

Fortunabode

Uitgave
november – december 2011



FORTUNA '67 PROGRAMMA

27	november	3 ^e wedstrijd Rooise Trimcompetitie
14	december	Algemene Ledenvergadering
18	december	Drie Dorpen Cross
2	januari	Nieuwjaarsreceptie
22	januari	4 ^e wedstrijd Rooise Trimcompetitie
26	februari	5 ^e wedstrijd Rooise Trimcompetitie

LET OP: van de LEDENADMINISTRATIE

Het jaar 2011 nadert weer zijn einde. Om een duidelijk inzicht te krijgen in het ledenbestand voor 2012 en voor een tijdige afmelding van de licenties bij de KNAU en NTFU, willen we graag voor **21 november** vernemen:

- Welke leden hun **lidmaatschap** willen **beëindigen** op 31 december 2011. Afmelden na 21 november betekent een automatische verlenging van het lidmaatschap met 1 jaar.
- Welke leden hun **KNAU-wedstrijdlicentie** omgezet willen hebben in een recreantenlicentie, anders wordt de wedstrijdlicentie automatisch met 1 jaar verlengd.
- Leden, die om een of andere reden niet actief meer kunnen deelnemen aan trainingen en toch lid willen blijven kunnen dit voor € 17,00 per jaar. Laat dit ook tijdig weten.

Bovenstaande mutaties melden voor 21 november bij de ledenadministratie.

Ledenadministratie:

t.a.v. Jan van Kampen, Zonnedauw 1, 5491 KV Sint-Oedenrode

e-Mail: jwvankampen@hotmail.com

Nieuwe Leden

Loopgroep:	Roel Thijssen Claire Jones	Anne Latijnhouwers
-------------------	-------------------------------	--------------------

Jeugdloopgroep:	Timo Schoondermark
------------------------	--------------------

Sportief Wandelen:	Hanny Gerritsen Nelly van Erp-Vrijsen	Rien van Erp Maria van Vught
---------------------------	--	---------------------------------

Sluitingsdatum voor het volgende clubblad is: zondag 11 december 2010

ALGEMENE LEDENVERGADERING

S.V. FORTUNA'67
woensdag 14 december 2011
"Nieuwe Accommodatie"- Zwembadweg

AANVANG: 19.30 UUR

Hierbij nodigen wij onze leden uit voor de Algemene Ledenvergadering.

AGENDA:

1. **Opening**
2. **Jaarverslagen**
 - Vaststellen verslag jaarvergadering 15 december 2010
 - Verenigingsverslag door de secretaris
3. **Toelichting kasverslag 2010 / 2011**
 - Verslag penningmeester
 - Verslag kascommissie
 - Benoeming lid en plaatsvervangend lid kascommissie
4. **Toelichting begroting 2011 / 2012**
 - Toelichting penningmeester
 - Vaststelling contributies 2012
5. **Bestuursverkiezing**
 - Volgens rooster aftredend:

o Art Vissers	Penningmeester	(niet herkiesbaar)
o Hendrikje Damen	Bestuurslid; Trimmers	(herkiesbaar)
o Tiny Aarts	Bestuurslid; Juryzaken	(niet herkiesbaar)
 - Het bestuur doet een **dringende** oproep voor nieuwe bestuursleden. Eventuele kandidaten voor bovengenoemde functies kunnen zich bij het bestuur melden voor 1 december.
6. **Huldiging jubilarissen / afscheid verenigingsfunctionaris**
7. **Overige mededelingen bestuur**
8. **Voorstellen van leden**

Voorstellen kunnen voor 1 december schriftelijk worden ingediend bij de secretaris.
9. **Rondvraag**
10. **Sluiten**

Wij hopen U allen te mogen begroeten op de ledenvergadering.
Bestuur S.V.Fortuna'67, secretaris Jan van Kampen

Het verslag van de jaarvergadering 2010 is op te vragen middels een e-mail naar info@fortuna67.nl Het verslag wordt je dan toegestuurd.

Wie neemt de handschoen op!!

Het beleidsplan, zoals dit in de jaarvergadering van 2009 aan de algemene vergadering aan de leden is gepresenteerd, richt zich op de verantwoordelijkheden van de leden m.b.t. participatie in de vereniging.

Hierin wordt benadrukt dat de gezamenlijke aanpak en verantwoordelijkheid, het ons-en-wij gevoel versterkt.

In feite schept het lidmaatschap van een vereniging een morele verplichting om op een of ander manier een steentje bij te dragen aan de activiteiten van de vereniging, door deel te nemen in bestuur, commissies, te helpen bij jury en werkzaamheden als schoonmaak en onderhoud van het clubgebouw.

Misschien heeft dit lijvige beleidsplan, de leden echter weerhouden om toe te treden tot bestuur of commissies, waardoor er niets of nauwelijks iets is veranderd en geen verjonging van bestuur of commissies heeft plaats gevonden, terwijl de samenstellers ervan het tegenovergestelde voor ogen hadden.

