

Fortunabode

Uitgave
januari – februari 2011



Van de voorzitter.

De relatief donkere en kortere dagen van december zijn wederom aangebroken en het einde van 2010 nadert weer. Een altijd drukke tijd met allerlei zaken die nog snel afgehandeld moeten worden, maar de feestdagen naderen, met een rap tempo.

De eerste sneeuw en koude gaf al een wit sneeuwlandschap met diverse mogelijkheden en beperkingen. Als we vanuit de warme huiskamer dit aanschouwen, kunnen we wederom dromen van een witte kerst. Het weer geeft wel zijn beperkingen zoals de wandelaars, loopgroepen en mountainbikers ervaren zullen hebben, de dikte van het sneeuwtapijt en de vorst geeft een onvoorspelbare ondergrond. Andere belevenissen zoals het schaatsen kunnen andere spiergroepen gaan plagen.

De jaarvergadering is op 16 december weer geweest, en we hebben dit ervaren als een constructieve bijeenkomst. Vele leden waren naar de accommodatie gekomen om over de diverse onderwerpen een opbouwende discussie te voeren. De mening van bestuur en aanwezige leden is dat de ontwikkelingen binnen onze vereniging, qua sfeer, bestuurlijk en financieel aan de gestelde doelen voldoet. Dit wil niet zeggen dat we achterover kunnen gaan leunen, we moeten alert blijven en op diverse fronten bij blijven sturen.

Een groep binnen het bestuur hebben het vorig jaar aangekondigde beleidsplan 2010–2014 samen met het bestuur verder uitgewerkt. Dit plan hebben we tijdens de vorige jaarvergadering gepresenteerd en ging voornamelijk over het vrijwilligersbeleid binnen onze vereniging. Er zijn vele kansen en bedreigingen zoals naar voren kwam en het is zaak om bedreigingen om te buigen in realistische kansen. Dat het lidmaatschap niet vrijblijvend is was geen discussie, wel de haalbaarheid van de invulling was de mening van de vergadering. De werkgroep had dit reeds als probleem onderkend en hierover breed overleg gevoerd met sportbond, verenigingen en Sportservice Noord Brabant. Bij andere verenigingen en instellingen werkt het idee is onze ervaring en waarschijnlijk ook bij onze vereniging. De plannen moeten natuurlijk uitgewerkt, worden volgens een tijdspad met een vrijwilligerscoördinator en een klankbordgroep vanuit de diverse geledingen vanuit onze vereniging. We zullen hieraan begin 2011 verder invulling geven met bijeenkomsten van een brainstorm groep en verwachten van jullie een positieve inbreng.

Als bestuur verwachten we hier veel van en dit zal bijdragen tot een betere taakverdeling binnen onze vereniging, rekening houdende met minimale belastbaarheid van personen, welke mening door de vergadering gedeel werd.

Sportief gezien gaat het met de verschillende sportonderdelen binnen onze vereniging goed. De trainingen worden goed bezocht evenals de wedstrijden en andere sportieve bijeenkomsten waaronder de lustrum vieringen van jeugd en wandelgroepen, wat de onderlinge verbondenheid vergroot.

Verschillende nieuwe initiatieven worden binnenkort en of op termijn uitgewerkt en opgezet, dit om aan de naar ons gerichte vraagstelling te blijven voldoen.

Ten slotte wens ik leden, trainers, commissieleden, mede bestuursleden en uw huisgenoten, prettige feestdagen, een gezellige jaarafsluiting en een goed begin van 2011 toe. In een voor ons allen hopelijk actief, sportief en gezond nieuw sportjaar.

De **nieuwjaarsbijeenkomst op dinsdag 4 januari** geeft ons de gelegenheid om dit persoonlijk over te brengen.

