan Miek van de Ven.

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Café Biljart 't Pumpke Borchmolenweg 11 Tel: 478281		Café Oud Rooij Markt 13 Tel: 473166	
Tapperij Eeterij O'n Dommel Markt 15 Tel: 473479		Restaurant Wollerich Heuvel 23 Tel: 473333	Chinees Rest. New Happy Garden Mgr. Bekkerplein 8 Tel: 473028
	Horecacentrum De Kienehoef Zwenbadweg 35-37 Tel: 477933		Eetcafé De Rooie Sok Bommelstraat 18 Tel: 478000
Café 't Straotje Kerkstraat 10 Tel: 475169	Café 't Kofferen Kofferen 29 Tel: 473589	café No de Högmis Heuvel 8 Tel: 420300	
Tennishal De Brenthorst Brenthorst 4 Tel: 477250	Cafetaria De Miert Markt 23 Tel: 473224		Kegeelcentrum De Vresselse Hut Vresselseweg 33 Tel: 472870
Eetcafé Hier is 't Heuvel 9 Tel: 474419	Restaurant Osteria Markt 2a Tel: 499304	Zalencentrum De Beurs Heuvel 44 Tel: 472645	
			Café D'n Toel Pastoor Smitsstraat 4 Tel: 473313

Als er iets te vieren valt, of zomaar!

Welkom


VEREENIGING VAN KINDEN EN TIONKE


UW GEMAKSSHOP

**Huiskens
Optiek**

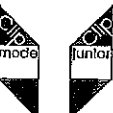


end schoenenmode

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

VakantieXperts®
ROTTINK RETSBURO


PIET SPANJERS
JUWELIER-EN ZILVERSMID


mode junior

**TERMEER
MODE
SCHOENEN**
DAMES-, HEREN-
EN KINDERSCHOENEN


Opaal
juwelier

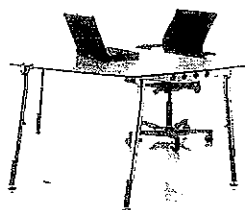

SLAGERIJ
VAN KASTEREN

**DE
HEUVEL**
TOP VAN WINKELEND ROOI

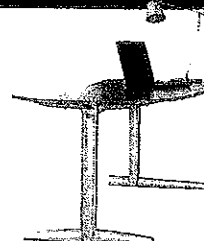
Nummers die u niet mag missen



Ahrend 230



Ahrend 400



Ahrend 500

Ahrend Productiebedrijf 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, tweede en derde 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

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	stand
1	145	Frank van der Heijden		19.17	19.16			38.33
2	134	Stan Beekmans	19.59	19.18	19.17			38.35
3	133	Jos van der Wijst	20.37	20.10	19.34			39.44
4	125	Cor van Erp	20.42	20.41				41.23
5	141	Ad van de Laar	25.13	24.09	23.59			48.08
6	140	Rogier Huyberts	24.52	23.29				48.21
7	143	Fons van Boxmeer		24.32	24.40			49.12
8	139	Dion Roxs	26.53	25.20	24.28			49.48
9	137	Michaël Moonen	25.10		24.46			49.56
10	148	Theo van Erp		25.10	25.12			50.22
11	126	René Vervoort	25.59	25.25	25.32			50.57
12	147	Leo Evers		26.34	25.37			52.11
13	135	Ad van Gerwen	28.13	26.26	25.50			52.16
14	131	Boy van de Ven	26.32		27.16			53.48
15	132	Antoon Asveld	31.31	31.25	30.26			61.51
16	136	Tinus Rovers	33.35	34.55	33.27			67.02
	146	Peter Bekkers		22.05				
	142	Lars Teunisse		22.21				
	149	Coen den Hollander		24.21				
	138	Pieter Jansen	24.47					
	127	Sebastiaan de Jong	25.00					
	129	Gerald Vlamincx	26.01					
	130	Sjef van Asveldt	26.01					
	128	Ronald de Jong	30.33					
	144	Gerard v.de Biggelaar		00.00				
	695	Mark Reijnen			26.04			
	693	Joey van de Steen			32.39			
	692	Joey Pagie			00.00			

Vrouwen 4,8 kilometer

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	stand
1	64	Jolanda van den Elsen	26.08		25.30			51.38
2	58	Renske Verboort	26.37	26.23				53.00
3	88	Isa van Heiningen		26.51	26.54			53.45
4	66	Lia Doolaard		26.35	27.18			53.53
5	61	Fien Asveld	27.51	27.00	26.53			53.53
6	59	Lies Brans	27.23	00.00	26.34			53.57
7	55	Tonny van Erp	27.39	27.38	26.57			54.35
8	60	Christien Vorstenbosch	27.27		28.02			55.29
9	56	Lisette van der Kallen	30.07		28.49			58.56
10	57	Ineke Sanders	31.22		29.14			60.36
	67	Nicolien Smulders		26.33				
	65	Karin Slits		27.25				
	62	Ellen Sijbers	30.40					
	63	Patroeska Blok	37.42					
	90	Jeanne Coppelmans			24.56			
	89	Rikie Huyberts			25.17			
	91	Mariëlle v.d. Zanden			26.35			

Mannen senioren 8 kilometer

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	stand
1	845	Thijs Dekkers	29.40	28.57	29.16			58.13
2	848	Art Vissers	31.08	31.10	31.02			62.10
3	844	Patrick Sanders	30.40	31.49				62.29
4	857	Jorrit Dekkers	31.13	31.45				62.58
5	858	Frank Scheutjens	32.06		31.09			63.15
6	680	Martijn van Iersel		33.16	32.44			66.00
7	849	Wim van de Biggelaar	39.02	36.50				75.52
8	679	Peter van Rooij		39.07	38.04			77.11

9	859	Marcel van Mensvoort	45.57		45.15			91.12
	862	Jeroen v. Haastrecht		27.56				
	864	Andre van Aarle		31.57				
	677	Louis van Doorn		34.57				
	678	Jeroen Schuddeboom		36.24				
	861	Gert Jan van Kessel		36.52				
	863	Hans van de Dungen		36.53				
	843	Jos van Schijndel	38.10					
	847	Bert Houtenbos	39.17					
	682	Daan Geboers		00.00				
	687	Walter van de Pol			29.56			
	688	Marc van Gils			30.55			
	686	Maarten v.d. Heijden			32.00			
	689	Marco Dreuning			37.17			
	690	Yrim van der Wijdeven			39.53			
	694	Sebastiaan de Jong			41.27			
	691	Sjef van Asveldt			45.46			

