

S.V. FORTUNA '67



Cor van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491 ED Sint-Oedenrode

Aug/sept 2006.

127.



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:

september/oktober 2006

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413 474622	c.vanerp1@chello.nl
Secretaris	Jan van Kampen	Zonnedaauw 1	tel.0413 477450	jwvankampen@hotmail.com
Penningmeester ¹	Art Visser	Den Hof 11	tel.0413 478218	aa.visser@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	Crocusstr. 6 Son	tel.0499 477687	
Juryzaken	Tiny Aarts	Korenlaan 27	tel.0413 478082	aarts-tiny@planet.nl
Mountainbike	Jos Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413 473480	thijsdekkers@planet.nl
Sportief wandelen	Hans van Rossum	Lindendijk 40	tel.0413 476597	jhavanrossum@planet.nl

Trainers:

Jeugdloopgroep	Carla v. Nimwegen	Rosenhofstraat 11 Liempde	tel.06 53492220	carla@nimwegen.net
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	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	Nico de Bruin	Irenestraat 21	tel.0413 475798	
Sportief wandelen	Ans Lamers	Verwestraat 20	tel.0413 475130	
Sportief wandelen	Werner Maas	Kalmoes 20	tel.0413 490260	
Sportief wandelen	Ali Sanders	Joh. Frisostraat 43	tel.0413 474898	
Sportief wandelen	Hans van Rossum	Lindendijk 40	tel.0413 476597	jhavanrossum@planet.nl
Sportief wandelen	Miek van de Ven	Oranje Nassaulaan 127	tel.0413 477486	miekvdven@hotmail.com
Sportief wandelen	Maria van Weert	Coeveringslaan 30	tel.0413 475559	
Sportief wandelen	George Zoontjens	Bernhardstraat 23	tel.0413 476748	Geo200@zonnet.nl
Zaaltrimmers	Toos van Bree	Corridor 2	tel.0413 477561	paulvanbree@hetnet.nl

Wedstrijd Organisatie Commissie:

Voorzitter	Pierre Lardenois	Crocusstr. 6 Son	tel.0499 477687
------------	------------------	------------------	-----------------

Mountainbike:

Secretaris	Maurice Rooyakkers	Jonker de Jegerstraat 55	tel.0413 477347	m.rooyakkers5@chello.nl
------------	--------------------	--------------------------	-----------------	-------------------------

Jeugdcommissie:

Voorzitter	Peter Hellings	Streepenstraat 50	tel.0413 478463	peterhellings@tiscali.nl
------------	----------------	-------------------	-----------------	--------------------------

Wedstrijdsecretarissen:

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

Ledenadministratie - Redactie clubblad:

via secretaris

clubblad@fortuna67.nl

uitsluitend schriftelijk: aanmelden nieuwe leden - adreswijzigingen - afmelden lidmaatschap**Wedstrijduitslagen kranten:**

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

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	
Ali Sanders	Johan Frisostraat 43	tel.0413 474898	

¹ Rabobanknummer penningmeester 13.82.12.783² Gironummer wedstrijdsecretarissen 69.33.969

Contributiebedragen per 1 januari 2006

Jaarlijkse contributiebedragen	basis:	bij: KNAU	bij: NTFU	TOTAAL
pupillen t/m 9 jaar (KNAU wedstrijd) (1995 of later)	€ 30,00	€ 18,00		€ 48,00
junioren 10-18 jaar (KNAU basis) (1987-1994)	€ 30,00	€ 12,60		€ 42,60
junioren 10-18 jaar (KNAU wedstrijd) (1987-1994)	€ 30,00	€ 23,90		€ 53,90
loopgroepleden (KNAU basis)	€ 60,00	€ 13,50		€ 73,50
loopgroepleden (KNAU wedstrijd)	€ 60,00	€ 31,70		€ 91,70
loopgroepleden (KNAU basis) + sportief wandelen	€ 85,50	€ 13,50		€ 99,00
loopgroepleden (KNAU wedstrijd) + sportief wandelen	€ 85,50	€ 31,70		€ 117,20
zaaltrimmers	€ 81,50			€ 81,50
zaaltrimmers + KNAU basis	€ 81,50	€ 13,50		€ 95,00
zaaltrimmers + sportief wandelen	€ 107,00			€ 107,00
zaaltrimmers + loopgroep (KNAU basis)	€ 111,50	€ 13,50		€ 125,00
zaaltrimmers + loopgroep (KNAU wedstrijd)	€ 111,50	€ 31,70		€ 143,20
sportief wandelen	€ 51,00			€ 51,00
mountainbikers	€ 30,00		€ 28,00	€ 58,00
mountainbikers + sportief wandelen	€ 66,00		€ 28,00	€ 94,00
mountainbikers + loopgroep (KNAU basis)	€ 75,00	€ 13,50	€ 28,00	€ 116,50
mountainbikers + loopgroep (KNAU wedstrijd)	€ 75,00	€ 31,70	€ 28,00	€ 134,70
mountainbikers + loopgroep (KNAU basis) + sportief w.	€ 100,50	€ 13,50	€ 28,00	€ 142,00

De jaarlijkse contributie voor steunende – niet actieve – leden bedraagt € 16,00.

Voor betalers met acceptgiro wordt een bedrag van € 1,35 in rekening gebracht vanwege bankkosten.

Bijkomende verschuldigde KNAU-kosten voor nieuw aangemelde leden bedragen € 5,50.

Contributie jaarlijks per 1 februari verschuldigd.

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

Inschrijfgeld voor leden van de loopgroep bedraagt € 27,00; hiervoor ontvangt men een loopshirt.

De shirts zijn na afspraak te verkrijgen bij Karin Slits; Jonker de Jegerstraat 23 ; tel. 0413 477806

Leeftijdsindeling KNAU; per 1-11-2005 t/m 31-10-2006

Mini-pupillen	geboren in	1999 of later
Pupillen C	„	1998
Pupillen B	„	1997
Pupillen A	„	1996/1995
Junioren D	„	1994/1993
Junioren C	„	1992/1991
Junioren B	„	1990/1989
Junioren A	„	1988/1987
Senioren	„	1986 en eerder
Masters mannen/vrouwen	„	1971 en eerder

Deze indeling is met ingang van **01 november 2005** van kracht. Wij wijzen erop dat voor masters geldt dat indeling plaatsvindt naar geboortedag.

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)	16.00 uur (wintertijd 15.30 uur)
Sportief Wandelen:	dinsdag /donderdag	19.00 – 21.00 uur
Zaal trimmers	donderdag (de Streepen)	20.00 – 21.00 uur
Mountainbikers	zie MTB-kalender; elders in clubblad	

FORTUNA'67 PROGRAMMA

5 september	Avondwandeltocht voor alle Sportief Wandelaars
24 september	1 ^e wedstrijd Rooise Trimcompetitie
9 oktober	Koffie-avond Loopgroep / Afsluiting periode Marathon Eindhoven (hiermee komt de vaste koffie-avond op 2 oktober te vervallen)
22 oktober	2 ^e wedstrijd Rooise Trimcompetitie
26 november	3 ^e wedstrijd Rooise Trimcompetitie
13 december	Algemene Ledenvergadering

**Als bijlage treft u een "evaluatie-formulier Fortunabode" aan.
Voor een juiste besluitvorming over ons clubblad willen we graag zoveel mogelijk
formulieren retour ontvangen.**

Inleveren op de training en/of sturen naar het secretariaat Zonnedaauw 1.

Nieuwe Leden

Sportief Wandelen:

Jos van den Biggelaar
Jeannette van de Koeving
Gertu de Mol

Loopgroep:

Suzanne Neerhoff
Claire Jones
Joris Hoozemans
Mariëlle van der Heijden
Jan van de Rijt
Noor van Kessel
Theo van Gastel
Irene Oomen
Imre Sumter

Sluitingsdatum voor het volgende clubblad is:

zondag 22 oktober 2006

**a.u.b. aanleveren op diskette of per e-mail
clubblad@fortuna67.nl**



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
Zonder overhandiging van schadevrije jaren kunt U bij ons al een korting
ontvangen van maar liefst 60%, bestaande schadevrije jaren nemen wij over.

