

S.V. FORTUNA '67



Cor van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491 ED Sint-Oedenrode

130

maart/april 2007

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 genoegen 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

www.run2day.nl

eindhoven@run2day.nl

Lekker lopen bij je club of loopgroep.

Je loopmaatje en jezelf afmatten.

En na het douchen dat voldane gevoel.



uitgave:

maart / april 2007

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.vissers@planet.nl
Trainingscoördinat.	Leon Verrijt	Schermerhornstr. 15	tel.0413 479492	leon.verrijt@organon.com
Trimmen	Tonny van de Rijt	Ollandseweg 14	tel.0413 475336	
Wed.Org.Com.	Pierre Lardenois	Crocusstr. 6 Son	tel.0499 477687	p.lardenois@chello.nl
Juryzaken	Tiny Aarts	Korenlaan 27	tel.0413 478082	aarts-tiny@planet.nl
Mountainbike	Jos Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413 478005	thijsdekkers@planet.nl
Sportief wandelen	Hans van Rossum	Lindendijk 40	tel.0413 476597	jhavanrossum@planet.nl
Jeugd (ad interim)	Peter Hellings	Streepenstraat 50	tel.0413 478463	peterhellings@planet.nl

Trainers:

Jeugdloopgroep	Carla v. Nimwegen	Rosenhofstr. 11 Liempde	tel.06 53492220	carla@nimwegen.net
Jeugdloopgroep	Jos van Uden	K. Doormanstr. 5 Schijndel	tel.06 10089981	josvanuden@hetnet.nl
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	latini56@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	famdebruin@hetnet.nl
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	Maria van Weert	Coeveringslaan 30	tel.0413 475559	
Sportief wandelen	George Zoontjens	Bernhardstraat 23	tel.0413 476748	GeoZoo@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	p.lardenois@chello.nl
------------	------------------	------------------	-----------------	-----------------------

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@planet.nl
------------	----------------	-------------------	-----------------	-------------------------

Wedstrijdsecretarissen:

Uitwedstrijden	Peter Hellings ²	Streepenstraat 50	tel.0413 478463	peterhellings@planet.nl
Thuiswedstrijden:	Tiny Aarts	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

13.82.12.783

² Gironummer wedstrijdsecretarissen

69.33.969

Contributiebedragen per 1 januari 2007

Jaarlijkse contributiebedragen	basis:	bij: KNAU	bij: NTFU	TOTAAL
pupillen t/m 9 jaar (KNAU basis)	€ 48,00	€ 12,05		€ 60,05
pupillen t/m 9 jaar (KNAU wedstrijd)	€ 48,00	€ 18,70		€ 66,70
junioren 10-18 jaar (KNAU basis)	€ 48,00	€ 12,90		€ 60,90
junioren 10-18 jaar (KNAU wedstrijd)	€ 48,00	€ 24,45		€ 72,45
loopgroepleden (KNAU basis)	€ 64,00	€ 13,80		€ 77,80
loopgroepleden (KNAU wedstrijd)	€ 64,00	€ 32,40		€ 96,40
loopgroepleden (KNAU basis) + sportief wandelen	€ 91,50	€ 13,80		€ 105,30
loopgroepleden (KNAU wedstrijd) + sportief wandelen	€ 91,50	€ 32,40		€ 123,90
zaaltrimmers	€ 85,50			€ 85,50
zaaltrimmers + sportief wandelen	€ 113,00			€ 113,00
zaaltrimmers + loopgroep (KNAU basis)	€ 117,50	€ 13,80		€ 131,80
zaaltrimmers + loopgroep (KNAU wedstrijd)	€ 117,50	€ 32,40		€ 149,90
sportief wandelen	€ 55,00			€ 55,00
mountainbikers	€ 32,00		€ 29,00	€ 61,00
mountainbikers + sportief wandelen	€ 71,00		€ 29,00	€ 100,00
mountainbikers + loopgroep (KNAU basis)	€ 80,00	€ 13,80	€ 29,00	€ 122,80
mountainbikers + loopgroep (KNAU wedstrijd)	€ 80,00	€ 32,40	€ 29,00	€ 141,40
mountainbikers + loopgroep (KNAU basis) + sportief w.	€ 107,50	€ 13,80	€ 29,00	€ 150,30

De jaarlijkse contributie voor steunende – niet actieve – leden bedraagt € 17,00.

Voor betalers met acceptgiro wordt een bedrag van € 1,40 in rekening gebracht vanwege bankkosten.

Bijkomende verschuldigde KNAU-kosten voor nieuw aangemelde leden bedragen € 5,60.

Contributie jaarlijks per 1 februari verschuldigd.

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

Inschrijfgeld voor leden van de loopgroep bedraagt € 27,50; 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 1-11-2006 t/m 31-10-2007

Mini-pupillen	geboren in	2000 of later
Pupillen C	„	1999
Pupillen B	„	1998
Pupillen A	„	1996/1997
Junioren D	„	1994/1995
Junioren C	„	1992/1993
Junioren B	„	1990/1991
Junioren A	„	1988/1989
Senioren	„	1987 en eerder
Masters mannen/vrouwen	„	1972 en eerder

Deze indeling is met ingang van **01 november 2006** van kracht. Wij wijzen erop dat voor masters geldt dat indeling plaatsvindt naar geboortedag.