Mannen 40 8 kilometer

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	stand
1	709	Pim van der Wijst	29.12	30.10	29.34			58.46
2	711	Jan van Doorn		32.53	30.57			63.50
3	846	Theo van de Heuvel	32.49	33.35				66.24
4	703	Martien Temmink	35.26	34.54	34.42			69.36
5	705	Tonny van Boekel	38.28		36.01			74.29
6	707	Jan Kusters	39.54	39.00	40.03			78.54
7	708	Rob van Nunen	41.41	38.35				80.16
	712	Peter Scheutjens		32.10				
	710	Theo Verboort		33.46				
	706	Fons Essink	35.48					
	704	Alex Tegenbosch	41.40					
	713	Bert van Wijk			33.53			
	715	Gerald Vlamincx			45.46			
	714	Mari Leenders			00.00			

Mannen 45 8 kilometer

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	stand
1	306	Toine van Erp	33.27	32.02	31.12			63.14
2	301	Hein van Lieshout	33.57	33.44	33.23			67.07
3	302	Henny Bijsterbosch	34.59	33.41				68.40
4	305	Albert Pennings	36.55	34.50	34.24			69.14
5	307	Jaap Bouwmans	37.13	35.39	35.08			70.47
6	304	Pierre Lardenois	37.02	36.44	38.06			73.46
7	316	Henk Pennings		37.31	36.59			74.30
8	303	Wim Klein	39.52	40.22	00.00			80.14
9	318	Wil Snoeks		40.49	39.47			80.36
10	300	Henry Wijffelaars	44.13	40.45	40.15			81.00
11	309	Jan de Wit	44.54	41.32				86.26
12	310	Hans Naterop	45.38	45.01				90.39
	314	Paul van Geffen		29.08				
	317	Marcel den Hollander		33.31				
	313	Hans van Weert		36.11				
	315	Wil Dijkhuizen		36.14				
	312	Martien v.d.Hoogenhof		38.16				
	308	Arie Koek	43.35					
	319	Wim Habraken			31.54			
	320	Hein Vissers			39.01			

Mannen 50 8 kilometer

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	stand
1	430	Ad v.der Heijden (Schijndel)	34.06	33.40	33.41			67.21
2	442	Mari van Houtum		34.39	33.42			68.21
3	432	Henk van Uden	36.33	34.51	34.29			69.20
4	441	Ad v.der Heijden (Rooi)		34.58	34.47			69.45
5	443	Harrie Leenders		38.08	38.03			76.11
6	434	Simon Lavrijssen	39.50	39.48	38.40			78.28
7	431	Piet van Engeland	38.40	40.46	42.59			79.26
8	429	Gé de Louw	41.21	41.28	41.35			82.49
9	435	Giel Mutsaerts	43.39	42.28	40.26			82.54
10	428	Peter Hellings	43.42	43.23	43.06			86.29

11	422	Jan Verboort	44.03	44.45				88.48
	860	Jos Sanders		33.27				
	440	Peter Rub		36.28				
	439	Paul Kweens		37.27				
	444	Leo Leenders		39.07				
	438	Marco Paans		39.10				
	433	Willem Stakenburg	39.13					
	436	Henk Heijmans	39.33	00.00				
	437	Henk Strik	41.23					
	445	Jos van Uden			36.28			
	446	Nico Jonker			37.40			

Vrouwen 8 kilometer

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	stand
1	521	Wendy Mutsaarts	34.35	34.42	33.43			68.18
2	516	Maria van Kampen	38.39	38.47	38.21			77.00
3	681	Tineke Mous		39.38	43.24			83.02
4	517	Marjon Hoppenbrouwers	43.43	42.12	41.28			83.40
5	519	Marianne Latijnhouwers	44.48	42.41	41.50			84.31
6	514	Nicole van Kessel	44.48	42.52	42.57			85.49
7	523	Ingrid Jansen	43.55		41.54			85.49
8	518	Lien Vogels	43.36	42.29				86.05
9	520	Francis Mutsaarts	45.11	00.00	42.14			87.25
10	525	Marga van der Heijden	44.01	43.37				87.38
11	529	Tineke van Boxmeer		44.44	46.39			91.23
12	524	Anja Ebbenn	46.00		46.30			92.30
13	513	Ria Foolen	46.03	47.13				93.16
	522	Tamara Veenendaal	39.15					
	527	Saskia Kivits		40.48				
	526	Paulien Luyten	41.25					
	512	Karin van der Aa	41.41					
	528	Bea Gil Toresano		41.58				
	515	Hannie Kusters	43.44					

Jongens pupillen C 900 meter

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	stand
1	3	Tom Reniers	3.59	3.59	4.11			3.59
2	8	Wiebe Temmink	4.22	4.06	4.05			4.05
3	12	Daan van der Kallen	4.14	4.07	4.20			4.07
4	5	Luuk Vervoort	4.21	4.19	4.28			4.19
5	676	Dirk de Bie		4.20	4.34			4.20
6	30	Martijn van Acht		4.21				4.21
7	6	Tim Adriaans	4.25					4.25
8	10	Koen van der Wijst	4.47	4.36				4.36
9	684	Ruben Aalders			4.38			4.38
10	683	Guus van Uittert			4.57			4.57
11	35	Joery van der Heijden		5.01				5.01
12	25	Stef van de Zanden	5.11	5.18	5.48			5.11
13	34	Sjoerd van Gerwen		5.11				5.11
14	1	Remco de Laat	5.15	5.24	5.33			5.15
15	14	Seth Rooyakkers	5.37	5.22	5.28			5.22
16	36	Wessel van der Heijden		5.37				5.37

