

Fortunabode

Uitgave
maart - april 2010



FORTUNA'67 PROGRAMMA

14	maart	Drie Dorpen cross
28	maart	Scholierenloop
12	april	Start beginnersgroep hardlopen
5	mei	Ophalen bevrijdingsvuur (Wageningen - Sint-Oedenrode)
20	juni	Vaderdaglopen

van de LEDENADMINISTRATIE

Nieuwe Leden:

Loopgroep: Ellen van Nuland

Nordic Walking: Wil en Marcel Janse

Nieuwe shirtjes voor de loopgroepleden:

De nieuwe shirtjes zijn binnen !!!

Op 28 februari tijdens de laatste wedstrijd van de Open Rooise Trimcompetitiecompetitie waren de jeugdleden reeds te bewonderen in de nieuwe shirtjes. Mocht je als jeugdlid nog geen shirtje hebben, neem dan contact op met de jeugdcommissie.

Ook voor de volwassen loopgroepleden zijn weer nieuwe shirts op voorraad.

Nieuwe leden, die bij aanmelding nog geen shirt hebben mogen ontvangen, kunnen (voor of na de training op maandagavond) contact opnemen met Antoinette van de Laar.

Overige leden kunnen tegenbetaling van de oude prijs (€ 28,00) een nieuw shirt verkrijgen.

Dit is een éénmalige aanbieding; later worden de shirts tegen kostprijs aangeboden.

Nieuwe redactie voor het clubblad

Heelaas nog GEEN reactie mogen ontvang op de vorige oproep.

Voor het in stant houden van het clubblad is het DRINGEND noodzakelijk dat één of meerdere leden zich beschikbaar stellen om gezamenlijk het clubblad inhoud te geven.

Belangstellenden kunnen zich melden bij :

- eigen bestuursvertegenwoordiger

of

- via secretaris : info@fortuna67.nl

of

- via redactie : clubblad@fortuna67.nl

Beste loopvrienden en loopvriendinnen,

Op 4 februari hebben wij, na een strijd tegen kanker, afscheid moeten nemen van mijn vrouw Francine. Het was een strijd die ruim 4 jaar heeft geduurd, waarbij we leefden van teleurstelling naar hoop om vervolgens toch weer teleurgesteld te worden. Dit is een tijd geweest waarin we zoveel mogelijk probeerden mee te pikken van de mooie dingen van het leven. We gingen wat vaker met vakantie, of zomaar wandelen in de gebieden die ik kende van het hardlopen. Samen eten met de kinderen en bewuster bezig zijn met; leven, werken en genieten. Dankzij de hechte band in ons gezin, en samen met familie en vrienden zijn we door deze moeilijke periode heen gekomen, zijn we dichter naar elkaar toegegroeid en hebben nog meer respect gekregen voor alle mensen in de zorg die dit proces ondersteunen.

Bijzonder dankbaar en trots ben ik op jullie, mijn loopmaatjes. Jullie waren er altijd, de ene keer via kaartjes die ik kreeg of via mailtjes, sms'jes, bloemen en in het bijzonder de korte gesprekjes tijdens het lopen. Voor mij is het lopen altijd de uitlaatklep geweest om in dit ziekteproces zelf overeind te blijven. Francine zei dan ook vaker tegen mij: "Ga jij maar even lopen". Soms ging ik dan alleen en tijdens het lopen kwamen mijn emoties dan los, mijn boosheid, mijn verdriet. Thuisgekomen was ik dan weer veel kwijt en kon ik weer de steun en toeverlaat zijn die Francine nodig had.

Voor mij is nog meer duidelijk geworden dat hardlopen meer is dan op onmogelijke tijden over modderige paden rennen, roepen dat dit toch niet normaal is om na afloop voldaan naar huis te gaan. Voor mij is lopen meer dan dit, voor mij is het ook; aandacht voor elkaar, betrokken zijn, dingen delen en elkaar proberen te ondersteunen wanneer dat nodig is. Dit heb ik allemaal gekregen van jullie en daar ben ik hartstikke blij om. Trots ben ik op jullie als de jongens (Bram, Sjors en Renee) bij het openen van kaartjes riepen: "Die ken ik niet, zal wel van Fortuna zijn". Of als ze tijdens de condoleancebijeenkomst iemand niet kende, zich naar mij bogen en vroegen: "Zeker ook van Fortuna"?

Jullie hebben voor mij meer betekend dan jullie misschien beseffen,
Bedankt hiervoor en de komende tijd hoop ik er ook weer te zijn voor jullie.

Willem

Record Jos Dekkers still standing strong!!!!

'Maar als ik meega, dan wil ik lopen ook': brul ik ineens. Er valt een korte stilte. Ik slik, de zojuist eruit geramde zin herhaalt zich in mijn hoofd. Ik slik nog een keer, wat zeg ik nu toch weer? Zei ik dat echt? Beetje bang kijk ik de tafel rond. Mijn broertjes en hun aanhang, mijn ouders, maar vooral mijn eigen aanhang kijken me verbaasd aan. Het blijft stil, voor mijn gevoel een eeuwigheid, maar in het echt zal een minder dan een seconde geweest zijn. Intussen besef ik dat ik niet meer terug kan. Ja, zeg ik nog een keer dapper. Als ik meega naar New York, dan ga ik die marathon lopen ook!