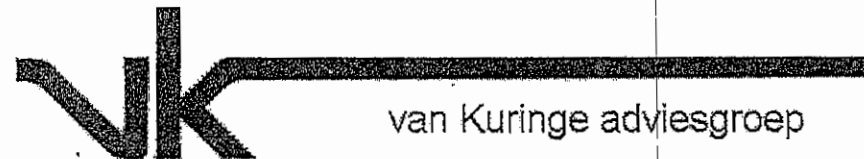
WA		WA (naast Bep.Casco) WA (naast Casco)		Beperkt Casco		Casco	
gewicht	premie	gewicht	premie	dagwaarde	premie	cat.waarde	premie
750 kg	€ 145,-	750 kg	€ 126,-	€ 2000,-	€ 34,-	€ 10.000,-	€ 137,-
800 kg	€ 154,-	800 kg	€ 139,-	€ 3000,-	€ 40,-	€ 12.000,-	€ 161,-
850 kg	€ 163,-	850 kg	€ 152,-	€ 4000,-	€ 46,-	€ 14.000,-	€ 185,-
900 kg	€ 172,-	900 kg	€ 163,-	€ 6000,-	€ 52,-	€ 16.000,-	€ 209,-
950 kg	€ 181,-	950 kg	€ 167,-	€ 7000,-	€ 59,-	€ 18.000,-	€ 233,-
1000 kg	€ 190,-	1000 kg	€ 172,-	€ 8000,-	€ 65,-	€ 20.000,-	€ 257,-
1050 kg	€ 199,-	1050 kg	€ 176,-	€ 9000,-	€ 72,-	€ 22.000,-	€ 281,-
1100 kg	€ 209,-	1100 kg	€ 180,-	€ 11000,-	€ 77,-	€ 24.000,-	€ 301,-
1150 kg	€ 218,-	1150 kg	€ 185,-	€ 13000,-	€ 83,-	€ 26.000,-	€ 317,-
1250 kg	€ 237,-	1250 kg	€ 193,-	€ 14000,-	€ 89,-	€ 28.000,-	€ 333,-
1350 kg	€ 255,-	1350 kg	€ 228,-	€ 15000,-	€ 94,-	€ 30.000,-	€ 349,-
1450 kg	€ 273,-	1450 kg	€ 235,-	€ 16000,-	€ 100,-	€ 32.000,-	€ 365,-
1550 kg	€ 291,-	1550 kg	€ 243,-	€ 17000,-	€ 105,-	€ 34.000,-	€ 382,-
1650 kg	€ 309,-	1650 kg	€ 251,-	€ 18000,-	€ 112,-	€ 36.000,-	€ 407,-

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

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

Pakketskorting 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 Bostel Stiphout Schijndel Oss
Koninginnelaan 1-A, 5491 HA St Oedenrode Tel. 0413-474933

VERJAARDAGEN**september-oktober 2006**

Ineke van den Oetelaar	1 sept	Hannie Vervoort	2 okt
Carin van Vught	2 sept	Annie v.d. Biggelaar	4 okt
Ans Wagenaar	2 sept	Francien Pepers	4 okt
Peter van de Laar	3 sept	Frans Peters	4 okt
Dianne Moonen	3 sept	Rieky Verstappen	5 okt
Frans Rovers	6 sept	Gerard vd Wijdeven	5 okt
Lien Vogels	6 sept	Rikie Huyberts	8 okt
Marloes Stehmann	7 sept	Ria van Lanen	9 okt
Frank van den Brand	8 sept	Herman Rutten	9 okt
Linda Dahler	8 sept	Gonnie van der Doelen	10 okt
Ria Verboort	11 sept	Ria van Oirschot	11 okt
Karine Vohs	11 sept	Hettie Schoones	11 okt
Hendrikje Damen	12 sept	Maria Sijbers	13 okt
Coen Dekkers	12 sept	Peter Slits	13 okt
Gé de Louw	12 sept	Pim van der Wijst	13 okt
Tonny van Boekel	13 sept	Daan Geboers	14 okt
Marit van Nostrum	13 sept	Trees Minneboo	14 okt
Lilly den Otter	14 sept	Tinus Rovers	15 okt
Isa van Heijningen	15 sept	Wim Beeks	17 okt
Frans Sijbers	17 sept	Marielle van der Heijden	19 okt
Rick Verbij	17 sept	Tineke van Boxmeer	20 okt
Huub van der Schoot	20 sept	Martijn van Iersel	20 okt
Tineke Mous	22 sept	Ria Kraaijvanger	21 okt
Wout Loeffen	23 sept	Jolanda Wouters	21 okt
Toon van de Rijt	23 sept	André Schrurs	23 okt
Rinus Pennings	24 sept	Agnes Nolle	26 okt
Patrick Sanders	25 sept	Wim Klein	27 okt
Annette Termeer	25 sept		
Doriene Eijkemans-vd Berg	27 sept		
Bert Geeven	27 sept		
Jan Kusters	27 sept		
Gerry van den Tillaar	27 sept		
Josien van Glabbeek	28 sept		
Tonny van de Rijt	28 sept		
Mieke v.d. Ven-Willemse	29 sept		
Ad van der Heijden	30 sept		
Jeanne van de Laar	30 sept		
Wilhelmine Sommen	30 sept		
Michel Verbij	30 sept		



***Alle jarigen van hartegefeliciteerd
namensbestuur en leden***

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



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

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



Winkelpool
Borchmolendijk

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

Vrijwilligers gevraagd

Binnen onze vereniging zijn in diverse commissies vele leden actief.

Voor de Public Relations commissie (verzorgd communicatie naar lokale en regionale pers m.b.t. onze evenementen) en voor de redactie van de Fortuna-bode (ons clubblad) zoeken we nog enkele vrijwilligers (sters).

Als je belangstelling hebt voor één van deze functies geef je dan even op bij Cor van Erp (voorzitter) en/of Jan van Kampen (secretaris).

Open Rooise Trimloopcompetitie Locatie: park "De Kienehoef"

1e trimloop	zondag 24 september 2006
2e trimloop	zondag 22 oktober 2006
3e trimloop	zondag 26 november 2006
4e trimloop	zondag 28 januari 2007
5e trimloop	zondag 25 februari 2007

De start en finish: in het park "De Kienehoef"

start 10.30 uur: junioren 1800 meter
pupillen 900 meter

start 11.00 uur: afstanden 4,8 en 8 km.

inschrijfgeld: t/m 16 jaar € 1,00 per keer of
€ 4,00 voor de hele cyclus
vanaf 17 jaar € 1,50 per keer of
€ 6,00 voor de hele cyclus

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

klassement: pup./jun. over de 3 beste tijden
4,8 en 8 km. over de 4 beste tijden

8 km. indeling in div. categorieën
(minimaal 5 deelnemers per categorie)

info: Tiny Aarts tel. 0413 478082

TUSSEN ROTTERDAM EN ROME.....

40 Marathons en 15 jaar later.

Het zit er op!!

~~Het was een mooie start, mijn eerste marathon op 18 april 1991 in Rotterdam.~~

Met 10000 anderen, begeleid door de stem van Lee Towers met "You Never Walk Alone" en de grote vragen: Kan ik dit wel met mijn 47 jaar en heb ik er genoeg voor getraind??

Nu, bijna 15 jaar later was er op 26 maart in Rome de 40 ste finish. Aan de voet van het Colosseum, dit keer samen met nog 12000 andere lopers uit bijna alle landen ter wereld! En zoals het zich nu laat aanzien tevens de finish van mijn marathonloopbaan.

Aan alles komt tenslotte een einde, zelfs aan een marathon, al twijfel je er soms aan als na 35 km je hele lijf gaat protesteren en iedere 100 meter minstens een km lang lijkt. Uiteindelijk komt toch steeds weer de finish in zicht met de grote voldoening dat het je toch weer gelukt is.

Het idee om eens één keer een marathon te lopen ontstond tijdens een vakantie- bezoekje aan New York. Die ene keer werden tenslotte 40 voltooide marathons, waaronder natuurlijk ook die van New York.

Terwijl ik voor de eerste marathon nog in mijn eentje trainde was daarna de aansluiting bij Fortuna al snel gevonden en mede daardoor kwam ik in een wereldje terecht waaruit ontsnappen steeds moeilijker werd. Het plezier in lopen en trainen en de fijne sfeer van lopers onder elkaar geeft zoveel motivatie en voldoening. Dan is ook 30 km trainen geen afzien meer maar pure ontspanning waar je uiteindelijk meer energie voor terug krijgt dan je erin stopt.