Meisjes pupillen C 900 meter

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	stand
1	21	Lisa van de Loo	5.10	5.20	4.58			4.58
2	24	Marije Wijgengangs	5.12	5.32	5.04			5.04
3	4	Nina Vervoort	5.16	5.25	5.29			5.16
3	22	Lieke van Boekel	5.16					5.16
5	29	Lianne van Acht		5.26				5.26
6	674	Kim Scheepens		5.36				5.36
7	16	Floor van Asveldt	6.09					6.09
8	23	Jessie van Boekel	6.56		6.43			6.43
9	15	Marèl Eijkemans	9.08		7.53			7.53

Jongens pupillen B 900 meter

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	stand
1	11	Sjoerd van der Wijst	4.01	4.02				4.01
2	7	Martijn Adriaans	4.11	4.05				4.05
3	17	Laurent Lardenois	4.29	4.21	4.21			4.21
4	685	Casper Aalders			4.29			4.29

5	33	Thom van Gerwen		4.31			4.31
6	9	Bram van Overbeek	5.02	5.27	5.09		5.02

Meisjes pupillen B 900 meter

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	stand
1	13	Floor Rooyakkers	4.20	4.12	4.33			4.12
2	18	Monica Asshauer	4.30	4.13	4.13			4.13
3	20	Nikki de Bie	4.47	4.20	4.42			4.20
4	675	Femke van Aarle		4.30	4.43			4.30
5	26	Chantal van de Zanden		4.41	4.39			4.39
6	673	Manon Scheepens		4.42				4.42
7	32	Judith van den Akker		4.43	4.54			4.43

Jongens pupillen A 900 meter

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	stand
1	671	Joost van Dijk		3.25	3.27			3.25
2	2	Daan Reniers	3.37	3.39	3.47			3.37
3	28	Mark Kivits		3.49				3.49
4	672	Olivier van der Net		4.00	3.57			3.57

Meisjes pupillen A 900 meter

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	stand
1	27	Femke Temmink		4.05	4.18			4.05
2	19	Marina Asshauer	4.46	4.56	5.55			4.46
3	31	Karlijn v.den Hoogenhof		5.14				5.14

Jongens junioren D 1100 meter

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	Stand
1	40	Maurice Lardenois	4.21		4.25			4.21
2	38	Lars Teunisse		4.25				4.25
3	45	Rob van Tartwijk	4.39	4.29	5.00			4.29
4	37	Paul v.den Hoogenhof		5.02				5.02
5	41	Joey van de Steen	5.53					5.53

Meisjes junioren D 1100 meter

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	Stand
1	39	Marleen Hamilton		5.52				5.52
2	42	Jennifer van Asveldt	5.53					5.53

Jongens junioren C 1100 meter

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	Stand
1	47	Stan Beekmans	4.03	3.54	4.03			3.54
2	48	Richard de Louw	5.09	4.45	4.37			4.37

Meisjes junioren C 1100 meter

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	Stand
1	46	Kim van Tartwijk	4.41	5.02	5.27			4.41

Meisjes junioren B 1100 meter

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	Stand
	43	Stephanie van Asveldt	0.00					

Jongens junioren A 1100 meter

Plts	Startnr	Naam	26-09	24-10	28-11	23-01	27-02	Stand
1	44	Joey Pagie	5.19					5.19

Lopers, loopsters en lopertjes

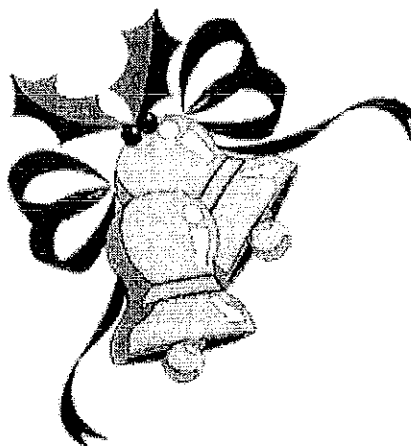
23 januari 4^e trimloopcompetitie

27 februari 5^e trimloopcompetitie

in park 'De Kienehoef'

Op 27 februari na de loop is de
prijsuitreiking in de verschillende categorieën.

Kom met zijn allen!!!



Sportief wandelen

Eind augustus 2004, is het sportief wandelen opgestart in Sint Oedenrode. Er was niet veel publiciteit aan gegeven. Hier en daar hing een A-4tje met de hoognodige informatie. Eerst maar eens kijken of er wel belangstelling voor is. Nou... dat heeft Fortuna geweten. In no time zat de dinsdagavond vol... barstensvol!!!!!! Inmiddels is er ook een groep op de donderdagavond van start gegaan, en naar verluidt heeft ook deze groep zijn maximum aan leden bereikt.

Sint-Oedenrode is dus besmet met het wandelvirus. Iedereen is heel enthousiast. En naarmate we langer trainen en iedereen elkaar beter leert kennen, worden de trainingen ook steeds gezelliger. Velen van ons hebben sinds de start van sportief wandelen, hun wandelmaatje gevonden en er zijn al veel georganiseerde tochten gelopen. De eerste middellange afstanden, zijn dan ook gepaard gegaan met spierpijn en blaren, maar waren ondanks dat een groot succes.

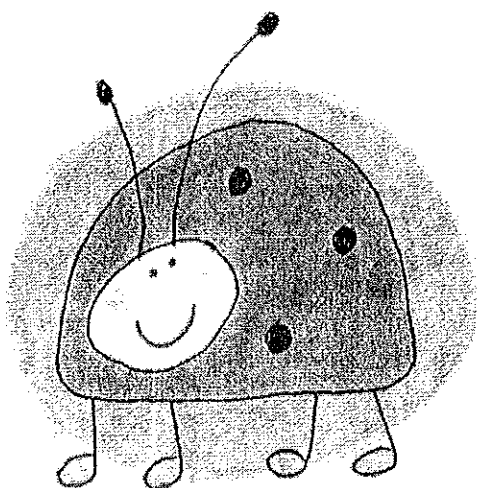
Iedere derde dinsdag van de maand wordt er door Fortuna een kop koffie of thee aangeboden, waarbij alle leden van harte uitgenodigd zijn. Deze avond wordt gebruikt voor vragen en mededelingen of ingevuld door een gastspreker(s). In oktober heeft Run2Day een informatie avond verzorgd over wandelschoenen en wandelkleding. Er waren erg veel belangstellenden en de avond werd door iedereen als heel succesvol ervaren.