Een paar dagen later is het al geregeld. Logisch, maar ja, daar moet je mijn moeder dan weer voor kennen. We hebben in no-time tickets, startbewijzen etc etc. Ik kan niet meer terug. We gaan met 4 broers de Marathon (spreek uit mairafon) van New York lopen. 2 van ons, Thijs en Jorrit, zijn al verstokte lopers, Joep voetbalt en ik, tja ik deed af en toe wat aan lopen, soms wat meer, maar vooral vaak wat minder. Het zal een uitdaging worden.

De bespiegelingen vooraf zijn al super, maar de discussie is vooral, gaan we het allemaal halen? Komen we allevier aan de streep. Want, met het 40-jarig trouwjubileum van Pa en Ma, de 40^{ste} Marathon van New York lopen is natuurlijk alleen een feestje als we de finish halen. Ik zou me de komende 40 jaar niet op de jaarlijkse kerstsurprise (met gedichten) durven te vertonen, als ik degene zou zijn die de finish niet zou passeren. Over Thijs was geen twijfel, over Jorrit eigenlijk ook niet, Joep, dat weet niemand, wat die kan, dat weet hij zelf niet eens. En ik, met lichtelijk overgewicht, met spieren die niet meer mee deden bij het voetbalspelletje, met een beetje makkelijke instelling, maar vooral met een grote bek, tja, zorgelijk op zijn minst.

Het eerste doel was, de 10 km van fortuna op vaderdag. Daar kwam ik aan de finish, maar al helemaal verrot. De gedachte dat ik dit rondje minimaal 4x achter elkaar zou moeten lopen, heb ik maar zo snel mogelijk met mijn startnummer en de bijbehorende eindtijd in de vuilnisemmer gekiept. Eigenlijk ben ik pas na die race wat serieuzer gaan trainen. Maar het trainen ging niet zo vanzelf, allerlei kleine blessures, aan pezen, spieren, gewrichten, als een echte hardloper zeurde ik overal over. Tot die bewuste zondag, het was een klein zinnetje, maar o zo belangrijk voor mijn voorbereiding op de Marathon.

Ik liep weer eens te mopperen over mijn Achillespees, die 's morgens niet wilde, de eerste 20 minuten niet wilde en vooral, op maandagavond tussen half 8 en kwart voor 9 zo'n beetje, niet wilde. Toen zei Jorrit (de redder), stop maar met dat interval-trainen. Daar heb jij toch niks aan, loop maar lange rustige duurlopen, dan kom je veel verder. En zo ging het ook. Binnen no-time liep ik 2 uur onafgebroken in een tempo wat je easy-going kan noemen. En ik merkte dat ik het tweede uur bijna altijd beter doorkwam dan het eerste. Zo was het met voetballen ook altijd, de tweede helft, maar vooral de derde helft was ik op mijn best, dus het was geen vreemd gevoel voor me.

Na wat testwedstrijdjes, Bernheze 21 km, hilvarenbeek 30 km en Eindhoven, 21 km met de handjes losjes op de rug, zullen we maar zeggen, liep het best aardig. Achilles was nog wel aanwezig maar niet meer onoverwinnelijk. De belangrijkste test kwam eraan, ik zou met Joep, 35 km gaan trainen. De week ervoor had ik 3 dagen gestaan voor mijn werk, wat ik (duidelijk) niet gewend ben. Na al een paar km voelde ik stramme kuit, en dat ging niet weg. Ik moest echt stoppen, kon niet meer wandelen. Alsof Goliath met zijn twee grote handen, keihard in mijn kuit liep te knijpen. Gelukkig kon ik snel bij de fysio terecht en samen met wat diclofenac (die uit de oliebolenkraam van die instabiele toriale wervelfractuur of zo) was ik, zoals met alles, net op tijd klaar voor het doel: Race Day.

De ochtend van de Marathon ging de wekker om 5.00 (echt waar) Om half 6 vertrokken de bussen van het hotel naar de Start, onderaan Verezano Bridge (klein bruggetje, mwa). Daar kun je nog wat liggen, niet echt uitrusten, en daar voelde ik al dat de diclofenac niet meer nodig was, maar dat iets ander het overnam, Adrenaline! De onzekerheid was ook weg, er kwamen zekerheden voor in de plaats: Ik zou echt starten, ik zou echt met 44.000 man over die brug denderen, ik zou echt kapot gaan onderweg, ik zou pa en ma zien na de Queensboro bridge (het juweeltje van het parcours voor mij, kippenvol), daarna zou ik weer kapot gaan, First en Fifth Avenue afwerken (ben echt wel de volgorde kwijt), nog een keer kapot zitten, dan mezelf nog door Central park stuw en dan helemaal stuk door de finish lopen.

