

S.V. FORTUNA '67



Cor van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491 ED Sint-Oedenrode

134

Jan/Febr 2000

Het Clubgevoel

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

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

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

Alles gesorteerd op functionaliteit & kwaliteit.

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

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

DE COMPLETE HARLOOPWINKEL



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:

januari /februari 2008

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413 474622	c.vanerp1@chello.nl
Secretaris	Jan van Kampen	Zonnedauw 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	josehubertus@hotmail.com
Loopgroep	Jos Dekkers	Hongerstraat 5	tel.0413 478005	thijsdekkers@planet.nl
Loopgroep	Toine van Erp	Den Hof 17	tel.0413 477664	erpotl@chello.nl
Loopgroep	Marianne Latijnhouwers	Rooiseweg 12 Son	tel.0413 477900	latino56@hetnet.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	fam.debruin@hetnet.nl
Sportief wandelen	Ans Lamers	Verwestraat 20	tel.0413 475130	anslamers@schulpen.org
Sportief wandelen	Werner Maas	Kalmoes 20	tel.0413 490260	werner@maas-marketing.com
Sportief wandelen	Ali Sanders	Joh. Frisostraat 43	tel.0413 474898	ali@wim-sanders.demon.nl
Sportief wandelen	Hans van Rossum	Lindendijk 40	tel.0413 476597	jhavanrossum@planet.nl
Sportief wandelen	Maria van Weert	Coeveringslaan 30	tel.0413 475559	jan@jamaroki.demon.nl
Sportief wandelen	George Zoontjens	Bernhardstraat 23	tel.0413 476748	Geozoo@zonnet.nl
Zaaltrimmers	Toos van Bree	Corridor 2	tel.0413 477561	paulvanbree@hetnet.nl
Zaaltrimmers	Lianda de Vos	Anjerlaan 12	tel.0413 476013	liandadevos@chello.nl

Wedstrijd Organisatie Commissie:

Voorzitter	Pierre Lardenois	Crocusstr. 6 Son	tel.0499 477687	p.lardenois@chello.nl
------------	------------------	------------------	-----------------	-----------------------

Mountainbike:

Secretaris	Maurice Rooyackers	Jonker de Jegerstraat 55	tel.0413 477347	m.rooyackers5@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 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 478005	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
juniores 10-18 jaar (KNAU basis)	€ 48,00	€ 12,90		€ 60,90
juniores 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
zaaltrimmers	€ 85,50			€ 85,50
sportief wandelen	€ 55,00			€ 55,00
nordic walking	€ 55,00			€ 55,00
mountainbikers	€ 32,00		€ 29,00	€ 61,00

Indien men lid is van meerdere onderdelen van Fortuna'67 dan betaalt men de basiscontributie van het duurste onderdeel, voor de extra onderdelen betaalt je de helft van de basiscontributie. (lidmaatschapkosten KNAU en NTFU worden altijd in rekening gebracht).

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 1-11-2007 t/m 31-10-2008

Mini-pupillen	geboren in	2001 of later
Pupillen C	„	2000
Pupillen B	„	1999
Pupillen A	„	1995/1996
Juniores D	„	1993/1994
Juniores C	„	1991/1992
Juniores B	„	1989/1990
Juniores A	„	1987/1988
Senioren	„	1986 en eerder
Masters mannen/vrouwen	„	1973 en eerder

Deze indeling is met ingang van **01 november 2007** 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
Nordic Walking	: zaterdag	09.00 – 10.30 uur
Zaal trimmers	: donderdag (de Streepen)	20.00 – 21.00 uur
	: donderdag (Eerschot)	20.00 – 21.00 uur
	: maandag (Kienehoef)	10.00 – 11.00 uur
Mountainbikers	zie MTB-kalender; elders in clubblad	

Van de voorzitter.

De donkere dagen van december zijn wederom aangebroken en het einde van 2007 nadert met rasse schreden. Een altijd drukke tijd en dit jaar vooral met de viering van het veertig jarig jubileum van ons aller SV Fortuna'67. Nu ik dit stuk zit te maken is het nog een week voor de jaarvergadering en het jubileum, maar als jullie dit lezen is dat al gepasseerd.

Terugblikkend naar dit jaar, wat we ingegaan zijn als jubileumjaar, mogen we best positief zijn. Het programma opgesteld door de jubileumcommissie, in samenwerking met de diverse deelgroepen binnen onze vereniging en de wedstrijdorganisatie is geslaagd te noemen. De evenementen zoals MTB tocht met klassementsproeven, jubileumwandeltocht en oriëntatiefietstocht zijn al uitvoerig belicht in de Fortunabode met lovende woorden richting organisatie.

De laatste krachtproef buiten de feestavond, was toch zeker wel de eerste Marathon van Rooi. Mede door de propaganda tijdens wedstrijden en de aandacht door de pers, kon speaker Frans Jacobs de ongeveer vierhonderd deelnemers aan de diverse startlijnen verwelkomen. De voorbereidingen hiervoor waren enorm en zijn een jaar geleden al gestart met keuze van het parcours. Vanaf de vakantie werden de zaken concreter en nam de intensiviteit van bijeenkomsten toe, dit met bindende afspraken voor de diverse items. Met een tijdschema op tafel werden de diverse posten ingedeeld, zoals verkeer- tijd- en verzorgingsposten, inclusief de verplaatsingsmomenten. De laatste week voor het evenement is er een algemene instructie aan de medewerkers gegeven en hebben die het parcours verkend om alles gesmeerd te laten verlopen. Zelf ben ik tijdens de loop continu op het parcours geweest en heb daar een geweldig enthousiasme gezien van de medewerkers, hiervoor hartelijk dank. En die dank mag ik ook overbrengen van de deelnemers, gezien de positieve opmerkingen na de loop en de vele mailtjes die binnen gekomen zijn.

Ook hier was zoals bij de overige evenementen de roep om herhaling groot en werd ook door de Burgemeester verwoord. We hebben er intern zeker over gesproken, maar er is een terughoudendheid, dit omdat alles op dezelfde schouders rust als bij de reguliere evenementen. Dus de druk wordt dan te groot en hier zal nog eens bij stilgestaan moeten worden.

Gezien de goede organisatie zal ook de feestavond voor de jeugd, de receptie en de feestavond, in de ons zo vertrouwde stijl van gemoedelijkheid gaan verlopen. Hier zal ongetwijfeld in de volgende uitgave op terug gekomen worden.

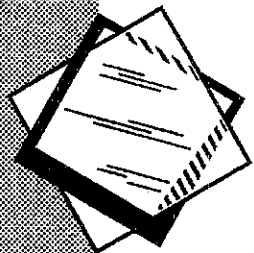
Sportief gezien gaat het met de verschillende bloedgroepen binnen onze vereniging goed. De trainingen worden goed bezocht evenals de wedstrijden en andere sportieve bijeenkomsten wat de onderlinge verbondenheid vergroot.

Verschillende nieuwe initiatieven worden of binnenkort of op termijn opgezet, om aan de aan ons gerichte vraagstelling te voldoen

Ten slotte wens ik leden, trainers, commissieleden, mede bestuursleden en uw huisgenoten, prettige feestdagen, een gezellige jaarafsluiting en een goed begin van 2008 toe. In een voor ons allen hopelijk actief, sportief en gezond nieuw sportjaar.

De nieuwjaarsbijeenkomst op maandag 7 januari geeft ons de gelegenheid om dit nog eens persoonlijk over te brengen.

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 - Onteigening - Projectadvisering

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

FORTUNA'67 PROGRAMMA 2008

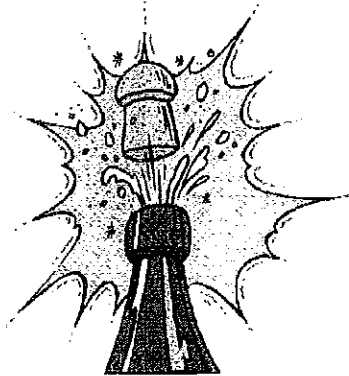
7	januari	Nieuwjaarsreceptie 20.30 uur
27	januari	4 ^e wedstrijd Open Rooise Trimcompetitie
24	februari	5 ^e wedstrijd Open Rooise Trimcompetitie; Aansluitend prijsuitreiking
9	maart	Drie Dorpen Cross
20	april	Velder Parkloop
15	juni	Halve Marathon + overige afstanden

Nieuwjaarsreceptie 2008

Op **maandagavond 7 januari** wordt het nieuwe jaar weer als vanouds ingeluid in onze eigen accommodatie aan de zwembadweg.

We nodigen **alle Fortunaleden** uit om hier **vanaf 20:30 uur** gezamenlijk een toast uit te brengen op 2008. Laten we het jaar onder het genot van een drankje een goede start geven.

Komt allen!!



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

**Sluitingsdatum voor het volgende clubblad is:
maandag 18 februari 2008**

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

Van de Ledenadministratie

Nieuwe Leden

Sportief Wandelen:	Arlet Versnel	Jan van der Ploeg
Jeugdloopgroep:	Bregje van Bree Renske Rovers Lieke Zandbergen	Merel Keulen Robbie van den Brand Chris Dekker
Nordic Walking:	Cor Verschuren	
Zaaltrimmen:	Joke Verhoef	Jan van der Loo
ATB:	Marjolein van Kaathoven	

Afmeldingen 2007

Loopgroep

Kees van Aert	Henk Strik	Wim Beeks
Yvonne van den Akker	Angelique Tijbosch	Michel Verbij
Marianne Beekmans	Jan de Werdt	Noor van Kessel
Han Bouwmans	Marleen van Alebeek	Henk van Uden
Doriene Eijkemans-vd Berg	Ineke van den Oetelaar	Marcel van Mensvoort
Irene Oomen	Anja Ebbenn	Suzanne Neerhoff
John Paulissen	Marielle van der Zanden	Jan Verboort *
		Gerard v.d. Biggelaar *

Jeugdloopgroep

Femke van Aarle	Marko Steenbergen	Eveline de Kok
Daan van der Kallen	Stef Willemse	Lonneke Boselie

Sportief Wandelen

Stijn Bleeker	Wim van der Heijden	Lieke van den Heuvel
Carin Daniels- v.d. Sande	Marie-Jose Kanters	Annette Bullens
Paula v.d. Heijden	Rieky Wijnen	Hanneke Vervoort
Karen van de Kerkhof	Wilma van de Wijdeven	Toos v.d. Wiel
Mien Verhoeven	Christel Habraken	Elly op 't Hoog
Ria van Lanen	Jolanda Vos	Ria van Kuyk
Ria Loeffen	Hermine van Grinsven	José Verhagen
Wout Loeffen	Miek van de Ven	Johanna Termeer
Anita Opheij	Marina Kivits	Helma v.d. Heijden
Gerrie Opheij	Gerdie Jacobs	Ans Blommers-Michiels
Ria van der Heijden	Mia van Kuik	Josien van Glabbeek

ATB

Jan Verboort	Ina van den Biggelaar *	Will van de Rijt *
--------------	--------------------------------	---------------------------

Zaaltrimmen

Riek van Kollenburg	Anneke Jacobs	Joke van Zutphen - van Dijk
---------------------	---------------	-----------------------------

Bert Geeven *

Nordic Walking

Antoinette van der Burgt	Ilka van der Burgt	Monique Raaijmakers
--------------------------	--------------------	---------------------

Leden met * blijven wel lid van Fortuna'67

Jaarverslag 2007

Inleiding.

2007 stond in het teken van het 40-jarig jubileum. Onder de bezielende leiding van de jubileumcommissie en met steun van vele vrijwilligers werden er diverse activiteiten - zoals de MTB-tocht op 25 maart, de wandeltocht op 6 mei, oriëntatie-fietsrit met BQ op 9 september en de Marathon op 4 november - georganiseerd. Alle activiteiten waren een groot succes. Het jubileumjaar zal worden afgesloten met het jubileum-feest op 15 december.

In 2007 is het aantal leden licht teruggelopen. Dat wil niet zeggen dat er niet veel mutaties zijn geweest. Er waren veel aanmeldingen (62), maar daartegenover stonden meer afmeldingen (69). In deze telling is de opname van de 2 GALM-trimgroepen niet meegeteld.

Met name het beperkt aantal nieuwe leden bij de loopgroep vraagt om extra inspanning om nieuwe leden binnen te halen en binnen te houden.

Een uitzondering op de daling of stilstand is de jeugdloopgroep; deze groep is het afgelopen jaar gestegen van 28 naar 33 leden.

SportiefWandelen

Naar aanleiding van een evaluatie onder leden is er in het seizoen 2006/2007 bij de groepsindeling rekening gehouden met de minder snelle wandelaar. Dit loopt nu goed.

In het voorjaar is er een presentatieavond geweest, die tevens de start van een nieuwe wandelgroep betekende.

Naast de trainingen wordt er regelmatig deelgenomen aan wandelevenementen en worden er door leden eigen wandeltochten uitgezet.

In 2007 is er door Hans en Nico 3x een Nordic Walking cursus gegeven. Hieraan hebben 43 cursisten deelgenomen. Dit heeft geresulteerd in een vaste Nordic Walking groep op zaterdagmorgen.

Binnen SW wordt veel aandacht besteed aan het op peil houden van het aantal trainers en de kennis van de trainers. In april hebben de trainers het certificaat EHBSO gehaald en de loopsportdag is door een aantal trainers bezocht. In 2007 is Harry Verschuieren gestart met de cursus trainer sportief wandelen. In 2008 zullen een aantal leden intern opgeleid worden tot assistent trainer SW.