Cor van Erp

Contributiebedragen per 1 januari 2011

Jaarlijkse contributiebedragen	basis:	bij: KNAU	bij: NTFU	TOTAAL
pupillen t/m 9 jaar (KNAU basis)	€ 49,50	€ 13,20		€ 62,70
pupillen t/m 9 jaar (KNAU wedstrijd)	€ 49,50	€ 20,35		€ 69,85
juniores 10-18 jaar (KNAU basis)	€ 49,50	€ 13,90		€ 63,40
juniores 10-18 jaar (KNAU wedstrijd)	€ 49,50	€ 26,60		€ 76,10
loopgroepleden (KNAU basis)	€ 66,00	€ 15,05		€ 81,05
loopgroepleden (KNAU wedstrijd)	€ 66,00	€ 35,40		€ 101,40
zaaltrimmers	€ 96,00			€ 96,00
sportief wandelen	€ 57,00			€ 57,00
nordic walking	€ 57,00			€ 57,00
mountainbikers	€ 33,00		€ 32,00	€ 65,00

Indien men lid is van meerdere onderdelen van Fortuna'67 dan betaal je de basiscontributie van het duurste onderdeel, voor de extra onderdelen betaal 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 **€ 1,50** in rekening gebracht vanwege bankkosten.

Contributie jaarlijks per 1 februari verschuldigd.

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

Inschrijfgeld voor leden van de loopgroep bedraagt € 36,00.

Bij inschrijving ontvangt men een gratis loopshirt. De shirts zijn - na betaling van de contributie en inschrijfgeld – op afspraak te verkrijgen bij Antoinette van de Laar (tijdens de maandelijkse koffieavond).

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
	maandagmorgen	09.00 – 10.30 uur
Nordic Walking	: zaterdag	09.00 – 10.30 uur
Zaal trimmers	: donderdag (de Streepen)	20.00 – 21.00 uur
	: maandag (Kienehoef)	10.00 – 11.00 uur
Mountainbikers	: zie MTB-kalender	

FORTUNA '67 PROGRAMMA 2011

4	januari	Dinsdag ; Nieuwjaarsreceptie 20.30 uur
23	januari	4 ^e wedstrijd Open Rooise Trimcompetitie
27	februari	5 ^e wedstrijd Open Rooise Trimcompetitie; Aansluitend prijsuitreiking
13	maart	Drie Dorpen Cross
3	april	Scholierenloop
19	juni	Vaderdaglopen

Ledenadministratie; nieuwe leden

Sportief Wandelen Leon Heijckmann
Hanneke van Hastenberg

Coby Heijckmann – Arens
Ans Wagenaar

Loopgroep Frans Gezelle Meerburg
Inge van Oijen-van Wegberg

Peter Groeneveld

Nieuwjaarsreceptie 2011

Op **dinsdagavond 4 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 2011. Laten we het jaar onder het genot van een drankje een goede start geven.

Komt allen!!



Verenigingsverslag 2010

Inleiding:

Dit jaar hebben we zowel de Rooise Sportvrijwilliger (Peter Hellings) als de Rooise Prins Carnaval (Mari Leenderts) binnen onze vereniging. Beiden nogmaals van harte gefeliciteerd.

Dit is echter niet de enige manier waarop onze vereniging in de publiciteit komt. Door onze jaarlijkse wedstrijden en door diverse activiteiten (bv. ophalen bevrijdingsvuur, deelname aan de jaarmarkt, rolstoelwandelen). proberen we onze vereniging permanent onder de aandacht te brengen van Sint-Oedenrode en omgeving. Dit is een noodzaak om je als vereniging in het hedendaagse sportaanbod te handhaven.

Maar het aller belangrijkste is en blijft de kwaliteit van de training, die je de leden aanbiedt en de sfeer binnen de vereniging.

In 2010 kende onze vereniging een lichte groei, hoewel er verschillen zijn per afdeling. Er waren dit jaar 52 aanmeldingen, daar stonden echter 48 afmeldingen tegenover. Op dit moment heeft onze vereniging 365 actieve leden.

Op basis van de binnengekomen afdelingsverslagen is de navolgende samenvatting gemaakt.