En zo ging het ook. Tot 30 km niks aan het handje, daarna ontielig pijn bij mijn nieren, helaas een kort momentum gewone pas, zoals ze zeggen. Toen de pijn snel zakte, mezelf weer op gang getrokken, en dat zo een keer of 4 herhaald. Maar wat was Race Day mooi! Vanaf het eerste liedje (volkslied) tot het laatste (I have been a part of it, New York, New York), een grote waaier van enthousiaste, zwaaiende, klappende, schreeuwende (of was het: zingende) en zelfs dansende mensen. Een orkaan van geluid, die maar blijft razen, die je af en toe uit je kokertunnelvisie trekt, die je meeneemt, aanmoedigt, een Aple d'Huez achtige manier van stimuleren. Na de finish terug in de hotelkamer werd het pas weer rustig.

En we zijn er alle 4 gekomen, aan de eindstreep. Dat was ook het cadeautje: de streep, voor mij dan, niet de tijd. Thijs wel, in een geweldige tijd, gelukkig niet sneller dan Pa, ergens in 1986. Zo blijven er mooi nog wat mogelijkheden over voor het surprisefeest met kerst. Jorrit, Joep en ik, alledrie in een PR!! En ik was 23.456^{ste}, is dat mooi of niet? Maar bovendien, ik had, van alle broers, het langst mogen genieten tijdens deze race. Ik geloof zelfs niet dat een doorgewinterde marathonloper als Thijs al ooit zo lang aan (zowat) 1 stuk heeft hardgelopen.

En wat heb ik ervan geleerd, vraag ik me af? Ten eerste, dat ik toch vaker gerust een grote mond mag hebben, na een hapje en vooral een drankje. Ten tweede, Het is me niet gaan vervelen en elke training heb ik gemotiveerd afgewerkt, ik weet wel dat ik niet de snelste ben, maar wel dat ik het lang vol kan houden. Ten derde, voor een goede voorbereiding van de marathon heb je een veel langere tijd nodig dan ik heb gebruikt, het duurt vrij lang voor je over verschillende kleine blessures heen bent, zeker als je zo snel de afstanden opvoert. Maar ik heb wel zin om er nog eens ooit eentje te lopen.

En als laatste, ik voel me beter, ben slanker geworden, ik zie er beter uit volgens de mensen om me heen, minder moe, ik presteer overdag meer. Dus:

Ze hebben een clubje opgericht van mensen met een marathongewicht en ik, ik ben erbij!!!

Wil je mijn loopervaringen volgen, af en toe schrijf ik een stukje op www.dutchroadrunners.nl

Groeten,

Coen Dekkers, op 1 November 2009 toegetreden tot een illuster gezelschap marathonlopers.

Marathon Zeeland

Zaterdag 3 oktober 2009 is een datum die ik niet snel zal vergeten. Nog nooit heb ik zo'n wedstrijd meegemaakt als de marathon van Zeeland. De weersvoorspellingen waren de gehele week al somber voor deze dag. Een zuidwesterwind kracht 6 tot 7 en een grote kans op regen. Het parcours loopt van Burgh-Haamstede naar Zoutelande, dus van Noord naar Zuid. Dit betekent 42 km tegen windkracht 6 - 7 opbeuken

waarvan 8 km over het strand.

We parkeerden onze auto een paar honderd meter van de start bij de Albert Heijn. Bij aankomst leek het mee te vallen met de wind. Na 12 kerkklokslagen en een pittige regenbui mochten we vertrekken. 1.200 Deelnemers, de limiet was al in januari bereikt. Al snel vormde zich een grote kopgroep, waarmee we door de duinstreek trokken op weg naar het eerste stuk strand. Hier kregen we de eerste (hagel-)buien over ons heen. Vervolgens de stormvloedkering 'Neeltje Jans' op, hier staat de wind schuin van voren en worden er waaiers gevormd. Niemand wil op kop lopen en het tempo is behoorlijk laag. Af en toe probeert iemand van de groep weg te lopen, maar niemand kan alleen wegblijven. De groep blijft intact tot circa 20km. Er wordt zelfs wat gepraat en een redelijke tijd lijkt al onmogelijk. Dan draaien we het strand op en komt het spel op de wagen. De winnaar van de afgelopen 2 edities sprint naar de waterlijn toe over het lange, mulle strand. De groep breekt compleet uit elkaar. Mijn plannen waren om in de kopgroep te blijven, om zo een top 5 plaats te halen. Ik kan echter de aansluiting niet vinden met het 2^{de} groepje dat zich vormt en moet me in de komende kilometers naar dit groepje terug werken. De wind blaast vol op kop en het strand is mul, waardoor je dicht tegen het water aan moet lopen en af en toe vol door het water moet. Dit moet de hel zijn. Het lukt me om bij het groepje te komen. Zo goed en kwaad als het kan, wordt er kop over kop gelopen. Af en toe valt er iemand. We lijken amper vooruit te komen. Het gat met de eerste 4 lopers wordt langzaam groter. Bij het 25 km punt mogen we onder een daverend applaus van het vele publiek het strand weer af, de duinen in. Ik kom erachter dat er zeker een anderhalve centimeter zand in de punten van mijn schoenen zit. Blij dat we van het mulle zand af zijn, maar we moeten hier veel klimmen en dalen. Bij Domburg nemen we een lange trap. We zijn met zessen en hebben veel steun aan elkaar. Alleen lopen is geen optie tegen deze wind in. Er doen zich steeds weer struikelpartijen voor, als je door de wind tegen een medeloper aangeblazen wordt. Net na Domburg begint de nieuwe ellende. We komen op een open stuk op de Westkapelse Zeedijk te lopen, waar een wind met kracht 8 ons van de rechterzijde aanvalt. Al slingerend proberen we veilig vooruit te komen. Aan de kustkant zie je de angstaanjagende kracht van de zee. De kopgroep is gevlogen. Wel valt er iemand weg uit deze groep, zodat we lopen voor plaats 4. Ik heb echter veel moeite te volgen en op een gegeven moment verlies ik de aansluiting en moet alleen verder. Mijn vriendin Marjolein loopt een stukje met me mee. Ik heb het idee dat ze elk moment fluitend van me weg kan lopen.