De maatschappelijke ontwikkeling en de individualisering ervan heeft de laatste jaren zijn weerslag gevonden, zodat het aantal vrijwilligers, in bestuur- en commissie functies is afgenomen en dus meerdere taken door minder mensen moeten worden uitgevoerd. Tegelijkertijd is regeldruk, vanuit overheid en sportbonden toegenomen.

Het besturen van een vereniging vraagt daarom steeds meer van deze (vrijwillige) bestuurders. De persoonlijke belasting en de frustratie, van het uitblijven van participatie van leden, die verantwoordelijkheid willen nemen om zitting te nemen in de organisatie, heeft er mede toe geleid om na tientallen jaren actief deel te hebben genomen in bestuur en organisatie en uitvoering van verschillende activiteiten van Fortuna`67, ik het persoonlijk genoeg vind en mijn functies ter beschikking stel.

Deze werkzaamheden als, bestuurslid juryzaken, wedstrijdsecretaris van thuiswedstrijden, lid van het WOC en het schoonmaken van het clubgebouw komen daardoor vacant en kunnen door een of meerdere leden van Fortuna`67 worden overgenomen.

Tiny Aarts

Beste hardlo(o)p(st)er,

Op zondag 8 januari 2012 staat alweer de 40e halve marathon van Egmond op het programma. Naast de halve marathon staat ook een kwartmarathon op het programma. Deze gaat over een vergelijkbaar parcours, dus met duinen en strand.

Al een aantal jaren organiseert Eindhoven Atletiek een supergezellige busreis naar deze wedstrijd, waar lopers van vele atletiekverenigingen en loopgroepen graag bij aanhaken. Bij de vorige editie hebben circa 300 hardlopers in 5 bussen met veel plezier gebruik gemaakt van deze gelegenheid. Files en slecht weer zijn echt heel wat draaglijker in een bus, waar je gratis van eten en drinken wordt voorzien. Het vertrek- en aankomstpunt is net als vorig jaar van het Eef Kamerbeek Atletiekcentrum op sportpark de Hondsheuvels aan de Orpheuslaan te Eindhoven. Hier kunnen fietsen en auto's worden gestald. Vertrektijd van de bussen is om **07.30 uur** en om **16.30 uur** vertrekken we weer naar Eindhoven.

Bij deze nodigen we lo(o)p(st)ers/supporters etc. van harte uit om deel te nemen aan deze busreis. De ervaring heeft geleerd dat het echt heel comfortabel reist per bus, die tot in het centrum van Egmond doorrijdt. De kosten voor deze busreis bedraagt slechts **18 euro** per persoon, inclusief gratis drankjes en hapjes in de bus.

De aanmelding voor de busreis sluit op **15 december 2011**. Mocht een van de bussen onderbezet zijn, is de volgorde van aanmelden bepalend of je wel of niet mee kunt.

Ook de busreis gaat mee met de tijd ! De inschrijvingen gaan dit jaar via <https://www.inschrijven.nl/formulier?id=2012010814380&ag=j&tl=nl>

Er is een extra veld waarop je aan kunt geven bij welke vereniging of groep je hoort. Geef s.v.p. duidelijk op bij welke (loopgroep) je hoort, zodat we kunnen zorgen dat je in dezelfde bus komt te zitten als je loopmaatjes.

De inschrijvingskosten voor de wedstrijd zijn niet inbegrepen. Je moet niet vergeten zelf in te schrijven voor de wedstrijd. Wacht hier niet te lang mee want vorig jaar was de limiet voor het maximale aantal deelnemers erg snel bereikt. Voor verdere details over de wedstrijden en inschrijven voor de wedstrijd verwijzen we naar de website van de halve van Egmond:
<http://www.egmondhalvemarathon.nl>

Mogen we je ook verwelkomen op 8 januari a.s.?

Met vriendelijke loopgroeten,

- | | | |
|-------------------|--|--------------------------|
| • Joop Broeders | joop.broeders@eindhovenatletiek.nl | 040-2412459/06-12422389 |
| • Heather MacDuff | h.macduff@upcmail.nl | 040-2481803/ 06-27197787 |
| • Huub Sanders | huubsanders@yahoo.com | 06- 83253650 |
| • Jan Voets | jan.voets@eindhovenatletiek.nl | 040-2411349/06-51140599 |

EEN CLUB VAN 100 VOOR FORTUNA '67

Zoals iedereen weet is er op maandag 10 oktober een extra ledenvergadering geweest waarop het bestuur van Fortuna de aanwezige leden heeft ingelicht over de stand van zaken van rondom een trainingsveld voor de jeugd

Het ging hierbij om de financiële haalbaarheid van de aanleg van verlichting en de overige exploitatielasten die zo'n veld met zich meebrengt.

Door de werkgroep Jeugd en Accommodatie zijn zodanige voorstellen ter dekking van die uitgaven gedaan dat het bestuur hiermee akkoord is gegaan.

Dat was ook strekking van de melding die het bestuur bij monde van de voorzitter op 10 oktober heeft gedaan.