ATB

In het winterseizoen 2006-2007 zijn weer ruim 25 tochten gereden door een vaste kern MTB-ers. In het klassement voor de winterkampioen was het dit jaar een nek aan nek race tussen Edwin Eijkemans en Mark Swanenberg. Deze keer trok Edwin aan het langste eind.

Een hoogtepunt in het winterseizoen was het weekendje Egmond. Ondanks de slechte omstandigheden is er geen Fortunes voortijdig gestrand.

Op het eind van de winter is de zomerkalender in elkaar gezet met veel toertochten, maar ook een ruim aantal weekenden met een "rondje Rooi". Dit jaar is er ook een lang weekend Duisland georganiseerd. Onder leiding van Martien Temmink was alles tot in de puntjes geregeld en het weekend is zeker voor herhaling vatbaar.

Net voor de vakantie werd de jaarlijkse tijdrit met barbecue op het landgoed "Domaine Les Damianes" georganiseerd. De sfeer en de verzorging waren weer perfect. De tijdrit werd gereden in de nieuwe kleding, waarvan de aanschaf mede mogelijk was gemaakt door de inbreng van een aantal sponsors. Wil Pepers werd de nieuwe zomerkampioen.

Buiten de reguliere trainingen en fietstochten wordt er in de wintermaanden door Peter Slits 2 uur in de sportschool gehuurd om te spinnen. Deze avonden worden druk bezocht.

Zaaltrimmers

Per 1 januari 2007 is deze groep uitgebreid met 2 trimgroepen uit het GALM-project. De zaaltrimmers bestaan nu uit 3 trainingsgroepen onder deskundige leiding. Eén groep traint op maandagmorgen. Echter het overdag beschikbaar hebben van trainers is en blijft een punt van aandacht. Dit geldt niet alleen bij de trimmers. Ook bij Sportief Wandelen en de Loopgroep zijn er wensen m.b.t. trainen overdag.

De trimmers zijn een groep sporters, die één keer in de week gezellig komen sporten. De opkomst bij de trainingen is altijd hoog. Daar ze niet op onze eigen accommodatie sporten is de binding met de vereniging beperkt. Getracht wordt om ze zoveel mogelijk bij de verenigingsactiviteiten te betrekken.

Loopgroepen

De loopgroepen beschikken momenteel over 5 trainers en 2 hultrainers. Iedere groep heeft een eigen trainer.

Gezien de leeftijd van enkele looptrainers moet we er naar streven om het aantal trainers uit te breiden. Momenteel staan er 2 leden op de wachtlijst voor de cursus Trainer Loopgroepen en in januari 2008 starten er 2 of 3 leden de cursus assistent trainer.

Om hun kennis op peil te houden hebben de trainers dit jaar aan de loopsportdag deelgenomen en een aantal clinics van de NKS bezocht.

In 2007 is ook weer een beginners-groep gestart. Hiervoor hadden zich echter maar 5 deelnemers aangemeld, waarvan er 2 lid zijn geworden. De beginnersgroep en de instroom van nieuwe leden wordt binnen het trainersoverleg besproken en er wordt gekeken naar mogelijke alternatieven.

De trainingsofbouw en – methodiek hebben het afgelopen jaar geen extreme wijzigingen ondervonden. Wel is er extra aandacht voor begeleiding naar de halve / hele marathons van Rooi en Eindhoven. Dit wordt door de leden als zeer positief ervaren. Bij voldoende belangstelling wordt dit nog verder uitgebreid.

Dit jaar is er een info-avond geweest voor alle leden van Fortuna. De avond had als thema "voeding en drank bij duursporten". Deze avond is door de leden als erg positief en leerzaam ervaren.

Jeugdloopgroep.

De jeugdloopgroep blijft zich gestaag ontwikkelen. Op dit moment telt de groep 33 leden. Voor de jeugd zijn er 3 trainers (2 gediplomeerd en 1 in opleiding) beschikbaar. Daarnaast kunnen ze beschikken over ondersteuning vanuit de loopgroepen.

Naast de training op zaterdagmorgen is er een tweede training op donderdagavond. Een training zonder spelletjes en gericht op deelname aan wedstrijden. Voor de wintermaanden wordt voor de donderdag training het veld en de verlichting van Concordia gehuurd. Eenmaal per kwartaal wordt er getraind op de atletiekbaan van av de Keien in Uden.

Er is het afgelopen seizoen verscheidene keren deelgenomen aan cross- en wegwedstrijden en daarbij zijn prima resultaten behaald.

Het jeugdbestuur bestaat op dit moment uit 4 personen. Daarnaast is er een activiteitengroep van 3 ouders. Door het jeugdbestuur en de activiteitengroep wordt er - buiten de training - veel aandacht besteed aan activiteiten, zoals zomerkamp, winteractiviteit, afsluiting zomerseizoen en sinterklaas.

Afsluiting.

In het voorgaande zijn de afdelingen van onze vereniging besproken. Maar ik wil ook nog even stilstaan bij al diegene die als vrijwilliger een bijdrage leveren aan onze club. Wij zijn heel blij met de vele vrijwilligers, en zonder namen te noemen willen we ze allemaal bedanken.

Zonder de andere vrijwilligers te kort te doen wil ik de leden van de jubileumcommissie en de wedstrijdorganisatiecommissie extra bedanken voor hun grote inzet. Mede door jullie inzet hebben we een fantastisch jaar gehad.

De Marathon van Rooi

Peter Maas heeft ons zojuist weggeschoten. De altijd enthousiaste Henny Valks sprint weg voor het talrijke publiek. Al snel zakt Henny terug en komt Jeroen Deen opzetten. Ik ken hem niet, maar ben voor de start door Martien Temmink en Pim van de Wijst op hem attent gemaakt. Ik kies ervoor om met hem mee te gaan, al lijkt het tempo te hoog voor mij. Drie weken na de voor mij erg geslaagde marathon van Eindhoven weet ik niet precies wat ik vandaag kan presteren. Ik heb in die drie weken niet meer



behoorlijk getraind. Toch lijkt ik Jeroen te kunnen volgen en zo lopen we Boskant binnen. De eerste post is prima geregeld en her en der zijn wat mensen komen kijken. Het geeft me een fantastisch gevoel mee te kunnen doen aan deze unieke marathon in mijn thuisgebied. We lopen door de Scheken en gaan via d'n Hulst op weg naar het fietspad naar Olland. Ik blijf Jeroen volgen, al moet ik flink bijzetten. Dit is pas mijn derde marathon, maar ik heb sterk het idee dat dit niet het juiste tempo is om verstandig de marathon te lopen. Toch blijf ik bij, want de marathon is onvoorspelbaar en ik wil me niet zomaar gewonnen geven.

In Olland zit ik er nog bij. We lopen via het Stok en de Hofstad terug naar de zwembadweg. Op dit stuk staan meer mensen langs de weg en iedereen is erg enthousiast. Ik geniet daar enorm van en ook van het prachtige parcours. Het gaat meermalen door me heen dat ik vorig jaar voor het eerst van de ambitieuze plannen hoorde dat de jubileumcommissie een marathon wilde organiseren. Al snel begon het toen bij mij te kriebelen om ook mee te doen. Ik had mijn pijlen echter eerst op Eindhoven gericht. Ik raakte onder de indruk van de organisatie en in mijn hoofd ging ik mijn prioriteiten ook steeds meer naar Rooi verleggen. Tineke Mous maakte een werkelijk prachtige parcours en ook de rest leek prima voor elkaar.

We lopen de 16 km binnen 59 minuten, erg snel, maar ik blijf volgen en neem geen meter de kop over. Jeroen geeft me deze tijd door en zegt dat het lekker gaat. Ik wil vooral zo lang mogelijk bijblijven om eventueel nog te kunnen winnen. Dat is vandaag namelijk voor mij veel belangrijker dan de tijd. Dan moet ik wel eerst met een erg makkelijk lopende tegenstander af rekenen.

De passage over de zwembadweg is fantastisch! Op de halve marathon noteren we een tijd van ca. 1 uur en 17 minuten. Ik geef geen kik, maar dit is voor mij een supersnelle tussentijd. Dan neem ik voor de eerste keer over. Heel kort maar, Jeroen gooit het tempo terug omhoog. Op de damianenweg, bij de post van de familie van Boxmeer, neem ik voor de tweede keer over, nu langer. Jeroen is niet blij: ik loop niet aan de goede kant en houd hem zo niet uit de wind. Ik zeg niets en hij neemt weer over. Ons pap is inmiddels ook bij ons komen fietsen en zorgt voor de vloeibare sportvoeding. Ik ben blij dat hij vanaf nu meefietst. Zijn steun zal ik nodig hebben. Bij het 28 km punt op de Heikampenweg neem ik weer over en plots hoor ik dat hij niet meer vlak achter me loopt. Ik sla een klein gaatje en dat had ik totaal niet verwacht. Het schiet door m'n hoofd dat de het nu reëel gaat worden dat ik win. Die gedachte moet ik snel uit mijn hoofd zetten, want euforisch worden zal me niet helpen. Jeroen kan terugkomen, hij liep tot nu toe zo gemakkelijk. Ik reken daarop, probeer rustig te

blijven en het tempo hoog te houden. Ik ga het viaduct over de A50 over. Dit zijn de beslissende kilometers van de marathon. Ik heb het gevoel dat ik dit tempo kan handhaven. Via het Haageind gaan we naar het Everse Akkerpad. Ik passeer het dertig kilometer punt. Op het Bolckpad zwier ik even met m'n arm om ons pap te manen dichterbij me te fietsen. Hij moet niet achter me fietsen, maar naast me fietsen. Hij verteld me dat ik inmiddels een behoorlijk gat heb geslagen.

Ik kijk niet meer achterom en probeer alleen aan mijn eigen lopen te denken. Het wordt langzaamaan zwaarder het tempo vast te houden. Na het Bakkerpad loop ik Nijnsel binnen. Nu merk ik dat ik kapot ga. Ik kan het tempo niet meer vasthouden. Dit hoort erbij en zaak is nu om soepel te blijven lopen en niet tegen mezelf te gaan lopen.

Diependaal. In de training heb ik vaak tegen mezelf gezegd dat ik niet moet wanhopen over de lengte van deze weg. Het is als de Tongelresestraat in Eindhoven.

Mijn broer Joep komt bij ons fietsen en zijn aanmoedigingen geven een enorme klap! Nu dringt het door dat ik er bijna ben en dat de winst vaststaat. Nu word de tijd weer belangrijk, ik kan nog onder de 2 uur en 40 minuten finishen. Maar dan moet alles eruit.

Het Cathelijnepad; Mijn vriendin, mijn dochttertje en schoonzus sluiten nu ook aan. We draaien het kinderbos op. Het is nu vechten tegen mijn lichaam en mijn emoties. Ik doe alles om nog te versnellen, maar kan niet meer uit mijn tempo komen.



Eindelijk de zwembadweg! Ik zie veel mensen bij de finish. De stem van Frans Jacobs schalt rond. Ontzettend blij stort ik in de armen van m'n moeder die aan de finishlijn staat. Ik heb de klok gemist, maar ze zeggen me dat het 2 uur en 40 minuten precies geworden. Dat is prachtig voor het 40 jarig jubileum. Ook de burgemeester komt me feliciteren. Ik ben echter nog niet bij machte om met hem te converseren.

Ik wordt later nog wel 1000 keer gefeliciteerd. Als winnaar mag je in de belangstelling staan. Ik heb het geluk dat deze marathon voor mij op het juiste moment kwam. Er zijn vandaag echter veel meer winnaars.

Ik loop even terug over het parcours om de sfeer te proeven. Ik zie Henry Wijffelaars en Art Vissers in gevecht met elkaar. Henry heeft ook Eindhoven gelopen en presteert vandaag weer geweldig!

Langs de kant van de weg staat kleine Thomas Somers. Hij maakt zich op om de laatste 500 meter van de estafettemarathon van de jeugd te lopen. Even later komt Patrick aan op de fiets. Hij heeft 42 kilometer lang zijn pupillen hartstochtelijk aangemoedigd. Thomas maakt dit prachtig af, met in zijn spoor alle deelnemers van de jeugd. Een hoogstandje van Patrick en Martien en een geweldige teamprestatie!

Daar komt Hans Holdijk aan, hij maakt een prachtig debuut op de marathon. Verschillende estafette teams komen nu ook binnen. Er zijn prachtige combinaties tot stand gekomen. Duo's, trio's, zelfs ook 6 tallen. Ons pap loopt met mijn drie broers en schoonzus de 42 kilometer. Hij loopt vol trots de laatste kilometers.

Tineke Mous is bezig met haar laatste meters. Misschien is zij de echte winnaar van de dag. Ze loopt een mooie tijd en de dag is zeer geslaagd te noemen. Iedere deelnemer is zeer lovend over het parcours en de organisatie.

Debutant Michael Moonen lijkt geen problemen met de marathon te hebben en ook Peter van Rooij loopt prima.

Het is prachtig om de familie Lavrijssen te zien finishen. Ze hebben het met 6 echte Lavrijssens voltooid. Jong en oud, meisjes en jongens.

Tineke van Boxmeer heeft op het laatste moment besloten toch nog een marathon te lopen. Dit is haar laatste. Het wordt een fantastische finish onder begeleiding van Frans Jacobs.