Trainingstijden

Jeugdloopgroep :	zaterdag	09.00 – 10.00 uur.
	donderdag	19.00 – 20.00 uur
Loopgroep:	maandag/woensdag	19.30 – 20.30 uur
	vrijdag (voor gevorderden)	19.30 – 21.00 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	

Van de voorzitter.

Als ik dit stuk op de computer zit te maken is het feestgedruis van carnaval nog volop aan de gang. Anderen leven zich liever uit in de sneeuw en later op de avond met een vergelijkbaar feestgedruis wat een andere naam heeft. Dus ontspannen is het motto met deze dagen, ook voor hen die hier niet aan deelnemen en de trainingen volgen, die uiteraard gewoon doorgaan vinden.

Zondag tijdens de optocht zag ik ook weer diverse leden van onze vereniging ondersteuning geven als verkeersregelaar hieraan. Deze uitwisseling geeft ons weer medewerking vanuit de carnavalsclub bij de halve marathon.

Natuurlijk wil ik ook onze nieuwe leden welkom heten. Met name de twee groepen van de GALM groepen vanuit de gemeente Sint-Oedenrode, bijgestaan door Lianne de Vos. Het enthousiasme onder jullie was groot bij de voorlichting door het bestuur van SV Fortuna '67. We gaan immers voorlopig op dezelfde voet verder met de activiteiten en zullen in het voorjaar de zaken nog eens evalueren. Nogmaals hartelijk welkom in onze bruisende vereniging en neem vooral dit jaar deel aan de diverse jubileum activiteiten. Ook voor jullie georganiseerd en dit geeft bovendien een goed integratie in de vereniging.

Nordic Walking is gestart met twee groepen op de zaterdagmorgen. De belangstelling is overweldigend en de deelnemers nemen de stof goed op van de trainers Hans van Rossem en Nico de Bruin die dit begeleiden. De proefperiode is geweest met een aantal betaalde lessen en we kunnen nu gaan zien wie actieve aansluiting bij SV Fortuna '67 wil. De professionele aanpak van de beide heren en van Fortuna is ook bij andere groepen binnen Sint-Oedenrode opgemerkt, die met vragen hierover zijn gekomen.

Onze trimloopcompetitie in park De Kienehoef die weer flink bezet is met veel jeugd en overige deelnemers vindt zijn afsluiting op 25 februari. Tijdens deze vijfde loop kan de persoonlijke stand verbeterd of geconsolideerd worden, wat altijd een mooie strijd oplevert. Na de strijd heeft de prijsuitreiking plaats en geeft altijd trotse gezichten bij de verschillende categorieën van de jeugd, dan voorzien van ereprijs of medaille.

De drie dorpenloop in maart staat weer op het programma. Op 11 maart start een groot deelnemersveld in de diverse categorieën en afstanden weer vanaf de oude plek achter manege de Leijer. De omgewaaide en gekapte bomen zijn dan verwijderd en het parcours ligt er dan weer goed bij voor de Kempische competitie die zijn afsluiting en ontknoping wederom op dit Drie Dorpenpunt heeft.

Op camping De Kienehoef is op 1 april (geen geintje) traditiegetrouw wederom de scholierenloop voor de basisscholen, het speciaal en voortgezet onderwijs. Deelname staat open voor iedereen binnen of buiten Sint-Oedenrode. Voorzien van ouders, broertjes en zusjes, opa en oma gaan dan de kampioentjes in spe van start.

Graag willen we eenieder uitnodigen voor deze evenementen hetzij met deelname, als medewerkende of publiek.

Ook de eerste activiteit van ons jubileumjaar staat op het programma Onze mountainbikers bijten op 25 maart de spits af met een MTB tocht met klassementsproeven zoals zij dit benoemen. Deelname is mogelijk voor eenieder die een mountainbike heeft of leent dus ook voor overige personen met of zonder grote ervaring. Voorop staat veiligheid, dus ieder moet voorzien zijn van een valhelm en een veilige fiets voorzien van goede remmen. Een al te enthousiast gebruik van alleen de voorrem wordt eveneens ontraden.

Dus de nodige tijd voor training van conditie en behendigheid is nog beschikbaar en we zien graag een grote deelname bij dit evenement.

Cor van Erp.

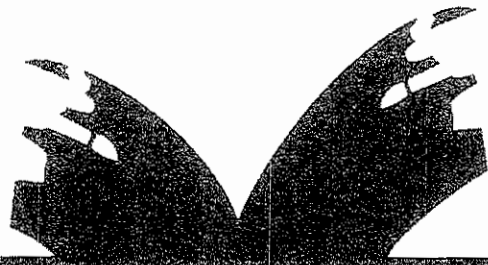


Jan Habraken

GLAS & ALUMINIUMWERKEN BV

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

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



VERBOORT^{BV}

STUKADOORSBEDRIJF SCHILDERWERKEN

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

AUTOVERZEKERINGEN MET 80% KORTING

Maar ook voordat U de maximale Bonuskorting heeft bereikt geven wij al forse kortingen
Zonder overhandiging van schadevrije jaren kunt U bij ons al een korting
ontvangen van maar liefst 60%, bestaande schadevrije jaren nemen wij over.