Het belangrijkste dekkingsmiddel dat door de werkgroep (in overleg met het jeugdbestuur) is ingebracht is een bijdrage van een op te richten Club van 100.

Wat beoogt zo'n Club van 100?

Een club van 100 is een club van maximaal 100 leden die jaarlijks een bepaald bedrag inleggen t.b.v. een bepaald doel.

Het doel van onze Club van 100 is Fortuna een bijdrage te geven ter hoogte van het jaarlijkse nadelige saldo van de jeugd.

De eerste bijdrage zal zijn het nadelige saldo van de aanleg van verlichting van het trainingsveld.

Het geld wat daarna nog resteert, blijft in de kas van de Club van 100 maar kan op verzoek van het jeugdbestuur worden gebruikt voor b.v. aankoop van materiaal of evenementen.

Alle gelden zijn alleen bestemd voor jeugd.

Heb u als bedrijf interesse om de jeugd van Fortuna te steunen dan kan dat via een sponsorovereenkomst met het bestuur van Fortuna.

Vindt u de jeugd ook belangrijk voor de toekomst van Fortuna en hebt u ook interesse om mee te doen met de Club van 100 meld je dan bij Peter Hellings.

Hij kan je er alles van vertellen.

Zijn emailadres is peterhellings@planet.nl

Peter Hellings namens de De Club van 100 in oprichting.

Verslag van de Pizza workshop bij de Familie Oomen

Omdat wij in onze groep (beginners 2009) iemand hebben die thuis een pizzaoven in de tuin heeft staan hebben wij op een zaterdagmiddag een pizza workshop aangeboden gekregen.



Patrick, zo heet deze goede looper heeft daar een hobby in en hij kwam zelf met dit mooie idee om met onze groep eens te komen bakken. Dat lieten wij ons geen twee keer zeggen en direct na de vakantie werd een datum geprikt. Het werd dus zaterdag 10-9-2011.

Vanaf 14.30 uur waren we uitgenodigd en we hadden geluk want het was een zomerse dag. We werden ontvangen door Patrick, zijn vrouw Jolanda en zijn 3 kinderen. We kregen bij binnenkomst allemaal een glaasje perisco aangeboden met een aardbeien dus dat zag er al veel belovend uit. De oven was al aan, Italiaanse muziek

op de achtergrond en in de tuin stond een tent met drie bartafels met de benodigde krukken, het was zeer goed verzorgd. Omdat de gastheer er op stond dat we niets mochten meebrengen B.v. ons eigen drinken hadden we toch een paar flesjes wijn mee gebracht van goede kwaliteit want Patrick is een echte wijnkenner.

De bedoeling was dat er drie teams kwamen met aan iedere tafel drie personen en die hadden een eigen kleur gekregen, je had het rode, blauwe en roze team. Op iedere tafel lag de beschrijving van hoe te werk te gaan en als we het even niet wisten konden we de hulp van de gastheer of gastvrouw inroepen. Iedere tafel kreeg een kilo bloem, water, olie, gist en zout en je maakte daar uit eindelijk na veel gekneed 6 gelijke bollen van die ieder ongeveer 250 gram wogen. Als ze klaar waren gingen ze een half uur onder een vochtige theedoek en ondertussen werden de groenten gesneden. Patrick en zijn vrouw hielpen daar nog waar nodig was en zorgde ook dat de oven op de juiste temperatuur kwam, plus minus 400 graden. Ondertussen werd er ook al wat gedronken en de stemming over wie de beste pizza ging maken kwam alvast ter sprake. Je moest ook van ieder zijn pizza proeven met de ingrediënten die hun erop hadden gedaan. De ingrediënten die gesneden werden waren o.a Champignons, uien, mozerella, en paprika, verder kon je er ook nog tonijn, olijven, tomatensaus, salami, ham en ananas op doen, dus voor ieder wat wils.

Na het half uur ging de eerste bol onder het doek uit, eerst van het roze team. Er werd een pizza bodem van gemaakt, dan ging er tomatensaus op en daarna werden er de ingrediënten op gelegd, dan ging hij op een speciale schep en werd in de oven geplaatst. Het duurde maar twee tot drie minuten en klaar was hij, heerlijk. Toen kwam het rode team en als laatste het blauwe team. Er was tussen de tafels geen verschil in kwaliteit te proeven dus we hadden allemaal ons best gedaan met de bodem want daar ligt de basis. We hadden in totaal 18 pizza bollen gemaakt maar die gingen niet allemaal op, er zijn er nog in de diepvries gegaan zoals ik begrepen heb. Toen iedereen voldaan was waren we erover eens dat dit een zeer geslaagde workshop was. Bij sommige onder ons gingen geluiden op om zelf een pizza oven in de tuin de plaatsen. Wat lopen bij Fortuna 67 al niet teweeg kan brengen. Rond 21.00 uur zijn we naar huis gegaan en hadden we goed gegeten en gedronken.