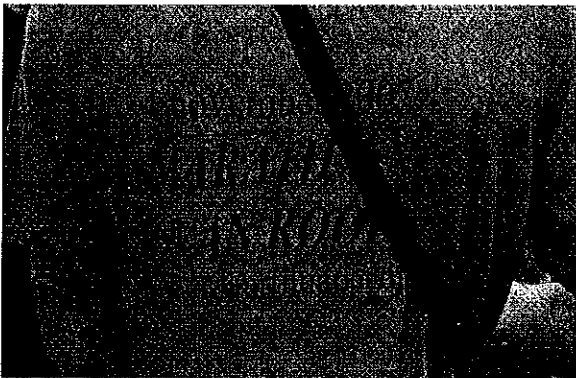
De jubileumcommissie en het Wedstrijd Organisatie Comité mogen enorm trots zijn dat zij het evenement tot zo'n succes hebben gemaakt. BEDANKT!!!

Thijs.

VERSLAG VAN DE MARATHON VAN ROOI

(NAAR MIJN EIGEN ERVARING)

Vanaf de eerste dag dat ik hoorde dat het idee was ontstaan om 'n marathon in Rooi te organiseren kreeg ik al de kriebels.



Jonge jonge 4 november wat voor weer hebben we dan regen, hagel, sneeuw? Ik verwachtte eigenlijk niets goeds en dacht eigenlijk alleen maar negatief.

Ook had ik gehoord dat Tineke Mous onze marathon specialiste onder de vrouwen de loop uit ging zetten en ja die loopt heel graag door de rouwste, natuur dus ik dacht weer oh jeetje als onze oervrouwe eenmaal bezig is oei oei .

Ik had na mijn 15^e marathon in Duisburg gezegd, dat ik nooit geen marathon meer zou lopen dus eigenlijk was het einde verhaal. Maar.....Marathon Rooi????

Thuis mocht ik er eigenlijk niet meer over praten want ons kinderen zeiden "mam geen Heintje Davids praktijken hier; gestopt is gestopt". Maar jongens het kriebelde zo.

Ik bleef op mijn manier maar stiekem doortraineren, maar kon het echt niet meer opbrengen om bijvoorbeeld 30 km te gaan trainen. Ik voelde dat mijn lichaam dit niet meer aankon.

Ik had voorheen van Henk van Uden schema's gekregen voor diverse andere marathons van ong. 4 uur 30. Ik dacht als ik hem nou voor Rooi gebruik en ik tel er 'n half uur bij dat ik net voor 5 uur binnen ben dan ga ik het proberen.

Gemiddeld liep ik 4 keer in de week, samen ongeveer 60 km. Te weinig voor de marathon, maar meer ging echt niet.

Ik maakte veel trainingen samen met Isa en Piet en hoorden hun samen praten over de estafette marathon. Isa wilde mij daar ook bij betrekken, want die wist nog niets van mijn plannen.

Dus op 'n gegeven moment heb ik tegen Isa verteld dat ik de hele marathon wou gaan doen "oh joh ik weet zeker dat jij dat kunt"...ja ja .

Maar ik heb het verder nog niemand verteld tot op de dag van 28 oktober toen ik de halve van Etten Leur had gelopen en dit zo gruwelijk slecht had gedaan dat ik zo baalde dat ik die dag besloot om Rooi te doen. Dus heb ik opgebeld naar Francien Dekkers, en die wou mij dan s'maandags nog aanmelden. Francien zei "ik kom er nog één te kort". Ik zei ja dat weet ik, maar die moet nog overgehaald worden. Wij hebben het nu dus over Mari van Houtum en ja wel hoor diverse mensen hadden hem met de clubcross gesproken en gevraagd of hij mee wou doen, en jawel het was gelukt; ook Mari liep de marathon.

Toen begon de spanning, zondag morgen 8.00 uur eerst naar de Damianenweg de drinkers post in orde maken. Samen met Marjan en Ilse, het verliep wat mij betreft niet zo vlotjes, ik moet mezelf rustig voor kunnen bereiden. Op naar de start, kom ik aangereden op de zwembadweg doe mijn raam open en luister naar de raad van mijn grote leermeester. Mijn woorden: "Josje mijn hart komt er bijna uit". Josje z'n woorden: "Tineke net doen of dat je aan een werkdag begint", en die woorden zijn niet meer uit mijn hoofd geweest want ik heb er echt een werkdag van gemaakt. Ik ben mijn startnummer op gaan halen en genoot van de drukte die er heerste. Zoveel mensen, kei gaaf. Onze speaker Frans Jakobs begroet, dit is de man die ons mensen van Fortuna omroept op vele lopen. Daarna even de hand geschud van Burgemeester Maas.

Toen op naar de kleedkamer, daar was het ook druk. Drukbezet met een mooie sportief team uit Lieshout en veel andere dames. Zie ik daar een dame op de bank zitten een boek te lezen. Ik geïnteresseerd: "mevrouw wat gaat u vandaag lopen"? In gebroken Nederlandse taal (ik weet niet waar ze vandaan kwam) vertelde ze dat het boek zo spannend was dat ze het nog uit wilde lezen. Ik vroeg is dit uw voorbereiding op de marathon, nou zegt ze ik hoef mezelf niet zo voor te bereiden, ik heb vroeger veel marathons gelopen maar het is zo, als ik vol stress zit moet ik gewoon een marathon lopen. Heb ik haar even vastgepakt en gezegd dat ze echt niet alleen stond.

Ieder maakt wel wat mee in het leven Toch!!

Naar de Start. Het schot. Nu begon het echt. Wat was hij mooi.

Wij kennen bijna alle plekken in Rooi, maar zo in elkaar gezet, het was gewoon Toppie.

Verzorging, Peilen Afzettingen ik heb alleen positieve dingen gehoord en gezien.

Dat de marathon voor mij heel zwaar is geweest hoef ik niet uit te leggen, maar ik heb in mijn leven nog nooit z'n mooie gelopen. De finish was één en al kippenvol. Tranen over mijn wangen, Kei gaaf.



Ik had nog veel meer details kunnen beschrijven, maar dat wordt te lang.

Ik noem geen namen want ik ben bang dat ik mensen vergeet, maar potverdorie jongens het was kei gaaf, bedankt voor jullie inzet.

Als einde wil ik nog even vertellen dat ik er ontzettend trots op ben samen met de winnaar Thijs Dekkers in het Eindhovens Dagblad te staan.

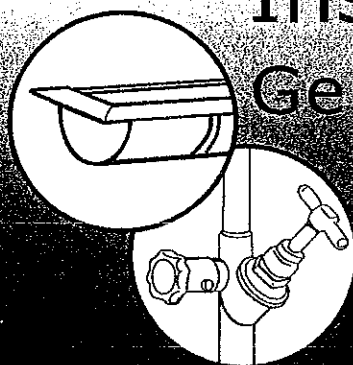
Tineke van Boxmeer

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

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

www.gebroedersvanengeland.nl

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

Clubrecords (weg)

Onderdeel	Naam	Prestatie	Datum	Onderdeel	Naam	Prestatie	Datum
MANNEN				VROUWEN			
10 km	Pim van der Wijst	31.57 min	19-jun-1994	10 km	Jolanda Eijkemans	46.00 min	16-jun-2002
15 km	Leo van Kampen	50.39 min	10-jun-1995	15 km	Jolanda Eijkemans	1.09.59 uur	5-mei-2002
10 engelse mijl	Jan van der Schoot	49.26.0 min	24-jun-1979	20 km	Jolanda Eijkemans	1.53.28 uur	25-mei-2003
halve marathon	Leon Mutsaers	1.09.16 uur	23-feb-2003	halve marathon	Jolanda Eijkemans	1.41.39 uur	7-apr-2002
marathon	Leon Mutsaers	2.31.45 uur	26-okt-2003				
MANNEN35				VROUWEN35			
10 km	Frank Scheutjens	36.56 min	1-apr-2006				
15 km	Frank Scheutjens	56.41 min	21-mei-2006				
10 engelse mijl	Frank Scheutjens	59.46 min	24-jun-2007				
halve marathon	Frank Scheutjens	1.21.44 uur	17-mei-2007				
marathon	Frank Scheutjens	3.16.49 uur	25-nov-2006				
MANNEN40				VROUWEN40			
10 km	Pim van der Wijst	34.15 min	9-sep-2001	10 km	Gerrie van der Vleuten	45.19 min	6-jun-1993
15 km	Pim van der Wijst	52.47 min	9-jun-2001	15 km	Gerrie van der Vleuten	1.08.22 uur	22-aug-1993
10 engelse mijl	Pim van der Wijst	57.31 min	3-jun-2001	10 engelse mijl	Antoinette van de Laar	1.18.18 uur	23-sep-2001
halve marathon	Jos Dekkers	1.16.55 uur	17-feb-1990	halve marathon	Gerrie van der Vleuten	1.37.46 uur	20-jun-1993
marathon	Jos Dekkers	2.44.31 uur	3-feb-1990	marathon	Nicolien Smulders	3.44.49 uur	19-apr-1998
MANNEN45				VROUWEN45			
10 km	Jos Dekkers	36.05 min	1-sep-1990	10 km	Tineke Mous	45.25 min	31-mrt-2007
15 km	Jos Dekkers	53.25 min	2-jun-1991	15 km	Antoinette van de Laar	1.07.17 uur	16-mei-2004
10 engelse mijl	Jos Dekkers	57.29 min	23-jun-1990	10 engelse mijl	Antoinette van de Laar	1.13.37 uur	16-mei-2005
halve marathon	Jos Dekkers	1.16.22 uur	28-mrt-1993	halve marathon	Antoinette van de Laar	1.37.35 uur	20-jun-2004
marathon	Jos Dekkers	2.44.54 uur	21-apr-1991	marathon	Tineke Mous	3.33.09 uur	13-mei-2007
MANNEN50				VROUWEN50			
10 km	George Zootjens	37.24 min	01-sep-02	10 km	Antoinette van de Laar	44.31	7-okt-2007
15 km	Jos Dekkers	53.55 min	10-jun-1995	15 km	Lien Vogels	1.10.21 uur	17-sep-1995
10 engelse mijl	Jos Dekkers	58.53 min	5-jun-1995	10 engelse mijl	Antoinette van de Laar	1.17.05 uur	16-sep-2007
halve marathon	Jos Dekkers	1.16.46 uur	16-mei-1996	halve marathon	Lien Vogels	1.38.40 uur	3-mrt-1996
marathon	Jos Dekkers	2.48.27 uur	20-apr-1997	marathon	Lien Vogels	3.51.55 uur	3-feb-1996
MANNEN55				VROUWEN55			
10 km	Mari van Houtum	40.24 min	6-jan-2007	10 km	Lien Vogels	59.44 min	18-jun-2000
15 km	Mari van Houtum	1.01.33 uur	22-apr-2006	15 km	Lien Vogels	1.16.56 uur	24-apr-2000
10 engelse mijl	Jos Dekkers	1.05.11 uur	12-jun-2000	halve marathon	Lien Vogels	1.44.57 uur	26-jan-2003
halve marathon	Jos Dekkers	1.26.48 uur	1-jun-2000				
marathon	Jos Dekkers	3.14.31 uur	16-apr-2000				
MANNEN60				VROUWEN60			
10 km	Henk van Uden	41.36 min	20-jun-2004				
15 km	Peter Hellings	1.20.28 uur	21-mei-2006				
10 engelse mijl	Piet van Engeland	1.25.52 uur	28-mei-2006				
halve marathon	Peter Hellings	1.58.08 uur	25-mei-2006				
marathon	Henk van Uden	3.31.22 uur	14-mrt-2004				

UITSLAGEN OPEN ROOISE TRIMCOMPETITIE 2007-2008

		23-sep-07	28-okt-07	25-nov-07	TUSSENSTAND
MANNEN 4,8 KM					
1	STAN BEEKMANS	19,14	19,53	19,07	38,21
2	MARTIEN TEMMINK	24,30		21,52	46,22
3	JORIS HOOSEMANS		23,44	24,05	47,49
4	FONS VAN BOXMEER	24,56		25,49	50,45
5	THEO VAN ERP	25,29	25,33	25,16	50,45
	ALEXANDER V. POPPELEN	20,41			
	HENRY v.d. BRAND			21,02	
	HENK V. UDEN		22,23		
	COR van ERP			23,10	
	MARCEL JONES	23,43			
	JAN v.d. HEUVEL			23,50	
	MARTIEN KERK	27,06			
	LEO EVERS		27,46		
VROUWEN 4,8 KM					
1	NICOLE DOLS		21,23	21,16	42,39
2	PAULIEN SNOEKS	24,07	23,26	23,28	46,54
3	ALMA ENGELHART		24,15	23,29	47,44
4	RIA FOOLEN	25,28	25,43		51,11
5	CLAIRE JONES	25,42	25,43		51,25
6	MARIËLLE V.D. HEIJDEN	27,02	26,17	25,21	51,38
7	CELINA SZANTO	29,39	28,13	28,00	56,13
	JOLANDA v.d. ELZEN		26,40		
	CARLA van DIJK		27,01		
	JAQUELINE v.d. BERG		30,17		
	MAARTJE GEVERS			24,48	
	MARJAN v.d. BERSSELAAR			26,23	
	MARIANNE LATHIJNHOUWERS			26,39	
	CHARLOTTE SCHELLEKENS			27,58	
MANNEN SENIOREN 8 KM					
1	THIJS DEKKERS	28,42	32,09	28,49	57,31
2	PATRICK SANDERS	30,37	31,40	30,24	61,01
3	FRANS GIEBELS	31,33	30,19	31,08	61,27
4	JORRIT DEKKERS		32,06	32,34	64,40
5	HARALD VAN ENGELAND	34,00	33,12	33,51	67,03
6	MARCO van SCHIJNDEL		34,58	35,17	70,15
	LUCIEN EVERS	38,11			
	REMY v.d. VLIES			39,54	
MANNEN MASTERS 35 8KM					
1	MARK VAN GILS	29,55	29,42		59,37
2	FRANK SCHEUTJENS	31,43	31,27	30,32	61,59
3	ART VISSERS		31,47	32,05	63,52
4	TONNY VAN BOEKEL	35,30		35,04	70,34
5	A.NISTELROOIJ		36,40	35,11	71,51
6	JOS v.d. WIJST		36,16	35,40	71,56
7	ERIC V.D. OETELAAR	38,16	37,49	38,19	76,05
8	PETER VAN ROOIJ	37,31	38,45	39,17	76,16
9	COEN DEKKERS	41,43		38,49	80,32
10	MICHAEL MOONEN		40,55	41,32	82,27
11	SILVESTER SMETSERS	41,23		42,17	83,40
	FREEK AARTSEN	33,40			
	ROLAND VAN GALEN	37,15			
	JOS van SCHIJNDEL		39,01		
	GERTJAN van KESSEL			29,06	
	BART v.d. KALLEN			39,03	