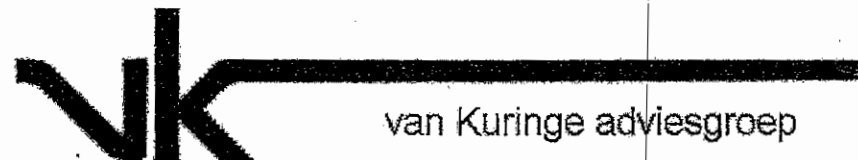
WA		WA (naast Bep.Casco) WA (naast Casco)		Beperkt Casco		Casco	
gewicht	premie	gewicht	premie	dagwaarde	premie	cat.waarde	premie
750 kg	€ 145,-	750 kg	€ 126,-	€ 2000,-	€ 34,-	€ 10.000,-	€ 137,-
800 kg	€ 154,-	800 kg	€ 139,-	€ 3000,-	€ 40,-	€ 12.000,-	€ 161,-
850 kg	€ 163,-	850 kg	€ 152,-	€ 4000,-	€ 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 - Ontelgning - Projectadviesing

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

FORTUNA'67 PROGRAMMA 2007

11	maart	Drie Dorpen Cross
25	maart	MTB Jubileum tocht (zie aankondiging)
1	april	Scholierenloop
22	april	Velder Parkloop
6	mei	Jubileum Wandeltocht
17	juni	Halve Marathon + overige afstanden

Zondag 25 maart 2007 MTB-tocht

Meedoen aan deze MTB-tocht is voor alle leden (ook jeugd).
Leden mogen introducés meenemen. De tocht van 40 km wordt in groepen gefietst.
Onderweg zijn er vier klassement proeven. Je komt langs de mooiste plekjes van Rooi.
Onderweg is er een rustplaats met versnaperingen. Na de tocht is er een prijsuitreiking.
Daarna kunt u nog gezellig napraten in ons clubgebouw.

Startplaats: Clubgebouw Fortuna '67
Zwembadweg 62, Sint-Oedenrode

Starttijd: 10.30 uur

Inschrijfgeld € 3,00

Deelnemers op eigen risico. Valhelm verplicht.
Vooraf aanmelden bij:

Jos Dekkers , Willie Pepers, Peter Slits, Rinus Pennings of info@fortuna67.nl

Sluitingsdatum voor het volgende clubblad is:

maandag 16 april 2007

copy aanleveren bij Jan van Kampen:

jwvankampen@hotmail.com of clubblad@fortuna67.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



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

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



**Winkelpool
Borchmolenwijk**

**AUTOSCHADE
Service**



GARANTIEBEDRIJF

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

VERJAARDAGEN maart - april 2007

Han Bouwmans	3	maart	Wim van der Heijden	1	april
Riekje Hagen	3	maart	Willem Stakenburg	1	april
Elly op 't Hoog	4	maart	Thijs Dekkers	2	april
Mark van Nimwegen	7	maart	Jolanda Vos	2	april
Rob van Nunen	8	maart	Karin Slits	3	april
Mari van Houtum	9	maart	Tjelka Blok	4	april
Dave Vissers	9	maart	Helma v.d. Heijden	4	april
Astrid Temmink	10	maart	Ria Loeffen	4	april
Antonet v.d.Bongaardt	12	maart	Toon van Zon	5	april
Mark Swanenberg	12	maart	Jos Dekkers	6	april
Noor van Kessel	13	maart	Lenie Schipper-Val	8	april
Hans van de Velden	13	maart	Willemien van der Vleuten	10	april
AnneMarie v. Bokhoven	16	maart	Marijke Maas	10	april
Henny Rutten-Aarts	17	maart	Toos Habraken	11	april
Kees van Aert	18	maart	Bram van Overbeek	12	april
Ad van der Heijden	18	maart	Wim Habraken	15	april
Daan van der Kallen	19	maart	Ans Lamers	15	april
José van Tiel	20	maart	Marian van der Wijst	19	april
Hermine van Grinsven	20	maart	Hans Holdijk	19	april
Marco Verbeek	21	maart	Jan van Boerdonk	20	april
Judith van den Akker	22	maart	Roland van Galen	20	april
Toos van Bree	22	maart	Sjan Kerkhof	20	april
Jose Lugtenberg	22	maart	Piet Brouwers	21	april
Gerrie Opheij	22	maart	Leo van Aarle	22	april
Ad Plaat	23	maart	Maarten Kerk	22	april
Jan Verboort	23	maart	Riek van Kollenburg	24	april
Riek der Kinderen	24	maart	Maria van Kampen	24	april
Karin Moeskops	24	maart	Henry Wijffelaars	24	april
Diny v.d. Wijdevén	24	maart	Hans Adriaans	25	april
Martien van Gastel	25	maart	Rianne Brugmans	25	april
Rien Taks	25	maart	Tiny Aarts	26	april
Jos van der Wijst	25	maart	Mia van Rooy	26	april
Chantal van der Zanden	26	maart	Jan Verschuren	26	april
Marc van Lieshout	28	maart	Fons van Boxmeer	27	april
Piet van Erp	29	maart	Anita Opheij	28	april
			Dinphy van Aarle	29	april
			Richard van Dinther	29	april
			Wilhelmien v.d.Tillaart	30	april

***Alle jarigen van harte gefeliciteerd namens
bestuur en leden***

Nieuwe Leden

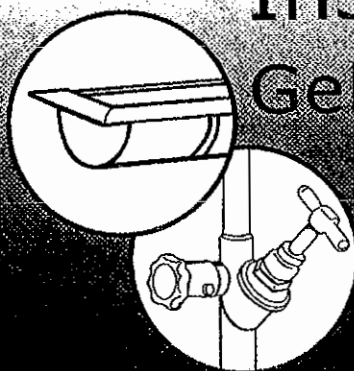
Sportief Wandelen:	Wim van der Heijden	Ria van der Heijden	Marienes de Klein
	Nicoline van Esch	Corry Nijssen-Scheepers	
Loopgroep:	Frans Giebels	Mari Leenderts	Stan Beekmans
Mountainbike:	Ina van den Biggelaar		
Jeugd:	Hilde Leenderts		