Na de eerste buitenlandse marathon in New York in 1996 met Mari van houtum, Gerard Wijdeven, Henri Wijffelaars, Arno Sanders en Wim Copier zijn er nog velen gevolgd. Prachtige marathons in Stockholm en Berlijn, de Athene Marathon over het Olympisch parcours van 2004, Barcelona over de Ramblas, sfeervolle trips naar Parijs en Wenen om maar eens wat te noemen en daarnaast vele malen Rotterdam, Eindhoven, Apeldoorn, Etten Leur, etc.

40 Marathons in 15 jaar tijd met vele hoogte- en ook enkele dieptepunten in de vorm van mindere prestaties en geweldig afzien.

Zo liep ik in Rotterdam zowel mijn beste tijd 3.01.38 in 1993 als mijn slechtste tijd 3.56.58 in 2004. Leuk was ook het winnen in 1997 van de Utrecht Marathon bij de mannen 50+.

Buitengewone ervaringen ook in de Westfriesche marathon van St. Jacobyparochie.

Een stormachtige wind in de eindeloze polders van noordwest Friesland waar ik tot mijn grote verbazing in de laatste kilometers de total-loss gebeukte Jos Dekkers nog kon passeren (en hem vervolgens nog naar de kleedaccomodatie moest ondersteunen).

Met vele Fortunamensen heb ik de afgelopen jaren getraind, gereisd, wedstrijden gelopen en fijne contacten onderhouden. Een heel belangrijke ruggesteun in mijn leven ook tijdens de moeilijke periodes waarmee ik te maken kreeg.

Ik ben veel dank verschuldigd aan de vele Fortuna mensen waarmee ik al die tijd ben opgetrokken. Een speciaal woord van dank aan Mari van Houtum voor zijn kameraadschap, zijn nooit aflatende goede humeur en zijn mooie trainingsparcoursen is zeker op zijn plaats maar ook Tineke, Lucie, Nicolien, Jos, Arno, Piet, Isa en al die anderen, nog actief of ondertussen met blessures of om andere reden afgehaakt, heel veel dank voor de mooie tijd die ik met jullie mocht hebben. Ook veel dank aan bestuur en trainers van Fortuna voor hun inzet en betrokkenheid.

Weliswaar blijf ik nog even trainen maar dat zal dan op een ander niveau en vaak op andere tijden zijn.

Om een inzicht te geven in mijn marathonloopbaan nog even mijn 12 snelste marathons op een rijtje;

jaar	plaats	tijd	km/hr	jaar	plaats	tijd	km/hr
1993	Rotterdam	3,01,40	13,936	1994	Schoorl	3,05,28	13,6504
1994	Rotterdam	3,02,45	13,853	1996	Utrecht	3,08,32	13,4284
1993	Etten Leur	3,02,55	13,841	1995	Rotterdam	3,08,35	13,4248
1992	Eindhoven	3,03,05	13,828	1993	Apeldoorn	3,08,44	13,4142
1992	Apeldoorn	3,04,35	13,716	1996	Apeldoorn	3,08,52	13,4047
1994	Apeldoorn	3,04,55	13,691	1991	Rotterdam	3,08,58	13,3976

Hopelijk voor andere Fortuna leden een motief om ook eens de uitdaging aan te gaan.

Groeten en nog heel veel loopplezier in de toekomst,

Henk van Uden

Runtje Schijndel; 17 september.

Sportvrienden,

Wie heeft zin om samen met mij deel te nemen aan Runtje Schijndel?

Ik ben op zoek naar drie "loopmaatjes"m/v om een team te vormen.

Kosten € 20 per team.

Laat iets weten als je interesse hebt via mijn e-mail josehubertus@home.nl of josehubertus@hotmail.com

Meer weten? kijk dan op www.loopgroepwijbosch.nl

Met vriendelijke groeten, Jos v Uden.

"SPINNING"

Ook dit jaar gaan we weer spinnen.

De vraag om te spinnen was zo groot dat we een tweede uur erbij hebben moeten pakken.

In het tweede uur zijn nog een paar fietsen vrij.

Het spinnen is een prima gelegenheid om toch te sporten als je geblesseerd bent met lopen.

Je bepaald zelf je tempo, wel onder begeleiding van een instructrice. Het spinnen begint op donderdag 5 oktober van 8.45 tot 9.45 uur en de laatste les is eind maart. Dus 6 maanden spinnen.

Voor inlichtingen kan je contact opnemen met Peter Slits 0413-477806.

Wacht niet te lang met reageren vol is vol.

Groetjes Peter Slits

Waarom spinning?

Lopers willen vaak geen andere dingen doen, wedstrijdlopers al helemaal niet. Lopen is best een eenzijdige sport, die kan tot overbelasting kan leiden. Maar er bestaan alternatieven die helemaal geen kwaad kunnen, zoals spinnen. Spinning is een mooie manier om te trainen zonder schokbelasting en toch met een hoge hartfrequentie.

(uit artikel over spinning in de atletiekmagazine sept. 2006 ; blz 38)

de verfwinkel voor bedrijven en particulieren met professionele producten
voor een zeer aantrekkelijke prijs.



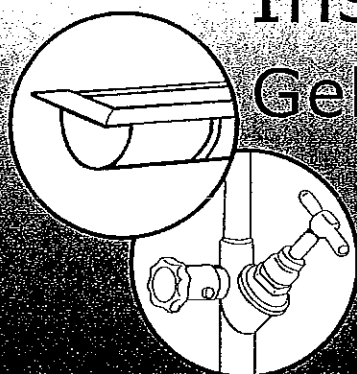
als u in onze winkel op "**nieuw account aanmaken**" klikt, kunt u uw gegevens invullen.

Eenmaal als klant ingeschreven krijgt u een klantenkorting van maar liefst 5%

Bestellingen voor Best, Son en Breugel, Schijndel en Sint-Oedenrode worden gratis thuisbezorgd.

Ons adres: Verf-Online, Postbus 59, 5490 AB te Sint-Oedenrode

Installatiebedrijf Gebr. van Engeland



- Sanitair-
- Verwarming-
- Loodgieterswerk-
- Dakbedekking-
- Zinkwerk-

Kanaalstraat 25
5691 NA Son & Breugel
Tel. 0499 - 472050

www.gebroedersvanengeland.nl

Wedstrijduitslagen

Cat	Naam	Afstand	bruto tijd	netto tijd	Alg. Plts	Cat. Plts	pr	cr
1 juli; Linden			Kraaijenbergse Plassenloop					
M40	Peter van Rooij	10.000 m	53.42			19		
M40	Piet van Engeland	10.000 m	1.04.04			27		
V40	Tineke Mous	10.000 m	49.12			1		
6 juli; Wijk en Aalburg			Ronde van Wijk en Aalburg					
M40	Peter van Rooij	10.000 m	48.52		86	20		
M40	Piet van Engeland	10.000 m	55.31		101	12		
V40	Tineke Mous	10.000 m	47.20		79	3		
13 juli; Almkerk			Ronde van Almkerk					
M55	Piet van Engeland	10.000 m	54.06		110	12		J
V45	Tineke Mous	10.000 m	46.32		84	5		
20 juli; Saint Jean de Luz			Course des Pecheurs					
M	Frank van den Brand	6.500 m	32.21		36			
24 juli; Boxmeer			Daags na de Tour stratenloop					
M50	Jos van Uden	5.000 m	22.53			12		
9 augustus; Biest-Houtakker			Vakantieloop					
M-Trim	Fons van Boxmeer	04.000 m	19.20			9		
M40	Peter van Rooij	10.000 m	48.22			84		
M50	Mari van Houtum	10.000 m	41.34			10		J
M50	Jos van Uden	10.000 m	44.43			23		
M50	Pierre Lardenois	10.000 m	48.56			40		
M50	Henk Heijmans	10.000 m	49.42			41		
M60	Piet van Engeland	10.000 m	53.56			19		
M60	Peter Hellings	10.000 m	57.01			23		
V	Dorien Hoozemans	10.000 m	51.12			4		
V35	Tineke Mous	10.000 m	46.22			10		
V35	Rikie Huyberts	10.000 m	50.49			19		
V35	Tineke van Boxmeer	10.000 m	54.50			28		
V35	Isa van Heijningen	10.000 m	55.38			31		
16 augustus; Hapert			Centrumloop					
M35	Peter van Rooij	10.000 m	47.28			34		
M55	Piet van Engeland	10.000 m	59.52			24		
V45	Tineke Mous	10.000 m	46.16			5		
M-Trim	Theo van der Eerden	10.000 m	44.45			58		
V-Trim	Rikie Huyberts	10.000 m	50.46			12		
19 augustus; Best			Ronde van Naastenbest					
V-Trim	Tineke van Boxmeer	03.650 m	18.44		9			
M	Thijs Dekkers	10.000 m	36.15			1		
M	Frank Scheutjens	10.000 m	38.00			3		
M	Jorrit Dekkers	10.000 m	41.20			4		
M	Frank van den Brand	10.000 m	44.17			6	J	
M40	Pim van der Wijst	10.000 m	37.30			3		
M40	Art Vissers	10.000 m	40.36			10		
M40	Peter van Rooij	10.000 m	49.59			17		
M50	Mari van Houtum	10.000 m	42.13			4		
M50	Ad C M van der Heijden	10.000 m	43.57			7		
M50	Jos van Uden	10.000 m	44.56			9		
M50	Peter Hellings	10.000 m	56.33			13		
M-Trim	Patrick Sanders	10.000 m	41.14		29			
M-Trim	Leo van Kampen	10.000 m	44.08		47			
M-Trim	Jos van der Wijst	10.000 m	45.30		57			
M-Trim	Theo van der Eerden	10.000 m	45.50		60			
V	Tineke Mous	10.000 m	46.57			4		
V-Trim	Ingrid Jansen	10.000 m	52.30		100			
V-Trim	Trees Minneboo	10.000 m	52.35		101			