UITSLAGEN OPEN ROOISE TRIMCOMPETITIE 2007-2008

23-sep-07 28-okt-07 25-nov-07 TUSSENSTAND

MANNEN MASTERS 45 8KM

1	PIM v.d. WIJST		29,46	30,06	59,52
2	AD NOUWENS		39,44	38,03	67,47
3	HANS HOLDIJK	36,11	35,05	34,50	69,55
4	HENRY WIJFFELAARS	35,20		34,37	69,57
5	PIERRE LARDENOIS	36,21	37,31	37,33	73,52
6	ROB VAN NUNEN	37,18	37,10	37,13	74,23
7	JAN KUSTERS	37,26	38,46	41,31	76,12
8	AD van de LAAR		39,45	41,09	80,54
9	HENK STRIK	49,28		47,11	96,39
	FONS ESSINK	34,41			
	JOS MOESMAN	34,56			
	THEO VAN EERDEN	36,44			
	PETER VERKUIJLEN	36,51			
	JO VAN LIEMPT	36,57			
	HENK PENNING		37,07		
	WIL SNOEKS			39,33	
	LEO van KAMPEN			31,51	
	HENK v.d. PLAS			31,11	
	AD BOLWERK			32,24	

MANNEN MASTERS 55 8KM

1	MARI VAN HOUTUM	34,51	33,37	32,57	66,34
2	H. VAN DER HEIJDEN	34,01	34,10	33,48	67,49
3	AD VAN DER HEIJDEN	35,36	35,40	36,12	71,16
4	NICO JONKER		36,21	36,47	73,08
5	JOS VAN UDEN	36,56	36,45	36,36	73,21
6	HENK HEIJMANS	36,48		38,27	75,15
7	SIMON LAVRIJSSSEN	37,35		39,09	76,44
8	GÉ DE LOUW	39,05		40,31	79,36
9	WILLEM STAKENBURG	39,48		40,42	80,30
10	PIET van ENGELAND		41,20	43,50	85,10
11	PETER HELLINGS	48,41	47,31	45,56	93,27
12	ANTOON ASVELD	60,23	55,41	57,45	113,26
	JOS SANDERS	35,55			
	JOOP COOLEN	42,25			
	M.STEENBAKKERS		37,22		
	LEO LEENDERS		39,16		

VROUWEN SENIOREN

1	DORIEN HOOSEMANS	40,14	41,09	39,45	79,59
2	INGRID JANSEN	40,37	40,19	39,58	80,17
	MARJON HOPPENBROUWERS	38,52			
	LISETTE V.D. KALLEN	49,54			
	LOES van WERSHOVEN			42,12	

VROUWEN MASTERS 45 8KM

1	ANTOINETTE v.d. LAAR		36,28	36,23	72,51
2	TINEKE MOUS	38,36	38,02	38,21	76,23
3	RIEKIE HUIJBERTS	41,43	39,46	39,35	79,21
4	TINEKE VAN BOXMEER	45,45		47,10	92,55
	MARJOS JANSSEN	38,41			
	MARIA VAN KAMPEN	41,40			

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

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!

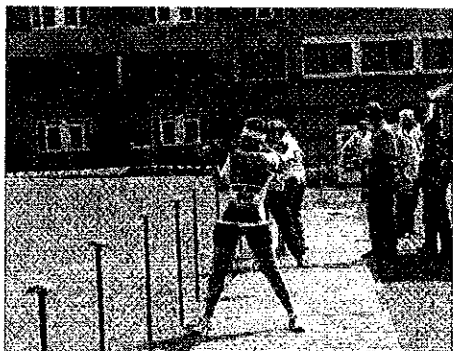
Sporters die meedoen kunnen toegang krijgen tot hun gespaarde Sportpastegoed als zij zich aanmelden op de site www.nationalesportpas.nl. Hier krijgen ze een persoonlijke pagina met een overzicht van hun kortingen en het gespaarde bedrag. Via verschillende online Sportpas-shops kan men vervolgens aankopen 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!

Biatlon Papendal 2007

Op 1 juli '07 werd op sportcentrum Papendal in Arnhem de Nederlandse kampioenschappen zomerbiatlon gehouden.

Dit is een combinatie van hardlopen en luchtgeweerschieten.

De wedstrijd bestaat uit;



1 kilometer hardlopen,
Daarna 5 schoten liggend op doel op 10 meter afstand,
Daarna 2 kilometer hardlopen,
Daarna 5 schoten staand op doel op 10 meter afstand,
Daarna nog 1 kilometer hardlopen naar de finish.
Voor ieder gemist schot moet 100 meter extra gelopen worden.

Hieraan heeft Ineke Sanders dit jaar voor de eerste keer deelgenomen in de categorie dames senior.

Zij heeft hiervoor 6 avonden getraind voor het onderdeel schieten bij DIODWI in Best.

Dit is best zwaar voor iemand die nog nooit een geweer in handen heeft gehad.

De wedstrijd begon om 11.00 uur met redelijk weer.

Voorafgaande aan de wedstrijd kon er ingeschoten worden. Hierbij was het resultaat niet slecht (5 van de 7 schoten raak)



Tijdens de wedstrijd was dit een stuk moeilijker, omdat na het hardlopen het extra moeilijk is om het geweer stil te houden. (liggend 1 schot raak, staand geen raak, dus extra rondjes lopen.)

Toch was het een mooie wedstrijd, met als resultaat een tweede plaats in een tijd van 34,39 minuten.

Volgend jaar hoopt zij weer mee te doen.

Piet Sanders

Wedstrijduitslagen

Cat	Naam	Afstand	bruto tijd	netto tijd	Alg. Plts	Cat. Plts	pr	cr
30 september; Boxmeer						Maasheggenloop		
M40	Peter van Rooij Mannen40	21.097 m	1.49.26			18		
M55	Ad C M van der Heijden Mannen55	21.097 m	1.35.27			4		
V45	Tineke Mous Vrouwen45	21.097 m	1.43.43			4		
7 oktober; Stiphout						Centrumloop		
M-Trim	Martien Kerk MannenTrim	05.000 m	27.33		15			
M	Thijs Dekkers Mannen	10.000 m	33.59			4	J	
M50	Pierre Lardenois Mannen50	10.000 m	43.37			7		
M-Trim	Ad van de Laar MannenTrim	10.000 m	49.39		60		J	
V35	Antoinette van de Laar Vrouwen50	10.000 m	44.31			3		
M-Trim	Mari van Houtum Mannen55	15.000 m	1.08.16		15			
M-Trim	Ge de Louw MannenTrim	15.000 m	1.12.05		25			
V-Trim	Tineke van Boxmeer VrouwenTrim	15.000 m	1.28.32		40			
7 oktober; Hoenderloo						Hoge Veluwe Loop		
V-Trim	Tjelka Blok VrouwenTrim	10.000 m	55.07	55.02	62			
14 oktober; Eindhoven						Eindhoven marathon		
M	Jorrit Dekkers Mannen	21.097 m	1.29.59	1.29.55		31		
M	Daan Geboers Mannen	21.097 m	2.11.41	2.10.08		58		
M40	Art Vissers Mannen40	21.097 m	1.27.40	1.27.36		16		
M40	Peter van Rooij Mannen40	21.097 m	1.50.29	1.50.02		69		
M40	Eric van den Oetelaar MannenTrim	21.097 m	1.59.06	1.58.11		81		
M45	Rob van Nunen Mannen45	21.097 m	1.49.20	1.44.34		57		
M50	Pierre Lardenois Mannen50	21.097 m	1.37.40	1.37.29		28		
M55	Jos van Uden Mannen55	21.097 m	1.35.16	1.35.04		13		
M55	Ad C M van der Heijden Mannen55	21.097 m	1.37.50	1.37.47		15		
M55	Henk Heijmans MannenTrim	21.097 m	1.45.13	1.45.09		24		
M55	Koos Post MannenTrim	21.097 m	1.47.46	1.46.51		30		
M55	Ge de Louw MannenTrim	21.097 m	1.48.59	1.48.01		31		
M60	Henk van Uden MannenTrim	21.097 m	2.00.04	1.55.43		24		
M60	Peter Hellings Mannen60	21.097 m	2.22.09	2.21.16		39		
M60	Piet van Engeland Mannen60	21.097 m	2.28.33	2.24.11		42		
M-Trim	Wim Habraken MannenTrim	21.097 m	1.27.20	1.27.11		15		
M-Trim	Hans Holdijk MannenTrim	21.097 m	1.38.12	1.38.05		457		
M-Trim	Tonny van Boekel MannenTrim	21.097 m	1.40.20	1.40.15		595	J	
M-Trim	Roland van Galen MannenTrim	21.097 m	1.44.08	1.42.49		904		
M-Trim	Dick Swinkels MannenTrim	21.097 m	1.44.21	1.43.29		934		
M-Trim	Ad van de Laar MannenTrim	21.097 m	1.51.15	1.50.18		1720		
M-Trim	Willem Stakenburg MannenTrim	21.097 m	1.52.14	1.51.57		1854		
M-Trim	Jan Kusters MannenTrim	21.097 m	1.53.18	1.52.22		2000		
M-Trim	Mari Leenderts MannenTrim	21.097 m	1.56.34	1.55.35		69		
M-Trim	Michael Moonen MannenTrim	21.097 m	2.00.26	1.58.32		2878		
M-Trim	Peter van Wieringen MannenTrim	21.097 m	2.06.09	1.59.05		3535		
M-Trim	Arthur Frieser MannenTrim	21.097 m	2.11.11	2.06.25		4006		
M-Trim	Henk Strik MannenTrim	21.097 m	2.16.43	2.15.37		65		
V45	Rikie Huyberts Vrouwen45	21.097 m	1.50.45	1.50.06		12		
V50	Antoinette van de Laar Vrouwen50	21.097 m	1.40.35	1.39.57		4		
V-Trim	Marjon Hoppenbrouwers VrouwenTrim	21.097 m	1.44.14	1.43.19		36	J	
V-Trim	Astrid Dillen VrouwenTrim	21.097 m	1.49.02	1.48.06		77	J	
V-Trim	Ingrid Jansen VrouwenTrim	21.097 m	1.54.58	1.51.45		184		
V-Trim	Annemieke Scheepens VrouwenTrim	21.097 m	2.00.55	1.57.42		358		
V-Trim	Tineke van Boxmeer VrouwenTrim	21.097 m	2.12.19	2.07.59		5485		
V-Trim	Lisette van der Kallen VrouwenTrim	21.097 m	2.16.01	2.12.47		933		
V-Trim	Isa van Heijningen VrouwenTrim	21.097 m	2.28.33	2.24.12		1238		
M	Thijs Dekkers Mannen	42.195 m	2.41.26	2.41.23		25	J	
M35	Frank van den Brand Mannen35	42.195 m	3.29.11	3.28.53		34		
M50	Henry Wijffelaars Mannen50	42.195 m	3.28.17	3.28.02		24		
V45	Tineke Mous Vrouwen45	42.195 m	3.39.45	3.39.39		9		
21 oktober; Schayk						Maashorst cross		
M50	Ad C M van der Heijden Mannen55	10.880 m	47.49		22	4		