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
26 december; Gemert						Kerstloop		
M35	Frank Scheutjens Mannen35	10.000 m	38.31			10		
M35	Mari van Houtum Mannen55	10.000 m	42.39			20		
M-Trim	Simon Lavrijssen MannenTrim	10.000 m	47.08			82		
M-Trim	Fons van Boxmeer MannenTrim	04.000 m	20.50			17		
V-Trim	Tineke van Boxmeer VrouwenTrim	04.000 m	21.06			16		
26 december; Vught						Kangoeroeloop		
M-Trim	Eric van den Oetelaar MannenTrim	14.900 m	1.13.47					
M-Trim	Pierre Lardenois Mannen50	14.900 m	1.14.34					
M-Trim	Peter Hellings Mannen60	14.900 m	1.25.47					
M-Trim	Jos van Uden Mannen50	21.097 m	1.34.59					
M-Trim	Henry Wijffelaars Mannen50	21.097 m	1.38.31					
M-Trim	Cor van Erp MannenTrim	21.097 m	1.42.24					
M-Trim	Rob van Nunen Mannen45	21.097 m	1.44.15					
M-Trim	Willem Stakenburg MannenTrim	21.097 m	1.50.51					
V-Trim	Rikie Huyberts VrouwenTrim	14.900 m	1.12.44					
V-Trim	Isa van Heijningen VrouwenTrim	14.900 m	1.21.58					
27 december; Arnhem						Derdekerstdagloop		
M-Trim	Mari van Houtum Mannen55	21.097 m	1.41.49					
M-Trim	Peter van Rooij Mannen40	21.097 m	1.45.17					
M-Trim	Daan Geboers Mannen	21.097 m	1.52.15					
M-Trim	Henk Heijmans MannenTrim	21.097 m	1.56.23					
V-Trim	Tineke Mous Vrouwen45	21.097 m	1.45.33					
V-Trim	Tineke van Boxmeer VrouwenTrim	21.097 m	1.59.49					
V-Trim	Dorien Hoozemans Vrouwen	21.097 m	2.02.00					
31 december; Middelrode						Sylvesterloop		
M-Trim	Mark Wijgergangs Mannen35	05.500 m	42.35					
M-Trim	Ad C M van der Heijden Mannen50	16.500 m	1.11.12					
M-Trim	Mari van Houtum Mannen55	16.500 m	1.13.49					
M-Trim	Roland van Galen MannenTrim	16.500 m	1.19.39					
M-Trim	Erik van den Oetelaar MannenTrim	16.500 m	1.23.48					
V-Trim	Tineke van Boxmeer VrouwenTrim	16.500 m	1.31.13					
31 december; Oirschot						Auwjoarsloop		
M-Trim	Henry Wijffelaars Mannen50	09.941 m	49.35		123			
M-Trim	Henk Heijmans MannenTrim	09.941 m	50.44		138			
M-Trim	Simon Lavrijssen MannenTrim	09.941 m	51.24		148			
M-Trim	Peter van Rooij Mannen40	09.941 m	53.06		167			
M-Trim	Piet van Engeland Mannen60	05.607 m	36.20		34			
M55	Peter Hellings Mannen60	07.774 m	45.02			13		
M55	Antoon Asveld Mannen55	07.774 m	1.00.00			14		
M35	Frank Scheutjens Mannen35	09.941 m	41.06			7		
M40	Art Vissers Mannen40	09.941 m	41.35			9		
M50	Pierre Lardenois Mannen50	09.941 m	47.17			12		
M50	Jos van Uden Mannen50	09.941 m	48.28			14		
V-Trim	Tineke Mous Vrouwen45	09.941 m	51.01		141			
V-Trim	Rikie Huyberts VrouwenTrim	09.941 m	53.07		168			
31 december; Hilvarenbeek						Oudejaarsloop		
M50	Theo van der Eerden MannenTrim	10.000 m	45.31	45.27		23		
6 januari; Hank						Brabantse Biesboschloop		
M-Trim	Frank Scheutjens Mannen35	10.000 m	36.58		12			
M-Trim	Mari van Houtum Mannen55	10.000 m	40.24		42			
M-Trim	Ad C M van der Heijden Mannen50	10.000 m	42.14		66			
M-Trim	Theo van der Eerden MannenTrim	10.000 m	44.27		91			
M-Trim	Henk Heijmans MannenTrim	10.000 m	46.44		109			
V-Trim	Tineke van Boxmeer VrouwenTrim	10.000 m	51.45		137			
7 januari; Someren						Donckcross		
V	Renske Verboort Vrouwen	4.000 m	20.14		5			