Jeugdloopgroep:

De jeugdloopgroep heeft zich qua ledenaantal weer enigszins hersteld na de daling van vorig jaar. Op het eind van dit jaar hebben we 28 jeugdleden (plus 4).

Door de jeugd wordt getraind op de zaterdagmorgen en de donderdagavond.

Uit een enquête onder jeugdleden kwam onder andere naar voren dat er behoefte was aan een tweede trainingsavond. Daarom is besloten om – met goedkeuring van het dagelijks bestuur – per 1 september een proef te beginnen met een extra training op de dinsdagavond. De eindevaluatie van deze proef is medio 2011.

Een probleem blijft de donderdag (en dinsdag)avondtraining in de wintermaanden. We blijven afhankelijk van andere verenigingen om op een verlicht veld te kunnen trainen. Dit is verre van ideaal en ook de kinderen vinden dit niet leuk. Thans is een commissie bezig met de uitwerking van een voorstel.

Naast de trainingen en het deelnemen aan wedstrijden wordt er voor onze jeugd ook een aantal andere activiteiten georganiseerd. Ik noem b.v. de winteractiviteit, het zomerkamp, de picnic op het eind van het seizoen en de sinterklaasviering. Dit alles dankzij het jeugdbestuur en de activiteitengroep.

Het jeugdbestuur bestaat op dit moment uit 4 personen. Aan het eind van het seizoen is Freek van Uittert gestopt, maar daar staat tegenover dat we 2 nieuwe bestuursleden hebben gevonden in de persoon van Marcel van Lieshout en Jos van Schijndel.

De jeugdgroep dankt de hulptrainers en de ouders voor hun ondersteuning aan de jeugdgroep bij trainingen en de diverse activiteiten.

Wandelgroep:

Het aantal leden van de wandelgroep (SW en NW) is licht gedaald naar 102 leden (min 4).

We wandelen met 5 groepen. De maandagmorgen wandeling is sterk gegroeid.

Om de trainingen interessant te houden en te zorgen voor veel afwisseling is er een brainstorm sessie gehouden onder de trainers. Hieruit kwamen veel leuke en nuttige zaken naar voren. Enkele zijn al met goede resultaten geïntroduceerd.

Naast de trainingen zijn er verschillende activiteiten georganiseerd. De zandhazen en de nordic

walking groep hebben een extra wandeling op een zondag georganiseerd. De trainers hebben de EHSBO cursus gevolgd. Ook hebben de wandelaars aan de bevrijdingsloop mee gedaan. Op de jaarmarkt in juni is Fortuna 67 weer beter op de wandelkaart gezet. Jammer dat de fietstocht met bbq in september, die bestemd was voor alle leden van Fortuna, niet is doorgegaan. Eind mei 2011 wordt deze opnieuw door de wandeltak voor geheel Fortuna georganiseerd.

Ook aan onze wat oudere medemens is extra aandacht geschonken. In juli en augustus hebben we samen met Odendael 3 rolstoel wandelingen begeleid. Op 27 december sluiten we dit af met een bezoek aan de kerk en kerststal.

In Januari 2011 starten we bij voldoende belangstelling met een schematische begeleiding van wandeltrainingen voor langere tochten en 4 daagse tochten. Publicatie volgt in het clubblad.

Zoals jullie zien heeft de wandeltak voldoende ideeën en gaan ze op de ingeslagen paden voort.

Zaaltrimmen:

Na de forse daling in 2009 is er dit jaar maar 1 afmelding.

Gezien de omvang van de groepen zijn de 2 donderdag-groepen met ingang van september samengevoegd en trainen nu gezamenlijk in sporthal de Streepen. Dit betekent dat we afscheid hebben moeten nemen van een trainster. Toos van Bree is op de laatste training van het seizoen door de groep in de bloemetjes gezet en bedankt voor haar jarenlange inzet.