Descente de la Lesse 2006

"We wensen jullie een aangename afdaling van de Lesse 2006", zo gaf de organisatie ons mee in de bijsluiters voor het begin van de 26^e uitgave van deze beruchte halve marathon. Nou dat hebben we geweten. Nog nooit was de afdaling zo zwaar als op deze zondag van 27 augustus.

Zoals gebruikelijk laat Fortuna 67 zich op dit festijn zich sinds jaren zien. Er vertrekt een delegatie mountainbikers op donderdag naar Tongeren met een tweede etappe naar Dinant op vrijdag. Daarna is er een rustdag op zaterdag – voor zover noodzakelijk- en op zondagmorgen kan aan de halve marathon of de 12 km-loop worden deelgenomen.

De belangstelling vanuit Fortuna is weer groeiende. Sinds we het vorig jaar melding maakten van een mooie accommodatie met eigen keuken, kamer en douches, is ook het animo stijgend. (accommodatie in deze periode omgedoopt tot Fortunahuis). Vooral de aanhang van de fietsers en lopers (sters) vindt het leuk om het weekend gezamenlijk door te brengen in Dinant.

Dank gaat uit speciaal naar Tineke van Boxmeer en Peter Hellings, die op de vertrouwde manier voor de organisatie hebben gezorgd. Zowel onderweg (bij de revitaillering van de fietsers) als bij ons verblijf in Dinant was alles optimaal verzorgd.

Fietsafdeling

Vertrek vanaf locatie van Boxmeer. Martien Temmink bleek helaas door een opgelopen blessure te moeten afhaken. Hij was wel aanwezig om iedereen uit te zwaaien en zal in 2007 vast weer mee kunnen gaan. Ik (Dick S) had me voorgenomen om ook maar eens mee te fietsen, althans op de tweede dag vanaf Tongeren naar Dinant. De eerste dag was voor mij de functie van assistent-volgwagen weggelegd onder het strenge commando van Peter. Zoiets moet je zeker niet bagatelliseren ! Om een voorbeeld van de zwaarte te noemen : het is ontzettend pijnlijk om achter het glas te moeten zien, hoe ze buiten in de regen de trappers teisteren en de elementen trotseren. Je kunt dan wel met koffie en koek droog in de auto zitten, maar het doet vreselijk pijn om vanuit die situatie die uitslovers zo te zien lijden. Verder moet je doorlopend de chauffeur en de omgeving in de gaten houden om niet telkens de goede weg of de fietsgroep te missen.

De eerste dag werd afgelegd door alle dames van Van Boxmeer, Antoinette v.d.Laar en verder door de vaste kern van Fons, Jos, Edwin, Jan, Wil, Gerard en Maurice. In eerste instantie landde de club zeiknat op de klep van de Achelse Kluis, maar vertrok desondanks opgewekt richting de middaglunch naar Zonhoven. De dag verliep verder droog en ieder kwam redelijk fris en zonder kleerscheuren aan in Tongeren.

De tweede dag stond in het teken van het heuveltraject naar Dinant en was ook mijn debuut als mountainbiker. De banden moesten op minstens 4 atmosfeer worden gebracht (hoe harder hoe gemakkelijker), en verder was er een vuurdoop : de muur van Huy (Hoei). De muur kent sommige stukken met 19% stijging en vormt een serieuze test voor fietsamateurs.

Achteraf kan ik zeggen dat het allemaal wel meevalt. Het is een kwestie van even doorbijten en voor je het weet zit je, bijvoorbeeld bij Fons, in het wiel en moet hij nog oppassen of hij is gezien. Een vast onderdeel van de muur is de dankzegging na afloop van de klim. Dit vaste ritueel heeft inmiddels religieuze vormen aangenomen. Op zich is dat natuurlijk prima, maar het is wel wat teveel van het goede als het alleen maar gaat om een stukje uitgekiend schakelwerk.

Sommigen menen in dit verband dat ze Jos Dekkers een keer hebben zien schakelen. Zou hij het toch onder de knie krijgen ?

Het venijn zit hem in de staart. De kracht vloeit weg na 80 km fietsen (bij mij althans) en een voedselklap (bekend voor insiders) dreigt toe te slaan. Gelukkig stond Tineke met heerlijke chocoladebroodjes klaar om dat te voorkomen, en de laatste 20 km gleden zonder problemen onder de pedalen weg. Ook het prestatiegevoel van chakka-yes ! bij het naderen van de camping helpt daarbij.

De ontvangst bij het Fortunahuis op camping Villatoile was enthousiast en dat maakte de tocht tot een voldoening.

Loopafdeling

Veel respect voor de fietsers, maar nog meer voor de hardlopers.

Het was vreselijk, verwoestend, on-aards.

We zijn met 9 personen gestart

(allemaal op de halve marathon), en hebben allen overleefd! Dat is op zich al een pluim waard. Het vorig jaar zei ik al dat je het beste het vizier op oneindig kunt zetten, een beetje aan site-seeing moet doen, de zaak verder gewoon te ondergaan met visioenen van bruine of blonde Belgische paters in het verschiets, en zeker niet aan eindtijden moet gaan denken. Deze uitgave van de Descente sloeg werkelijk alles. Zelfs het vizier op oneindig zetten was niet mogelijk, laat staan visioenen te krijgen. Gladheid, modder, afgronden ; de hel was compleet. Niet alleen het parcours was



supernat, maar omdat een brug over de Lesse was weggeslagen (!) moest een alternatieve route worden aangelegd. De afstand werd daarom 23,4 km lang en in die omleiding hadden de Belgen maar liefst drie extra heuvels opgenomen, die, -zo te zien- voor de meesten niet te nemen waren. Het was eerder steile wand beklimmen dan hardlopen. Dit alles hebben we overleefd. Alle 9 deelnemers hebben de wedstrijd uitgelopen in een waar persoonlijk gevecht met de Lesse. Het mooie van dit alles is dat, zeg maar, het heroïsche gevoel wordt aangewakkerd bij het voltooien van deze zware loop omdat je het uiterste moet geven. Maar ook voor de buitenwacht presteerden we goed : een deelnemer informeerde of wij misschien met het clubkampioenschap bezig waren, omdat er om steeds op vaste afstanden een fortuna-shirt te zien was. Een pluspunt, nietwaar. Wie de uitslagen verder wil zien kan die vinden op het internet : www.archathle.be Cor, onze voorzitter, was eerste. Van harte proficiat.

Banden trekken aan

Het weekend Dinant heeft ook deze keer de onderlinge banden weer doen aantrekken.