Wedstrijduitslagen

Cat	Naam	Afstand	bruto tijd	netto tijd	Alg. Plts	Cat. Plts	pr	cr
28 oktober; Etten-Leur						Marathon Brabant		
M55	Ge de Louw MannenTrim	21.097 m	1.46.23	1.45.49		39		
V-Trim	Tineke van Boxmeer VrouwenTrim	21.097 m	2.09.37	2.09.12		167		
3 november; Woudrichem						Vestingstad Run		
M55	Ad C M van der Heijden Mannen55	21.097 m	1.39.37		58	9		
11 november; Valkenswaard						Valkenloop		
M-Trim	Pierre Lardenois Mannen50	12.500 m	58.18			17		
M45	Rob van Nunen Mannen45	21.097 m	1.39.09			68 J		
M55	Jos van Uden Mannen55	21.097 m	1.35.07			12		
M55	Ad C M van der Heijden Mannen55	21.097 m	1.37.27			15		
M55	Henk Heijmans MannenTrim	21.097 m	1.42.01			24		
18 november; Nijmegen						Zevenheuvelenloop		
M	Frans Giebels Mannen	15.000 m	57.20	57.08	335	153		
M	Patrick Sanders Mannen	15.000 m	57.38	57.26	366	165 J		
M40	Art Vissers Mannen40	15.000 m	1.01.24	1.01.09	1004	188		
M40	Roland van Galen MannenTrim	15.000 m	1.26.28	1.10.03	4832	892		
M40	Peter van Rooij Mannen40	15.000 m	1.31.00	1.14.34	8237	1473		
M45	Mari Leenders MannenTrim	15.000 m	1.25.20	1.08.55	4088	634		
M50	Henry Wijffelaars Mannen50	15.000 m	1.11.47	1.07.00	2972	237		
M55	Leo Leenders MannenTrim	15.000 m	1.30.50	1.13.37	7455	366		
V	Dorien Hoozemans Vrouwen	15.000 m	1.39.07	1.14.16	7983	245		
V45	Tineke Mous Vrouwen45	15.000 m	1.27.43	1.11.18	5683	39		
V45	Rikie Huyberts Vrouwen45	15.000 m	1.39.56	1.15.05	8676	94		
24 november; Swartbroek						Brooks halve marathon		
M50	Henry Wijffelaars Mannen50	21.097 m	1.34.05		67	12		
M55	Ad C M van der Heijden Mannen55	21.097 m	1.34.43		71	9		
M55	Henk Heijmans MannenTrim	21.097 m	1.44.08		130	17		
V35	Tineke van Boxmeer VrouwenTrim	21.097 m	2.03.07		207	17		
2 december; Eindhoven						Karpencross		
M50	Jos van Uden Mannen55	06.700 m	29.22			15		
M50	Peter Hellings Mannen60	06.700 m	36.27			23		
2 december; Lieshout						Duvelscross		
M-Trim	Thijs Dekkers Mannen	08.000 m	29.35			1		
M-Trim	Frank Scheutjens Mannen35	08.000 m	34.39					
M-Trim	Henry Wijffelaars Mannen50	08.000 m	35.40					
M-Trim	Ad C M van der Heijden Mannen55	08.000 m	36.43					
M-Trim	Frank van den Brand Mannen35	08.000 m	38.30					
M-Trim	Pierre Lardenois Mannen50	08.000 m	39.02					
M-Trim	Henk Heijmans MannenTrim	08.000 m	39.41					
M-Trim	Ad van de Laar MannenTrim	08.000 m	41.55					
V-Trim	Antoinette van de Laar Vrouwen50	08.000 m	38.54			2		
V-Trim	Tineke Mous Vrouwen45	08.000 m	40.45					
V-Trim	Rikie Huyberts Vrouwen45	08.000 m	43.03					
V-Trim	Dorien Hoozemans Vrouwen	08.000 m	43.04					

Kijk voor actuele uitslagen op onze site

www.FORTUNA67.nl

DE ROOISE AUTOBEDRIJVEN

AMEE Autobedrijf
Martien van Erp



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

GOETZ
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 0413-470440 of 06-22540748 - Fax 0413-478490

Autobedrijf
Herman Kraayvanger

Everssestraat 47 - Sint-Oedenrode - Tel. 0413-472285 - 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, 5492 NK Nijssel (Sint-Oedenrode)
Telefoon (0413) 47 40 58

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

TELEFOON (0413) 4722 30

BP Autoservice Wehkamp v.o.f.

Eerschotsestraat 74
5491 AD St.-Oedenrode
0413-473022

VAN DIJK Garagebedrijf
VAN DIJK

Onderhoud, schade-taxatie, financiering mogelijk

Alfred Nobelstraat 18
5491 DG 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
TOEGANG - SERVICE
APK - KEURINGEN

lenny
LENNY LAURENCE MODE

Muller Mode
Mode voor Mannen van Morgen

GERITS
mannen mode

MODEBOUTIQUE
Caprice

Koppig
www.kopsdienkoppig.nl

Seska Seas Singcare

WINKELCENTRUM DE MARKT

Damesmode
De Pastorie



RUIM PARKEREN

't paperas
edele brabant
Soek en kumpertokbanders

OSTERIA
ITALIAANSE KEUKEN

dh
Albert Heijn

MARKT APOTHEEK

Intertoys

Lips
Advocaten & Mediators

d'n Dommel
Pannenkoek & meer

Café
ROU

cafetaria
"De Markt"

Verjaardagen

De jarigen in januari en februari zijn:

Monica Asshauer	9 januari
Guus van Uittert	11 januari
Stijn Lamerichs	12 januari
Wiebe Temmink	5 februari
Marije Wijgergangs	5 februari
Stef van den Brand	12 februari
Jeffrey Smetsers	22 februari
Renske Rovers	27 februari



Hartelijk gefeliciteerd namens allen.

UITSLAG OPEN ROOISE TRIMCOMPETITIE 2007-2008

	23-9	28-10	25-11	STAND
JONGENS MINI PUPILLEN/PUPILLEN C 2000 EV 900 MTR				
1 PIETER AERTSEN		3,59		3,59
2 MAX SCHEUTJENS	4,13	4,01	4,13	4,01
3 STEF V.D. BRAND	4,18		4,04	4,04
4 DAAN SPANJAARD		4,07	4,05	4,05
5 ROBBIE V.D. BRAND	4,34			4,34
6 TIM de BIE		4,36		4,36
7 RICK WELTE		4,40	4,49	4,40
8 THOMAS SOMERS	4,54	4,41	5,06	4,41
9 STIJN LAMERICHES			4,42	4,42
10 STEVEN LOEFFEN	5,00	5,25	5,29	5,00
11 LEX DREUNINGS			5,35	5,35
12 STEF LAMERICHES			5,36	5,36
13 WILLEM VERVOORT	5,50		5,39	5,39
14 MANU SUMTER	5,40			5,40
15 DAAN van SCHIJNDEL		7,43		7,43

	23-9	28-10	25-11	STAND
MEISJES MINI PUPILLEN/PUPILLEN C 200 EV 900 MTR				
1 INTE BIEMANS	3,51	4,03	4,00	3,51
2 SEM van GORKUM	4,33	4,15		4,15
3 AUKJE LOEFFEN	4,30	4,49	5,10	4,30
4 MARREL EIJKELMANS	5,31		5,30	5,30
5 EMMA van BOEKEL			5,44	5,44
6 ARWEN VAN CUIJK	6,54	6,22		6,22
7 XAVIAR BEKS	6,23			6,23
8 OLIVIA JONES	7,18	6,47		6,47
9 PAULA VERWAARD			6,52	6,52
10 FEE VERVOORT	7,16	7,03	6,55	6,55
11 AMY JONES	7,18			7,18
12 GUUSJE SCHELLEKENS			7,38	7,38
13 PIPPI van NIMWEGEN		9,55		9,55

JONGENS PUPILLEN B 1999 900 MTR

	23-9	28-10	25-11	STAND
1 RICK GEVERS			4,01	4,01
2 JELLE DREUNINGS			4,10	4,10
3 RICK GEEVERS		4,11		4,11
4 MAIKEL ASSHAUWER		4,30	4,17	4,17
5 STAN V.D. BERSSELAAR	4,32		4,24	4,24
6 JOSHUA JONES	5,50			5,19

MEISJES PUPILLEN B 1999 900 MTR 900 MTR

	23-9	28-10	25-11	STAND
1 JESSIE VAN BOEKEL	4,42	4,58	4,40	4,42
2 PLEUN RENIERS	4,43			4,43
3 ZIGGY SUMTER	4,45			4,45

	23-9	28-10	25-11	STAND
JONGENS PUPILLEN A 1997/1998 900 MTR				
1 WIEBE TEMMINK	3,29	3,32	3,29	3,29
2 LUUK VERVOORT	3,34		3,42	3,34
3 ITS BIEMANS	3,42	3,45	3,49	3,42
4 TEUN SCHEUTJENS	4,09	3,48	4,05	3,48
5 GUUS VAN UITERT	3,49	3,49		3,49
6 KOEN v.d. WIJST			3,58	3,58
7 RUBEN VISSERS			3,59	3,59
8 STEF V.D. ZANDE	4,16	4,15	4,16	4,15
9 DIRK DE BIE	4,17	4,16		4,16
10 BRAM V.D. BERSSELAAR	5,24		4,58	4,58

MEISJES PUPILLEN A 1998/1997 900 MTR

	23-9	28-10	25-11	STAND
1 DENISE SMETSERS	3,46	3,41	3,44	3,41
2 MARIJE WIJGERGANGS	4,04	4,17	4,06	4,04
3 LIEKE ZANDBERGEN		4,13	4,05	4,05
4 SANNE van LIESHOUT		4,08		4,08
5 BO VAN GORKUM	4,10	4,23		4,10
6 ANNE SPANJAARDS		4,37	4,44	4,37
7 NINA VERVOORT	4,37		5,25	4,37

JONGENS JUNIOREN D 1996/1995 1800 MTR

	23-9	28-10	25-11	STAND
1 MARKO V.D. BRAAK	7,10	7,51		7,10
2 LAURANT LARDENOIS	7,12	8,21	9,01	7,12
3 MARCO VERBEEK	7,54	7,58	8,06	7,54
4 LARS BIEMANS			7,55	7,55
5 MARC van LIESHOUT		8,13		8,13
6 STEFAN KERK	8,42	9,25	9,29	8,42

MEISJES JUNIOREN D 1996/1995 1800 MTR

	23-9	28-10	25-11	STAND
1 MONICA ASSHAUER	8,19	8,09	8,08	8,08
2 CHANTAL V.D. ZANDE	8,21	8,17	8,08	8,08
3 NIKKIE DE BIE	8,47	8,34		8,34
MANITA WELTE		5,27 1X	5,16 1X	

JONGENS JUNIOREN C 1994/1993 1800 MTR

	23-9	28-10	25-11	STAND
1 MAURICE LARDENOIS	6,30	6,31	6,29	6,29
2 JEFFREY SMETSERS	6,38	6,48	6,44	6,38
3 LENNERT ZANDBERGEN	7,27	7,28	7,26	7,26
4 MAARTEN KERK	7,30	7,28	7,35	7,28
5 OLIVIER v.d. NET		8,18		8,18

MEISJES JUNIOREN C 1994/1993 1800 MTR

	23-9	28-10	25-11	STAND
1 KIM van GORKUM		7,36		7,36
2 FEMKE TEMMINK	7,46	7,39	7,48	7,39



Wedstrijduitslagen JEUGD

<i>Cat</i>	<i>Naam</i>	<i>Afstand</i>	<i>bruto tijd</i>	<i>netto tijd</i>	<i>Alg. Plts</i>	<i>Cat. Plts</i>
7 oktober; Vught		Meerijloop				
J-Trim	Marco Verbeek JongensPA	01.000 m	3.49			7
M-Trim	Denise Smetzers MeisjesPA	01.000 m	3.57			11
J-Trim	Jeffrey Smetzers JongensJC	02.000 m	7.02			4
7 oktober; Stiphout		Centrumloop				
J-Trim	Max Scheutjens JongensPC	00.600 m	2.41			7
J-Trim	Teun Scheutjens JongensPA	01.500 m	6.49			17
J-Trim	Stefan Kerk JongensPA	01.500 m	7.01			18
J-Trim	Maarten Kerk JongensJD	05.000 m	25.33		12	
14 oktober; Eindhoven		ROC City Run				
J-Trim	Maurice Lardenois JongensJC	03.000 m	10.50		4	
J-Trim	Jeffrey Smetzers JongensJC	03.000 m	11.19		7	
J-Trim	Lennart Zandbergen JongensJD	03.000 m	12.34		33	
M-Trim	Denise Smetzers MeisjesPA	03.000 m	13.39			
10 november; Tilburg		Nationale Jeugd Sportdag Warandeloop				
MPA2	Denise Smetzers MeisjesPA	01.200 m	5.40			26
NJD1	Chantal van der Zanden MeisjesJD	01.700 m	9.12			41
JJD1	Marco Verbeek JongensJD	02.200 m	11.42			31
JJC1	Lennart Zandbergen JongensJC	02.800 m	12.28			31
JJC2	Jeffrey Smetzers JongensJC	02.800 m	12.04			37
11 november; Baarn		Wintercup				
J-Trim	Lennart Zandbergen JongensJC	01.800 m	7.13		17	15
M-Trim	Lieke Zandbergen MeisjesPA	01.800 m	9.07		66	24
2 december; Eindhoven		Karpencross				
MPA	Denise Smetzers MeisjesPA	01.300 m	6.47			7
MPA	Lieke Zandbergen MeisjesPA	01.300 m	7.29			22
MJD	Monica Asshauer MeisjesJD	01.545 m	7.05			6
MJD	Chantal van der Zanden MeisjesJD	01.545 m	7.25			10
JJD	Stefan Kerk JongensJD	02.325 m	12.45			21
JJC	Jeffrey Smetzers JongensJC	02.915 m	11.35			9
JJC	Lennart Zandbergen JongensJC	02.915 m	12.46			15
JJC	Maarten Kerk JongensJC	02.915 m	12.51			16
MJB	Celina Szanto MeisjesJB	02.915 m	14.35			2
2 december; Lieshout		Duvelscross				
J-Trim	Wiebe Temmink JongensPA	01.200 m	niet bekend			
J-Trim	Max Scheutjens JongensPC	01.200 m	6.13			
J-Trim	Stan Beekmans JongensJB	08.000 m	35.35			
M-Trim	Femke Temmink MeisjesJC	04.000 m	niet bekend			
9 december; Deurne		Zandboscross				
MJD	Chantal van der Zanden MeisjesJD	01.430 m	7.22			34

Heey jongens en meisjes.

