

Januari 2014 • Jaargang 2 • Nr. 3



S.V. FORTUNA '67
Sportvereniging Sint-Oedenrode

CLUBBLAD

Cor van Erp neemt afscheid als voorzitter

Even voorstellen... de nieuwe voorzitter

Record aantal deelnemers Drie Dorpencross

Fortuna huldigt 2 jubilarissen

Fortuna Club van 100

De klassieker Scherpenheuvel-Hapert

Jogger hardloper atleet?

Loop eens binnen bij Get Running en laat je in onze winkel deskundig adviseren. Of je nu een beginnende trimmer of een baanatleet bent, wij helpen je graag en een gratis video-analyse op onze loopbaan is onderdeel van de service.



Wij hebben een ruim assortiment loop-schoenen, kleding en accessoires voor hardlopers en wandelaars.

Vanwege onze speciale relatie met **Fortuna '67** krijgen leden bij ons **20% korting** op loopschoenen en **10% korting** op alle andere artikelen.

Bezoek ook eens onze webshop.



De hardloopspecialzaak van Eindhoven, de enige met tevredenheidsgarantie.

Lardinoisstraat 9, 5611 ZZ Eindhoven
telefoon 040 244 89 07
info@getrunning.nl, www.getrunning.nl
U vindt onze winkel in de Lardinoisstraat in Eindhoven: vanaf de Bijenkorf onder de spoortunnel door - tegenover de beurs.



Inhoudsopgave.

	Blz.
Inhoudsopgave	3
Van de (nieuwe) voorzitter	4
Bestuur en organisatie	5
De pen door Sanne van Lieshout	6
ATB-Classic Scherpenheuvel-Hapert	7
De pen door Eric van den Oetelaar	8
Wist u dat....	9
Verjaardagskalender	10
Zaaltrimgroepen	12
NTFU Tips & Tricks... Gebruik je kop, helm op	13
Record aantal deelnemers Drie Dorpencross op 15 december	15
Wat is een mountainbike	16
Hoogtepunten van onze jeugd	17
Evenementenkalender	19
Bewoners Odendael en Fortuna weer op stap met de rolstoelen	20
Lopen en wandelen in herfst en winter	21
Coopertest 2014	24
Fortuna huldigt twee actieve jubilarissen	25
Trainingstijden diverse afdelingen	27
De Fortuna club van 100	28
Mountainbike kalender 2013 - 2014	29
Lidmaatschap en contributie	31

Inleveren kopij voor het maart/april nummer voor 15 februari 2014

Van de (nieuwe) voorzitter.

Even voorstellen...

Een jaar geleden overleed plotseling mijn beste vriend. Zijn zus startte daarna in april bij onze beginnersgroep en droeg haar deelname aan de vijf kilometer van onze Vaderdaglopen aan hem op. Dat was voor mij persoonlijk hét sportmoment van 2013.



Een vreemd begin om jezelf voor te stellen misschien. Maar het staat voor mij symbool voor waar onze club en ook ikzelf voor staan. Want wie denkt dat wandelen, nordic walking, atletiek, hardlopen, mountainbiken en trimmen individuele sporten zijn die heeft het mis. Het gaat juist om het samen actief bezig zijn en het daarbij gezamenlijk beleven van ieders mooie, en helaas soms ook de minder mooie momenten. De vastgelegde missie van Fortuna '67 maakt dit ook heel duidelijk: plezier, gezelligheid en sociale binding staan naast gezondheidsbevordering voorop. En dat is voor mij dan ook de voornaamste reden om voorzitter van deze prachtige vereniging te willen zijn.

En wie ben ik dan?

Ik ben Jorrit Dekkers, veertig jaar, getrouwd met Ilja de Vaan en vader van twee jongens: Hidde (7 jaar) en Auke (4 jaar). Geboren en getogen in d'n Boskant en sinds tien jaar woonachtig in Son en Breugel. Als gezin verzorgen wij met enige regelmaat crisisopvang voor een pleegkind. Je zult ons dan soms ook met zijn vijven kunnen zien.

Ik werk bij de Rabobank als Sectormanager Tuinbouw en ben daarnaast nog leider/trainer van het jeugdvoetbalteam van Hidde. Bij Fortuna ben ik al jaren actief als hardloper, met voor mij als sportief hoogtepunt het uitlopen van de marathon van New York.

Vele handen maken licht werk.

Ik heb het afgelopen jaar al mee kunnen kijken in het bestuur. In het komende halfjaar zal ik me verder inwerken en ook al actief zaken op gaan pakken. Daarbij zal ik van alle afdelingen een training bezoeken (en liefst ook meteen meedoen). En gaan we aan de slag om de nog openstaande vacatures binnen onze club in te vullen. Want vele handen maken licht werk. Dus mocht je je nog geroepen voelen... je hoeft niet perse te wachten tot je gevraagd wordt.