Er zijn al enkele mensen aangesproken om het lief en leed gebeuren van de grond te krijgen. Daarom wil ik nu ook meteen van de gelegenheid gebruik maken om Riekje Hagen van harte beterschap te wensen. Wij hopen haar weer snel als trainster terug te zien. Al met al een prima start van deze wandelgroep, die onder professionele leiding zich weet te profileren als volwaardige groep van Fortuna. Rest mij nog iedereen hele fijne feestdagen toe te wensen, en een sportief wandelrijk 2005.

Groetjes van Lène van der Heijden, Dinsdagavond groep Sportief Wandelen.

Geboren



Hoera, Teun, Max en Mick hebben er een broertje bij

Levi

Hij is geboren op 2 november 2004
En weegt 3860 gram en is 50 cm lang.

Miranda, Frank, Teun, Max en Mick Scheutjens
Iepenstraat 6, 5492 EX Sint-Oedenrode

Peetoom: Jos Scheutjens
Peettante: Esther Scheutjens

Laat u even weten wanneer u beschuit
met muisjes komt eten. Tel. 0413-473468

Mama en ik rusten van
12.00 tot 15.00 uur
en na 21.00 uur

Gefeliciteerd namens bestuur en leden!

Fit in 5 minuten

Investeren in roteren

De kettingreactie bij elke landing van de voet is indrukwekkend: voet, knie, heup en rug zorgen ervoor dat die schok wegeeft als de rimpels in een vijver en door het lichaam wordt geabsorbeerd zonder schade aan te richten. Echter, er is meer. Bij elke landing draait ook het been in zijn geheel iets naar binnen. Dat helpt bij de schokabsorptie, maar te veel naar binnen draaien is daarentegen weer niet zo positief. Helaas is dat bij veel lopers wel de realiteit. Knie-, heup- en onderbeenklachten (lopersknie, shin splints, iliotibiaal frictiesyndroom) kunnen het gevolg zijn.

Deze oefening versterkt de spieren die die inwaartse rotatie 'tegenwerken', dus het been naar buiten draaien. Bijkomend voordeel is dat hierdoor op termijn uw pas efficiënter wordt, zodat u minder energie verspilt en dus sneller kunt lopen.

1. U ligt op uw rechterzij op de grond.
2. Het rechterbeen rust op de grond en bevindt zich iets achter het linkerbeen (dat op het rechterbeen leunt).
3. Houd het linkerbeen gestrekt.
4. Buig de rechterknie tot circa 90 graden.
5. Til het rechteronderbeen vervolgens zo hoog mogelijk van de grond.
6. Even vasthouden en langzaam weer laten zakken.
7. Niet smokkelen door met uw bovenlichaam te werken.
8. Probeer drie sets van tien herhalingen.
9. Herhaal de oefening op uw andere zij, met het linkerbeen.
10. Gaat het steeds beter of kost het u weinig inspanning, gebruik dan een enkelgewricht.
11. Drie keer per week beide (onder)benen trainen is voldoende.

Steken in de zij

Touwtrekken aan het middenrif

Steken in de zij zijn voor lopers een even unieke als irritante klacht. Wat is de oorzaak en is er een remedie?

De scherpe pijn, net onder de ribben en meestal aan de rechterkant van het lichaam, wordt veroorzaakt door 'touwtrekken' aan het middenrif (diafragma). Deze enigszins bolvormige spierplaat tussen buikholte en longen beweegt zich op en neer bij respectievelijk het uit- en inademen. Tijdens hardlopen geschiedt dit proces met een enorm hoge snelheid.

De problemen ontstaan bij de lopers (zo'n 30 procent) die uitademen wanneer de rechtersoet de grond raakt. Tegelijkertijd trekken de juist daar, aan de rechterkant in de buikholte aanwezige organen – dankzij de zwaartekracht – aan het diafragma. Die plaat wil bij het uitademen echter omhoog, zodat er aan de rechterkant in de romp extra hard aan de spiervezels en banden wordt getrokken, wat de pijn veroorzaakt.

Zo is ook duidelijk waarom de pijn zo snel verdwijnt na stoppen met lopen of na (veel) gas terugnemen. Het veranderen van de ademhaling helpt eveneens. Probeer vooral rustiger en dieper adem te halen. En adem vervolgens uit wanneer u op uw linkervoet landt. Andere aandachtspunten:

- Zorg voor een goede warming-up.
- Probeer de trainingsintensiteit geleidelijk op te voeren.
- Versterk de rompspieren (lage-rug-, buik- en schuine buikspieren).
- Rek die spieren ook vaker.
- Vermijd eten vlak voor de training.
- Diep ademhalen tijdens inspanning.
- Verbeter uw uithoudingsvermogen.
- Drink meer.

Legpuzzel

Voeten verwennen

26 botjes, 33 gewrichtjes en meer dan 100 pezen, spieren en banden. Ofwel: de voet. Verbazingwekkend dat die anatomische legpuzzel dag in dag uit functioneert, en dan hebben we het nog niet eens over de belasting door het hardlopen.

Bewondering voor dit kunststukje van moeder natuur is dan ook op haar plaats. Wat meer aandacht is wellicht nog beter, want dat schiet er vaak bij in. Daarom een lesje voetverzorging:

Massage: Een prima manier om de voetspieren soepel en sterk te maken. U kunt een deegroller op de grond leggen en daar met uw voet overheen gaan. Prikkelend en stimulerend voor de doorbloeding en dus herstelbevorderend. Een golfballetje of een grote knikker is ook een prima optie.

Voetbad: Laat de voeten tien minuten weken in een lekker warm schuimbade. Gebruik vervolgens een stukje puimsteen om eventueel overvloedig eelt te verwijderen. Droog de voeten grondig en smeer ze dan in met een vochtinbrengende crème.

Sterke botten: Zorg voor voldoende calcium en vitamine D. Stressfractuurletjes in de voet zijn vaak de eerste kenmerken van osteoporose (botontkalking). Verlaag het risico daarop met melkproducten (calcium) en verse, groene groenten zoals broccoli (vitamine D).