Wedstrijduitslagen

Cat	Naam	Afstand	bruto tijd	netto tijd	Alg. Plts	Cat. Plts	pr	cr
7 januari; Uden						Nieuwjaarscross		
M-Trim	Peter Hellings Mannen60	05.940 m	35.20		19			
M-Trim	Frans Giebels MannenTrim	07.425 m	31.27		14			
M-Trim	Jorrit Dekkers Mannen	08.910 m	38.15		26			
M-Trim	Mari Leenderts MannenTrim	11.880 m	56.23		69			
M-Trim	Jos van Uden Mannen50	11.880 m	57.50		74			
M-Trim	Roland van Galen MannenTrim	11.880 m	58.20		77			
M-Trim	Erik van den Oetelaar MannenTrim	11.880 m	1.01.13		96			
M-Trim	Henry Wijffelaars Mannen50	11.880 m	1.01.27		98			
V-Trim	Rikie Huyberts VrouwenTrim	11.880 m	1.01.27		99			
14 januari; Baarn						Wintercup		
M50	Jos van Uden Mannen50	10.000 m	45.37.04			21		
14 januari; Egmond						Egmond halve marathon		
V-Trim	Ingrid Jansen VrouwenTrim	10.500 m	59.18		397	61		
V-Trim	Carin van Schijndel VrouwenTrim	10.500 m	1.00.33		492	83		
V-Trim	Annemieke Scheepens VrouwenTrim	10.500 m	1.03.37		733	187		
V-Trim	Maartje Gevers VrouwenTrim	10.500 m	1.04.01		778	209		
V-Trim	Christien Vorstenbosch VrouwenTrim	10.500 m	1.09.02		1267	472		
V-Trim	Ria Foolen VrouwenTrim	21.097 m	2.06.53		4711	683		
V-Trim	Karin Slits VrouwenTrim	21.097 m	2.08.00		4833	719		
V-Trim	Isa van Heijningen VrouwenTrim	21.097 m	21.835		5671	1009		
V-Trim	Rikie Huyberts VrouwenTrim	21.097 m	1.53.05		2505	212		
V-Trim	Astrid Dillen VrouwenTrim	21.097 m	2.00.13		3815	425		
M-Trim	Koos Post MannenTrim	21.097 m	1.58.10		3443	3080		
M-Trim	Willem Stakenburg MannenTrim	21.097 m	1.58.23		2474	3107		
M-Trim	Henk Pennings Mannen45	21.097 m	2.03.18		4235	3706		
M35	Frank van den Brand Mannen35	21.097 m	1.45.33	1.45.26	849	105		
M40	Theo Verboort Mannen40	21.097 m	1.41.53	1.41.35	719	128		
M40	Peter van Rooij Mannen40	21.097 m	1.53.19	1.52.45	1104	174		
M50	Henry Wijffelaars Mannen50	21.097 m	1.48.19	1.47.45	935	114		
M55	Mari van Houtum Mannen55	21.097 m	1.36.46	1.36.29	534	25		
V45	Tineke Mous Vrouwen45	21.097 m	1.46.54	1.46.22	892	16		
21 januari; Eersel						Dieprijs cross		
M45	Jos van Uden Mannen50	09.000 m	42.45			14		
M45	Pierre Lardenois Mannen50	09.000 m	44.00			15		
M55	Peter Hellings Mannen60	09.000 m	52.20			7		
M55	Antoon Asveld Mannen55	09.000 m	57.58			8		
21 januari; Den Dungen						Dijkenloop		
V-Trim	Isa van Heijningen VrouwenTrim	10.000 m	55.20					
V-Trim	Rikie Huyberts VrouwenTrim	15.000 m	1.17.26					
V-Trim	Tineke van Boxmeer VrouwenTrim	15.000 m	1.23.45					
M-Trim	Mari van Houtum Mannen55	15.000 m	1.06.00					
M-Trim	Henk Heymans MannenTrim	15.000 m	1.15.40					
M-Trim	Henry Wijffelaars Mannen50	15.000 m	1.10.15					
M-Trim	Erik van den Oetelaar MannenTrim	15.000 m	1.13.08					
21 januari; Gemert						Commanderijecross		
V	Renske Verboort Vrouwen	05.190 m	25.28			4		
28 januari; Apeldoorn						Midwintermarathon		
M-Trim	Henry Wijffelaars Mannen50	27.500 m	2.14.57	2.14.40		344		
M-Trim	Peter van Rooij Mannen40	27.500 m	2.34.51	2.34.33		765		
V-Trim	Antoinette van de Laar Vrouwen45	27.500 m	2.21.16	2.21.00		41		
V45	Tineke Mous Vrouwen45	42.195 m	3.45.55	3.45.53		12		
28 januari; Eindhoven						Genneper Parken Trimloop		
V-Trim	Dorien Hoozemans Vrouwen	10.000 m	52.50					
28 januari; Best						Goed, Beter, Best Loop		
M40	Art Vissers Mannen40	21.097 m	1.28.24			12		
M-Trim	Ge de Louw MannenTrim	14.200 m	1.13.36		236			