Het was opnieuw één grote familie, maar het ging verder dan dat...

Was er vorig jaar sprake van een sterke toenaderingsdrift door twee dames, met de vraag om met twee heren een kamer te mogen delen, nu is weer een compleet hoofdstuk amoureuze verhoudingen toegevoegd aan dat prille begin.

Omdat een van deze twee heren noodgedwongen moest verzuimen werden de verwachtingen groter. Zou er misschien één slaapkamer ter beschikking worden gesteld met alle gevolgen van dien ? De organisatie heeft lang gedubd, maar het besluit genomen om toch twee toezichthouders toe te voegen aan het geheel.

Deze ingreep was fors en heeft een lelijke streep door alle amoureuze aspiraties gehaald. Op het moment supreme werden in plaats van twee schone dames twee bedden met rommelzooi gevonden, samen met twee snurkende toezichthouders. Het vogeltje was gevlogen! De situatie is ernstig. Misschien is er kans op herstel van deze banden binnen de familie(zeg maar binnenbanden). De zaak blijft in onderzoek, onder het motto : 'zijn het je ogen..lied Koos Alberts ' .

Samenvattend

Het was weer super. Wat de aanwezigen van Fortuna en de aanhang betrof een geweldig weekend zonder enige wanklank. Nogmaals :het is de moeite waard om het volgend jaar hiervoor tijd te reserveren.

Graag tot 2007

Dick Swinkels

P.S : ik ben mijn MTB kwijt. Wie wil ruilen tegen een zwarte ' trek' ?

Marcel Zwaard *meubel- en interieurbouw*

**Maatwerk voor particulieren
en bedrijven in:**

- Kastwanden
- Badkamermeubels
- Lambrizeringen
- Keukens
- Balies
- Aftimmerwerkzaamheden
- Zaag- en afplakwerk

Maar ook voor uw complete:

- Kantoorinrichting
- Winkelinterieur
- Alle overige interieurwerkzaamheden

M. Zwaard Tel: 0413 - 474804
Beatrixstraat 33 Mobiel: 06 - 54974750
5491 HN Sint Oedenrode Fax: 0413 - 420542

UNIWEAR TEXTIEL

WERKKLEDING, VEILIGHEIDSKLEDING, PROMOTIEKLEDING,
WIELERKLEDING, RUNNINGSPOORTKLEDING, P.B.M.
FIETSACCESSOIRES, ATB FIETSEN, REPARATIE'S

WERK- & VEILIGHEIDSKLEDING:



VEILIGHEIDSSCHOENEN & LAARZEN:



RUNNINGSPOORT - WANDEL & WIELERKLEDING:



VRIJETIJD:

T-SHIRTS, POLO'S, SWEATERS, POLOSWEATERS,
BODYWARMERS, JACKS, REGENPAKKEN, PONCHO'S
FIETSTASSEN, KINDERZITJES, BINNEN-BUITENBANDEN

INDUSTRIEWEG 6A, ST. OEDENRODE TEL: 0413 - 473662
e-mail: info@vogelsbedrijven.nl www.vogelsbedrijven.nl

van Hoof Reizen

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



sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Copy voor clubblad van sportief wandelen.

Pakweg een jaar geleden zijn er afspraken gemaakt over het aanleveren van stukjes in het clubblad die betrekking hadden op sportief wandelen. Daarbij hebben we afgesproken dat iedere tak van sport van Fortuna, zoals hardlopen, mountainbike en sportief wandelen een eigen aanleverpunt voor tekst zouden gebruiken. Voor sportief wandelen hebben ze mij daarvoor gevraagd. Ik pas die tekst dan aan in het voor de hele vereniging afgesproken lay-out. Van de tekst zelf blijf ik dus af.

Daardoor krijgt het centrale aanleverpunt voor de hele vereniging alles op uniforme wijze aangeleverd en kunnen ze het clubblad betrekkelijk eenvoudig in elkaar zetten.

Daarom hierbij het verzoek om alle tekst voor het clubblad met betrekking tot sportief wandelen aan mij aan te leveren. Liefst via e-mail: Nepal@chello.nl

Vriendelijke groeten,
Peter van de Laar.
Tel.: 474759.

Rubriek Wist U dat:

Om de inhoud van het clubblad wat te verlevendigen starten we met ingang van augustus 2006 voor het sportief wandelen met de rubriek Wist U dat. Het is de bedoeling dat daarin allerlei leuke en mogelijk ook minder leuke dingen over de diverse groepen sportief wandelen worden opgenomen. We dagen iedereen uit om wanneer ze iets voor deze rubriek hebben dit aan mij door te geven via e-mail : Nepal@chello.nl

De redactie houdt zich natuurlijk recht voor minder gepaste stukken niet te plaatsen.

Hieronder dus de eerset Wist U Dat:

- We inmiddels twee jaar bezig zijn met sportief wandelen;
- Het aantal leden van sportief wandelen is opgelopen tot maar liefst 125;
- Dat daarvan er iedere week ongeveer 90 op de training komen;
- Dat er dus ieder week minstens 35 zijn die de vereniging die week enkel sponsoren;
- Dat we voor iedere groep één of meer gediplomeerde trainers hebben;
- Dat er daarnaast een groepje mensen een opleiding gaat volgen voor assistent trainer;
- Dat we iedere derde dinsdag van de maand na afloop van de training iets drinken in het clubhuis;
- Dat de Zandhazen dan ruim in de meerderheid zijn;
- Dat ze dan de aanwezigheid van de andere groepen wel missen;
- Dat door de daar aanwezige vaste kern wel eens ooit iets wordt beweerd dat achteraf niet blijkt te kloppen;
- Dat uit onze groep een viertal mensen dit jaar wel erg vroeg klaar was met de Vierdaagse van Nijmegen;
- Dat datzelfde viertal zich bij diverse andere wandelevenementen toch heeft kunnen uitleven;
- Dat met name vier dagen wandelen in Zuid-Limburg een ware belevenis schijnt te zijn geweest;
- Dat de rubriek De Pen bij het vorige clubblad door een misverstand niet is verschenen;
- Dat Christ Hendriks dat in dit clubblad heeft rechtgezet;
- Dat ik heel benieuwd ben of er voor het volgende clubblad voldoende tekst wordt aangeleverd.

DE ROOISE AUTOBEDRIJVEN

EMEER Autobedrijf
Martien van Erp



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

GERITS
PEUGEOT-SPECIALIST

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

Autobedrijf
Peter Opheij



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

Handelsweg 6a - Sint-Oedenrode (Industrieterrein Nijssel)
Telefoon 0413-479440 of 06-22540748 - Fax 0413-478490

Autobedrijf
Herman Kraayvanger

Eversesstraat 47 - Sint-Oedenrode - Tel. 0413-473285 - Fax 490225

Verkoop nieuw en gebruikt
APK
Schadetaxatie
(inruil)

BOVAG **BOSCH**

autobedrijf
Scheepens

• INRUIL • APK • SCHADETAXATIE

Schijndelseweg 53 - SINT OEDENRODE - TELEFOON 0413-473290

GARAGEBEDRIJF
MARKGRAAFF BV.

SUZUKI

Nijverheidsweg 24, 5482 NK Nijssel (Sint-Oedenrode)
Telefoon (0413) 47 40 69

NIJWARENBURG

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

INDUSTRIETERREIN NIJSEL, SINT-OEDENRODE
TELEFOON (0413) 4727 40

BP Autoservice Wehkamp v.o.f.

Eerschotsesstraat 74
5491 AD St.-Oedenrode
0413-473022

VAN DIJK Garagebedrijf
VAN DIJK

Onderhoud, schade-taxaties, financiering mogelijk

Alfred Nobelstraat 18
5491 SB 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

Intertoys

LENNY
LENNY LAURENCE (MODE)

MARKT
APOTHEEK

d'n Dommel
Timmerij & meer

Albert Heijn

OSTERIA
ITALIAANSE REUKEN

LIPS ADVOCATEN

De Wiert

Gerits
mannen mode

Café Old Root

Bloemdecoratie HARLEKIJK

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

WAAR KUNT U BETER TERECHT DAN OP DE MARKT

t paperas
edele brabant
Boek- en kartouchehandel

De pen

Het is al even geleden dat ik de pen van mijn wandelmaat heb doorgekregen.