Wanneer het clubblad uitkomt zitten we alweer bijna in het nieuwe jaar.

Oh wat gaat dat toch snel, maar in het afgelopen jaar is er ook veel gebeurd.

Voor al de maand is een drukke maand met alle feestdagen maar ook met onze jubileum feest voor de jeugd en oudere.

4 november was onze jubileum marathon en estafette waaraan een heel groot aantal deelnemers meededen het was echt een groot succes. Ook onze jeugd deed hieraan mee.

Ondank al het geregeld hebben Martien en ik dit met heel veel plezier gedaan en was dit ook een groot succes. Bijna ieder lid deed mee waardoor we iedereen 1 of 2 kilometer kon lopen met uitzondering van Maurice want die liep 4 kilometer. Iedereen heeft super goed gelopen en daardoor kwamen we als 40^{ste} (mooi getal zeker omdat we 40 jaar bestaan) binnen in een tijd van.

Als laatste loper liep ons jongste lid Thomas die bij de finish door alle jeugdloper in een ere haag werd binnengehaald. Al met al was het een zeer geslaagde dag waar we graag naar terug kijken.

Met heel veel dank aan Martien temmink die het voor de jeugd toch mooi geregeld heeft zonder hem was het niet zo goed gegaan.

Donderdag 29 november hadden we voor de jeugd vanaf groep 6 een surpriseavond georganiseerd. er waren veel mooie surprise gemaakt en iedereen had er goed zijn tijd in gestoken. Ik denk dat het een zeer geslaagde avond is geweest en hartstikke gezellig was hopelijk volgend jaar ook weer. De zaterdag ernaar hadden we eerst training in het Joe Mann theater te best waar we verschillende spelletjes hebben gedaan in het teken van sinterklaas.

Ondertussen waren er ook nog een aantal gekken pieten gekomen die probeerde mee te doen met wat wij deden maar de pieten konden er eigenlijk niks van en konden niet zo goed lopen als wij.

Naar de training zijn we naar het clubgebouw gegaan waar we nog een sinterklaas feest hadden voor de jongste kinderen ook hier waren de twee pieten nu probeerde ze de pakken uit te delen alleen ze konden niet lezen dus moest ze geholpen worden door de kinderen uiteindelijk had iedereen een paar cadeautjes gekregen en na wat gedanst te hebben gingen iedereen naar huis het was een zeer leuke ochtend.

Voor de rest wens ik iedereen via deze weg een heel goed gezond en sportief 2008 toe.;

Tot op de training

Patrick



Marathon van Rooi 2007.

Door Stefan Kerk:

Op 4 november was het zover. De marathon van Rooi.

Er waren verschillende disciplines: 3km, 6km, estafettemarathon en de gewone marathon. Wij (de jeugd van Fortuna) deden ook mee met de estafettemarathon. We waren met 23 lopers. Bij de start juichten we allemaal toen Hilde begon. Maarten begon bij kilometer 19. Om 13:23 uur ging ik van start. Dat was bij kilometerpunt 29. Ik had Olivier afgelost. Ik liep harder dan ik had verwacht. Ik liep 1 kilometer en daarna werd ik afgelost door Nikki. Toen ik bij het clubgebouw aangekomen was was de 1^e van de heren marathon binnen. Dat was Thijs Dekkers. De tijd was 2:40:00. Toen ging iedereen die al had gelopen en terug was wachten en juichen voor anderen. Daarna zagen we Thomas aankomen en gingen we 200 meter voor de finish staan toen hij voorbij kwam. we gingen juichend over de finish. De tijd was ongeveer 3:09:40 uur. We kregen allemaal een medaille. We hadden de 40^{ste} tijd van allemaal (Bij een marathon voor een 40 jarig jubileum). Het was een hele leuke en geslaagde dag.

Door Thomas:

Net voor de grote vakantie ben ik met hardlopen begonnen. Ik was toen bijna 6 en mocht ook lid worden. Hardlopen vind ik erg leuk. Vooral omdat het leuk is met een hele grote groep samen te lopen op zaterdagmorgen.

Mijn pappa en mamma brengen mij weg en blijven er meestal bij tot ik weer klaar ben. Na een training werd mij gevraagd mee te doen aan de marathon. Ik wist niet eens wat dat was, maar gelukkig wisten anderen dat wel. Met alle kinderen zouden we gaan lopen. Allemaal een klein stukje, maar samen zou dat dan heel ver zijn. Ik mocht als laatste. Ongeveer 1 kilometer.

Toen ik wakker werd heb ik zo snel mogelijk mijn ren spullen aangetrokken. Ik was er al vroeg klaar voor, maar ik moest pas als laatste om 13.00 uur klaarstaan. Gelukkig waren er al kinderen die eerder liepen en toen ben ik in Boskant met papa gaan kijken. Samen met hem heb ik toen een klein stukje hardgelopen.

Na het eten zijn we naar het sportterrein gereden en daar heb ik een nummer gekregen. Ik was al heel zenuwachtig maar heb toch al vast even gekeken bij de finish. Allemaal hekken en vlaggen. Ik ben met papa klaar gaan staan op mijn vertrekpunt hier zag ik al een hoop lopers voorbij komen. Het was spannend toen ik Patrick en de loper zag aankomen. Ik kreeg van hem een lintje en deed het om mijn nek. dat was niet makkelijk en snel pakte ik het in mijn hand. Van Patrick moest ik goed doorlopen en toen zag ik alle kinderen, het was gaaf dat ze allemaal achter mij aanliepen en dat ik onder de finishvlag door mocht lopen. Alle mensen klaptten toen heel hard voor ons. Ook kregen we een heel mooie medaille deze hangt nu op mijn slaapkamer. Het was heel leuk om dit mee te maken.

Door Max Scheutjens:

Hallo ik ben Max Scheutjens en ik zit op hardlopen.

Op 4 november heb ik een kilometer gelopen voor de marathon van rooi in Boskant waar ik zelf ook woon.

Ik vond het heel leuk om mee te doen, Patrick had mee gefietst.

Na afloop kregen we een medaille.

Door Stijn Lamerichs:

We gingen hardlopen met de estafette. Ik was bij papa achter op de fiets naar het clubhuis gegaan. Hier hebben we eerst nog naar de start van de marathon van de grote mensen gekeken. Onze estafette startte 15 minuten later, tijd genoeg om naar het startpunt te gaan. Ik moest de tweede etappe lopen. Papa had mij op de fiets naar het startpunt gebracht, we hadden nog tijd om een paar oefeningen te doen. Toen kwam ook al de eerst loopster eraan, Patrick fietste ernaast en had de oranje sjerp al vast. Na de wissel liep ik zo hard als ik kon, Patrick kom me nog net bijhouden. Onderweg kwam ik geen bekende tegen, maar wel mama, want die stond op het



eindpunt. Op het laatst gingen we allemaal naar de finish. Er kwamen allemaal hardlopers binnen. En Thomas had het laatste stukje van onze jeugdestafette gelopen. We renden met z'n alle tegelijk over de finish. En we kregen ook nog allemaal een medaille en we gingen met z'n allen op de foto.

Door Celina:

Al vele weken voor 4 november, had iedereen het er al over: De marathon van Rooi! Speciaal voor de jeugd werd deze marathon zo georganiseerd dat wij hem ook konden lopen. Met maar liefst 27 jeugdleden werd de marathon in estafette-vorm gelopen. Natuurlijk was dit een hele organisatie. Gelukkig hebben Martien en Patrick dit voor ons geregeld. Van te voren kregen we een schema waarop we konden zien op welk punt we klaar moesten staan.

Vol goede moed en met ons doel voor ogen: Thijs Dekkers inhalen! kwam iedereen zondagochtend naar het clubgebouw.

Er werd nog het één en andere besproken en daarna gingen we van start. Hilde was de eerste loper vergezeld door Patrick, die de hele marathon mee fietste. Iedereen liep één of twee kilometer, met uitzondering van Maurice en Thomas. Maurice liep vier kilometer en Thomas liep een halve kilometer. Ik moest bij het punt na 8 kilometer gaan staan. Nadat ik eerst verkeerd was gefietst, kwam ik toch op mijn startplek aan. Voor ik het wist kwam Patrick er al weer aan met Judith. Toen Judith me aantikte mocht ik gaan lopen. Onderweg was het erg leuk. We kwamen veel lopers en fietsers tegen en iedereen maakte er een gezellige boel van. Het ene na het andere grapje werd gemaakt en van alle kanten hoorde je mensen aanmoedigen. Vooral Patrick hoorde ik goed, die geen seconde zijn mond dicht heeft gehouden. Dat heeft natuurlijk wel geholpen want anders was ik veel langzamer gaan lopen. Voor ik het wist, zaten mijn twee kilometer er weer op. Ik moest Maurice aantikken en zo ging de marathon verder.

Als laatste ging Thomas lopen. Ik was hier niet bij maar ik heb gehoord dat hij heel hard heeft gelopen! Zonder hem en natuurlijk ook de anderen hadden wij niet onze tijd kunnen bereiken van 3 uur en 9 minuten! Volgens mij is iedereen hier trots op.

Zelf vond ik het een hele leuke dag en wil ik Martien en Patrick bedanken voor hun tijd die ze er in hebben gestoken!

Groetjes Celina

Sinterklaas feest

Op donderdag 29 nov en zaterdag 1 dec hadden we sinterklaas viering.

Op donderdag hebben we surprise gedaan voor de oudere en op zaterdag hadden we een Sinterklaas viering in het clubgebouw.

Van het Sinterklaasfeest zijn veel foto's gemaakt, je kunt deze bestellen bij Patrick door een mail sturen naar patsan80@hotmail.com.



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 Hoofdzak 14a

Kapsalon Hannie 16

Z&Z 18

Jeodie & Pina's 20

Van Beeck
stomen en wassen 22

Koopjeshal
D'n Euro 24

Z.N.A.B.
Accountants 34

Bike - Rooi 40

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

Ahrend
Produktiebedrijf 60

1 Rebelzz

3 Bakkerij Bekkers

3a Kapsalon Hetty

**U VINDT
HET**

17 Uitgeverij
Midden Brabant

19 Goliat Bikes
& Parts

21 Van den Heuvel
Interieurs

23 Zeeman

25 Smits Woonboetiek

27 TotalTech

29 Café-bar
't Kofferen

71 Makelaar en assurantie-
kantoor v.d. Laar

75a Cafeteria
v.d. Wijdeven

79 Van Casteren
Installatie

27 gespecialiseerde bedrijven



BIKESHOP NIJNSEL

**fietsen mountainbikes
racefietsen onderdelen
fietsreparaties**

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

www.bikeshopnijnsel.nl

VERBOUWEN?



BELEEF DE KWALITEIT VAN IMABO KOMBI VAN ERP

imabo KOMBI VAN ERP

Imabo Kombi van Erp (Nijnsel) • Telefoon: (0413) 47 25 65 • Fax: (0413) 47 59 26
Bel voor de openingstijden of kijk op www.imabokombi.nl

WINKELSTRAAT HERTOG HENDRIKSTRAAT

EFFE ANDERS

**Wa 2
APOTHEEK**

Amta

**VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT**

**MaDe Fashion
Dames Mode
Kledingreparatie**

**INTERDECOR
Uw woninginrichter
en woningstofeerder**

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

restaurant "De Brasserie"

**Ari
bodyfashion**

**Broks
bloemen**

**VAN NIJSSEL
voor al uw diervoeders**

**EXCHANGE
HAARMODE**

WINKELSTRAAT HERTOG HENDRIKSTRAAT

RUIME PARKEERGELEGENHEID

Reacties op de **Marathon van Rooi**.

Onze marathon in november was in alle opzichten een groot succes. Dit is te danken aan een goede PR, een gedegen voorbereiding en vooral enthousiaste vrijwilligers met het nodige improvisatievermogen en eigen initiatief. Alle vrijwilligers hebben een persoonlijk bedankje gehad, maar misschien zit de grootste waardering in het plezier dat de deelnemers aan het evenement hebben gehad. Na afloop van de wedstrijd hebben we al veel lovende woorden kunnen horen. Er waren ook deelnemers die - eenmaal thuisgekomen - nog de moeite namen om via email de loftrumpet over Fortuna te laten schallen. Deze reacties zijn heel leuk om te lezen voor iedereen die bij de **Marathon van Rooi** betrokken was. Daarom drukken we ze in deze Fortunabode af.

Vriendelijk bedankt voor de organisatie van de marathon vandaag.
Perfect hoor, zelfs het weer en wat een vrijwilligers.
Groeten van Geert Brouwer, Zwolle.