Wedstrijduitslagen

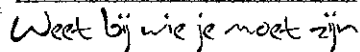
Cat	Naam	Afstand	bruto tijd	netto tijd	Alg. Plts	Cat. Plts	pr	cr
4 februari; Valkenswaard						Wedertcross		
M45	Pierre Lardenois Mannen50	06.960 m	32.51				22	
M45	Jos van Uden Mannen50	06.960 m	33.32				24	
M55	Peter Hellings Mannen60	06.960 m	39.38				9	
M55	Antoon Asveld Mannen55	06.960 m	49.48				10	
4 februari; Uden						Snertcross		
M-Trim	Ad C M van der Heijden Mannen50	11.310 m	49.40		47			
M-Trim	Henry Wijffelaars Mannen50	11.310 m	55.01		76			
M-Trim	Peter van Rooij Mannen40	11.310 m	56.40		84			
V-Trim	Tineke Mous Vrouwen45	11.310 m	54.21		69			
V-Trim	Rikie Huyberts VrouwenTrim	11.310 m	58.08		90			
11 februari; Moergestel						Rico Salvetti Loop		
M50	Ad C M van der Heijden Mannen50	05.000 m	20.28				1	
M35	Peter van Rooij Mannen40	10.000 m	48.56				61	
M50	Mari van Houtum Mannen55	10.000 m	47.59				28	
V35	Tineke Mous Vrouwen45	10.000 m	45.57				5	
V35	Tineke van Boxmeer VrouwenTrim	10.000 m	54.41				13	
11 februari; Best						Joe Mann Bosloop		
M	Thijs Dekkers Mannen	11.600 m	44.00				8	
M35	Frank Scheutjens Mannen35	11.600 m	48.02				4	
M50	Pierre Lardenois Mannen50	08.700 m	39.47				13	
M50	Henry Wijffelaars Mannen50	08.700 m	40.09				14	
M50	Jos van Uden Mannen50	08.700 m	43.01				15	
M55	Peter Hellings Mannen60	08.700 m	50.31				17	
M55	Antoon Asveld Mannen55	08.700 m	1.06.36				18	
M-Trim	Jan Kusters MannenTrim	08.700 m	45.00		130			
17 februari; Tilburg						Kruikenloop		
M35	Peter van Rooij Mannen40	15.000 m	1.20.48				27	
V	Dorien Hoozemans Vrouwen	15.000 m	1.15.37				4	
V35	Tineke Mous Vrouwen45	15.000 m	1.08.16				6	J
17 februari; Den Bosch						Orthense trimloop		
M-Trim	Ad C M van der Heijden Mannen50	14.530 m	1.02.51		3			
M-Trim	Pierre Lardenois Mannen50	14.530 m	1.11.08		8			
V-Trim	Rikie Huyberts VrouwenTrim	14.530 m	1.16.30		1			
M-Trim	Henry Wijffelaars Mannen50	21.097 m	1.36.30		14			
M-Trim	Mari van Houtum Mannen55	21.097 m	1.36.29		15			
M-Trim	Jos van Uden Mannen50	21.097 m	1.38.50		17			
V-Trim	Tineke van Boxmeer VrouwenTrim	21.097 m	2.02.20		3			

Er is weer een clubrecord verbeterd.

Mari van Houtum heeft op 6 januari tijdens de Brabantse Biesboschloop te Hank het clubrecord op de 10.000 m in de categorie Mannen55 verbeterd met een tijd van 40 minuten en 24 seconden. Hij verbeterde zijn eigen oude clubrecord met 55 seconden.

Van harte proficiat

Uitslagen van de trimcompetitie waren op moment van drukken nog niet beschikbaar zie hiervoor onze web-site: www.fortuna67.nl



8534
8535

Weet je het nog?

We schrijven 1996, de woensdagavond training bij Fortuna '67.

Het is even na 19.00 uur als de eerste lopers en loopsters zich melden op de Neul.

Ondertussen heeft George Zoontjes de route voor vandaag opgehangen tegen de gevel van het clubgebouw. Maar het maakt ons niet zoveel uit welke kant we heengaan er moet gelopen worden, niemand is van plan om een hoog tempo aan te houden, maar dat zeggen we elke week. Als we de Neul verlaten is iedereen dat alweer vergeten, voorop de vrouwen dat is gebruikelijk op woensdag Tineke, Lien, Nicolien Wil, en Tonny bepalen het tempo tot aan "het PNEM huisje" De weg oversteken, voor degene die wil kan nu gaan laat George weten. Dat is niet tegen dovemans oren gezegd Het groepje is weer bij elkaar Jos Dekkers, Leo v Kampen, Mart v Heeswijk, Adje v/d Heijden, MarieSmits, Marie v Houtum, Jos v Uden, Henk v Uden, Cor en Toine v Erp, Theov/d Eerden, Fons v Boxmeer, Henk Heijmans, Gerard v/d Biggelaar, De gebr Pennings, Henry Wijfelaars, Peter Hellings, Henk Strik, en er zullen er nog wel meer bij zijn geweest met maar één gedachte en nu gas d'r op. In het begin wordt er nog volop geouwehoerd, maar na zo'n 10 km is het al akelig stil in het overgebleven groepje, Enkele gebruiken hun verstand en nemen de korte ronde, De rest is eigenwijs en lopen de grote ronde, Jos Dekkers, Marie, Mart, Henk v Uden, Jos v Uden Adje, gebr Pennings, Henry, en Henk Strik, maken er een echte wedstrijd van. Het kraakt en het piept in het groepje, en er moeten lopers lossen. Nog zo'n 2 km te lopen en dan eindelijk weer terug op de Neul. Tenminste dat was de bedoeling. "We vatten er nog un huukske be" zei Jos Dekkers, Je doet maar hoor ik een aantal lopers zeggen en houden het voor gezien. Behalve Jos Dekkers gaan ook Jos en Henk v Uden, Marie v Houtum, Adje v/d Heijden, Mart, en Henry mee. Na dik anderhalf uur zijn we weer op de Neul. Lekker gelopen zeggen we tegen mekaar, alleen ik geloof er niks van, Ik ben verrekeis muug zei Mart. En hij is echt niet de enige. Volgende week lopen we lekker in een rustig tempo spreken we af. Maar dat zeggen we elke week !!!

Nog veel loopplezier,
Jos v Uden.