We willen bij deze nogmaals Patrick en zijn gezin hartelijk bedanken voor deze gezellige middag. Ik heb begrepen dat de volgende activiteit van deze groep alweer op de planning staat en dan hopen we dat de mensen die er nu niet waren wel aanwezig kunnen zijn. Op de foto staan de mensen die nu volleerd pizza bakker zijn ☺.



31 ème Descente de la Lesse Houyet - Gendron –Dinant

Hallo allemaal,

Zondag 28 augustus was het weer zover, ons vaste jaarlijkse uitstapje naar Dinant. Het is elk jaar weer de vraag, of er zich nog gekkere gebeurtenissen kunnen voordoen dan de vorige keer....

En jawel, ook in 2011 was dat zo !

Via de G-spot van... Gé gaat het verhaal verder naar de toern van Koos en de hulde aan de pest-koning, maar zeker niet te vergeten: Fortuna heeft een heuse prijs weggekaapt bij de prijsuitreiking van de Descente-organisatie! Er is dus weer genoeg stof om verslag over te doen.

Aankomst

Zoals te doen gebruikelijk was er voor zaterdagmiddag een activiteit bedacht. Dit keer hebben we de lokale grotten bezocht, die niet onderdoen voor de grotten van Han of zo. Het maakte behoorlijk wat indruk, wat later nog zou resulteren in wijze lessen over het verschil tussen stalagmieten en –tieten.

Aangekomen op de voor ons al bekende camping, hebben we met onze ervaren ogen aan de stand van het rivierwater kunnen bepalen, hoe of de staat van het parcours zou zijn. Het water stond laag, en dat moest dus duiden op een tamelijk droog parcours, de volgende dag. Een goede constatering op deze zonnige zaterdagmiddag, en met een eerste trappist werd het weekend voor geopend verklaard.

Hoe anders zou de realiteit van de wedstrijd zijn! In vorige jaargangen hebben we al geprobeerd de zwaarte van deze halve marathon in normale omstandigheden te omschrijven, maar deze keer sloeg alles. Het was alleen maar overleven. Een niet te overtreffen modderpoel, valpartijen alom, mensen in doodstrijd, eindeloze reeks trauma-heli's en ga zo maar door.

Wedstrijd

Er startten 4 leden van ons in Gendron voor de 13 km-loop, en 9 in Houyet voor de halve marathon. Rikie was al snel na de start getuige van de valpartij van een man, die maar liefst 6 keer achter elkaar een uitschuiver maakte, en daarna al dodelijk vermoeid was. Ze heeft hem toch weer in de koers weten te praten. Wat zag je nog meer gebeuren.. lopers waarvan de schoenen in de modder achterbleven - de blubber trok nog harder aan de schoenen dan de drager ervan- het zoeken naar schoenen, die onzichtbaar in de modder achtergebleven waren.. je gelooft je ogen niet.

Eric, die ondanks zijn ijzersterke conditie toch te vermoeid was om zijn schoenen te strikken onder het lopen...



lopers, die een pauze hielden om midden in de rivier de klei van de schoenen te wassen. De hel van Dinant was weer compleet.

Toch zijn het juist die verschrikkingen, die van de andere kant weer aantrekkelijk zijn en de uitdaging vergroten. Ook voor ons, doorgewinterde Fortunaleden, is zoiets steeds een aanleiding om er nog eens flink tegenaan te gaan.

De beste van Fortuna was deze keer Eric van den Oetelaar. Hij finishte in 1.47 uur, en oogde nog fit. Daarna volgden Henry en Antoinette, preciezer gezegd Antoinette en Henry (dames gaan voor, was de uitleg van Henry, maar hij leek gewoon langzamer). En dan het verhaal van Koos. Hij was zeer enthousiast over het heftige parcours, maar hij kon net niet aanhaken bij twee voor hem lopende Fortunezen. Ze zouden hem bewust hebben afgeschud. Hoe erg dat hem van streek heeft gemaakt weet ik niet, maar het avondeten heeft Koos niet meer afgewacht. Toch zal dit kleinigheidje hem zeker niet weerhouden van zijn volgende deelname. Leo bewijst nog steeds zijn klasse door als geen ander te klimmen, en ook alle anderen liepen sterk en mogen tevreden zijn.

De precieze eindtijden kun je onder de uitslagen op de site van Fortuna 67 vinden.

Prijs

Nu begrijpen we beter, waarom we een prijs hebben gehaald. Het ging om de derde prijs, te weten in de categorie voor de groepen met het grootst aantal deelnemers. Waarschijnlijk omdat Fortuna als een van de weinige verenigingen met hetzelfde aantal mensen is gefinisht als gestart, hebben we deze prijs kunnen binnenhalen. Dat geeft ook perspectief voor de toekomst, als we met nog meer leden en de ons bekende bikkementaliteit afreizen. Moet gaan lukken in 2012. De les die we hieruit trekken is dat we voortaan ieder jaar de prijsuitreiking moeten bijwonen, voordat we ons op de camping terugtrekken. De prijs bestond deze keer uit een aantal flessen speciaalbier en wijn. Verder niet relevant natuurlijk, maar toch....de kroon op een gourmandisch weekend.