Maar hier ben ik dan, mijn naam is Christ Hendriks.

Het dorp waar ik geboren ben woon ik nu nog en dat is Rooi.

Het wandelen is begonnen nadat ik te veel blessures kreeg bij het trimmen wat ik ook deed in clubverband met Fortuna. Dit is alweer enige tijd geleden, nadat er een paar halve marathons onder mijn schoenen zijn doorgegleden had ik de wens om eens een hele marathon te lopen. Hiervoor moet je veel trainen om dit te kunnen bereiken, ik rekende op vier uur om die 42 km in mijn tempo te kunnen volbrengen. Het trainen ging een tijdje goed, daarna begonnen de blessures, vooral in mijn heup. De hoop die ik had om in mijn 40^e levensjaar die hele marathon te kunnen lopen is op niets uitgelopen. Het was gedaan met het hardlopen, vele pogingen volgden om opnieuw bij de club van Fortuna aan te sluiten, maar helaas.

In 1996 heb ik samen met mijn zwager mijn eerste wandeltocht van 10 km gelopen.

Dit was me echt goed bevallen ondanks dat we er bijna 2 uur over deden.

Het is net als met hardlopen, door regelmaat en veel trainen wordt de afstand die je wilt lopen geleidelijk aan makkelijker om die te volbrengen.

Samen met mijn wandelmaat Jan van Boerdonk waarmee ik nu alweer 8 jaar rondhuppel is het ons gelukt om 10 keer een Kennedy-mars uit te lopen.

Deze afstand van 80 km is toch steeds weer een uitdaging, wat me niet is gelukt met het hardlopen is me wel met het wandelen gelukt.

Jan, mijn wandelmaat heeft het gepresteerd om de 4daagse van Nijmegen (4dagen 40 km) uit te lopen.

Net als vorig jaar is Jan nu weer naar Nijmegen, als jullie dit lezen is deze 4daagse voorbij.

Het is helaas in Nijmegen anders verlopen, in deze 90^e editie zijn er op de eerste dag door de extreme warmte veel mensen onwel geworden.

Twee mensen zijn er overleden waarna de organisatie het evenement heeft afgelast.

Het wandelboekje waar we steeds onze afstand laten afstempelen telt bijna 5000 km.

Jan is hiermee verder dan ik, deze afstand wil ik op het einde van dit jaar ook in mijn boekje zien.

Dit betekent voor mij dat er in 2006 bijna 1400 km moet worden gewandeld.

De kans is dus groot dat je mij bij een wandeltocht ergens tegenkomt, zo niet dan tot ziens bij een van de trainingen van Fortuna.

Graag wil ik de pen doorgeven aan de kersverse opa Cor Verschuiten, we kennen elkaar nog van het hardlopen en sinds de oprichting van het sportief wandelen zie je ons vaker met de rugzak op dan met hardloopschoenen.

Groetjes Christ.

Avondwandeloct

Op dinsdag 5 september is er een avondwandeloct voor alle sportief wandelaars van Fortuna'67.

Start om 19:00 uur bij het clubgebouw.

Duur: +/- 2:00 uur

Tijdens de tocht is er een pauze met consumptie.

Na afloop is de kantine in het clubgebouw open.

Met vriendelijke groet,

Ans Lamers

SV FORTUNA ' 67

Sportief wandelen in groepsverband

WILT U NA DE VACANTIE U CONDITIE WEER OP PEIL BRENGEN ?

AANSLUITEN BIJ DE BEGINNERS OF DE GEVORDERDEN GROEP ?

GRATIS 4 WEKEN MEE WANDELEN ONDER BEGELEIDING.

10 REDENEN OM TE BEGINNEN AAN SPORTIEFWANDELEN

- . Fitter , gezonder meer uithoudingsvermogen, na een jaar $\pm$ 10 % sneller.
- . Steviger wandelen met meer arm inzet; tempo 5-7 km per uur.
- . Daardoor verlaging cholesterol, bloeddruk, stress, overgewicht, rugklachten.
- . Aandacht voor een goede warming-up en cooling-down met div: oefeningen.
- . Trainingen verzorgd door gediplomeerde trainers met div: groepen.
- . Sportief wandelen is er voor elke leeftijd ook voor 50 plussers.
- . Afwisseling in parcours en trainingsvormen en 3 * per jaar 2km UKK test.
- . Aandacht voor blessure preventie, veiligheid en in de avond veilig op pad.
- . Informatieavond div. onderwerpen: nordic walking kleding, wandelschoenen.
- . Sociaal contact met je mede sportief wandelaars. 1 * per maand koffie avond.

Geïnteresseerd in sportief wandelen

meld je aan op dinsdag of donderdag avond om 18.50 uur
in het nieuwe clubgebouw aan de Zwembadweg in Sint-Oedenrode.
(schuin tegenover de Camping de Kienenhoef)

- . Trainingsduur vanaf $\pm$ 60 min en langer incl: warming-up en cooling-down met oefeningen.

Of neem contact op met George Zoontjens (0413-476748)

De eerste maand kun je gratis (op proef) meedoen!

Kijk ook op onze website: www.fortuna67.nl

Verslag van een voettocht door Nederland.

Op 17 juni vertrokken Elly Teeuwen en Nel Bruins per trein naar Pieterburen in Groningen. Het dorpje bekeken met zijn mooie kerk, schitterende tuin en natuurlijk ga je dan even naar Leny van 't Hart om de zeehondjes te bekijken en je te laten informeren over het hoe en waarom van de opvang van de zeehonden, wat een expertise op het gebied van bloedmonsters en ziektes is daar aanwezig zeg!



De volgende dag ving onze voetreis aan en mochten we over 's-Herens wegen gaan. We zouden van de Waddenzee en Pieterburen naar Vorden lopen, de helft dus van het Pieterpad wat een lange afstandsroute is. Het Pieterpad is in totaal 490 km lang en is daarmee de langste aaneengesloten wandelroute door Nederland op de Sint-Pietersberg in Maastricht is er een aansluiting met de GR 5 die doorloopt tot Nice voor diegene die de smaak te pakken hebben valt er dus nog heel wat meer te lopen. Wij besloten om er geen prestatietocht van te maken maar om zo veel mogelijk van het wandelen de eventuele ontmoetingen, het landschap en de natuur te genieten kortom we wilden niet alleen met de voeten wandelen maar ook met hart en ziel.

De eerste dag besloten we de etappe kort te houden we moesten wennen aan de hoge wandelschoenen, de rugzak waar onze kleding e.d. voor 14 dagen in zat en we moesten wennen aan het 'op straat leven' ook vraagt het een zekere planning, hoeveel eten neem je mee,

hoeveel drinken en waar ga je slapen er moet n.l. ook s'avonds wat te eten zijn. De route voerde ons langs de mooiste plekjes en via mooie paden en landweggetje en het verbazingwekkendste was wel dat je de indruk kreeg dat Nederland alleen maar uit natuur en landbouw gebied bestond, de route reeg het ene mooie gebied na het ander aan elkaar en ik kreeg erg veel bewondering voor diegene die de route uitgezet hadden. We trokken door de rijke Groninger klei en zagen het platte uitgestrekte land van Groningen met zijn enorme boerenbedrijven en mooie oude (protestant) kerkjes die als schapen op een terp stonden. We zagen de Drentse zandgronden en prachtige heidegebieden waar je bijna in kon verdwalen (wat we dan ook prompt deden), de Hunebedden in het landschap waardoor je al mijmerend over dat volk weer verder liep, de mooie boerderijtjes romantisch en liefelijk... We liepen door Overijssel door de schitterende natuur van de Sallandse Heuvelrug met de prachtige uitkijkjes op de toppen van de heuvels. We liepen door de lommerrijke Achterhoek waar we door loofbossen liepen met bomenlanen als gewelven van kathedralen met een prachtig lichtspel van zonnestralen op het bladerdak maar waar wij de koelte ervoeren van de prachtig woudreuzen die ons bescherming boden tegen al te veel zon en bescherming tegen al te veel regen, we liepen soms urenlang door de bossen met alleen het geluid van onze voetstappen en een enkel verdwaald woord, de stilte was weldadig het geluid van vogels overvloedig, vaak was er nergens geluid van verkeer te bespeuren wat toch wel uniek is in Nederland. We stonden stil bij planten en bloemen en vaak bij het landschap wat soms adembenemend mooi was en soms betrakte ik mezelf op de gedachten "is dit Nederland?" Wat me ook zo raakte was het feit dat je je vanzelf af gaat vragen hoe het landschap zo ontstaan is met andere woorden de geschiedenis van het landschap, je probeert je de ijstijd voor te stellen en welke ontzettende kracht al dat schuivende ijs moet hebben gehad! Waar in het landschap de eerste mensen zich gevestigd moeten hebben, hoog, en wat dit later voor gevolgen moet hebben gehad.