Nagelzorg: Kijk in een kleedkamer om u heen en de blauwe teennagels glimmen u tegemoet. Ze schijnen te horen bij hardlopen. Toch zijn ze te voorkomen. Koop schoenen met voldoende teenruimte en uiteraard in de juiste maat, dat wil zeggen zeker een half maatje te groot. Houd de teennagels kort en knip ze recht af.

Identificatieplicht

Nederland veilig

Pas op voor de boswachter!

Vanaf 1 januari 2005 moet iedereen van 14 jaar en ouder een geldig identiteitsbewijs kunnen tonen. Betekent dit dat lopers voortaan een paspoort in hun broek moeten stoppen?

Door het uitbreiden van de reeds bestaande, beperkte identificatieplicht wil de Nederlandse overheid de veiligheid vergroten, de aanpak van criminaliteit versterken en 'overlast' verminderen. Naast de politie hebben ook toezichthouders (belastinginspecteurs, boswachters) het recht om naar een identiteitsbewijs te vragen, maar personeel van beveiligingsbedrijven niet. Iedere toezichthouder moet zich bovendien bij zijn eigen werkgebied houden.

Willekeurige identiteitscontroles zullen uit den boze zijn. Er moet een reden voor zijn, zoals bij verkeersovertredingen, het verhoren van getuigen van een ongeluk, het opsporen van strafbare feiten of het handhaven van de openbare orde. Een boswachter kan alleen om een identiteitsbewijs vragen als u planten of dieren uit een natuurgebied meeneemt. Dat u daar hardloopt, is op zich geen aanleiding om te moeten bewijzen wie u bent.

Dit betekent in de praktijk dat u rustig zonder paspoort of rijbewijs kunt gaan lopen. Zelfs het in volle vaart passeren van een bankinstelling zou geen probleem moeten zijn. Kunt u echter desgevraagd geen identiteitsbewijs laten zien, dan loopt u wel het risico mee te moeten naar het politiebureau om daar uw identiteit te laten vaststellen. Ook kunt u een boete krijgen.

U kunt zich identificeren met een geldig paspoort, een rijbewijs of een geldige Nederlandse / Europese identiteitskaart. Die identiteitskaart is dankzij het creditcardformaat een redelijk alternatief voor lopers. In 2004 bedraagt de prijs van een identiteitskaart maximaal 30,56 euro (paspoort: 37,96 euro).

Meer informatie: tel. 0800-8051 (gratis) of www.nederlandveilig.nl.

bron: Runner's World

Wedstrijduitslagen

Herfstloop org. A.V. Prins Hendrik te Vught 17-10-2004

Frank Scheutjens	37.58	10.000 meter	18 ^e mannen senior.
Mari van Houtum	41.38	10.000 meter	6 ^e mannen 50
Tineke Mous	47.23 p.r.	10.000 meter	2 ^e vrouwen 40
Henk Heijmans	47.47	10.000 meter	recr. mannen
Peter van Rooij	48.01	10.000 meter	21 ^e mannen senior.
Gé de Louw	48.16	10.000 meter	recr. mannen
Simon Lavrijssen	48.25	10.000 meter	recr. mannen
Piet van Engeland	49.13	10.000 meter	9 ^e mannen 50
Peter Hellings	51.21	10.000 meter	12 ^e mannen 50
Tineke van Boxmeer	56.23	10.000 meter	recr. vrouwen

Herfstmarathon org. Stichting Marath. Brabant te Etten-Leur 31-10-2004

		<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>		
176	Mari van Houtum	1.31.31	1.31.22	21.097 meter	23 ^e mannen 50
298	Cor van Erp	1.36.19	1.35.48	21.097 meter	139 ^e recr. mannen
302	Martien Temmink	1.36.26	1.34.43	21.097 meter	141 ^e recr. mannen
639	Tineke Mous	1.45.57	1.45.49	21.097 meter	14 ^e vrouwen 45
662	Peter van Rooij	1.46.45	1.46.26	21.097 meter	51 ^e mannen senior.
774	Henk Heijmans	1.50.00	1.49.28	21.097 meter	87 ^e mannen 50
876	Gé de Louw	1.53.23	1.52.50	21.097 meter	511 ^e recr. mannen
1005	Peter Hellings	1.58.12	1.58.04	21.097 meter	100 ^e mannen 50
1125	Piet van Engeland	2.03.49	2.02.47	21.097 meter	103 ^e mannen 50
1126	Tineke van Boxmeer	2.03.49	2.02.47	21.097 meter	121 ^e recr. vrouwen
	Patrick Sanders	20.08		5.000 meter	

Sparrenbosloop org. A.V. Marvel te Boxtel 31-10-2004

	Thijs Dekkers	33.11	9.260 meter	15 ^e mannen senior.
	Pim van der Wijst	34.21	9.260 meter	5 ^e mannen 40
	Ad C.M. v.der Heijden	31.50	7.710 meter	7 ^e mannen 50
	Jos van Uden	34.28	7.710 meter	10 ^e mannen 50
	Renske Verboort	17.18	3.230 meter	5 ^e meisjes jun.A
48	Marjolein Jacobs	33.40	6.200 meter	
67	Pierre Lardenois	35.59	7.700 meter	
82	Simon Lavrijssen	38.31	7.700 meter	

Vestingsstad Run org. A.V. Altena Road Runners te Woudrichem 6-11-2004

16	Ad C.M. v.der Heijden	1.30.02	21.097 meter	2 ^e mannen 50
18	Jos van Uden	1.30.26	21.097 meter	3 ^e mannen 50

4^e Markant Cross org. A.V. No Limits te Bladel 7-11-2004

	Thijs Dekkers	30.08	8.000 meter	9 ^e mannen senior.
	Jorrit Dekkers	32.28	8.000 meter	13 ^e mannen senior.
	Pierre Lardenois	38.36	6.000 meter	17 ^e mannen 40

30^e Kempische Trimcompetitie org. E.A.V. Olympia te Eindhoven 7-11-2004

	Peter van Rooij	39.55	8.000 meter
	Simon Lavrijssen	40.08	8.000 meter
	Maria van Kampen	41.12	8.000 meter
	Tineke Mous	41.43	8.000 meter
	Piet van Engeland	44.07	8.000 meter