G-spot

Natuurlijk wordt er na afloop volop verhaald over de prestaties, zoals meestal, ook nu uitlopend op een feestavond van jewelste. Nu er weinig of geen blessures waren te melden, werden voor de verandering de highlights van de wedstrijd belicht. Gé zat 'thuis' aangekomen relaxed een drankje te nuttigen en juist toen de algemene discussie op het punt van g-spots was gekomen, merkte Gé op dat hij lekker zat, zowel in de wedstrijd als op dit moment. Hij bleek op zijn Gé-spot te zitten. De prestatie van het uitlopen schonk iedereen al voldoening, zo was uit alle monden te horen. Een goede opsteker voor allen, die ook in Eindhoven willen gaan vlammen. De avonden zijn zoals altijd erg gezellig. Zaterdag nog wat voorzichtig met de wedstrijd in het vizier, zondagavond stond in het teken van twee kaartkampen. De ridders aan de ene kant en de pesters aan de andere kant. Het pesten bleek veel leuker, gezien de geproduceerde decibellen aan geluid tijdens het kaarten. Er kwam nog een heuse pestkoning uit naar voren, die deze titel het hele jaar zal voeren.

Verder werd er weggemijmerd over toekomstige alternatieven voor het vaste augustus-weekend, zoals een 'Climbente' in plaats van de 'Descente', maar dat moet nog verder worden uitgewerkt. Feit is dat we 'onze' Descente niet zomaar aan de kant willen zetten. Lekker dichtbij, en volop vertier. Er zijn alweer verschillende ideeën over te ondernemen activiteiten in de omgeving, zoals een bezoekje aan Bouillon of Frankrijk. Wordt vervolgd!

Slot

De organisatie was weer in de vertrouwde handen van Peter, Rikie en Antoinette. Twee lekkere avondmaaltijden en ontbijten hebben zij verzorgd en dat is nog maar de standaardvoorziening. Aangevuld met alle natjes en droogjes en niet te vergeten met de heerlijke soep en verdere kookkunsten van Jan zijn we geweldig in de watten gelegd. De culinaire klasse komt in de buurt van de atletische klasse, en dat is niet gering.

Tot volgend jaar,
Groet Dick

Rolstoel zoek tocht naar de waarheid.

Op maandagavond 12 september vertrokken we om 18.30 uur met 25 rolstoelen met begeleiding van SV Fortuna 67 afdeling sportief wandelen en Odendaal richting Boskant. Het doel was om te genieten van de omgeving, en opzoek te gaan naar de waarheid. Want de meeste bewoners waren de 70 + gepasseerd en waren toe aan een avondje uit. We troffen het met weer 20 graden en een zacht briesje uit het zuid westen. Onze tocht ging via het centrum richting boskant en over het fietspad.

In een lange stoet passeerden we de uiterwaarden van de dommel en de zuiveringsinstallatie van het waterschap. De populieren begeleiden ons met hun blad geritsel en na 45 minuten werden we hartelijk ontvangen door Theo Sonnemans in Boskant. Vele4 oude bekenden van Theo zaten in de rolstoel en er was al vlug gezellig contact. Zijn begroeting was hart verwarmend en al gauw kwamen de spreuken en gezegdes, wat veel hand geklap en gelach opleverde. Zijn openingszin was als volgt: Ik zie hier allemaal mensen die ik herken uit de brons tijd die nog in leven zijn.

En op zijn geïmproviseerde Horn blies hij ik heb eerbied voor jou grijzen haren.

En weten jullie waarom je in een rolstoel zitten, lieve vruchten zijn kwetsbaar. Het is unne mens zonder werk, want die doet alles dubbel. Ik probeer het leven te verlengen, door het niet te verkorten. Want het leven is maar kort, ge moet er een deel van slapen en de rest wordt opa of oma.

Maak maar geen plannen, want de heer heeft ze al gemaakt. Jullie zijn helemaal uit Sint-Oedenrode gekomen, met een hoop voorrij kosten. Ik Theo is al van de jeugd af aan met hout bezig, want dat houd niet op en is mijn enigste hobby. Want hij die van hout houd geeft geen barst om een barst en het houd mij bezig. Daarna liet hij zien waar hij in zijn kinderjaren mee gespeeld had. Ook van een stokje maakte hij een Alpenroosje, die iedereen van hem mee kreeg als aandenken. Hij dankte ook zijn moeder in de hemel via zijn houten telefoon, voor de handen die hij gekregen had.