Rest mij jullie allemaal een gelukkig en gezond 2014 toe te wensen. Want geluk en gezondheid zijn helaas niet altijd vanzelfsprekend, maar natuurlijk wel het belangrijkste van alles. Graag tot ziens ergens actief bij onze vereniging!

Jorrit Dekkers

Bestuur en Organisatie

Bestuur:

Voorzitter	Jorrit Dekkers	tel.0499 473324	jalhdekkers@hotmail.com
Secretaris a.i.	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	hlverbeek@hetnet.nl
Penningmeester	Art Vissers	tel.0413 478218	aa.vissers@planet.nl
Trainingscoördinator.	Leon Verrijt	tel.0413 479492	leon.verrijt@spcorp.com
Trimmen	Hendrikje Damen	tel.0413 472215	h.g.damen@kpnmail.nl
Wed.Org.Com.	Pierre Lardenois	tel.0499 477687	p.lardenois@chello.nl
Vrijwilligerscoörd. a.i.	Cor van Erp	tel.0413 474622	erp.van.cor@gmail.com
Mountainbike	Jos Dekkers	tel.0413 478005	josdekkers@hotmail.com
Sportief wandelen	Nico de Bruin	tel.0413 475798	nico.debruin@upcmail.nl
Jeugd	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	hlverbeek@hetnet.nl

Trainers:

Jeugdlgroep	Patrick Sanders	tel.06 51043336	patsan80@hotmail.com
	Jos van Uden	tel.06 83674824	jos-henriette09@live.nl
Loopgroep	Jos Dekkers	tel.0413 478005	josdekkers@hotmail.com
	Toine van Erp	tel.0413 477664	erpoll@chello.nl
	Leon Verrijt	tel.0413 479492	leon.verrijt@spcorp.com
	Jolanda Eijkemans	tel.0413 473265	edwin.eijkemans@hetnet.nl
	Leo van Kampen	Tel.0413 474746	lwmvankampen@kpnmail.nl
	Patrick Sanders	tel.06 51043336	patsan80@hotmail.com
Sportief wandelen	Nico de Bruin	tel.0413 475798	nico.debruin@upcmail.nl
	Ans Lamers	tel.0413 475130	anslamers@schulpen.org
	Ali de Graaf	tel.0413 280322	ali.degraaf@kpnmail.nl
	Hans van Rossum	tel.0413 476597	j.rossum.1@kpnmail.nl
	Harry Verschueren	tel.0499 475321	h.verschueren@planet.nl
	Maria van Weert	tel.0413 475559	jan@jamaroki.demon.nl
	George Zoontjens	tel.0413 476748	Geozoo@zonnet.nl
Zaaltrimmers	Lianda de Vos	tel.0413 476013	liandadevos@chello.nl
	Ilona van der Heijden	tel. 06 52641691	ilonaheij@hotmail.com
	Mieke Daniëls	tel.06 29230950	mieke.daniels@home.nl

Wedstrijd Organisatie Commissie:

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

Mountainbike:

Secretaris	Marjan v.d. Bersselaar	tel.0413 478866	eric.marjan@hetnet.nl
------------	------------------------	-----------------	--

Jeugdcommissie:

Voorzitter	Peter Hellings	tel.0413 478463	peterhellings@planet.nl
------------	----------------	-----------------	--

Wedstrijdsecretarissen:

Thuiswedstrijden:	Jeffrey van Hout	tel. 06 54320946	thuiswedstrijden@fortuna67.nl
-------------------	------------------	------------------	--

Uitwedstrijden:	Peter Hellings	tel.0413 478463	uitwedstrijden@fortuna67.nl
-----------------	----------------	-----------------	--

Ledenadministratie:	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	hlverbeek@hetnet.nl
---------------------	-------------------	-----------------	--

Redactie clubblad:	vacant		clubblad@fortuna67.nl
--------------------	--------	--	--

Feest- en Felicitatiecommissie: (lief en leed)

Ali de Graaf	tel. 06 25346147	ali.degraaf@kpnmail.nl
Clasine Oude Ophuis	tel. 0413 474302	clasineoudeophuis@upcmail.nl
Lidewijde Verbeek	tel. 0413 477635	hlverbeek@hetnet.nl
Rikie Huyberts	tel. 0413 476992	w_huyberts@hotmail.com

Rabobank IBANnummer penningmeester NL89 RABO 013.82.12.783

De pen door..... Sanne van Lieshout



Hallo clubgenootjes!