Witte Ruysheuvelcross org. A.V. Oss '78 te Oss 7-11-2004

6	Pim van der Wijst	33.47	8.800 meter	4 ^e mannen 40
---	-------------------	-------	-------------	--------------------------

Berg tot Bergrace org. Stichting Berg tot Berg te Rhenen

		<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>		
	Mari van Houtum	1.23.53	1.23.47	16.600 meter	20 ^e mannen
	Tineke van Boxmeer	1.49.34	1.49.27	16.600 meter	19 ^e vrouwen

Valkenloop org. A.V.V. te Valkenswaard 14-11-2004

	Art Visser	1.22.50	21.097 meter	9 ^e mannen senior.
82	Ingrid Jansen	1.17.57	14.500 meter	

Molenvencross org. H.A.C. te Stiphout 14-11-2004

	Thijs Dekkers	33.07	8.970 meter	11 ^e mannen senior.
	Jorrit Dekkers	36.18	8.970 meter	13 ^e mannen senior.

PNEM-cross org. A.V. De Keien te Uden 14-11-2004

36	Peter Hellings	50.55	10.110 meter	10 ^e mannen 50
53	Gé de Louw	50.39	10.110 meter	23 ^e recr. mannen 50

16^e Maresia Cross org. Tilburg Road Runners te Kaatsheuvel 14-11-2004

	Jos van Uden	43.26	9.000 meter	17 ^e mannen 50
	Ad C.M. v.der Heijden	43.29	9.000 meter	18 ^e mannen 50

Run for fun loop org. A.V. Achil '87 te Hilvarenbeek 14-11-2004

	Peter van Rooij	1.57.59	20.000 meter	
--	-----------------	---------	--------------	--

Korzecross org. G.V.A.C. te Veldhoven 21-11-2004

	Thijs Dekkers	36.55	10.145 meter	7 ^e mannen senior.
	Pierre Lardenois	46.04	10.145 meter	12 ^e mannen 40
	Peter Hellings	38.36	7.129 meter	9 ^e mannen 50
	Mari van Houtum	18.59	4.113 meter	
	Tineke van Boxmeer	50.54	8.637 meter	

Zevenheuvelenloop org. Stichting Zevenheuvelenloop te Nijmegen 21-11-2004

		<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>		
473	Art Visser	58.05	57.44	15.000 meter	291 ^e mannen senior.
991	Martijn van Iersel	1.01.33 p.r.	1.00.35	15.000 meter	559 ^e mannen senior.
1333	Toine van Erp	1.04.35	1.02.07	15.000 meter	189 ^e mannen 45
1378	Jos van Uden	1.02.22	1.02.17	15.000 meter	79 ^e mannen 50
1396	Ad C.M. v.der Heijden	1.02.25	1.02.20	15.000 meter	83 ^e mannen 50
6649	Peter van Rooij	1.30.03	1.12.38	15.000 meter	2952 ^e mannen senior.
8277	Tineke Mous	1.32.09	1.14.43	15.000 meter	77 ^e vrouwen 45
8943	Koos Post	1.45.39	1.15.37	15.000 meter	405 ^e mannen 55
9069	Willem Stakenburg	1.45.50	1.15.48	15.000 meter	901 ^e mannen 50
13533	Jan Verboort	1.44.23	1.22.04	15.000 meter	732 ^e mannen 55
17777	Roy van der Veen	2.06.41	1.31.10	15.000 meter	2547 ^e mannen 40

Brooks halve marathon org. A.V. De Grenslauwers te Swartbroek 27-11-2004

151	Daan Geboers	1.46.15 p.r.	21.097 meter	142 ^e recr. mannen
158	Henk Heijmans	1.47.38	21.097 meter	148 ^e recr. mannen

Zuiderzee marathon org. A.V. P.E.C. 1910 te Zwolle 27-11-2004

145	Tineke Mous	4.01.44	42.195 meter	4 ^e vrouwen 45
-----	-------------	---------	--------------	---------------------------

30^e Kempische Trimcompetitie org. G.V.A.C. te Veldhoven 5-12-2004

	Mari van Houtum	22.41	4.500 meter
	Tineke van Boxmeer	25.56	4.500 meter
	Daan Geboers	41.52	9.000 meter
	Peter van Rooij	43.49	9.000 meter
	Maria van Kampen	44.02	9.000 meter
	Simon Lavrijssen	44.07	9.000 meter
	Henk Heijmans	44.19	9.000 meter
	Tineke Mous	47.20	9.000 meter
	Gé de Louw	48.25	9.000 meter
	Peter Hellings	48.34	9.000 meter
	Piet van Engeland	51.40	9.000 meter

Montferland Runorg. A.V. Argo te 's-Heerenberg 5-12-2004

		<u>Brutotijd</u>	<u>Nettotijd</u>		
	Pim van der Wijst	54.14	54.08	15.000 meter	12 ^e mannen 40

Herperduincross org. A.V. Oss '78 te Herpen 12-12-2004

	Richard de Louw	17.31	3.080 meter	6 ^e jongens jun.C
18	Pim van der Wijst	38.32	9.080 meter	5 ^e mannen 40
35	Peter Hellings	55.21	9.080 meter	8 ^e mannen 50
	Daan Geboers	36.39	7.580 meter	25 ^e recr. mannen
	Gé de Louw	44.32	7.580 meter	67 ^e recr. mannen

Kranenbroeker Trimloop org. R.C. Kranenbroek te Echt 12-12-2004

	Peter van Rooij	48.57	10.000 meter	24 ^e mannen
	Tineke Mous	50.33	10.000 meter	1 ^e vrouwen

Boscross marathon org. S.V. Friesland te Diever 18-12-2004

	Peter van Rooij	3.06.06	31.700 meter	27 ^e recr. mannen
	Tineke Mous	3.06.06	31.700 meter	2 ^e recr. vrouwen

Sylvesterloop org. LOC Recreatiesport te Heeze 19 december 2004

	Simon Lavrijssen	42.29	9.000 meter
	Pim van der Wijst	53.55	15.000 meter
	Daan Geboers	1.04.28	15.000 meter
	Mari van Houtum	1.06.32	15.000 meter
	Henk Heijmans	1.11.53	15.000 meter
	Piet van Engeland	1.16.14	15.000 meter
	Tineke van Boxmeer	1.22.01	15.000 meter

L'Avant Sylvestre Cross org. A.V.R.'69 te Reusel 19-12-2004

	Thijs Dekkers	43.04	10.920 meter	11 ^e mannen senior.
	Pierre Lardenois	41.06	9.110 meter	12 ^e mannen 40
	Frank Scheutjens	42.44	9.110 meter	46 ^e recr. mannen

de pen



Sint-Oedenrode, 16 november 2004.