Het startnummer is inmiddels ook losgerukt en wappert aan 1 speldje op mijn borst, ik moet het met een hand vasthouden. Bij Westkapelle maken we een scherpe bocht en krijgen eventjes de wind in de rug. Het voelt alsof we afgeschoten worden. Het plezier is maar van korte duur want vanaf kilometer 38 moeten we weer klimmen en klauteren door het duingebied met verschillende trappen. Vooral het afdalen van de trappen is na 38 kilometer geseling, een gevaarlijke en moeizame bedoening. Bij 40 kilometer mogen we het strand nog even op. Het lijkt bij de opgang alsof ik gezandstraald word. Marjolein, ons mam en mijn dochtertje staan me hier nog aan te moedigen, maar ik loop als een dronken man richting de trappen die me richting de boulevard van Zoutelande brengen. Het lijkt alsof heel Zeeland hier is, met een enorm enthousiasme. Mij is het lachen echter vergaan. Een laatste berg zand op de finish brengt mijn verlossing. Een 8^{ste} plek in 3:08:18. Nadat ik in de tent bij de finish ben opgeklaard, zie ik ons pap de tent binnen lopen. Hij zou meefietsen, maar ik heb hem sinds het 25 kilometer punt niet meer gezien. Ook hij moest tegen de wind opboksen en kon mij niet meer achterhalen.

Langzaam maakt de teleurstelling over mijn klassering plaats voor het besef dat ik een geweldig evenement heb mogen meemaken. Zo'n prachtig parcours, met zoveel enthousiaste zeeuwen. De weersomstandigheden maakten het tot een unieke beproeving. Ik raad iedereen aan deze marathon, die buitengewoon goed is georganiseerd, eens te lopen.

Een maandje later mag ik deelnemen aan de waanzinnige New York marathon, een groter contrast is nauwelijks denkbaar.

Thijs Dekkers.

Beleidsplan Fortuna'67 2010-2014

In de algemene ledenvergadering van 16 december 2009 is het beleidsplan van SV Fortuna'67 2010 – 2014 behandeld en aangenomen door de leden.

Aangezien een groot aantal leden niet op deze vergadering aanwezig was en dit beleidsplan toch van groot belang is voor de toekomst van de vereniging, is gemeend onderstaand kort op de inhoud in te gaan. Hopelijk worden hierdoor ook die leden geïnformeerd, die op 16 december verhinderd waren, maar die graag mee willen denken over - en doen voor de toekomst van onze vereniging.

Doelstelling van Fortuna:

“Het laten beoefenen en bevorderen van diverse sporttakken in al zijn verschijningsvormen en die aansluiten bij het huidige activiteitsaanbod, als Omnivereniging”.

Uit het bovenstaande volgt de missie:

“Het scheppen van voorwaarden en het ontplooiën van activiteiten, zodat de leden op een veilige en verantwoorde manier op hun niveau sport kunnen beoefenen, waarbij plezier, gezondheidsbevordering, gezelligheid en sociale binding voorop staan”.

Vervolgens is de visie geformuleerd:

“SV Fortuna '67 wil een vereniging zijn, waar de leden een zo breed mogelijk aanbod van sport kunnen beoefenen op een bepaald niveau, met gediplomeerde begeleiding en in een gezellige sfeer. SV Fortuna '67 streeft daarbij naar een optimale integratie van mensen binnen de diverse sporttakken, variërend naar de diverse leeftijdsgroepen toe”.

Het bovenstaande kan worden geconcretiseerd door:

- Creëren van optimale trainingen
- Inzet van leden als vrijwilliger
- Open en transparante communicatie
- Het aanbod met de leden blijvend verbeteren.

Om een en ander daadwerkelijk tot uitvoering te brengen, heeft het bestuur het Vrijwilligers Beleid als speerpunt van dit beleidsplan benoemd. Immers zonder vrijwilligers is er geen toekomst weggelegd voor SV Fortuna '67.