Ik ben Sanne van Lieshout en ik ben 16 jaar oud. Ik loop al meer dan 5 jaar met heel veel plezier bij Fortuna. Ik ben destijds bij de club gekomen, omdat mijn broer al bij de club zat. Door de jaren heen ben ik steeds meer gaan trainen en me op wedstrijden gaan richten. Ook heb ik in de loop der jaren heel wat vriendschappen kunnen sluiten bij ons gezellige clubje ;)

Zoals ik al zei ben ik steeds meer gaan trainen. Tegenwoordig train ik 3 keer in de week en loop ik ook nog eens bijna wekelijks een wedstrijd. Rond deze tijd van het jaar zijn dat vooral crossen: lekker door de modder rennen! Maar in het voorjaar en in de zomer loop ik ook wegwedstrijden en baanwedstrijden.



Het mooiste moment wat ik tot nu toe mee heb gemaakt bij Fortuna was toch wel de marathon van rooi. Hier heb ik samen met Irene, Anne en Simone (ook jeugdleden van Fortuna) aan meegedaan. Vooral het gevoel toen we met z'n vieren finishte was mooi, ik was zo trots op ons!

Naast de trainingen en wedstrijden hebben we door het jaar heen een paar erg leuke activiteiten met de

jeugdloopgroep. Zoals een paar weken terug de surpriseavond met de oudere jeugd, er waren weer mooie surprises gemaakt! En het was, zoals gewoonlijk, heel gezellig!

Mijn doel voor het komende jaar is om in oktober met een estafetteteam mee te doen aan de marathon van Eindhoven.

Ik hoop nog vele jaren, met veel plezier bij Fortuna te kunnen blijven lopen ☺

Groetjes!

Sanne van Lieshout



Ik geef de pen door aan..... Marco Verbeek.

ATB-Classic Scherpenheuvel-Hapert

Op de website bij mountainbike wordt maandelijks een verslag geplaatst. Nu in de Fortunabode hebben we een bijzonder moment uitgekozen waarover we uren kunnen praten.

Eerst verwelkomen we een nieuwe mountainbiker, Arno van Schijndel. Na een paar keer mee geweest te zijn is er besloten om lid te worden. Nu is de concurrentie onderling nog groter omdat dit nieuwste lid zich ook gaat mengen om de strijd voor de KM-Trophy.

Het uitgekozen moment: **“ATB-Classic”**



Op zondag 27 oktober het weekend van het jaar waarin we een uurtje langer mogen slapen, maar dat stelt niet zo veel voor als om 5 uur de wekker gaat..... want de Klassieker van de streek Scherpenheuvel-Hapert staat op het programma. In dit jubileumjaar 103 KM lang. Dat betekent om 6 uur vertrekken om op tijd in Scherpenheuvel te zijn. En omdat wij liever 1750 fietsers achter ons hebben bij de start dan voor ons, is het vroeg uit de veren.

De anderhalf uur tot de start om 08.30 uur wordt opgevuld met wat eten, wat drinken, een beetje nat worden van de regen en de zegening van de pastoor van de Basiliek van Scherpenheuvel. Klaar voor vertrek. Een 6-tal fortunabikers (op foto's), hebben het vroege uur getrotseerd en zijn aan de start verschenen.



In het begin van de tocht hadden we nog hoogteverschillen in het parcours waardoor er verspreid over het gehele parcours mountainbikers waren te vinden. Hoe verder je naar Nederland fietste kreeg je vlakke stukken waar je een lekker tempo kon fietsen.



Tussentijds nieuwsgierig naar het volgende hoogtepunt.... hou de fortuna website in de gaten.

Een sportieve fietsgroet,
De fortunabikers

De pen door.....Eric van den Oetelaar

Aangenaam Eric van den Oetelaar!

Vanuit de Viergemalen in Schijndel rij ik een paar keer per week naar Sint-Oedenrode voor de hardlooptrainingen. Van den Oetelaar is een naam die in Schijndel veel voorkomt, er is zelfs een Oetelaarsestraat in het gebied Oetelaar. Maar hardlopend breng ik deze naam ook naar Sint-Oedenrode.

Mijn naam is Eric van den Oetelaar, gekenmerkt door altijd bezig zijn, wat ik ook doe. Ik heb een eigen vleece/akkerbouwbedrijf in Schijndel. Daarnaast werk ik nog 32 uur bij MTD in Tilburg in het magazijn. Zij maken tijdelijke watervoorzieningen bij evenementen, festivals, Olympische Spelen en voetbalwedstrijden over heel de wereld. Twee drukke banen en toch hou ik nog tijd over om te lopen.