En nu ben ik aan de beurt.

Hiervoor mijn dank aan mijn loopmaatje Richard van Dinther.

Ik zal me eerst even voorstellen: ik ben Rogier Huyberts 37 jaar en ben getrouwd met Marja. Wij hebben samen twee dochters, Anne 6 jaar en Janneke 2 jaar.

Overdag ben ik alweer 16 jaar werkzaam bij van Hooft Architecten in Eerde, als bouwkundig ontwerper.

In begin 2002 had ik het idee om maar eens iets aan mijn conditie te gaan doen, dit was er na lang verbouwen aan ons huis nogal bij ingeschoten.

Na ± 2 maanden zelf wat aangerommeld, hoorde Martien Temmink van de beginnersgroep van Fortuna bij Henk Strik. Dit leek ons wel wat om te proberen, en het is goed bevallen.

De eerste 2 jaar heb ik niet zoveel kunnen lopen door wat omstandigheden, maar momenteel loop ik 1 x per week op maandag in groep 3 en 1 x per week voor mijzelf.

Nou dit was het dan, ik wens iedereen veel loopplezier en een gezond 2005.

En ik zal even nadenken wie ik nu 'de pen' eens zal toeschuiven.....

Ik denk dat Michaël Moonen wel blij zal zijn met dit besluit!

Groetjes, Rogier Huyberts.

Stand KM-Trophy Mountainbikers 2004/2005 (winterseizoen)

	Totaal Km	5 sep	12 sep	18 sep	19 sep	26 sep	3 okt	10 okt	17 okt	31 okt	7 nov	14 nov	21 nov	28 nov	5 dec	12 dec	19 dec
Gerard vd Biggelaar	625	55	50		45		50	55	50	58	40	45	45		42	45	45
Edwin Eijkemans	582	55	60	70	45	50	50		50		40	45	45	40	42	45	45
Maurice Rooyakkers	405	55	50		45	50	50		30		40	45	45	40		45	
Mark Swanenberg	313				45	50	50			86		45	45	40	42		
Wil Pepers	273	55	50	70	45					28		25					
Peter Slits	226	55	40		45					86							
Theo Verboort	131				45					86							
Fons van Boxmeer	55	55															
Cor van Erp	45				45												
Totaal	2655																

5 september (Eersel)	17 oktober (Nuenen)	12 december (St Anthonis)
12 september (Liempde)	31 oktober (Scherpenheuvel)	19 december (Swalmen)
18 september (Mergelland)	7 november (Nieuwkuik)	
19 september (Boskant)	14 november (Zeeland)	
26 september (Den Dungen)	21 november (Reusel)	
3 oktober (Venray)	28 november (Zijtaart)	
10 oktober (Gemert)	5 december (Malden)	

De tochten die samenvallen met de "Open Rooise Trimloopcompetitie" worden niet opgenomen in de totaal kilometers.

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

9 Januari 2005 is de 32^e Egmond Halve marathon

Deze wedstrijd stond gepland als aangewezen wedstrijd voor het clubkampioenschap 2004/2005.

Maar telt nu voor deelname punten.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Peter Hellings.

Sluitingsdatum

voor het volgende clubblad is:

maandag 21 februari 2005

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

clubblad@fortuna67.nl

www.fortuna67.nl

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)
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
	Luijksgestel	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

van Hoof Reizen

Het Autobusbedrijf waar u het beste mee UIT bent !



sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Goliat

BIKES & PARTS

ZOVEEL SERVICE ZO DICHTBIJ



OOK HET ADRES VOOR FIETSVERHUUR

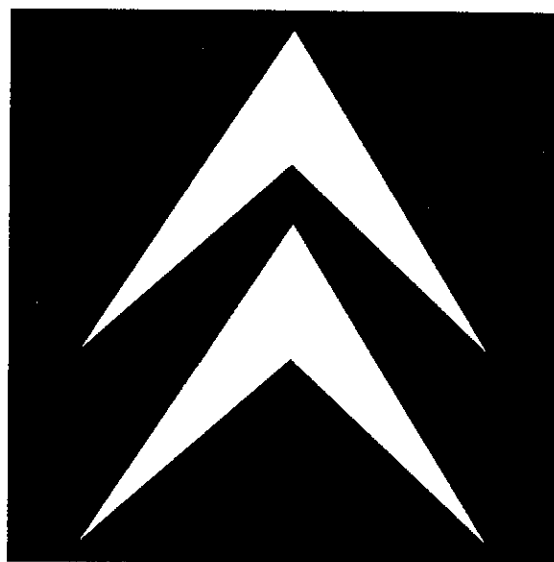
KOFFEREN 19 SINT-OEDENRODE TEL: 0413 - 477722