Ook de vogel geluiden van uit de omgeving werden perfect geïmiteerd. De dood is een zekerheid het leven is onzin ,want ik wordt geholpen door de zekerheid en niet door de onzin. Deze tekst werd beloont door een lach salvo en hand geklap. Theo was geboren voor de oorlog en moeder maakte van niets iets om mee te spelen. Hij demonstreerde die met houten speelgoed midden op straat prachtig toch. We waren in de oorlog arm en dat zijn we nu ook weer, en hebben nu last van een muisarm. Ook liet hij meikevers zien die niet meer leefden, maar dat was geen probleem ik moet er nog batterijen in zetten. Het leven is net een snelweg, gelijk een vrouw aan de ventweg. De vrouw is ten eerste een zaligheid en ten tweede het houd je warm. Het beste meubel van het bedrijf is een handzaam wijf. Er zijn mensen die trouwen met een wijf alleen om als een schoonheid, verliest het lijf en zit daarna met een lijk. Ziel ontmoet ziel en de dode materie van de levende legende en de band van de schepper verraad de liefde. Theo vroeg aan zijn moeder waarom hebt gij 9 kinderen, dan zit er wel altijd wel een goeie bij. Het publiek antwoorden en dat waarde gij dan zeker. Theo bedankt iedereen voor hun aanwezigheid wenste ons een goed terug reis naar Rooi.

Op de vraag of we de waarheid hebben gevonden kunnen we zeggen die ligt in het midden.

Zoals je leest was het voor ons een gezellig, leerzaam en sportief verblijf in de Boskant.

Op deze plaats wil ik alle begeleiders danken voor hun inzet achter de rolstoelen. Want 7 km duwen en de rolstoeler animeren is toch een behoorlijke inspanning.

Nogmaals dankt en tot de volgende keer.

Wandel groeten George Zoontjens

Het weer was slecht, maar het enthousiasme groot.

Ondanks het hele slechte weer was er op dinsdagavond 6 september 2011 toch een grote belangstelling van vrouwen en mannen die aan onze oproep in de lokale media gehoor hadden gegeven om een aantal wandelclinics gratis te volgen. Deze clinics werden verzorgd door een aantal ervaren en gediplomeerde trainers van Fortuna '67. Men kon kiezen uit twee clinics: Sportief Wandelen of Nordic Walking. Ook bestond er de mogelijkheid aan beide clinics deel te nemen. In de clinics werd o.a. uitgebreid ingegaan op de kenmerken van deze beide wandeldisciplines. Een aantal belangrijke kenmerken zijn o.a. het verbeteren van je fitheid en conditie, maar ook enig gewichtsverlies kun je hiermee bewerkstelligen en bovendien zijn deze takken van sport zeer geschikt voor mensen met gezondheidsklachten. Omdat er professionele begeleiding is, is er een verantwoorde opbouw van de belasting tijdens elke training. De trainingen duren ongeveer 1 ½ uur, de kans op blessures is minimaal en het tempo van beide disciplines is iets sneller dan het gewone wandeltempo.

Na de uitleg over de kenmerken van beide disciplines hebben de deelnemers zelf kunnen ervaren, hoe de opbouw van een training er uit ziet. In het algemeen wordt er eerst een vijf- tot tiental minuten rustig gewandeld. Vervolgens hebben we een warming-up waarbij we onze spieren lichtjes op rekken. De kern van de training is in beide disciplines veel met tempo wisselingen werken. In de beginperiode nog vrij kort, maar later in het seizoen wat langer. Ook wordt er tijdens deze trainingen aandacht besteed aan de wandeltechniek van beide disciplines. Het laatste kwartier wordt altijd gebruikt om weer rustig uit te wandelen en het geheel wordt afgesloten met een cooling-down.

Omdat de wandeltrainingen in groepsverband plaatsvinden besteden de trainers veel aandacht aan het sociale contact. Niets moet en alles mag tot op zekere hoogte. Belangrijk blijft echter dat de wandelaar naar zijn eigen lichaam blijft luisteren. Gaat het even wat minder, geef dit dan even aan. Wij kunnen hier dan rekening mee houden. Elke groep heeft namelijk twee trainers of een trainer met hulptrainer.

Onder het genot van een kopje koffie of thee hebben we nog even geëvalueerd met de deelnemers. Het merendeel wil gebruik gaan maken van de vier gratis lessen om dan later te kunnen beslissen of Sportief Wandelen of Nordic Walking en voor een aantal zelfs beiden, hun nieuwe uitdaging gaat worden.

Mocht u door het slechte weer van afgelopen dinsdag 6 september enigszins zijn afgeschrikt om deel te nemen aan een van deze clinics, dan bestaat er nog altijd de mogelijkheid contact op te nemen met een van de trainers van Fortuna'67 om een afspraak te maken om een viertal weken gratis deel te nemen aan een van voornoemde disciplines.

Voor Nordic Walking kunt u contact opnemen met:
Hans van Rossum 06-13577261

Voor Sportief Wandelen kunt u contact opnemen met:
George Zoontjens 0413 476748

Hallo Fortuna lezers,

Na weken regen te hebben gezien was het in het weekend van 2 september tot en met 5 september het zonnetje zichtbaar. Ook in dit weekend gingen de Fortuna bikers een tocht maken naar Dinant toe. Dit is 237 kilometer vanaf Sint-Oedenrode.