Toen ik in 2006 bij Fortuna '67 kwam moest ik nog leren lopen. Ik was een beginner, maar merkte al snel dat ik het echt leuk vond. Ondertussen gaat het me redelijk af en liep ik in 2010 mijn eerste hele marathon in Etten-Leur. Deze geweldige ervaring smaakte naar meer en inmiddels heb ik alweer 7 marathons gelopen. Niet alleen marathons, maar in de afgelopen jaren heb ik veel verschillende wedstrijden gelopen. Lange afstanden, maar ook korte crosswedstrijden in de bossen, de halve marathon van Egmond ploeterend over het strand en de decemberloop in de blubber bij Wijbosch. Het maakt me niet uit waar ik loop, zolang ik maar kan lopen!

Mijn laatste marathon was afgelopen oktober in Eindhoven. Ondanks de slechte weersomstandigheden ging het toch lekker en kwam ik na 3.12.18 over de streep. Eindhoven blijft altijd een mooie wedstrijd om te lopen. Zeker ook omdat veel lopers van de club aan de halve of hele marathon deelnemen. Mooi om dat met z'n allen te doen. Het jaarlijkse etentje erna is ook altijd een erg gezellige afsluiting van een spannende dag!

Herstel na een marathon is erg belangrijk, maar toch kan vlak erna weer een crosswedstrijdje gelopen worden en een maand na de marathon stond de halve marathon van Valkenswaard weer op het programma. Kortom ook met lopen kan ik letterlijk en figuurlijk niet stilzitten...

Groetjes Eric



Ik geef de pen door aan Lisette van der Kallen

Wist u dat.....

- Cor van Erp na 17 jaar de voorzittershamer heeft neergelegd
- Jorrit Dekkers de nieuwe voorzitter van Fortuna is
- hij al bijna 23 jaar lid is van Fortuna
- hem Fortuna met de paplepel is ingegeven door zijn ouders
- Fortuna in 2014 weer een 24-uursloop gaat organiseren
- de opbrengst naar de Stichting ALS (75 %) en onze jeugd (25%) gaat
- u in het clubblad van maart-april veel meer informatie hierover zal kunnen lezen
- voor onze MTB-ers, onze lopers en onze wandelaars Egmond een begrip is
- de Driedorpcross van 15 december 2013 een groot succes was
- er een recordaantal van 463 atleten over de finish is gekomen
- Jos Dekkers en Cor van Erp tijdens de laatste algemene ledenvergadering zijn gehuldigd vanwege hun 25 jarig lidmaatschap
- u zich nog steeds kandidaat kunt stellen voor de functie van secretaris, jurycoördinator of voorzitter van het WOC
- wij deze oproep blijven herhalen tot deze functies zijn ingevuld
- we in de volgende Fortunabode meer van deze weetjes zullen plaatsen



Verjaardagskalender

Jarig in januari

en in

februari

4-jan	Werner Maas	SW	1-feb	Will van de Rijt	LG
6-jan	Emma FitzGerald	LG	2-feb	Marie Louise Holl	SW
7-jan	Michiel Nooijen	JLG	4-feb	Martje van den Elzen	SW
8-jan	Sanne Olislagers	JLG	5-feb	Wiebe Temmink	JLG
10-jan	Anja van der Heijden	LG	6-feb	Lieke Verhoeven	JLG
10-jan	Lisette v.d. Kallen	LG	6-feb	Adri v.d. Tillaart	SW
11-jan	Jolanda van den Elsen	LG	7-feb	Jorrit Dekkers	LG
11-jan	Nico Sanders	LG	7-feb	Anneke v.d. Heijden	SW
13-jan	Jackie Huysmans	SW	7-feb	Mariette Hoozemans	NW
17-jan	Gerard v.d. Biggelaar	MTB	8-feb	Ilona van der Heijden	TR
17-jan	Dick Swinkels	LG	8-feb	Ineke Sanders	LG
19-jan	Hans van Hoof	TR	8-feb	Henry Ramakers	TR
19-jan	Imre Sumter	LG	9-feb	Leo van Lieshout	TR
20-jan	Renske van de Sande	JLG	9-feb	Theo van de Heuvel	ST
		LG /	10-feb	Theo van Erp	LG
22-jan	Martien Temmink	MTB	10-feb	Toos Peeters-Renders	SW
23-jan	Annie Westgeest	SW	12-feb	Esther Sweelssen	SW
23-jan	Harry Verschueren	SW	13-feb	Rob Kamps	LG
24-jan	Jan Verboort	MTB	13-feb	Dorien Gloudemans	LG
24-jan	George Zoontjens	SW	13-feb	Carin van Hoof	LG
26-jan	Esther de Poorter	LG	14-feb	Ingrid Jansen	LG
30-jan	Gert-Jan van Thienen	LG	14-feb	Willy Kremers	LG
30-jan	Conny v/d Biggelaar	LG	14-feb	Ton Konneman	SW
30-jan	Antoon Asveld	ST	15-feb	Frank Scheutjens	LG
31-jan	Vincent van Gils	JLG	16-feb	Peter van Rooij	LG
			17-feb	Thea Rooijackers	SW
			18-feb	Francis van de Ven	SW
			19-feb	Tonnie Kooijmans	SW
			20-feb	Stan van der Cruisen	JLG
			20-feb	Marco van Schijndel	MTB
			21-feb	Maartje Gevers	LG
			21-feb	Henny van Gastel	TR
			22-feb	Willi Pepers	LG
			22-feb	Clazien Oude Ophuis	TR
			23-feb	Saskia Boonstoppel	LG
			24-feb	Rien van Erp	SW
			24-feb	Jan van Kampen	EL
			25-feb	Paul stamps	SW
			26-feb	Marianne van der Putte	SW
			28-feb	Dian Kluitmans	SW