Kortom deze voettocht trok niet aan ons voorbij, maar gaat door je heen omdat je tred een mediterende tred wordt, waar de stroom van je adem langs je ziel gegaan is.

Elly Teeuwen

Sportief wandelen: groep De Rooi lopers

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

	Café Bijlart 't Pumpke Borchmolenwijk 11 Tel: 478281		Café Oud Rooij Markt 13 Tel: 473166	
Tapperij Eeterij D'n Bommel Markt 15 Tel: 473979		Restaurant Wollerich Heuvel 23 Tel: 473333	Chinees Rest. New Happy Garden Mgr. Bekkersplein 8 Tel: 477028	Restaurant 't Leeuwke Sonneweg 3 Tel: 479680
	Horecacentrum De Kienchoef Zwenbadweg 35-37 Tel: 477933		Eetcafé De Rooie Sok Dommelstraat 18 Tel: 478000	Sportcafé De Streepen Laan van Henkenhage 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 Azaleestraat 3 Tel: 479380
Tennishal De Bremhorst Bremhorst 4 Tel: 477250	Cafetaria De Mèrt Markt 23 Tel: 473224		Kegeelcentrum De Vresselse Hut Vresselweg 33 Tel: 472870	
Eetcafé Hier is 't Heuvel 9 Tel: 474419	Restaurant Osteria Markt 2a Tel: 490204	Zalencentrum De Beurs Heuvel 44 Tel: 472845		Café D'n Toel Pastoor Smitsstraat 4 Tel: 473313

Als er iets te vieren valt, of zomaar!

Welkom


MIRELLON - THE CHARM IN TASTE


UW GEMAKSSHOP

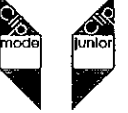
Huiskens
Optiek 


excl. schoenenmode

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

VakantieXperts®
ROTTINK RETSBURO


PIET SPANJERS
JUWELIERGOLDB. EN ZILVERSMID


model junior

TERMEER
MODE
SCHOENEN
DAMES-, HEREN-
EN KINDERSCHOENEN


lopaal
juwelier


SLAGERIJ
VAN KASTEREN

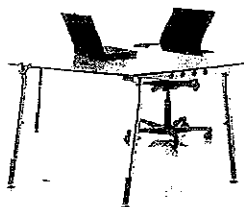
DE HEUVEL

TOP VAN WINKELEND ROOI

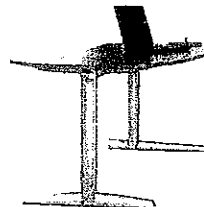
Nummers die u niet mag missen



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. Always ready for things to come

Programma jeugdgroep september - oktober 2006

In de maanden september en oktober staan de volgende evenementen op het programma.

24 september 1^e wedstrijd Rooise Trimcompetitie
7 oktober Baantraining Uden
22 oktober 2^e wedstrijd Rooise Trimcompetitie

Verjaardagen

De jarigen in september en oktober zijn:

Martje Boselie 1 sept
Teun Scheutjens 5 sept
Nikki de Bie 28 sept
Lennart Zandbergen 11 okt
Kim van Gorkum 25 okt



Hartelijk gefeliciteerd namens allen.

Trainings- en Wedstrijdschema 2005 - 2006; jeugdlloopgroep

De trainingen zijn zoals gewoonlijk in het Kienehoefpark van 9.00 u tot 10.00 u.

Wordt er op een andere plaats getraind of is er een wedstrijd dan wordt dat bij de datum aangegeven.

2 september	9 september	16 september	23 september	24 september 1 ^e rooise trimcomp.	30 september	7 okt Baantraining Uden
14 oktober.	21 oktober	22 oktober 2 ^e rooise trimcomp	28 oktober	4 november Park Henkeshage	5 november Kempencross Bladel	11 november
18 november	19 november Kempencross Veldhoven	25 november	26 november 3 ^e rooise trimcomp	2 december Parkoers Koeving	9 december	16 december
17 december Kempencross Reusel	23 december	24 december Kempencross Oirschot	30 december Met oliebolle	6 januari	13 januari Baantraining Uden	14 januari Kempencross Eersel
20 januari	21 januari 4 ^e rooise trimcomp.	27 januari	3 februari Training Joe Mann Best	9 februari Winter -activiteit	10 februari	11 februari Kempencross Valkenswaard
17 februari Carnavals training	18 februari Kempencross Best	24 februari	25 februari 5 ^e rooise trimcomp,	3 maart Vresselse bossen	10 maart	11 maart Kempencross St-Oedenrode
17 maart	24 maart	31 maart	1 april Scholierenloo p	7 april Baantraining Uden	14 april Vriendjesdag	21 april
22 april Velderpark loop	28 april	30 april Koninginne- dagloop Wijbosch	5 mei	12 mei	19 mei	26 mei
1 en 2 juni Zomerkamp	9 juni	16 juni	17 juni Halve mar. + jeugdlloop	23 juni Pick-nick Kienehoef park	30 juni Baantraining Uden	Vakantie



Jeugdlloopgroep

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
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



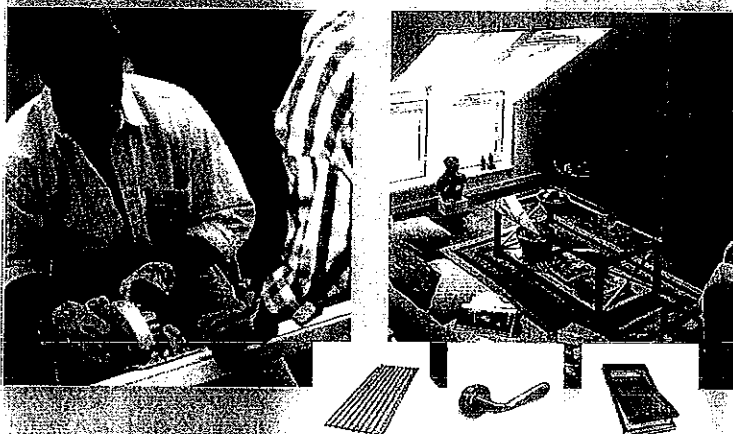
BIKESHOP NIJNSEL

**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, Sintseweg 5 (Nijnsel) • Telefoon: (0413) 47 25 65 • Fax: (0413) 47 58 25
Bezoek de openingstijden of kijk op www.imabokombi.nl

WINKELSTRAAT HERTOG HENDRIKSTRAAT

 **EFFE ANDERS**

 **APOTHEEK**

 **Anita**

 **VAN DE KAMP**
SCHOENEN EN SPORT

 **MaDe Fashion**
Dames Mode
Kledingreparatie

 **INTERDECOR**
Uw woninginrichter
en woningstofleerder

WILLEMS
Parketvloeren
Parket, Parketvloeren, Laminaat, Laminaten, Parket, Parketvloeren, Parketvloeren, Parketvloeren

restaurant "De Brasserie"

 **Pasi**
bodyfashion

 **Broeks**
bloemen

 **VAN BRUSSEL**
voor al uw dierenvoerders

 **EXCHANCE**
HAAR MODE

WINKELSTRAAT HERTOG HENDRIKSTRAAT
RUIME PARKEERGELEGENHEID

Wedstrijduitslagen

Cat	Naam	Afstand	bruto tijd	netto tijd	Alg. Plts	Cat. Plts	pr	cr
1 juli; Linden			Kraaijenbergse Plassenloop					
J-Trim	Teun Scheutjens	1.000 m	3.57		1			
J-Trim	Lennart Zandbergen	3.000 m	15.02		5			
9 augustus; Biest-Houtakker			Vakantieloop					
JJD	Maurice Lardenois	2.000 m	7.54			1		
13 augustus; Veldhoven			Trimloop					
J-trim	Lennart Zandbergen	2.500 m	12.52		1			
19 augustus; Best			Ronde van Naastenbest					
J-trim	Maurice Lardenois	01.500 m	5.05		4			
J-trim	Marko Steenbergen	01.500 m	5.12		6			
J-trim	Lennart Zandbergen	01.500 m	5.28		7			
J-trim	Daan van der Kallen	01.500 m	5.35		10			
J-trim	Olivier van der Net	01.500 m	5.47		13			
J-trim	Marco Verbeek	01.500 m	6.22		18			
J-trim	Teun Scheutjens	01.500 m	6.32		20			
J-trim	Maarten Kerk	01.500 m	7.02		22			
J-trim	Stefan Kerk	01.500 m	8.00		23			
M-Trim	Monica Asshauer	01.500 m	6.17		15			
M-Trim	Chantal van der Zanden	01.500 m	6.22		17			