Komend jaar krijgt de groep te maken met de sloop en de herbouw van sporthal de Streepen. Hoe we deze periode gaan overbruggen is een punt van aandacht en zorg.

Loopgroep:

De loopgroep heeft momenteel 156 leden; een groei met 7 leden. Deze groei is mede te danken aan de succesvolle cursus voor beginners in april van dit jaar. Dit jaar is er extra "nazorg" besteed aan de beginnersgroep op de woensdagavond training, zodat de beginners op woensdagavond geleidelijk in kunnen stromen in de overige groepen.

Jolanda Eijkemans is dit jaar geslaagd voor Looptrainer 3 (LT3) . Leo van Kampen is dit najaar gestart met de vernieuwde cursus Looptrainer 2 (LT2).

Marianne en Carla hebben aangegeven eind 2010 te stoppen als trainsters. Het blijft voor de toekomst dus noodzaak om alvast rond te kijken naar potentiële nieuwe kandidaten voor de trainerscursus.

Voor de lopers zijn er dit jaar 2 informatieavonden georganiseerd. In april was er de info-avond over loopschoenen, loopkleding en sportdrank. In december is er door David van der Linden een presentatie gegeven over Chi-running.

Vanuit het wedstrijdsecretariaat uitwedstrijden wordt gemeld dat de deelname aan wedstrijden ook dit jaar weer erg groot was.

Een punt van aandacht blijft de inschrijving in de juiste categorie. Zonder wedstrijdlicentie kan men alleen deelnemen aan de trimloop en niet aan de officiële wedstrijd.

Onze thuiswedstrijden mochten ook dit jaar weer rekenen op grote deelname. Tegenvallend is echter het aantal Fortuna-leden, dat deelneemt aan onze Drie-Dorpen cross. Voor de nieuwe Kempische cross/trim-competitie 2011-2012 moeten we kritisch overwegen of we deze wedstrijd nog wel moeten organiseren.

Afsluiting:

In het voorgaande zijn de afdelingen besproken. In deze afsluiting wil ik nog aandacht voor de vele vrijwilligers die buiten hun afdeling voor onze vereniging actief zijn. Te denken valt aan het schoonhouden en onderhoud van onze accommodatie, de lief en leed commissie, de wedstrijdorganisatie commissie en de vele vrijwilligers die bij onze evenementen betrokken zijn. Hartelijk dank voor jullie inzet.

Lopen / wandelen in de winter

Koning winter regeert in Nederland. Hoe kun je met deze winterse omstandigheden toch blijven lopen?

Onderstaand vind je tips voor sporten onder winterse omstandigheden:

1. Is het weer té winters met verse sneeuw of ijzel, sla dan gewoon een training over.
2. Wil je er op een winterse dag toch uit, raadpleeg dan even een weersite met actuele informatie zoals www.buienradar.nl.
3. Bij ijzige kou kun je niet bedekte lichaamsdelen insmeren. Bij harde koude wind doet vaseline wonderen. Denk ook aan je lippen. Een goede lippenbalsem is al voldoende.
4. Elke sporter loopt kans op koudeletsel. Toch hebben vooral sporters met een slechte conditie of met een chronische ziekte een verhoogd risico.
5. Integreer kou in het trainingsprogramma. Je traint zo geen tolerantie tegen kou, maar je bouwt wel ervaring op hoe met kou om te gaan. Maak ruimte voor vaste herstelmomenten om op temperatuur kunnen komen.
6. Kleding tegen kou omvat minimaal drie lagen. De eerste twee lagen bestaan uit lichtgewicht polyester of polypropyleen en fleece of wollen kleding die isoleert. De derde laag houdt het weer buiten, kan vocht afvoeren en wordt alleen gebruikt tijdens een rustpauze of bij wind en regen. Vervang kleding bij langdurige inspanningen op gezette tijden om verzadiging met zweet en/of vocht te voorkomen.
7. Sporters verbruiken meer energie in een koude omgeving. Een tekort aan koolhydraten is zowel voor de warmtevoorziening als voor de training funest. Naast een normale koolhydraatrijke voeding, kunnen extra dranken en tussendoortjes een tekort voorkomen.