Iedereen van harte gefeliciteerd

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat



Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat

Ruime Gratis Parkeergelegenheid

Zaaltrimgroepen

Door Hendrikje Damen



De 2 zaaltrimgroepen beginnen begin januari weer met frisse moed. Elke maandagmorgen en donderdagavond gaat iedereen beginnen aan een sportief en gezellig uur.

Ik hoop, vooral op de donderdagavond op een goede opkomst.

We kijken uit naar ons gezellig avondje. De voorbereidingen zijn in volle gang. Mochten er van de andere groepen, of van jullie familie en kennissen met ons willen meedoen, neem dan contact met ons op. We willen alle leden van Fortuna een sportief en gezellig jaar toewensen namens de zaaltrimgroepen.





Gebruik je kop, helm op!!

Neem je als wielrenner deel aan wedstrijden? Dan ben je verplicht om een helm te dragen. Het dragen van een helm tijdens trainingen is echter ook zeer aan te raden. Een helm beschermt je hoofd bij een val en draagt zo bij aan het voorkomen van (hersen)letsels.

Dragen van een helm tijdens wedstrijden

Sinds 2003 is het dragen van een helm bij wedstrijden verplicht. Zowel bij het inrijden als tijdens de wedstrijd. Ook organisatoren van [cyclo's](#) en fietsverenigingen verplichten steeds vaker dat je een helm moet dragen deze cyclo's of trainingen. De klassieke helm (ook wel 'banaan' genoemd) is decennialang op vedettehoofden te zien geweest. Sinds wetenschappelijk is bewezen dat deze geen enkele bescherming bood, behoort de banaan gelukkig tot het verleden. Een helm met een polystyrene (piepschuim) schaal is hiervoor in de plaats gekomen. Deze beschermt de schedel tegen de krachten die vrijkomen tijdens een val.

Dragen van een helm tijdens trainingen

Ook tijdens trainingen is het verstandig om een helm te dragen. Door tijdens trainingen de helm te dragen, wen je hieraan. Zo voorkom je dat je deze als 'tegenstander' ziet in wedstrijdsituaties. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat 92% van de vastgestelde hersenbeschadigingen (door een val met de fiets) ontstaat bij de training. Slechts 8% ontstaat tijdens wedstrijden.

Nut en noodzaak van een helm

Veel wielrenners en mountainbikers dragen tijdens trainingsritten vaak geen helm. Ook als zij alleen fietsen doen zij dit niet. En dat terwijl een ongeval ook dan kan gebeuren. Iedereen komt weleens een tak op de weg, een overstekende hond of plotseling openslaande autodeuren tegen. Redenen genoeg om de helm ook te dragen als je recreatief mountainbiked en traint. Als je hoofd na een val in contact komt met een ondergrond, vermindert een helm de gevolgen (impact). Deze verdeelt de klap over een groter oppervlak en beschermt zo tegen oppervlakkig hoofdletsel. Een helm kan van levensbelang zijn, maar is helaas geen garantie en voorkomt geen hoofdletsel in alle omstandigheden. Ga je bij hoge snelheid onderuit of heb je een frontale botsing? Dan kan een helm onvoldoende bescherming geven.

Gebruikerstips helm

Vervang een helm altijd na een val of een flinke klap op de helm. Ook al lijkt deze niet beschadigd. Door een val of klap kunnen er in de helm namelijk kleine haarscheurtjes ontstaan, die je zelf niet kunt zien. Daarbij kan het piepschuim vervormen. De schokabsorberende kunststof van de helm werkt daardoor niet meer zoals het hoort. Hierdoor kan de helm makkelijker breken, waardoor je hoofd bij een tweede val niet meer goed is beschermd.

Vervang je helm als deze 'te oud' wordt. Een helm gaat niet eeuwig mee. Door bijvoorbeeld zweet en UV-straling slijt de helm en beschermt deze niet meer optimaal. Na 3 tot 5 jaar wordt het tijd om je helm te vervangen. Let op de volgende slijtagesignalen: versleten bandjes, versleten of ontbrekende kussentjes en ingedeukt piepschuim.