Deze tocht was voornamelijk georganiseerd voor onze “die hards” Jos Dekkers en Fons v. Boxmeer. In deze rit zit de bekende: Muur van Huy, deze muur wordt ook tijdens de ronde van Vlaanderen beklommen.

Ook zit er een onderlinge strijd tussen de Fortuna bikers in deze tocht, omdat er een bolletjestrui is gemaakt. Om deze bolletjes trui te winnen moet je de meeste punten behalen, deze punten behaal je door om als eerste boven op een berg/viaduct te zijn. (bij een viaduct krijg je minder punten als op een berg).

De eerste dag;

Om ca. 9 uur vertrokken de bikers met als doel Dinant te bereiken. Eerst werd de route uitgedeeld die helemaal netjes was uitgestippeld tot aan Tongeren. De route is uitgestippeld met knooppunten.

Met de route bij de hand gingen ze van start. Meteen was er één actieve biker en ging voor de grap bij een drempel sprinten en hij/zij zei “ik ben als eerste boven”. Hierdoor zijn wel alle Fortuna bikers wakker geschud en wisten ze dat ze geconcentreerd moeten blijven.

Na 40 kilometer was de eerste pauze bij de Achelse Kluis, hier werd ook het tussenklassement voor de bolletjestrui bekend gemaakt. Hier was het duidelijk dat het tussen Jos Dekkers en Fons v. Boxmeer ging, want die 2 (spreekwoordelijk gezegd) “naaide de andere bikers een oor aan”. Maar de voorsprong was 3 punten in het voordeel voor Jos Dekkers. De volgende kilometers reed hij daarom in de bolletjes trui. Daarna gingen ze met zijn alle weer in de pedalen om weer 40 kilometer te fietsen naar de volgende bestemming in Zonhoven.

In Zonhoven hebben ze met zijn alle gegeten en gedronken, want daarna kwamen de eerste heuvels er aan. Na het eten ging Fons v. Boxmeer in de aanval om de bolletjestrui van Jos Dekkers af te nemen, alleen Jos Dekkers liet dat niet gebeuren en ging ook zelf aanvallen. Zo ging

het door tot aan de eindbestemming van de eerste dag, die in Tongeren was.

In Tongeren aangekomen was het spannend wie in de bolletjes trui mocht slapen. De gelukkige was in dit geval Jos Dekkers, die Fons nog voor was gebleven met de punten. Zo zijn de bikers de eerste dag goed doorgekomen. Ze waren nog niet uitgeput want na het avondeten hebben ze op het terras gezeten bij de overnachtingplaats. Hier werden veel moppen verteld en gelachen, ook werd er teruggeblikt op de dag hoe die was verlopen en wat er de volgende dag nog aan zat te komen.

Tijdens de rit waren er bijna geen

mankementen, maar één leuke band tijdens de hele tocht, maar met de teamleden van Fortuna was dit snel opgelost en schoten elkaar te hulp.



De tweede dag:

Na een goed stevig ontbijt gingen de bikers op weg naar de muur van Huy. Deze beklimming wordt een muur genoemd, omdat er een stijgingspercentage van 9% is en oploopt tot 17%.

Na 40 kilometer fietsen was het dan zover, daar stonden dan de bikers van Fortuna beneden bij die muur. Nadat ze bij het stoplicht de weg waren overgestoken was het Peter Slits die meteen demarreerde en niet meer te kloppen was bij de beklimming. Daarachter volgde Marco van Schijndel, Edwin Eijkemans, Martien Temmink, helaas kon Martien het tempo van Marco en Edwin niet bijbenen en haakte af. Marco en Edwin waren samen aan het sprinten om uit te vechten wie 2^e werd achter Peter. Alleen gebeurde dit 200meter te vroeg waardoor ze nog een keer moesten sprinten. Bij deze sprint kwam Marco met een halve wielengte voorsprong over de top waar de finish is van de muur van Huy. Daarachter volgde Martien en Gerard, en vervolgens kwamen de andere bikers. Iedereen heeft de top bereikt (Klasse). Doordat Peter als eerste boven was bij de muur van Huy mocht hij nu de bolletjestrui dragen.

Vervolgens kwamen er nog meer heuveltjes waar je punten kon behalen om proberen het klassement te winnen, er kwamen aanvallen van de bikers, alleen telkens was Peter als eerste weg of hij zette de achtervolging in. Hij heeft de bolletjes trui niet meer ingeleverd.

Jos Dekkers en Fons van Boxmeer kwamen als eerste samen bij de camping aan om te vieren dat we met z'n alle het doel bereikt hebben.

Bij deze avond werd ook de EijkeBei likeur geserveerd die gemaakt is door Edwin Eijkemans.

Daarna stonden we allemaal versteld. Jos Dekkers liet zien hoe hij bier kan drinken uit een

fles bier zonder die fles open te maken. Dit blijft een raadsel hoe hij dit doet. Deze avond ontstonden er ook leuke discussies en belevenissen van de tocht.