De doelstellingen van het vrijwilligersbeleid voor de komende jaren zijn:

- Taken en verantwoordelijkheden en continuïteit
- Introductie en inspraak van vrijwilligers
- Begeleiding en (bij)scholing en waardering van de vrijwilligers
- Positie (rechten en plichten) van de vrijwilligers in de organisatie
- Werven en behoud van vrijwilligers
- Werving van leden en selectie en plaatsing van vrijwilligers.

Hoe de doelstellingen moeten worden uitgevoerd en gerealiseerd moet nader worden uitgewerkt. Hiertoe is in het beleidsplan een eerste aanzet gegeven door het instellen van de functie van VRIJWILLIGERSCOÖRDINATOR en het instellen van een COMMISSIE BELEID, die moet zorgen dat het plan niet in de bekende la terecht komt en dat de uitvoering daadwerkelijk ter hand wordt genomen en blijvend onder de aandacht van de leden wordt gebracht.

Het plan en zeker de voorstellen tot uitvoering ervan is geen statisch geheel en kan /is altijd voor verbetering vatbaar middels ideeën die de uitvoering vergemakkelijken. Bijvoorbeeld: de functie van Vrijwilligersfunktionaris zou wat takenpakket betreft ook uit elkaar kunnen worden getrokken en ingevuld worden door meerdere personen, zodat er een vrijwilligerscommissie ontstaat.

De projectgroep Beleid zal in eerste instantie aan de basis staan van de uitvoering van het beleidsplan, maar streeft ernaar de controle en de bijsturing ervan spoedig over te dragen aan de te vormen Commissie Beleid. Samen met de vrijwilligerscoördinator, de Commissie Beleid en het bestuur zal in de komende jaren de uitvoering van de operationele doelstellingen ter hand moeten worden genomen.

DE EERSTE STAPPEN:

Inmiddels is er een bericht aan alle trainers en vertegenwoordigers van afdelingen van Fortuna gegaan met daarin de oproep om binnen hun groep te inventariseren wie van de leden mogelijk geschikt zouden kunnen zijn voor de functie van vrijwilligerscoördinator of lid van de Commissie Beleid (ZIE OOK DE ADVERTENTIE IN DIT NUMMER VAN DE Fortunabode!). De namen van deze kandidaten worden doorgegeven aan de leden van de projectgroep Beleid en die zullen deze personen gaan benaderen voor een gesprek, waarin zaken worden uitgelegd en verduidelijkt.

Middels deze persoonlijke benadering hoopt het bestuur dat er mensen bereid zijn hun schouders onder onze vereniging te zetten en mede zorg te dragen voor een gezonde toekomst van SV Fortuna '67.

OP IEDERS MEDEWERKING WORDT GEREKEND, WANT LID ZIJN VAN EEN VERENIGING IS VRIJWILLIG MAAR NIET VRIJBLIJVEND ! SAMEN OP WEG NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST VOOR FORTUNA !!

GEZOCHT !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

LEDEN VAN FORTUNA DIE ZICH WILLEN INZETTEN VOOR DE TOEKOMST VAN HUN CLUB !!

Voor de uitvoering van het beleidsplan 2010 – 2014 is het bestuur van Fortuna op zoek naar leden, die bereid zijn de taken (of een deel daarvan) van de volgende functie op zich te nemen:

VRIJWILLIGERSCOÖRDINATOR

Doel van de functie:

- Structureel aandacht geven aan de vrijwilligers in de vereniging;
- Vraag en aanbod van vrijwilligers op elkaar afstemmen;
- Bevorderen van de deskundigheid van het vrijwillig kader;
- Fungeren als vertrouwenspersoon van de vereniging.

De vrijwilligerscoördinator werkt nauw samen met alle afdelingen van de vereniging en valt onder het dagelijks bestuur. De taakhoud wordt in overleg met betrokkene vastgesteld en kan ook worden verdeeld over meerdere personen, die dan een vrijwilligerscommissie vormen. Er zijn meerdere oplossingen voor de invulling mogelijk en bespreekbaar.

Verder is het bestuur benieuwd of er leden zijn die zitting willen nemen in de:

Commissie Beleid

Deze commissie zorgt ervoor dat het beleidsplan niet in de bij iedereen bekende la verdwijnt en ziet toe op de voortgang van de uitvoering van het beleidsplan. Deze commissie werkt samen met het bestuur en brengt verslag uit aan de leden over de vorderingen van de uitvoering.

GA EENS GEHEEL VRIJBLIJVEND EEN GESPREK HIEROVER AAN MET ÉÉN VAN DE LEDEN VAN DE PROJECTGROEP BELEID OM NADER GEINFORMEERD TE WORDEN !!!!

De projectgroep Beleid bestaat uit : Cor van Erp, Tiny Aarts, Hans van Rossum. (zie het clubblad voor contactgegevens)

Tot slot : IDEEËN OVER EEN ANDERE INVULLING ZIJN OOK WELKOM !!

Kegelavond van de zaaltrimmers van Fortuna '67

15 Januari was het dan weer zo ver: De traditionele avond voor alle leden van de drie zaaltrimgroepen en hun partners.

Om half acht werden we ontvangen in de "Vresselse hut" alwaar we werden getrakteerd op koffie en een stuk vlaai. Het voltallige comité was druk doende met de administratie, het uitdelen van de consumptie bonnen en andere laatste werkzaamheden.