TUSSENSTAND CLUBKAMPIOENSCHAP 2006/2007 PER 30 JUNI 2006

Naam	Deeln.	Bonus	Wedstr.	Totaal	Naam	Deeln.	Bonus	Wedstr.	Totaal
	punten	punten	punten			punten	punten	punten	
Jongens:					Meisjes:				
Maurice Lardenois	150	0	200	350	Kim van Gorkum	65	0	100	165
Marko Steenbergen	100	0	200	300	Nikki de Bie	65	0	100	165
Teun Scheutjens	140	0	125	265	Femke Temmink	65	0	80	145
Marco Verbeek	90	0	130	220	Monica Asshauer	40	0	100	140
Olivier van der Net	75	0	140	215	Marije Wijgergangs	80	0	60	140
Lennart Zandbergen	115	0	80	195	Eveline de Kok	50	0	80	130
Maarten Kerk	95	0	50	145	Chantal van de Zanden	25	0	80	105
Marco van de Braak	80	0	60	140	Judith van den Akker	15	0	0	15
Wiebe Temmink	80	0	50	130	Martje Boselie	15	0	0	15
Daan van der Kallen	50	0	80	130					
Guus van Uiter	65	0	40	105					
Stefan Kerk	65	0	20	85					

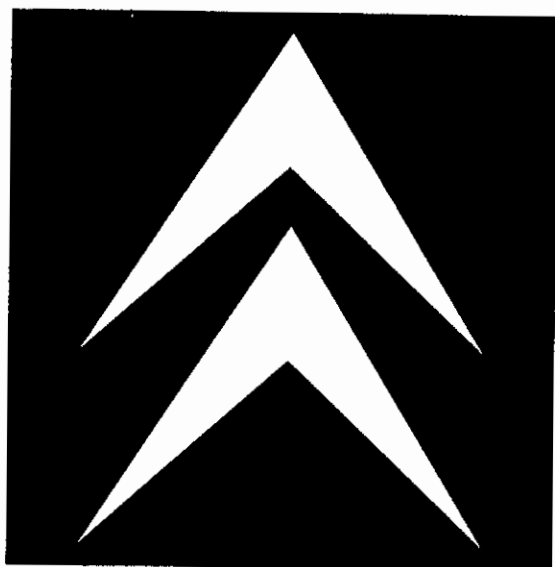


Jeugdloopgroep

Overzicht wedstrijden en trimlopen in de regio

Datum	Vereniging	Naam van loop	Plaats	Website (www.)	Wedstrijd	Trimloop	Aanvang
3 sept	Springbokken	Son en Breugel Run	Son	springbokken.nl		10 en 21	12.00 uur
3 sept	St. Tilburg tenmiles	Tilburg 10 Miles	Tilburg	tilburgtenmiles.nl	10 km	10 en 16,1 km	10 Km: 12.30 10 EM: 14.15
7 sept	Altena Road Runners	Ronde van Giessen	Giessen	altenaroadrunners.nl	5,2	5,2	20.00 uur
9 sept	No-Limits	Rabo stratenloop	Bladel	no-limitsbladel.nl	10	5-10	19.00 uur
10 sept	Lopersgroep Deurne	Helicon ½ Marathon	Deurne	av-lgd.nl	10-21	5-10-21 jeugdloop	v.a. 12.50 uur 12.00 uur
16 sept	a.v. de Keien	Keienloop	Uden	dekeien.nl	21	5-10-21	18.00 uur
17 sept	a.v. Olympia	Airbornloop (25e)	Eindhoven	olympia.dse.nl	15	6-10-15	11.00 uur
17 sept	a.v. Achil'87	Beekse Marathon	Hilvarenbeek	achil87.nl	10-21-30-42	5-10-21-30-42 jeugdloop	11.00 uur 10.30 uur
24 sept	s.v. Fortuna'67	Rooise Trimcompetitie	St-Oedenrode	fortuna67.nl		4,8 – 8 jeugdloop	11.00 uur 10.30 uur
24 sept	Prins Hendrik	de Meijerijloop	Vught	demeijerijloop.nl	10	10 jeugdloop	13.00 uur 12.15 uur
1 okt	Bredase Singelloop	Bredase Singelloop	Breda	bredasesingelloop.nl	21	8-15-21	8.15 ; 12.00 21km; 13.45
1 okt	HAC	Centrumloop Stiphout	Helmond	helmondse-atletiekclub.nl	15	5-10-15	12.00 uur
8 okt	Marathon Eindh	Marathon Eindhoven	Eindhoven	marathoneindhoven.nl	21-42	21-42	42km;11.00 21km;14.00
15 okt	Prins Hendrik	Herfstloop	Vught	ph.nl	10-21	10-21	12.00 uur
22 okt	s.v. Fortuna'67	Rooise Trimcompetitie	St-Oedenrode	fortuna67.nl		4,8 – 8 jeugdloop	11.00 uur 10.30 uur
29 okt	a.v. Marvel	Sparrenbosloop	Boxtel	marvel.nl	diversen	diversen	vanaf 10.30
30 okt	Marathon Brabant	Marathon Brabant	Etten-Leur	marathonbrabant.nl	10-21-42	5-10-21-42	v.a. 11.00 uur 21 Km;13.40

Vetgedrukt: deze wedstrijd telt mee voor het clubkampioenschap



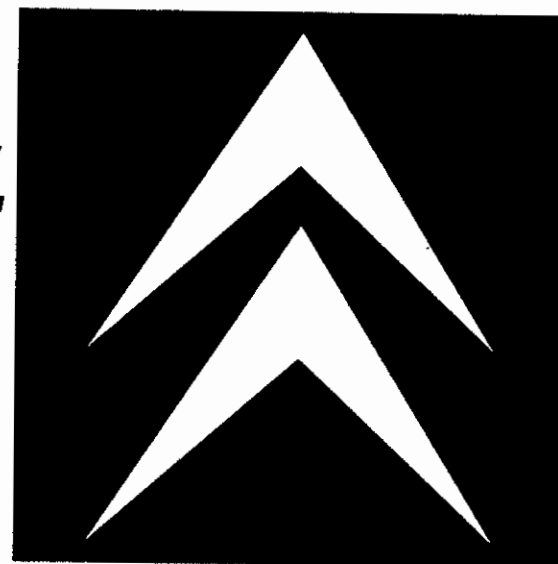
CITROËN

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

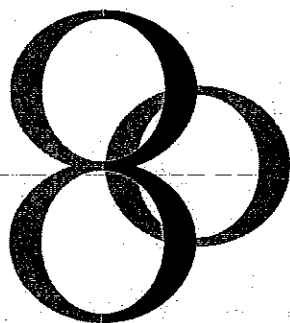
***Sint Oedenrode
Tel. 0413-475911***

Oss

Tel. 0412-633906



CITROËN



Drie-O Automatisering

ONTWIKKELING ONDERSTEUNING ONDERHOUD



UW AUTOMATISERING, ONZE ZORG!

SYSTEEMBEHEER

SOFTWARE ONTWIKKELING

STANDAARD BEDRIJFS SOFTWARE



Drie-O Automatisering

ONTWIKKELING ONDERSTEUNING ONDERHOUD

Drie-O Automatisering BV

Jan Tinbergenstraat 4C • 5491 DC Sint-Oedenrode

Postbus 13 • 5490 AA Sint-Oedenrode

Bedrijventerrein de Kampen

tel.: 0413-490620 • fax: 0413-490684

E-mail: info@drieo.nl • www.drieo.nl