Op www.sportzorg.nl zijn meer tips te vinden voor sporten onder winterse omstandigheden.

© Atletiekunie 2009

Koffieavonden Loopgroep

De koffieavonden zijn op de EERSTE mmandag van de maand m.u.v.:

- 10 januari : eerste koffie avond hardloop groep
10 oktober : koffie drinken en evalueren marathon eindhoven
28 november : is i.p.v.5 december pakjes avond

Afscheid loopgroeptrainsters Marianne en Carla

Marianne en Carla hebben te kennen gegeven – na vele jareninzet voor de loopgroep – eind 2010 te stoppen als trainster.

Tijdens de Algemene Ledenvergadering op 15 december zijn ze voor hun bewezen diensten in de bloemetjes gezet.



Training voor meerdaagse wandeltochten

Beste wandelaar,

Bij voldoende belangstelling willen wij in februari 2011 in groepsverband starten met trainingen voor het lopen van meerdaagse wandeltochten. Hierbij te denken aan bijv. twee, drie en vierdaagse wandeltochten. Het uiteindelijke doel zal zijn dat je bij deelname aan meerdaagse tochten etappes kunt lopen van 30 tot 40 km per dag.

Al snel na de opstart zal er minimaal twee keer per week moeten worden gewandeld. Ook de toename van het aantal kilometers zal in verhoogd tempo plaatsvinden. De periode om het uiteindelijke doel te kunnen bereiken zal een aantal maanden vergen en zal bovendien de nodige discipline en tijdsinvestering vergen van zowel de trainer(s) als deelnemers. Bestaande wandeltochten in de weekenden zullen daarom ook worden bezocht. In de eindfase zal er rekening mee moeten worden gehouden dat er een paar keer twee dagen achtereen moet worden gewandeld wat in zijn algemeenheid voor de meesten alleen mogelijk is in het weekend.

Om een en ander van start te kunnen laten gaan moet gelet op de tijdsinvestering van de trainer(s) de groep uit minimaal 8 personen bestaan.

Indien u belangstelling heeft kunt u contact opnemen met H. Verschueren, telefoon: 0499-475321 of 06-22525450.

Aanmelden voor: 16 januari 2011.

De pen

Mij is gevraagd iets over mezelf te vertellen als nieuw lid van Fotuna. Nou ik ben Hanneke van Hastenberg 34 jaar en ben oktober/ november begonnen met sportief wandelen. Erg leuk en gezellig om te doen!

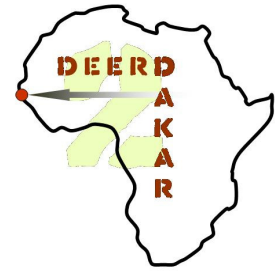
Alweer 7 jaar getrouwd met Patrick en we gaan samen graag naar cabaret en natuurlijk op de bank uitrusten van onze 2 kinderen van 6 en 3, Imke en Tijn.

Een andere hobby van mij die ik weer op wil pakken is schminken. Afgelopen winter heb ik een basiscursus en vervolgcursus gedaan. Dus als er iemand geschminkt wil worden?

Verder ga ik af en toe ook werken als verpleegkundige in het Jeroen Bosch Ziekenhuis in Den Bosch locatie Carolus op de afdeling Low Care. Erg afwisselend en meestal dankbaar werk. Begin 2011 gaan we verhuizen naar de nieuwe locatie bij het oude Willem Alexander, toevallig al gezien; echt een enorm gebouw!

De rest vertel ik onder het wandelen anders ben ik al uitgepraat.
Groetjes, Hanneke

AMSTERDAM-DAKAR CHALLENGE 2010



In de vorige Fortunabode stond een artikel over onze plannen om deel te nemen aan de Amsterdam-Dakar Challenge. Nu we dit avontuur achter de rug hebben vragen veel mensen naar het verloop van de reis.