De aftrap voor het kegelen was om acht uur. De ongeveer 50 aanwezige deelnemers konden op de 6 kegelbanen hun kunsten vertonen. Dat waren inderdaad kunsten want voor menigeen was de baan aan de smalle kant zodat de bal al snel door de goot werd afgevoerd. Iedereen mocht drie ballen gooien en had daarna weer even tijd om wat te drinken en te socializen met anderen die ook even niet aan de beurt waren. Daar achter de banen was het zeer gezellig. Regelmatig moest er weer iemand gezocht worden omdat die even vergeten was dat hij weer aan de beurt was om te gooien. Er moest natuurlijk wel een beetje doorgewerkt worden om de scorelijst vol te krijgen.

Na zo'n klein uurtje bleek dat er toch mensen waren die het gooien aardig onder de knie kregen want de eerste "strike" (of heet dat bij kegelen anders?) werd gegooid onder luid gejuich. Na deze eerste "strike" volgden er al snel meer die ook met gejuich werden begeleid.

Om tien uur hielden de banen er als bij donderslag mee op. Hetgeen geen probleem was want iedereen wilde

ook weleens rustig iets drinken. Iedereen was natuurlijk ook hongerig geworden van de geleverde arbeid. Het hongerige gevoel kon worden weggewerkt met een enorme zak patat die aan iedereen werd uitgedeeld. Ondertussen had het comité zich bezig gehouden met het bekijken van de behaalde resultaten om zo de winnaars (die met de meeste punten) en de poedelprijswinnaars (die met de minste punten) te bepalen. De prijzen bestonden uit leuk opgemaakte planten bakjes met een polletje siergras (niet geschikt voor tuin of voetbalveld), geleverd door een aldaar aanwezige kweker.

Ik ken niet alle namen van de winnaars, maar bij mij staat ook zo een mooi bakje in de vensterbank.

Al met al was het weer een zeer geslaagde avond waarvoor we het comité, bestaande uit Francien, Jan en Frans nog eens hartelijk bedanken. We kijken al uit naar de avond van het volgend jaar. Het zou voor de integratie van de drie groepen beter zijn als dan het comité is samengesteld uit vertegenwoordigers van de drie groepen.

Nog even een opmerking over het jaarverslag waarin verondersteld wordt dat de afname van het ledental veroorzaakt zou worden door de leeftijdsopbouw van de leden.

Bij de donderdagavondgroep in "De Streepen" is deze afname voornamelijk het gevolg van het afhaken van jongere leden die er het laatst bij gekomen zijn. Wij hebben een vrij harde kern van oudere leden die met plezier komen trimmen.

Heb je, of ken je iemand die op een gezellige manier het bezit van spieren wil herontdekken en verder wil trainen om de conditie niet te snel te laten afnemen, kom of stuur die dan gerust eens langs voor een paar gratis kennismakingsavonden in sportzaal "De Streepen" op donderdagavond van acht tot negen. Je kunt dan ontdekken dat wat we doen beslist geen bejaardengymnastiek is.

Job van Mil

Ook op onze 2 andere locaties kun je terecht om gratis kennis te komen maken met het zaaltrimmen en de sfeer binnen onze vereniging.

Kom eens kijken en doe een paar keer gratis mee voor je beslist om lid te worden.

Als ieder trimlid nu eens één introducé meebrengt en zich actief bezig houdt met ledenwerving, dan denk ik dat het ledenaantal weer snel zal groeien.

Trainingstijden:

- Sportzaal de Streepen : Donderdagavond van 20.00 tot 21.00 uur
- Gymzaal Odaschool : Donderdagavond van 20.00 tot 21.00 uur
- Sporthal Kienehoef : Maandagmorgen van 10.00 tot 11.00 uur

7e Egmond aan zee wandel marathon op 23 en 24 januari 2010.

Op vrijdag middag 22 januari gingen we met de auto naar Egmond.

Dit was voor ons al voor de 7 e keer dat aan dit evenement meedoen.

De weersvoorzichten waren winters, dus voldoende kleding en termo ingepakt.

Aangekomen in hotel Bellevue de kamer op de 4 e verdieping geïnspecteerd, omkleden en naar het strand voor de eerste kennismaking met de golven en wind.

Na lekker uitgewaaid te zijn hebben we een warm bad genomen. Na een 4 gangen menu het dorp met winkels bezocht voor de souvenirs. Daar troffen we nog 2 bekende uit Rooi aan die onder de warme lamp genoten van een lekker portje. Na een weldadige nachtrust om 8 uur een uitgebreid buffet genomen en op naar de start in een grote sporthal.