Hartelijk dank voor de voortreffelijke organisatie van de marathon. Wat een fantastisch parcours.
Dit "mag" niet bij een eenmalige happening blijven. Dank aan alle vrijwilligers.
Groeten, Richard van Kroonenburg

Ik wil de organisatie en alle vrijwilligers complimenteren met de perfecte wedstrijd over een erg mooi parcours. Als organisator van de Bernhezeloop weet ik waar je zoal tegenaan kunt lopen, maar wat ik gezien heb, liep gesmeerd. Ik heb begrepen dat de opzet eenmalig zou zijn, maar nu het draaiboek er toch ligt, wat let jullie dan voor de toekomst?
Groetjes, Maarten Bosch (Pino)
Loosbroek

Beste leden van Fortuna,
Allereerst wil ik jullie feliciteren met jullie jubileum!
Ook wil ik jullie bedanken voor de geweldige verzorging tijdens de marathon gisteren en de keuze van het prachtige parcours. Voor mij was het mijn eerste marathon en dus ook bijzonder. Ik heb voor St.Oedenrode gekozen, omdat ik er de eerste jaren van mijn leven heb gewoond.
Nogmaals dank en succes met al jullie andere activiteiten.
Met vriendelijke groet, Gabriëlle Buijnc

Geacht bestuur, organisatie maar ik wil u graag bedanken voor de fantastische organisatie van de marathon. Het was werkelijk tot in de puntjes verzorgd. Het prachtige parcours, de verzorgingsposten, de enorme prijzentafel (ook sponsors bedankt!), het was een geweldige loop.
Ik heb al menig marathon gelopen in binnen en buitenland maar ik kan wel zeggen dat deze er met kop en schouders bovenuit steekt.
Mijn dank gaat ook uit naar alle vrijwilligers die met hun enthousiasme en inzet de toch altijd zware 42 km dragelijk maakten.
Helemaal top,
Nogmaals dank,
Rob Plijnaar, Utrecht

De door jullie georganiseerde marathon was in alle opzichten fantastisch. Route, verzorging en vooral de Brabantse vriendelijk- en gezelligheid. Namens al onze deelnemende leden (24).
Met vriendelijke groeten,
Henk Berkers
Runners Club Lieshout

In de uitslagenlijst van de marathon van Rooi van vanmiddag vind ik mezelf niet terug. Op mijn eigen stopwatch klokte ik 4.14.39 netto. Misschien kan dit alsnog in de uitslag worden verwerkt? Ik heb het trouwens een prachtig parcours gevonden!
Bedankt voor de goede zorgen.
Met (loop)groeten uit noordoost Friesland,
Henri Wolters,

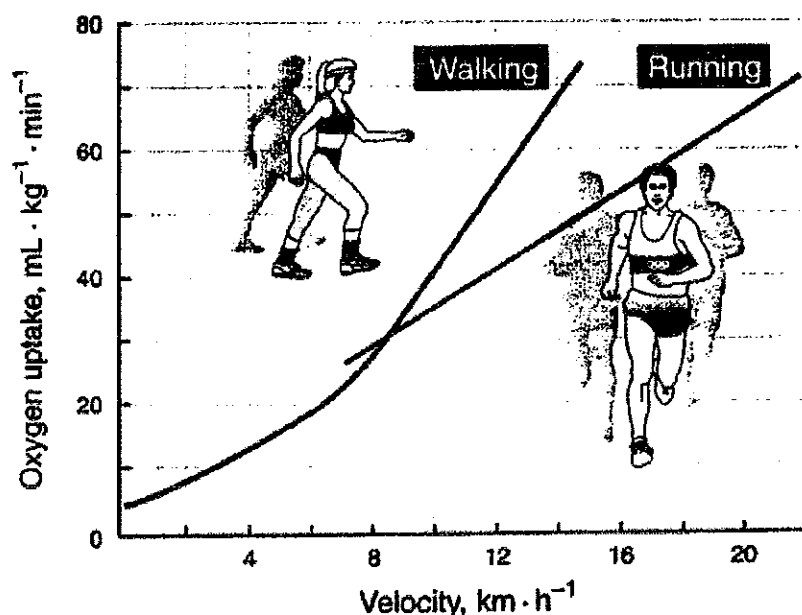
Wat was dát vandaag zalig lopen in Rooi. Perfecte organisatie, schitterend parcours, en het typisch weekendweertje van de laatste maanden: al wat een loper graag heeft. (En ik weet het: zo'n marathon in één grote ronde organiseren is een titanenwerk, maar het zou echt zonde zijn als het bij deze eenmalige editie bleef, vind ik. Ik liep zowat alle marathons van de hele Benelux en Rooi staat met stip bij mijn favorieten.)
Voor alle medewerkers: proficiat en héél erg bedankt voor dit heerlijke loopfestijn,
Mark

Hoi Fortuna '67
Ik heb gisteren genoten van jullie marathon. Het was een prachtig parcours, waaraan vele grote marathons niet kunnen tippen. Het aangeven van elke kilometer tippen. Het verzorging was prima geregeld. Ik ben blij dat ik deze marathon heb kunnen en mogen lopen.
Fortuna'67 bedankt.
Groetjes Nellie van Beers-van Erp

Twee veelgestelde vragen over sportief wandelen:

1) Is Sportief Wandelen wel een effectieve training om conditie op te bouwen of gewicht te verliezen?

Zoals vaker bij effectieve trainingen het geval is: de beste trainingen zijn niet die trainingen waarbij iedereen na een uurtje volledig uitgeput voor pampus ligt. Integendeel: bij een goede training gaat het erom je lichaam juist die prikkels te geven en inspanningen te laten verrichten die ook daadwerkelijk effect hebben. Ook als je alleen maar wandelt kan dit prima. Het geheim zit hem in bijgaande grafiek.



Hierin staan twee curven: de linker curve geeft aan hoeveel energie je verbruikt (als maat is hier gekozen de zuurstofopname per minuut per kilo lichaamsgewicht) bij oplopende wandelsnelheden (in kilometer/uur). Deze curve vertoont nu een typische knik bij ongeveer 7 km/uur. Beneden deze knik hebben we te maken met "gewoon" wandelen: een energieverbruik van ongeveer 15 tot 25 ml zuurstof per minuut is voor vrijwel iedereen gemakkelijk op te brengen en kunnen we ook vrij lang volhouden. De curve gaat niet naar nul, want ook als we stilstaan halen we adem om allerlei lichaamsprocessen op gang te houden.

Boven de knik neemt het energieverbruik echter erg snel toe bij hogere snelheden en nu werkt alles op volle toeren: spieren, hart, bloedsomloop, lever, longen, etc. De mens is nu zo gemaakt dat als deze "onderdelen" regelmatig een flinke prestatie moeten leveren, het lichaam er toe overgaat om de betreffende organen geleidelijk aan te versterken, zodat deze prestatie gemakkelijker geleverd gaat worden. Bij wandelsnelheden boven de knik zullen dus de beenspieren een impuls krijgen om te groeien, het hart zal iets meer bloed rondpompen, onze longcapaciteit zal iets groter worden, etc. Echter, bij te zware belastingen gebeurt dit niet meer: bij deze overtraining gebeurt juist het tegengestelde en treedt "slijtage" op.

De kunst is nu om een middenweg te kiezen: hard genoeg trainen om een "groeiprikkel" te leveren (de supercompensatie), maar niet zo hard dat we alles weer gaan afbreken.

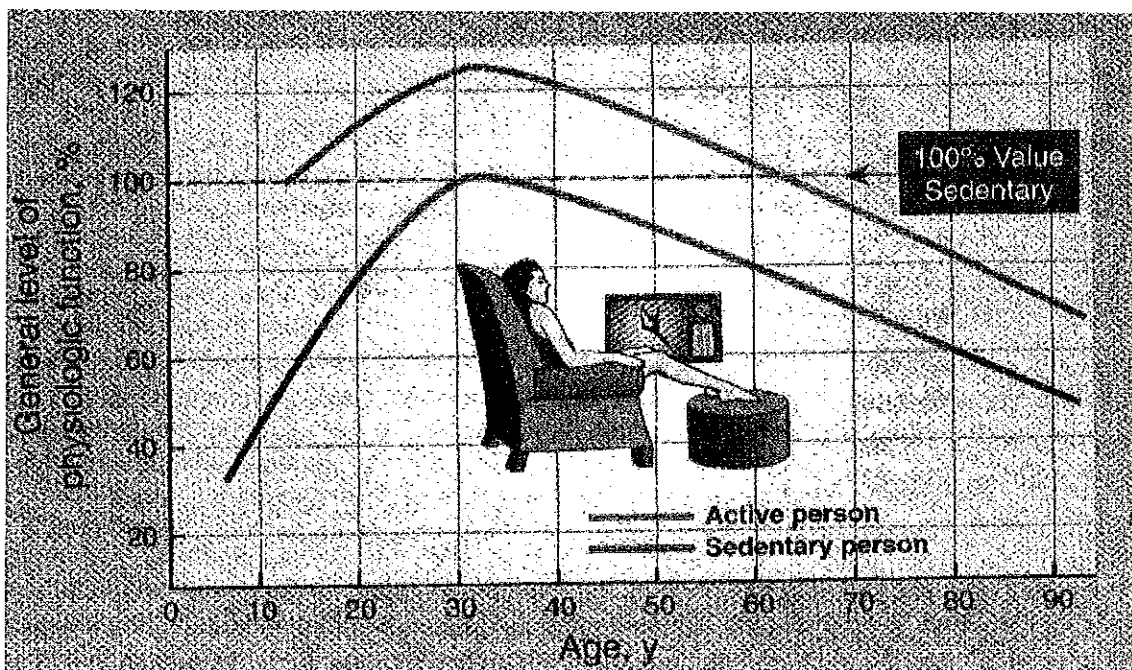
Bij Sportief Wandelen gaan we daarom steeds afwisselen: kleine stukjes snel (of erg snel) wandelen (komen dus boven de knik) gevolgd door even rusten. Dit laatste is niet stilstaan, maar we blijven wandelen of doen oefeningen waarbij we weer eventjes onder de knik duiken. Een praktisch probleem is hierbij het gegeven dat alle mensen in principe verschillend zijn, dwz de wandelsnelheid waarbij de knik optreedt ligt bij iedereen anders. In bijgaande figuur is een gemiddelde curve getekend voor snelwandelaars (wedstrijdatleten). Voor vrijwel al onze wandelaars zal echter de knik bij lagere snelheden liggen; ik schat tussen de 5 en 6,5 km, afhankelijk van persoonlijke aanleg en trainingservaring. Een langdurige effectieve training kan de

knik echter (ook bij ouderen!) aanzienlijk naar boven stuwen. We kunnen ook zeggen dat de conditie dan is toegenomen: hoe hoger de snelheden waarbij de knik ligt, des te beter de conditie. Vanwege de persoonlijke verschillen is het dus ook logisch dat tijdens een Sportief Wandelen training niet iedereen even snel wandelt. Belangrijk is alleen dat iedereen regelmatig boven zijn of haar "knik" traint, waardoor bijvoorbeeld beginners of oudere leden (ook bij het ouder worden schuift de knik langzaam naar beneden) al voldoende hebben aan intervaltraining met snelheden rond 7 km/uur, terwijl anderen in de groep boven de 8 moeten wandelen om even effectief te trainen.

Omdat we hooguit na enkele minuten snel wandelen weer een korte "rustpauze" inlassen, kan de groep gemakkelijk bij elkaar blijven en kunnen dus ook leden met lagere wandelsnelheden de training gemakkelijk blijven volgen, en toch nog zeer effectief trainen. Belangrijk is hierbij wel dat zij dit ook inzien en zich niet laten verleiden om veel te snel te gaan en zich hierbij te forceren. Naast deze pure conditietraining wordt tijdens een uur Sportief Wandelen ook veel tijd besteed aan oefeningen voor bewegelijkheid, tempo verschillen, coördinatie en kracht.

2) Heeft trainen nog wel zin voor ouderen?

Hoewel je boven de 40 de Olympische dromen wel mag vergeten, blijkt uit recent wetenschappelijk onderzoek dat het juist voor ouderen zeer belangrijk is om te blijven trainen c.q. goed te blijven bewegen. Onderstaande grafiek maakt dit wel erg duidelijk.



De onderste curve geeft de gemiddelde conditie aan van de televisiekijkster d.w.z. van iemand die helemaal niet aan sport doet. De bovenste rode curve is representatief voor de winst die je met regelmatig trainen kunt boeken.

Het slechte nieuws van dit plaatje is dat je conditie boven je dertigste jaar onherroepelijk omlaag zal blijven gaan, zowel bij sporters als bij ongetrainde personen. Het goede nieuws is echter dat blijven trainen toch zeer zinvol is, want je blijft winst boeken: ook bij ouderen maakt het een groot verschil of je redelijk getraind bent of niet. En die winst is veel groter dan veel mensen beseffen! Zo blijkt uit de grafiek dat een getrainde persoon van 60 jaar vergeleken kan worden met een ongetrainde van 30, dus met de top van de ongetrainde personen. En als je ongetrainde leeftijdgenoten van 80+ voorzichtig het bejaardenhuis binnenschuifelen, heb jij nog de conditie van iemand die net met pensioen is gegaan. Bovendien blijkt dat je in deze periode van 60 tot 80, die voor veel mensen helemaal niet zo leuk is ten gevolge van ernstige gezondheidsproblemen, vrijwel dezelfde gezondheidsrisico's loopt als anderen tussen hun 40^{ste} en 60^{ste} jaar.

AIRBORNEPAD, deel 2

Airbornepad, Market Garden: 220 km lang van Lommel in België naar Arnhem.

In een boekje uitgegeven door OLAT staat de route beschreven ondersteund met stafkaarten. Het boekje is te koop in de winkel of bij het VVV.



Heerlijk weer vandaag na alle sneeuwbuien van de afgelopen dagen. Het is begin Maart en er ligt sneeuw! We halen rond 10.00 uur Edwin en Imke op. De tochten komen steeds dichterbij huis. We starten in Valkenswaard. Het is even wennen aan de kou, 0 graden, maar na 10 minuten zijn we warm. We lopen eigenlijk langs de rand van de wijken van Valkenswaard en Dommelen. Rechts hebben we een schitterend uitzicht op de Dommel. Deze steken we ook regelmatig over. Het laatste stukje van Valkenswaard komen we nog een paar

mooie Villa's tegen, tegen de rand van het bos aan. In dit bos staat een schitterend scoutinggebouw, daar kan Sint-Oedenrode van dromen. Er volgt een heel mooi stuk door de bossen. Met de sneeuw geeft het een speciaal effect. Elk jaargetij heeft z'n charme. Volgens Dave moest er eigenlijk nog mist zijn voor het mystieke effect, maar ik heb toch de voorkeur voor het zonnetje dat we regelmatig zien.