Maak je helm schoon met een vochtige doek. Pleeg onderhoud op je helm door deze schoon te maken met een vochtige doek. Je kunt daarbij wat zeep gebruiken.

- Laat je helm niet vallen. Zo voorkom je dat de helm kapot gaat. Als je deze hebt laten vallen, controleer dan goed of de helm nog heel is.
- Bevestig geen extra attributen op je helm.
- Bewaar je helm niet in een tas of doos. Je transpiratievocht verdampt dan niet goed. Bewaar je helm op een droge, koele plaats en uit de zon.



In **automatisering**
een **sprong vooruit!**

Systeembeheer | Software ontwikkeling | Standaard bedrijfssoftware

Drie-O Automatisering B.V.

Jan Tinbergenstraat 4C
5491 DC Sint-Oedenrode
Bedrijventerrein de Kampen

T 0413-490620
F 0413-490684

Postadres:
Postbus 13
5490 AA Sint-Oedenrode

E info@drieo.nl
I www.drieo.nl

Kijk voor meer informatie op www.drieo.nl

Record aantal deelnemers Driedorpencross

door Thijs Dekkers

Een recordaantal van 501 hardlopers startten zondag 15 december in de driedorpencross. Met 10 verschillende starts, 28 verschillende categorieën en 26 prijsuitreikingen is dit evenement uitgegroeid tot een van de grootste sportevenementen van Sint-Oedenrode.



Na weken van voorbereiding, waren op de dag zelf al ongeveer 20 mensen vanaf 7:00 uur in touw met o.a. de opbouw van het parcours, de tenten, het opwarmen van de soep of het klaarzetten van de inschrijftafels. Dit liep allemaal uiterst soepel mede door het draaiboek van Pierre Lardenois.

Om 11 uur was de start van de trimmers en de volwassen wedstrijdlopers. Bij de mannen won de stijlvol lopende Sander Halin uit Eindhoven voor de tweede maal op rij. Na afloop kondigde hij aan om volgend jaar voor de derde overwinning te gaan. In de categorie mannen 45 tot 55 jaar, was er een superieure overwinning voor de winnaar van de zilveren medaille op het NK cross, Rachid Mohammadi. Rachid is van Marokkaanse afkomst en daar ligt ook de oorsprong van zijn loopcarrière. Op zijn twintigste kwam hij naar Nederland en won sindsdien al honderden wedstrijden. Hij houdt vooral van het zwaardere crossen en was dan ook in zijn nopjes met het geaccidenteerde parkoers. Het was een genot om dit lichtgewicht door de Coeveringse bossen te zien flitsen. Op het parkoers van 6 kilometer wist hij een voorsprong van bijna een minuut op te bouwen tot nummer 2 Cornelis de Stigter. Regionale topper Peter Mijnsberg uit Eerde wist in deze categorie de derde plek op te eisen. Marjon de Kok uit Goirle won overall bij de dames. Deze atlete van Prins Henrik won in 2012 nog zilver op het NK Cross. Bij de vrouwen 45 tot 55 jaar was de overwinning voor Fortunees Rikie Huyberts. Op plek 2 eindigde clubgenote Inge van Oijen. Bij het middagprogramma voor de jeugdige atleten was wedstrijd vaak



heftig. Onder de deelnemers waren ook medaillewinnaars van het NK cross. Zij wisten te winnen, of werden verrassend de loef af gestoken. Vreugde en teleurstelling lagen hier dicht bij elkaar. Fortuna '67 wist door de sterke concurrentie alleen een medaille te behalen in de categorie van de allerjongsten, de meisjes pupillen C. Dit zijn meisjes van 5, 6 of 7 jaar oud. Renske van de Sande liep hier naar een prachtige derde plek.

Na hun cross door het gebied waar de 'dorpen' Schijndel, Veghel en Sint-Oedenrode samenkomen, werden alle deelnemers nog getrakteerd op een welverdiende warme kop erwtensoep.

Na Afloop werd alles weer razendsnel afgebroken, opgeruimd en netjes opgeborgen door wederom een grote groep Fortuna vrijwilligers. Een dikke pluim voor iedereen die zijn steentje aan dit evenement heeft bijgedragen!

Wat is een mountainbike

Een mountainbike (letterlijk bergfiets), ook wel MTB of ATB (All Terrain Bicycle) genoemd, is een fiets gemaakt om offroad te rijden, op onverharde wegen of paden. Dit wordt mountainbiken genoemd.