We zijn 3 weken onderweg geweest maar achteraf lijken dat wel 3 maanden. Dit komt omdat je onderweg zoveel meemaakt en zoveel indrukken opdoet. Hieronder doen we een poging om het op een pagina samen te vatten.

Op zaterdag 6 november vertrokken we vanuit Amsterdam. Onze eerste zorg was om maandagavond op tijd in Sotogrande in Zuid-Spanje te zijn waar de tickets voor de veerboot naar Marokko klaar zouden liggen. We waren nauwelijks Parijs voorbij toen de temperatuur van de motor schrikbarend begon op te lopen. Er bleek ongeveer 3 liter koelvloeistof te zijn verdwenen, zonder zichtbare oorzaak. Ik vreesde voor de koppakking. De volgende ochtend kon er weer een liter water bij en ik heb er toen een blikje lekstopper bij gedaan. Dat hielp, hoewel het nog enkele dagen spannend bleef.

Aangekomen in Sotogrande hoorden wij dat er een opstand was in de stad Laayounne in de Westelijke Sahara, waarbij 13 doden waren gevallen. Laayounne lag op onze route en wij zagen het slagen van onze missie somber in. Na veel discussie werd besloten om toch de veerboot te nemen in de hoop dat de situatie zou normaliseren, wat uiteindelijk ook gebeurd is.

In Marokko dienden allerlei uitdagingen zich aan, soms in de vorm van een kapotte auto, soms omdat een drooggevalle of stromende rivier overgestoken moest worden. Op een van de dagen doorkruisten we een stuk woestijn waarvan een gids had gezegd dat dit ook begaanbaar was voor niet-vierwiel aangedreven auto's. Dat bleek niet helemaal te kloppen. We waren met een erg grote groep en de een na de ander kwam in de problemen. Er sneuvelden banden, brandstofleidingen en bumpers. Een auto kreeg een steen door het oliefilter en kon dus niet meer rijden. Wij hebben deze auto op sleep genomen. Het was al donker toen we de camping bereikten. De volgende dag zijn we op pad gegaan met alleen een 7 ton zware Unimog achter ons aan. We reden op GPS-coördinaten, waarbij je zelf je weg moest vinden. Wanneer we door een drooggevalle rivier moesten, deden wij met onze relatief lichte auto eerst een poging, zodat we wisten of de ondergrond stevig genoeg was voor de Unimog.

Een ander hoogtepunt was de route door Mauritanië, waar we veel kilometers off road hebben gereden, waarvan ook een groot stuk over het strand. Natuurlijk hebben we ook veel kilometers over asfalt afgelegd, maar elke dag was de moeite waard door de vele indrukken die we opdeden. Wat de Challenge ook bijzonder maakt is het feit dat de teams allemaal verschillen wat betreft afkomst, samenstelling en drijfveer. Door het gezamenlijke doel ontstaat er gaandeweg een bijzondere band. Na de officiële finish in Dakar, Senegal hadden we een dagje rust, waarna we doorgingen naar Gambia. Daar hebben we een aantal ontwikkelingsprojecten bezocht die worden gesteund door ons of door andere deelnemers. De laatste dag hebben we onze auto overgedragen aan de Stichting Hand to Hand, die er nog jaren gebruik van kan maken. Daarnaast hebben we voor deze stichting een bedrag van ongeveer € 2000 ingezameld voor het Young Ones Skills and Training Centre in Farato, waar Gambiaanse jongeren een vak kunnen leren. Met dit bedrag wordt - naast het bestaande aanbod van houtbewerking en landbouw - een opleiding voor automonteurs opgezet. Namens de Stichting Hand to Hand danken we onze sponsors en de vele Fortunaleden die aan dit resultaat hebben bijgedragen.

Foto's en meer verhalen vind je op www.deerd2dakar.nl.

Linda en Ad van de Laar