Vanwege een mindere voorbereiding stond de 10 km op het programma in dit weekend. Om 9 uur was het al een drukte bij de startplaats er deden 16000 wandelaars mee. Vandaag stond de noord route op het programma. De wind was guur en de eerste hagel en sneeuw teisterde ons gezicht langs het strand. Na 4 km werden we bij de eerste post bij strandpaal 34500 ontvangen met een bekertje thee of koffie met een koekje erbij. De meeste wandelaars vervolgden het strand voor de 21 km route. Wij mochten rechtsaf een grote duin rug over van 12 meter hoog. Al klauteren door los zand kwamen we boven een kregen een prachtig uitzicht over het water win en PWN natuur gebied. In dit gebied recreëren jaarlijks 5 miljoen bezoekers. Veel vogels bevolken dit gebied de nachtegaal, roodborsttapuit, wulp, kramvogels, koperwieken en kruisbekken. Hier kwamen we een kudde Schotse hooglanders tegen, koeien en kalveren die zorgden voor het begrazings project.

Nu ging het pad door een heuvelachtig duin gebied met hoogte verschillen tot 20 meter met trappen en los zand. Hier voel je een met de natuur, de rust en de omgeving. Op deze afstand zijn er duidelijk minder deelnemers en bij een vroege start geen drukte. Na 7 km was er een stempelpost en werden we weer verrast met een lekkere krentenkoek. Hierna hadden we een paar honderd trappen te nemen omlaag en omhoog van 10 naar 20 m. In dit gebied stonden enkele houten zomer huisjes die werden afgebroken. Nu werd het terrein zeer heuvelachtig en kwamen de eerste huizen van Egmond al in zicht. Na een laatste klim van 20 m werd de daling ingezet en kwam de finish eindelijk in zicht. We werden ontvangen met muziek en een warme sporthal. Na de laatste stempel werden we verwent door een gratis massage van Perskindol. Onze kuit en benen hadden het zwaar te verduren gehad, en voelden ons weer herboren toen we opstonden. Na een wandeling terug naar het hotel en een warm bad volgden een 4 gangen menu van grote klasse. Na een glaasje waren we moe en voldaan en met het uitzicht op de vuurtoren gingen we een welverdiende nachtrust tegemoet.

Zondag 24 Januari de 2 e dag.

Na de verjaardags zoenen in ontvangst te hebben genomen keken naar buiten.

De vuurtoren scheen met zijn licht onze kamer binnen. Buiten was alles bedekt met een 10 cm sneeuwlaag, wat een prachtig gezicht opleverden. Na de spieren wat opgerekt te hebben gevolgd door een goed gevuld ontbijt kleden we ons goed aan. Met weinig wind en een lichte vorst en sneeuwval baanden we een weg door dit sneeuwlandschap richting de sporthal voor onze 2 e wandeldag in Egmond aan Zee. Omdat dit wel eens een bare tocht zou kunnen worden, vertrokken we wat eerder richting de zee. Nu gingen we de zuidelijke route volgen richting Castricum aan zee die 11,2 km lang zou zijn. Na 1,4 km kwamen we op het strand en volgden we een smal paadje langs de vloedlijn. Dit hielt in dat regelmatig de zee onze schoenen overspoelden. Dit was toch de best begaanbare route want op het strand zelf was er veel los zand bedekt met sneeuw. Rustig bouwden we het tempo weer op, maar voor de meesten was dit niet snel genoeg en die passeerden ons. Het was weer een gezellige drukte op het strand en na 4 km kwam de eerste post met koffie en thee in zicht. Alle moed weer verzamelen om de hoge duintop weer te bedwingen, om in het duinen gebied te komen. Ook vandaag moesten we flinke hoogtes van 35 m overwinnen. Via de gladde vastgereden aanvoer route naar de stempelplaats toe kwamen we bij de foto stop wat een prachtig plaatje opleverde. Voorzien van koek en drank trokken weer verder door dit prachtige winterlandschap. Hier en daar volgden we de konijnensporen in de sneeuw en kwamen we nog enkele pittige duintoppen tegen. Na 8 km kwam Egmond met hun appartementen weer in zicht met een stempelplaats waar we weer verwend werden met chocola en een flesje drank. Nu via een lange boulevard wandeling uitkijkend over de zee weer richting de sporthal. Na onze laatste stempel werden we verrast met een grote medaille, die dik verdiend was dit jaar. We werden ontvangen met een duo wat zong over de zon de warmte en de zee. Wat niet helemaal de realiteit was als je buiten geweest was. Al snel werden onze spieren weer verwend, wat wel wat pijnlijker was dan gisteren. Maar na een glaasje warme gluwijn was dit snel vergeten. Terug kijkend kunnen we zeggen dat dit de zwaarste maar wel de mooiste Egmond aan zee marathon is geweest. Het winterlandschap in dit duinen gebied was fantastisch dit jaar. Dit weekend is een aanrader voor iedereen die van wandelen en de natuur houdt. Tot ziens op 22 en 23 januari 2011 aan zee.

Vriendelijke wandelgroeten van George en Marij Zoontjens.

Wandel trainings weekend van de O.L.A.T. 8-10 Januari 2010.

Voor de 19 e maal organiseerde de O.L.A.T een weekend voor wandelaars en trainers.

Na informatie te hebben ingewonnen, heb ik mij aangemeld.