Uitzetten looproutes

Ik kwam onlangs op internet een zeer handig hulpmiddel tegen voor het uitzetten en bepalen van afstanden van looproutes.

<http://www.gpscoordinaten.nl/plan-route.php>

Hans Holdijk

Gelezen in: Het uur van de wolf van Gunnar Staalesen.

Op de baan waren de ijverigste lopers zich al aan het opwarmen. Anderen waren druk bezig zich op strategische plaatsen met vaseline in te smeren, pleisters over tepels te plakken en te controleren, voor de tiende keer, of hun veters goed waren vastgeknoopt. Voor de start van een marathon heerst altijd een wonderlijke stemming. Als je niet beter wist, zou je denken dat alle ziekenhuizen in het land hun eerstehulpafdelingen voor het weekeinde hadden gesloten en de patiënten naar huis hadden gestuurd. Pijn in benen en beenspieren, uiteenlopende soorten maagpijn en genoeg neuroses om een psychiatrische afdeling te vullen, tierden welig in het gebied van de startstreep, waar een stemming heerste van diep en intens pessimisme. Als de helft van de renners in staat was de eerste kilometer af te leggen, mocht dat wonder heten.

Ik vond het mooi omschreven hoe het eraan toe gaat voor de start van een marathon.
Tineke Mous



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

van Hoof Reizen

Het Autobusbedrijf waar u
het beste mee UIT bent !



sedert 1921

Sint-Oedenrode Tel. 0413 - 47 25 45

Activeer nu de Nationale Sportpas en profiteer van de vele kortingen!

De Nationale Sportpas biedt iedereen die lid is van een sportvereniging veel nieuwe kortingsaanbiedingen bij een groot aantal bedrijven. Dit geldt dus ook voor alle leden van de Atletiekunie. De bedrijven waar sporters met een pas vanaf nu korting kunnen krijgen zijn uiteenlopend: van Oad Reizen tot Total, van Expert tot Perry Sport + Outdoor, De Lotto tot de NS en Sanoma (met o.a. Sportweek, Nieuwe Revu en Autoweek), Oxxio, OHRA Bank VISA Card, AD Sportwereld. Bovendien zijn de kortingen structureel, bij elke aankoop krijgt het lid dus korting.

De Nationale Sportpas is een initiatief van NOC*NSF, de sportbonden en hun aangesloten verenigingen, in samenwerking met een aantal grote Nederlandse retailketens en bedrijven. Elke sporter die lid is van een sportvereniging, krijgt gratis zijn/haar lidmaatschapspas met het logo van de Nationale Sportpas erop als de betreffende sportbond is aangesloten. Op vertoon van deze Nationale Sportpas ontvangt een sporter een bepaald percentage korting over de aankoop op zijn of haar persoonlijke Sportpas-tegoed. Via de website www.nationalesportpas.nl kan men dit gaan besteden of overboeken op de eigen bankrekening. De aangesloten bedrijven maken daarnaast ook nog een kleiner bedrag over naar de Nationale Sportpas. Deze bijdrage is bedoeld om de georganiseerde sport in Nederland te versterken. Kortom, sporters hebben zelf voordeel en steunen indirect hun bond of vereniging!

Sporters die meedoen kunnen toegang krijgen tot hun gespaarde Sportpastegoed als zij zich aanmelden op de site www.nationalesportpas.nl. Hier krijgen ze een persoonlijke pagina met een overzicht van hun kortingen en het gespaarde bedrag. Via verschillende online Sportpas-shops kan men vervolgens aankopen doen zoals tickets voor sportevenementen, (sport)reizen en natuurlijk sportartikelen. Of het tegoed overboeken naar de eigen bankrekening. De sporters sparen dus geen punten maar geld!

Beugelen in Olland

Ook dit jaar heeft Tonny van de Rijt weer een uitje georganiseerd voor de trimmers en trimsters en hun partners.

Na het jeux de boulen van de afgelopen jaren was het tijd voor verandering, maar natuurlijk wel met een sportief tintje. Het werd ouderwets beugelen in Olland.

Vrijdagavond 19 januari om 20.00 uur, werden we verwelkomd met koffie en iets lekkers, de indeling werd toen gemaakt en tevens de spelregels uitgelegd door onze geroutineerde begeleiders,

We werden ingedeeld op 2 banen, met 2 paren op 1 baan. Met een glaasje bier of fris startte we ontspannen met beugelen.

Het was niet alleen drinken en ontspannen, maar er werd ook veel inspanning geleverd omdat we natuurlijk allemaal wel wilde winnen. Dat was helaas niet iedereen gegeven, zo belandde regelmatig de eigen ballen in de goot i.p.v. die van de concurrentie.

Gedurende de wedstrijd werd gezellige muziek gedraaid en snacks uitgedeeld en was er tijd om eens lekker bij te kletsen of de draak te steken met de prestaties van de mede trimmers.

De finale voor de dames werd door onze trimster Maria gespeeld tegen Els, de partner van de trimmer Fons. Helaas verloor Maria, ondanks haar sexy sierpanty.

De heren finale, helaas geen van onze trimmers, werden gespeeld door Jan en Henk en werd gewonnen door Jan. Er werden pogingen ondernomen om deze sportievelingen lid te maken van de trimmersgroep, maar ik geloof niet dat ze erin getrapt zijn.