Mountainbikes hebben dikke banden met profiel voor comfort en extra grip. Vering, zowel voor en mogelijk achter, dit is sinds medio negentiger jaren in gebruik, en sinds enkele jaren voldoende uitontwikkeld. De fietsen hadden gewoonlijk 559 mm- of 26 inchwielen, ook andere maten bestaan. De meeste mountainbikes hebben ofwel 21, 24, 27, 30 of 33 versnellingen.



Veel genoemde **voordelen** van de 29er zijn:

- koersvaster/langer op snelheid
- meer grip door groter loop-/contactvlak (bv. in beklimmingen of bij zachtere ondergrond)
- rolt makkelijker/lichter over obstakels (door kleinere hoek t.o.v. obstakels)
- langere rijders: betere verhouding mountainbike - lengte biker, zwaartepunt lager

Genoemde **nadelen** zijn:

- beperking van de wendbaarheid (in feite grotere draaicirkel)
- acceleratie (meer massa moet in beweging komen)

Ook het gewicht van de frames en onderdelen doet al niet meer onder voor de conventionele mountainbikes. Daarnaast is het een misverstand dat een 29er alleen voor langere mensen geschikt is. Langere mensen hebben een voordeel, omdat de zit/fiets verhouding voor hen op een 29er is. Een langere persoon heeft, door de wat lagere zit tussen de wielen, een ander zwaartepunt en zal in feite minder overhellen.

Een andere, meer recente trend (hoewel niet nieuw) is de 27.5inch wielmaat.



Hoogtepunten van onze jeugd

AFKOMSTIG VAN ONZE WEBSITE

3 NOVEMBER

VEERLE VAN ERP EN SANNE VAN LIESHOUT BEHALEN BEIDE EEN 3^E PLAATS BIJ DE NAJAARSCROSS IN BLADEL



De Kempische Crosscompetitie seizoen 2013 - 2014 is voor 2 meiden van de jeugdloopgroep zeer goed begonnen.

Tijdens de Najaarscross van NoLimits in Bladel behaalde beiden een 3^e plaats.

Bij de meisjes junioren B vocht Sanne (13.01) haar 3^e plaats uit met Marijke Heddes (13.09) en Nina van der Pasch (13.11)

Bij de Meisjes PA is Naomi van Opstal (Eindhoven Atletiek) ongenaakbaar; Voor de 2^e en 3^e plaats belooft dit seizoen een strijd te gaan worden tussen Romy Lavrijsen (DES) en onze Veerle van Erp.

Veerle finishte met 4.08 2 seconden achter Romy.

Klik voor de resultaten van de overige deelnemers van onze jeugd op [deze](#) link



17 NOVEMBER VELDHOVEN, 2^E WEDSTRIJD KEMPISCHE CROSSCOMPETITIE

Tijdens deze wedstrijd wisselden Romy Lavrijsen en Veerle van Erp van plaats op het podium.

Veerle finishte met 4.45 4 seconden voor Romy.

Een nieuw parkoers voor GVAC, dat door de overvloedige regenval zeer zompig was geworden



Klik voor de resultaten van de overige deelnemers van onze jeugd op [deze](#) link



8 DECEMBER REUSEL, 3^E WEDSTRIJD KEMPISCHE CROSSCOMPETITIE

Bij deze wedstrijd werd het stuivertje wisselen tussen Veerle van Erp en haar concurrente Romy Lavrijsen.

Veerle was hier met 5.06 4 seconden langzamer dan Romy.

Het parkoers was zeer zwaar, ook voor de jeugdige deelnemers.

Klik voor de resultaten van de overige deelnemers van onze jeugd op [deze](#) link



Evenementenkalender

Rooise Crosslopen:

zondag 22 september 2013
zondag 27 oktober 2013
zondag 24 november 2013
zondag 26 januari 2014
zondag 23 februari 2014

Scholierenloop:

Zondag 13 april 2014

Vaderdaglopen:

Zondag 15 juni 2014

Drie Dorpencross:

Zondag 15 december 2013
Zondag 21 december 2014

Algemene ledenvergadering:

Woensdag 18 december 2013



LEENDERTS

Glaszettersbedrijf – Glashandel B.V.
Past. Smitsstr. 58
5491XP Sint-Oedenrode
Telefoon 0413-477512
Mobiel 0653241679
Telefax 0413-477637

Weet u wel

Niet alleen bij S.V. Fortuna '67 lopen wij snel

Ook u kunt bij ons binnen lopen

Om nieuw glas te kopen.

SUPERSNEL GLASHERSTEL!

Bewoners Odendael en SV Fortuna'67 weer op stap met de rolstoelen



De bewoners van Odendael zijn weer op stap geweest.

Afgelopen maandag 9 September gingen zij met leden van SV Fortuna '67 naar 'De Stal' aan de Stekelbrem in Sint Oedenrode.