De avond voor ik zou vertrekken heb ik nog gebeld of het wel doorging i.v.m. de hevige sneeuwval en wind voorspellingen op zaterdag. Het ging altijd door vertelde ze mij.

Op vrijdag 8 januari werden we verwacht om 17.00 uur op een camping boerderij in Wintelre.

Om nieuwe iedeen op te doen en een betere kennismaking met onze zuster vereniging. Ik ging optijd weg van huis. De weg was op de laatste 500 m na goed begaanbaar. Ik werd hartelijk ontvangen met koffie en mocht een slaapplek uitzoeken. Dit was een schoon vertrek met 6 stapelbedden. Na de brood maaltijd gingen we met 30 personen en lantarens de bossen in. Het was een wonderen wereld met al deze sneeuw van de laatste dagen. Al spoor zoekend en struikelend over takken vonden we na 2 uur weer de camping. We werden ontvangen met wat lekkers en een warme kachel. Na eerst wat praten werden al vlug de flessen ontkurkt, kaarten en jatte voor de dag gehaald. Tot diep in de nacht werden de verhalen sterker en flessen sneller leeg.

De volgende morgen werden we verwent met een goed ontbijt. Voor die dag stonden 2 trainingen op het

programma. Er was die nacht weer veel sneeuw gevallen en er stond een fikse wind dus goed inpakken was het advies. De groep werd gesplitst in wandelaars en snelwandelaars en dit werd met 3 trainers in goede banen geleid. Het is fijn te constateren dat wij als trainers het nog niet zo slecht doen. Veel oefenstof was bekend en enkele nieuwe zaken waren een welkome aanvulling. In de beurt was een trimbaan met een afstand van 5 en 7 km. Veel aandacht kreeg de wandel beweging voet afwikkeling en de verschillende houding waar mee werd gewandeld. Avonds werden door de verschillende trainers van andere verenigingen de iedereen uitgewisseld. Er hing een ontspannen sfeer bij de groep en men was bereid om lekker door de sneeuw en wind te wandelen. Alles was tot in de puntjes goed geregeld en 3 vrouwen zorgden dat men aan de maaltijd niets te kort kwam. Hierna werd door iedereen alles opgeruimd en afgewassen en men was weer klaar voor een volgende ronde koffie en de spellen stonden weer klaar. Op de zondag morgen werden we verast met een lange fijne warming up met veel bewegende oefeningen, gevolgd met een trimbaan ronde van 7 km. Moe maar voldaan werd er na een warme douche het weekend geëvalueerd. Voor we weg gingen werden we nog getrakteerd op een uitgebreide lunch. Ik kan terug kijken op een fijn leerzaam weekend en heb weer vele vrienden gemaakt. Dit zou misschien ook iets zijn voor onze vereniging?

Sportieve groeten George Zoontjens.

Verjaardagen

De jarigen in maart en april zijn:

Marco Verbeek	21 maart
Judith van den Akker	22 maart
Chantal van der Zanden	26 maart
Marc van Lieshout	28 maart
Fleur Gibbels	21 april
Maarten Kerk	22 april



Hartelijk gefeliciteerd namens allen.

Winteractiviteit

Hallo iedereen,

Vrijdag 26 februari was de winteractiviteit van de jeugdlgroep. We gingen naar sportschool van den Oever.

Wij (alleen de meiden) gingen eerst dansen op het nummer "beat it" van Michael Jackson.



De jongens gingen eerst fitnesssen en daarna hebben ze enkele technieken van vechtsporten geleerd en beoefend. Gelukkig voor de jongens deden ze het niet tegen elkaar, maar tegen een boksbal.

Toen we klaar waren met dansen gingen we even iets drinken aan de bar. Daarna gingen wij fitnesssen. We mochten fietsen, roeien, steppen, op de lopende band en op nog veel meer apparaten.

Na
Daar
Toen
en



het fitnesssen gingen we weer terug naar de bar. kregen we nog wat drinken en een zakje chips. gingen we naar huis. Ik vond het een heel leuke gezellige avond.

Groetjes,
Sanne van Lieshout

Zwemloop Bergen op Zoom, 27 februari 2010

Anne, Bas en ik (Fleur) hebben mee gedaan aan de zwemloop in Bergen op Zoom Anne moest 500 meter zwemmen en 5 kilometer hardlopen Bas en ik (Fleur) moesten 250 meter zwemmen en 2½ kilometer hardlopen.

Het zwemmen was in zwembad de Schelp, we moesten starten vanuit het water als je nog 2 baantjes moest zwemmen, tikten ze je aan met een stok.

Als je uit het water kwam moest je vlug je schoenen aan trekken en je shirt met je nummer. Je moest dit zo snel mogelijk doen om snel te kunnen gaan hardlopen.

Onze tijden, de looptijd (met het omkleden erbij) – zwemtijd:

	Totaaltijd	Zwemtijd	
Anne Gibbels	0:32:21	1eD14	
06:59			
Bas Gibbels	0:17:30	2eH12	04:04
Fleur Gibbels	0:21:21	1eD00	04:20



De totale uitslag is te zien op: <http://people.zeelandnet.nl/aeromad/>

Fleur Gibbels