Natuurlijk had Tonny weer voor een aantal leuke prijzen gezorgd, die door haar zelf werden uitgereikt. Ieder finalist kreeg een prijs en er werden ook poedelprijzen uitgereikt, die werden ter plaatse opgegeten door de medespelers die eigenlijk niets gewonnen hadden.

Het was een ontspannende avond die na de prijsuitreiking nog gezellig werd voortgezet.

Ik weet zeker dat ik namens de hele trimgroep spreek als ik Tonny bedank voor het organiseren van dit leuke uitje.

Mala Huijgens

Inloop Trimavond

In verband met het jubileumjaar is er op donderdag 12 april een inloop trimavond voor iedereen.

Dit vindt plaats van 20:00 tot 21:00 uur in sporthal "De Strepen".

(Schone gymshoenen verplicht)

Interesse in zaaltrimmen ?

Fortuna'67 heeft op dit moment 3 zaaltrimgroepen.

In de groepen op maandagmorgen (sporthal de Kienehoef) en donderdagavond (sporthal de Strepen) is nog ruimte voor enkele enthousiaste leden.

Als je belangstelling hebt neem dan contact op met Jan van Kampen 0413-477450 of kom een keer langs en doe mee om de sfeer te proeven.

Egmond aan Zee op 27 en 28 januari 2007.

Zaterdag 27 Januari

Onze eerste Halve Marathon in sportief wandel tempo.

Zelf heb ik, George, al 3 maal de Halve Marathon in Egmond hard gelopen met mijn snelste tijd van 1.30 uur. Dus het parcours was mij bekend, maar deze afstand wandelen was nieuw voor mij en Marij. De laatste 3 jaar hadden we in het weekend 2 maal 10 km gewandeld en hadden het gevoel meer te kunnen.

Dus ingeschreven voor een halve marathon op zaterdag en een 10 km op de Zondag.

De laatste maanden hebben we samen aan diverse wandel tochten in de regio deel genomen. De kilometers opgevoerd tot ± 16 km en daar een goed gevoel aan over gehouden.

Op vrijdag gearriveerd in ons knus appartement bij de vuurtoren, direct naar het strand en langs de zee gewandeld om de sfeer weer op te snuiven.

Na een warm bad en een goede maaltijd bij de Parel van Egmond was het goed rusten.

Ons zelf gemaakt ontbijt smaakte goed en om 8.30 uur naar de start voor de eerste stempel. Bijna 14.000 deelnemers in 2 dagen vertrekken bij de sporthal, dus het was al een file voor het vertrek. Met de eerste regenbui ging de route naar het zuiden. 8 km langs de oprukkende zee, en met een windkracht 6 in de rug was het goed wandelen. Onderweg wordt je om de 3 km verzorgd met een stempel, koffie of een mars, lekker warme erwten soep met worst of een lekker koekje van bolletje. En niet te vergeten de toiletten die ik in 2005 niet kon missen.

Na 8 km ga je een duin over, wat een grote klim is, de duinen in en weer terug naar de finish. Bij de 10,5 km stempel post kregen we de 2 e fikse regenbui te verwerken. Na deze verkoeling gingen we weer in colonne verder door de duinen van het Noordhollandse duinreservaat terug naar Egmond. Op de 20 km post kregen we de laatste versterking, een reep en een mandarijntje, en nu naar de finish tegen de wind in. Met de pauze er bij hebben we 4,5 uur gewandeld en genoten van de omgeving en de mensen.

Met vermoeide spieren maar een goed gevoel de halve te hebben volbracht, zochten we ons lekker warm bad weer op.

De verzorging onder weg is perfect, daar alleen al ga je naar Egmond.

We waren weer optijd terug, want de wind met de striemende regen kletterde tegen de ramen.

Om de accu weer op te laden voor de dag van morgen, ging de pizza er goed in met een lekker glaasje wijn en Italiaanse muziek op de achtergrond.

Zondag 28 Januari.

Morgens weer op tijd op om de stramme spieren weer te strekken en te genieten van een lekker ontbijt. Hoe zou het weer en de wind vandaag zijn? De wind was gedraaid en blies met windkracht 10 zo voelde het vanuit het zuid westen. De route vandaag was naar het Noorden 10 km dus dat kwam goed uit. Wel veel wolken aan de lucht maar droog. Bij de start was het rustiger dan gisteren omdat we vroeger vertrokken. De eerste km wandelden we richting het strand met de wind in het gezicht; dat was al afzien. Voor we het strand opgingen werden we weer verrast met de koekjes van Bolletje en die gaan er dan ook direct in. De zee was wild met veel hoge golven en schuimkoppen. Bij de 4 km post kregen we koffie en een marsje en zagen een bekend 4 tal uit Rooi. Die hadden gisteren ook de halve goed afgelegd. Ook bij hun waren de spieren een beetje stram met het starten. Nu volgden we weer de route door de duinen richting het zuiden met veel wind van voren. Deze route waren we soms alleen met de natuur wat ook een verademing kan zijn. Bij de 7 km post werden we weer verrast door het leger die zorgde voor een kopje erwten soep met worst. De laatste 3 km werden we verrast met veel hoogte verschillen in de duinen en diverse trappen omhoog en omlaag. Dat voel je wel in knieën en de bovenbenen. In dit gedeelte van de duinen graasden ook een 15 tal paarden die ons lieten passeren. In dit gedeelte werden de duin toppen hoger en blies de wind weer vol in het gezicht.

Uit eindelijk kwam Egmond en de sporthal weer in zicht en werden we nog verrast met een heerlijke museliebol en een flesje water wat goed beviel.