Na de bossen komen we in Waalre en wat blijkt: onze stempelpost is gesloten....fraai is dat. De markt is wel heel mooi, met een kiosk en twee kerken in de kern van het dorp. Wat verderop is er een cafeetje open en daar drinken we koffie/thee met zelfgemaakte appeltaart, die smaakt goed. Hier hebben we onze stempel gevraagd voor ons wandelboekje en zijn we weer verder gelopen. Na Waalre komt er een stuk met veel weilanden en akkerbouw. Er staat een gure wind. ineens zien Dave en ik de Grauwe Klauwier, volgens het vogelboekje vrij zeldzaam. Nou....hier niet,



we zien er tientallen bij elkaar zitten. Opeens paniek want er zitten Buizerds in de lucht. Ook stikt het van de kievitten in de weilanden. Bij het spoorzoeken in de sneeuw ontdekken we konijnensporen. Na een lunchstop op de rand van een drinkbak voor vee in een weiland gaan we richting 'De Meers'. Daar zien we een tafeleend, een kuifeend en een fuut. Verderop op de heide ontdekt Edwin een groene specht, een schitterend beestje. De tocht schiet al op, we gaan onder de A2 door en komen bij het beekje Tongelreep. Een heel mooi stuk natuur met ondergelopen delen grond met riet wat bevroren is. Dit stukje loopt gelijk met het Hertog Hendrikpad. Het is er erg druk met wandelaars. We passeren de ijsbaan en zwembad de Tongelreep om daarna de Antoon Coolenlaan over te steken. Dit stuk wordt het Genneperpark genoemd. We lopen nog langs het Historisch Openlucht Museum Eindhoven en dan is het eindpunt in zicht. Na afloop hebben we in Valkenswaard heerlijk bij de Griek gegeten en daarna naar huis.

Heerlijk weer, vandaag lopen we naar de Sonse Brug. Daar parkeren we de auto van Edwin.



Dan rijden we door naar de Gennepmolen in Eindhoven. Gisteren heette het Frits Philips Stad i.p.v. Eindhoven omdat Frits Philips 100 jaar is geworden. Zo rijden we dus Frits Philips Stad in (de naambordjes Eindhoven zijn allemaal veranderd in Frits Philips Stad). Auto geparkeerd en aan de wandel. Een schitterende route door de stad Eindhoven heen. Nooit geweten dat Eindhoven zoveel groen heeft. Bij het Eindhovense Stadhuisplein staat een monument. De drie bronzen figuren symboliseren de burger, de soldaat en de verzetsman die hun leven gaven voor de vrijheid. Wij komen daar en er hangt een t-shirt in het beeld. Dave klimt omhoog om het te verwijderen voor de foto en dan zien we dat het een shirt is van Frits Philips 100 jaar, inpakken en meenemen. Op de markt drinken we koffie en thee in het zonnetje. De route gaat verder

over het terrein van de technische universiteit, daar lekker gepicknickt en de pas erin naar de Karpendonksche Plas. We gaan rechtsom de vijver heen en komen zo bij Eckartdal. Daar zien we de kleine specht en een volgens Imke: een door zijn lelijkheid gevormde mooie kalkoen. Edwin had zijn bedenkingen, maar volgens Imke moest hij het niet persoonlijk aantrekken. Bij Huize Eckart staan hele mooie dingen, zoals stenen bogen, een serre, de tuin. Maar helaas slecht onderhouden, heel jammer. Het pad gaat langs Eindhoven af, ineens horen we geroffel. Een grote specht zit in het topje van een boom. We komen bij de Dommel en lopen langs de Dommel verder, schitterend gewoon, we zien een Krooneend. Nog nooit gezien met z'n oranje/bruine kop. Ook zien we veel bloesem in allerlei kleuren. Je kunt merken dat het voorjaar in volle gang is. Langzaam naderen we de Sonse Brug. Even wat rek en strek oefeningen doen en op naar Eindhoven waar Imke en Edwin een gezellige Engelse Pub weten om te eten. Het is inderdaad gezellig en lekker. Het was heel gezellig en mooi vandaag, de volgende keer gaan we naar museum Bevrijdende Vleugels.



oefeningen doen en op naar Eindhoven waar Imke en Edwin een gezellige Engelse Pub weten om te eten. Het is inderdaad gezellig en lekker. Het was heel gezellig en mooi vandaag, de volgende keer gaan we naar museum Bevrijdende Vleugels.

Mededeling voor de SPORTIEF WANDELAARS

DINSDAG 25 DECEMBER EN 1 JANUARI GAAN DE TRAININGEN NIET DOOR.

MEN KAN MEE WANDELEN OP DONDERDAG 27 DECEMBER EN 3 JANUARI.

MAANDAG AVOND 7 JANUARI 2008; 20.30 uur

SV FORTUNA 67 NIEUWJAARS BORREL

IN DE KANTINE; GEZELLIG .

De gezamenlijke horeca Sint-Oedenrode

Café Biljart 't Pumpke Borchmolendijk 11 Tel: 478281		Café Oud Rooij Markt 13 Tel: 473166		
Tapperij Eeterij D'n Dommel Markt 15 Tel: 473979		Restaurant Wollerich Heuvel 23 Tel: 473333	Chinees Rest. New Happy Garden Mgr. Bekkersplein 8 Tel: 477028	Restaurant 't Leeuwke Sonseweg 3 Tel: 479680
	Horecacentrum De Kienehof Zwembadweg 35-37 Tel: 477033		Eetcafé De Rooie Sok Donmelstraat 18 Tel: 478000	Sportcafé De Streepen Laan van Henkenhage 5 Tel: xxxxxx
Café 't Straatje Kerkstraat 70 Tel: 475069	Café 't Kofferen Kofferen 29 Tel: 473589	café No de Hôgmis Heuvel 8 Tel: 420300		Café Oud Nijnsel Azalestraat 3 Tel: 479380
Tennishal De Bremhorst Bremhorst 4 Tel: 477250	Cafetaria De Miert Markt 23 Tel: 473224		Kegelcentrum De Vresselse Hut Vresselseweg 33 Tel: 472870	
Eetcafé Hier is 't Heuvel 9 Tel: 474419	Restaurant Osteria Markt 2a Tel: 490304	Zalencentrum De Beurs Heuvel 44 Tel: 472645		Café D'n Toel Pastoor Smitsstraat 4 Tel: 473313

Als er iets te vieren valt, of zomaar!

Welkom



MAKELIJK & VRIJ CHIEVEN IN TOEGE



UW GEMAKSSHOP

Huiskens
Optiek 



EP:Van de Koevering

Audio-Video-Telecom-Multimedia

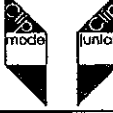
Huishoudelijke apparatuur-Reparatie

VakantieXperts®
ROTIJNK REISBURO



PIET SPANJERS

JUWELIER-BOUW EN ZILVERSMID



mode junior



TERMEER

MODE

SCHOENEN

DAMES-, HEREN-

EN KINDERSCHOENEN



topaal

juwelier



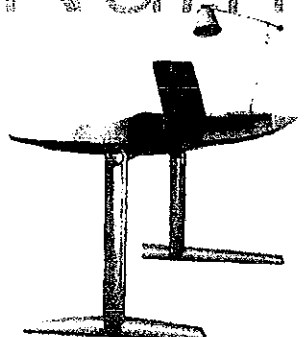
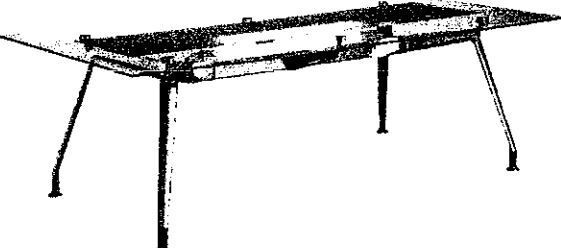
SLAGERIJ

VAN KASTEREN

DE
HEUVEL

TOP VAN WINKELEND ROOI

Nummers die u niet mag missen


Ahrend 500

Ahrend 1200

Ahrend 350

Ahrend Productiebedrijf Sint-Oedenrode: 0413-492 200

ahrend

Ahrend. Always ready for things to come

MTB-kalender 2007-2008

Vertrek vanaf Drankenhandel van Boxmeer

Voor inlichtingen over vertrektijden

Edwin Eijkemans	0413-473265
Gerard van den Biggelaar	0413-474777
Maurice Rooyakkers	0413-477347

Datum	Plaats	Naam van de Tocht	Afstand (Km)
25 november	Reusel	Veldtoertocht	25-35-45
	Langeboom	Kuulentocht	30-40-50
2 december	Zijtaart	ATB-Tocht	30-45
	Helmond	Veldtoertocht	30-45
9 december	Veldhoven	ATB Wintertocht	25-45
	Malden	De Pedaleurs Cross	35-45
16 december	Heeswijk Dinther	de Bernhezer veldtoertocht	35-45
	Sint Anthonis **	Veldtoertocht	30-45
23 december	Son	Veldtoertocht	30-45
26 december	Valkenswaard	Kerstveldtoertocht	25-35-40
	Schaijk	Veldfietstocht	30-40
30 december	Erp	Rabobank V.T.T. Erp	30-40
6 januari	Luijksgeest	Veldtoertocht	25-40
	Aarle-Rixtel	Veldrit	30-40
12 januari	Egmond aan zee	Egmond-Pier-Egmond	36
13 januari	Mill	Veldtoertocht	45
	Nuland	Vladerackentocht	30-45
20 januari	Aalst-Waalre	Kempische VLD-cyclus	25-35-45
	Overloon	Veldtoertocht Overloon	35-45
	Mariahout	Bosduveltocht	15-30-45
27 januari	Middelbeers	De Pedaleurs Cross	25-45
	Uden	Profile Veldtoertocht	30-40-55
3 februari	Mierlo	Rabobank Winterveldtoertocht	30-45
10 februari	Eersel	Witrijttocht	25-40-55
	Schaijk	Veldtoertocht	30-45
17 februari	Volkel	ATB TWC Volkel	30-45
	Nuenen	Dak van Brabant	30-40-50
24 februari	Gemert	ATB-Tocht	30-40-50
	Berlicum	KMP-Tocht	30-45
maart 2003	start zomerkalender		

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

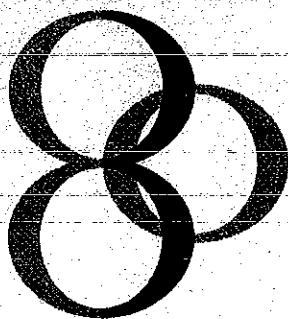
Kilometers voor de KM-Trophy 2007-2008 kunnen behaald worden uit alle officiële toertochten van de NFTU (zie het grote boek NFTU Toertochten)

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

m.rooijakkers5@chello.nl

Overzicht wedstrijden en trimlopen in de regio

Datum	Vereniging	Naam van loop	Plaats	Website (www.)	Wedstrijd	Trimloop	Aanvang
5 jan	Altena Road Runners	Brab. Biesboschloop	Hank	stichtingh2o.nl	10	5, 10	14.00 uur
6 jan	av 't jasper Sport	Donkcross	Someren	jaspersport.nl	4,8 jeugd	4,8	10.30 uur jeugd v.a 12.25
6 jan	PSV	GenneperParken Trimloop	Eindhoven	Genneperparken.nl		diverse	v.a 10.30 uur
13 jan	av Oss'78	Witte Ruysheuvelcross	Oss	avoss78.nl	diverse	diverse	v.a.10.00 uur
20 jan	GAC	Commanderijecross	Gemert	gacgemert.nl	diverse	diverse	trimmers 10.30 wedstr. 11.30
20 jan	av DES	Dieprijt cross; Kempische crosscomp	Eersel		diverse	diverse	trim 10.00 uur wedstr v.a. 11.00 uur
27 jan	sv Fortuna'67	Rooise Trimcompetitie	St-Oedenrode	fortuna67.nl		4,8 – 8 jeugdloop	11.00 uur 10.30 uur
27 jan	GM	Goed beter Best-Loop	Best	avgm.nl	½ Marathon	7, 14, 21	11.00 uur
17 feb	Tiburg Road Runners	Kruikenloop	Tilburg	tilburgroadrunners.nl	15	5-10-15 jeugd 1km	11.11 uur 11.15 uur
2 feb	O.S.C'45	Orthense Halve	Den Bosch			8-12-15- 21	13.00 uur
10 feb	av Oss'78	Rusheuvelcross	Oss	avoss78.nl	diverse	diverse	10.00 uur
17 feb	AVV	Wedert-Cross; Kempische crosscomp.	Valkenswaard	avv-online.nl	diverse	diverse	trimmers 10.00 wedstr v.a.10.45 uur
24 feb	GM	Joe Mann Bosloop; Kempische crosscomp.	Best	avgm.nl	diverse	diverse	trimmers 10.00 wedstr 11.00
25 feb	sv Fortuna'67	Rooise Trimcompetitie	St-Oedenrode	fortuna67.nl		4,8 – 8 jeugdloop	11.00 uur 10.30 uur



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