De derde dag:

Deze dag werd er besloten om een stukje te wandelen door de omgeving van Dinant. Tijdens de wandeling door de bossen hebben we een mooi uitzicht gezien op onze camping waar we overnacht hebben en over de rivier de Maas waar veel werd gekanood.

Tijdens de terugweg blijft het opletten, want ja als je stopt om koffie uit een automaat te halen en je vergeet het bekertje is dat niet altijd even handig. Er worden geen namen genoemd, maar hieruit blijkt dat er veel energie wordt verbruikt tijdens een tocht.

Tot slot

Willen we de organisatie bedanken die alles goed geregeld heeft met betrekking tot pauzes, slaappleatsen, de route, het vervoer en het weer en alles wat er nog meer bij komt kijken. Nu gaat de winterkalender van start en zullen de Fortuna bikers hier proberen zoveel mogelijk kilometers te maken.

Groeten van,
De Fortuna Bikers



40 jarig jubileum zaaltrimgroepen

Op zaterdag 3 september 2011 vierden de zaaltrimgroepen van Fortuna hun 40 jarig jubileum. Het was een happening die plaatsvond in het handboogvereningsgebouw van Nijnsel. Er hadden zich zo'n 20 personen aangemeld.



Na een kopje koffie met cake werden we in 4 groepen verdeeld die vervolgens een opdracht kregen. Deze opdracht was een pikante. Aan de hand van een ondeugend verhaaltje wat in zo'n 40 stukjes was verdeeld en dat kriskras op het papier stond, moesten we tijdens de wandeling verkeersborden die langs de route waren opgehangen, toepassen op de zinnen van het verhaaltje. Daardoor kreeg je de meest uiteenlopende discussies, van hele brave tot wel heel erg schuine. De route was uitgezet in het mooiste Dommeldal van de wereld. En het weer was heel erg mooi. In de zon was het meer dan

28 gr. Na alle regen was dat een verademing. Dus het feest was goed gepland. Na terugkomst in Nijnsel kregen we een overheerlijke koude schotel en natuurlijk waren we ook wel toe aan een koud drankje.

Er werden ook nog wat mensen gehuldigd, te weten Anny van Bokhoven en Pieter de Koning. Francien Dekkers kon hier helaas niet bij zijn. Zij allen waren 40 jaar lid van het zaaltrimmen.



De prijsuitreiking van de opdracht bracht natuurlijk grote hilariteit te weeg. De groep

waar ik in zat was de braafste, wij hadden maar liefst 12 fouten. De groep waar Lianda in zat had gewonnen, zij hadden 4 fouten en kregen als prijs een devoot kaarsje. Dat hadden zij wel nodig. Ik wil graag de dames Riky van Acht, Agnes Nollen en Hendrikje Damen namens alle deelnemers heel hartelijk bedanken voor deze leuke middag, waarbij ik vind dat diegenen die er niet waren echt wat gemist hebben.

Elly Ramakers

Driedorpencross

18 december 2011; locatie de Koevering

Programma:		
<i>starttijd</i>	<i>categorie</i>	<i>afstand</i>
11.00 uur	Trimlopen	2975, 5966 of 8957 mtr
11.00 uur	Mannen senioren+ Mannen Masters 35	8957 mtr.(3 grote ronden)
12.00 uur	Mannen Masters 45, M55 en M65	5966 mtr.(2 grote ronden)
12.00 uur	Vrouwen senioren + Vrouwen Masters + Jongens Jun A	5966 mtr.(2 grote ronden)
12.40 uur	Meisjes Jun A, Jongens Jun B	4059 mtr(1 kleine + 2 middel ronden)
13.10 uur	Korte Cross Mannen Korte cross Vrouwen	3017 mtr. (3 kleine ronden) 2006 mtr. (2 kleine ronden)
13.30 uur	Jongens Jun .C en Meisjes Jun B	2527 mtr (1 kleine ronde + 1 middel ronden)
13.45 uur	Jongens Jun D en Meisjes Jun. C	2006 mtr (2 kleine ronden)
14.00 uur	Meisjes Jun. D	1516 mtr (1 middel ronde)
Vanaf 14.15 uur	Jongens + Meisjes Pupillen.C Jongens + Meisjes Pupillen B Meisjes Pupillen A Jongens Pupillen A	995 mtr 995 mtr 995 mtr 995 mtr (1 kleine ronde)

Vacaturebank sv Fortuna'67

Met spoed gevraagd / een greep uit de openstaande vacatures:

Penningmeester

Bestuursleden

Redacteur clubblad

Ieden Wedstrijd Organisatie Commissie

secretaris thuiswedstrijden

coördinator juryzaken

schoonmakers/sters accommodatie

Wacht niet tot je gevraagd wordt, maar meld je spontaan.

Staat er niets voor je bij, kom dan eens praten: er zijn nog vele mogelijkheden.

Contact via bestuursleden; zie eerste pagina.