MARKT 10 BOXTEL TEL: 0411 - 610331

Overzicht wedstrijden en trimlopen in de regio

Datum	vereniging-org	Naam van loop	Plaats	website	Informatie	Wedstrijd	Trimloop	Aanvang
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.	A.V.O.	De Meeuw Auwjaarscross	Oirschot	www.avoirschot.nl	0499 573603	div.afstand	div. afstanden	v.a.10.30 u
26 dec.	Prins Hendrik	Brab.Dag.Kangoeroel.	Vught	www.ph.nl	073 656413		5-7,5-12-15-21-27 km.	13.30 uur
26 dec.	GVAC	Trimloop	Veldhoven	Home.hccnet.nl/gvac.atl etiek	040 2530331		2,5-3,8-6,3-12,6-18,9 km.	10.30 uur
31 dec.	Achil '87	20 ^e Oudejaarsloop	Hilvarenbeek	www.uitslagen.nl/achil87	013 5051897	10 km.	5 – 1 – 10 km.	v.a.13.30 u
2 jan.	De Kempische	30 ^e Kempische comp	Eersel	www.dse.nl/~avdes	0497 514077		5 – 10 km.	10.30 uur
8 jan.	Altena Road Runners	Brab. Biesboschloop	Hank	www.be-ready.nl	0162 402913	10 km.	5 – 10 km.	14.00 uur
9 jan.	GVAC	Trimloop	Veldhoven	Home.hccnet.nl/gvac.atl etiek	040 2530331		2,5-3,8-6,3-12,6-18,9 km.	10.30 uur
9 jan.	O.S.S.-Volo	Engelermeercross	Engelen	www.ossvolo.nl	073 6423506		div. afstanden	v.a.10.00 u
16 jan.	D.E.S.	Dieprijtcross	Eersel	www.dse.nl/~avdes	0497 514077	div.afstand	div. afstanden	v.a.11.00 u
16 jan.	A.V. De Keien	Berenkuilcross	Zeeland	www.dekeien.nl	0413 262820	div.afstand	div. afstanden	v.a.10.15 u
16 jan.	RDG	Dijkenloop	Den Dungen	www.tvrdg.nl	073 5037100		15 – 10 – 5 km.	11.00 uur
22 jan.	Altena Road Runners	Trimloop	Giessen	www.altenaroadrunners. nl	0183 503945		15 – 10 – 5 km.	11.00 uur
23 jan.	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
30 jan.	GVAC	Trimloop	Veldhoven	Home.hccnet.nl/gvac.atl etiek	040 2530331		2,5-3,8-6,3-12,6-18,9 km.	10.30 uur
30 jan.	VOAB	Voab Cross Goirle	Goirle	www.voab.nl	013 5343045	div.afstand	div. afstanden	v.a.10.45 u
30 jan.	AV 't Jasper Sport	Jasperloop	Someren	www.jaspersport.nl	0493 492539		2,5-5-7,5-10-12,5-15 km.	11.00 uur
5 febr.	Tilb. Road Runners	19 ^e Kruikenloop	Tilburg	www.tilburgroadrunners. nl	012 3456789	15 km.	5 – 10 – 15 km	11.11 uur
6 febr.	DJA	DJA Cross	Zundert	www.dja-zundert.nl	076 5973053	div.afstand	div.afstanden	10.30 uur
13 febr.	A.V.V.	Wedert Cross	Valkenswaard		040 2212858	div.afstand	div.afstanden	v.a.10.30u
13 febr.	GVAC	Trimloop	Veldhoven	Home.hccnet.nl/gvac.atl etiek	040 2530331		2,5-3,8-6,3-12,6-18,9 km.	10.30 uur
13 febr.	A.V. De Keien	Heuvelrugcross	Zeeland	www.dekeien.nl	0413 262820	div.afstand	div. afstanden	v.a.10.15 u
20 febr.	De Kempische	30 ^e Kempische comp.	Reusel	www.dse.nl/avr69	0497 643521		5,7 – 11,4 km.	10.30 uur
20 febr.	Prins Hendrik	Lunettencross	Vught	www.ph.nl	073 6568623	div.afstand	div.afstanden	v.a.10.30 u
26 febr.	DES	Sportshop Reusel ½ m	Eersel	www.dse.nl/avdes	0497 514077	21,1 km.	21,1 – 10,5 km.	11.00 uur
26 febr.	Altena Road Runners	Trimloop	Giessen	www.altenaroadrunners. nl	0183 503945		15 – 10 – 5 km.	11.00 uur
27 febr.	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

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



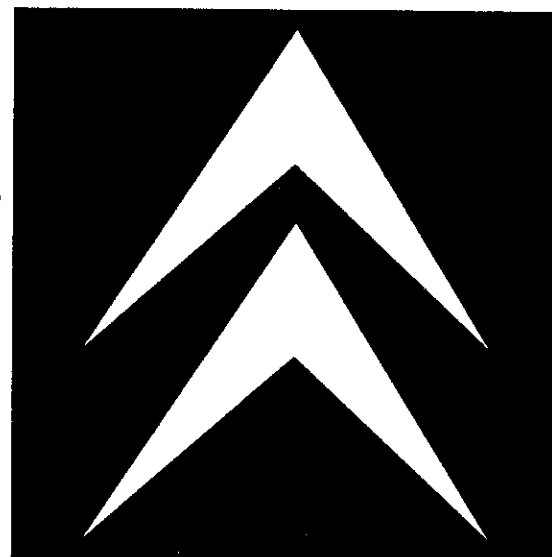
CITROËN

***Automobilbedrijf
Van Boxmeer B.V.***

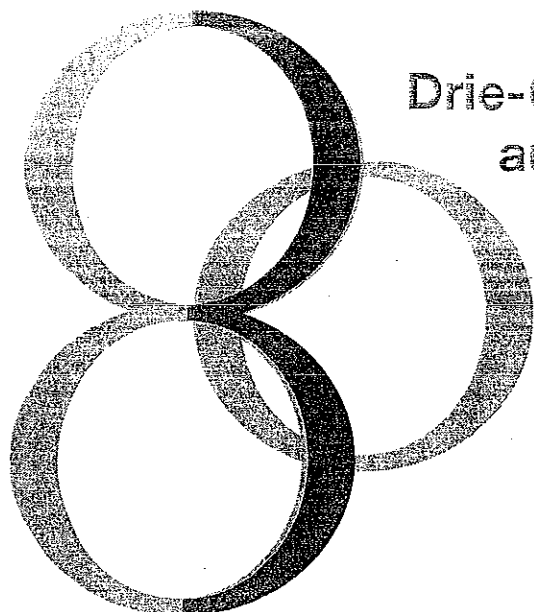
***Sint Oedenrode
Tel. 0413-475911***

Oss

Tel. 0412-633906

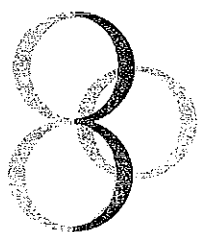


CITROËN



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