Het was dit jaar al de derde keer, dat de leden van de wandelgroep van de Rooise atletiek-wandelvereniging met de oudjes van Odendael op pad gingen. Rond de klok van 18.30 uur

keken we op

de buienradar en die gaf minder regen en droog weer aan. Naar buiten gekeken en het was droog dus we gaan goed ingepakt met een 35 personen op pad naar de stal. De meeste van ons waren er nog nooit geweest in dit paradijsje op aarde.



Al 50 jaar wordt er op een stuk grond door de familie Van den Hurk van een ha paadjes aangelegd met kleine hoekjes met alles uit grootmoederstijd. Met een kabouterhuis een ophaalbrug en egel burcht een heksje in een kasteel zelfs een wigwam met dakpannen. Teveel om allemaal op te noemen, je moet er zelfs maar eens gaan kijken. Zelfs een museum mooi verlicht was het bekijken waard waar zelfs vele vlooiemarkten voor zijn bezocht om alles compleet te maken.

We werden door Rien v/d Hurk ontvangen met een heerlijk bakje koffie met koek. Rien nog bedankt. Ondanks de regen van afgelopen maandagavond waren de wandelaars enthousiast over het programma. Dus een geslaagde avond en tot de volgende ontdekkingstocht in Oktober.



Groeten van George Zoontjens en de vrijwilligers bedankt voor jullie inzet.

MAGAZIJNOPRUIMING:

www.de-onlinewinkel.nl

ATB Fietsen-Fietsaccessoires

Fietskleding-Runningkleding

Werk- en Veiligheidskleding

Werkschoenen en Laarzen

Industrieweg 6A Sint-Oedenrode

Tel.: 0413-473662, 06-510 510 26

Lopen en wandelen in herfst en winter

Inleiding

Lopen als het glad, koud, nat of donker is, geeft een verhoogd risico op een blessure of ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk houden door onderstaande adviezen op te volgen, maar helaas zijn niet alle blessures of ongevallen te voorkomen. Het verdient aanbeveling om samen met anderen te trainen, dan kun je elkaar helpen als dat nodig is. Is dat erg moeilijk, geef dan aan het 'thuisfront' of bij je vereniging door waar je gaat lopen. Zij kunnen je dan eventueel zoeken als je te lang wegblijft.

Gladheid

Als de ondergrond nat, besneeuwd of bevroren is, wordt het glad. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor ook de kans op blessures toeneemt. Bij een valpartij kom je er vaak met een blauwe plek of schaafwond vanaf, maar het wordt vervelender als je je echt blesseert. De meest voorkomende blessures zijn een enkelverzwikking en een peesirritatie.

Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en eventueel (in)scheurt, wordt dat een enkelverzwikking genoemd. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden overrekt of afscheurt is dat een ernstig letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat een zeer ernstig letsel is.

Het is **altijd** verstandig om na een enkelverzwikking direct te stoppen met lopen. Leg als de enkel pijnlijk is het been hoog en leg zo snel mogelijk een compressiebandage aan met behulp van een elastisch zwachtel. Koel de enkel zo snel mogelijk. Als je bijvoorbeeld in het bos door je enkel bent gegaan en geen ijs bij de hand hebt, hou dan de enkel dan in koud water (bijvoorbeeld in een sloot). Als je wel de beschikking hebt over een flexibele coldpack of een zak met (kapotgeslagen) ijs(klontjes), zwachtel deze dan mee op de pijnlijke plek. Laat zo snel mogelijk een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is. Onder een deskundige wordt verstaan een (huis-, club- of sport)arts of fysiotherapeut.

Na een lichte enkelverzwikking kun je meestal wel weer na enkele dagen tot enkele weken de looptraining weer hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het zal het vele weken tot maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij lopen. Natuurlijk is het in de tussentijd vaak wel mogelijk om op een andere manier te trainen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fietsen en aquajoggen, maar ook aan krachttraining.

Spier- en peesirritaties

Bij gladheid kunnen spier- en peesirritaties ontstaan omdat je op een gladde ondergrond meer moeite moet doen om niet weg te glijden. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen (adductoren) in de lies. Naarmate je harder loopt, heb je een groter risico om weg te glijden en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van het schaambeentje. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent. Je kunt de kans op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Voer een goede warming-up uit van minimaal 5-10 minuten, waarin je aandacht bestaat aan het uitvoeren van rekoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan de gladheid aan of vervang de looptraining een keer door een andere vorm van (totale lichaam) training als de weersomstandigheden echt te slecht zijn.

Duisternis

Als je in het donker traint moet je een aantal voorzorgsmaatregelen nemen. Zorg voor reflecterend materiaal aan je kleding/schoeisel of voor een lampje dat je om je arm kunt doen. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan tegen de verkeersrichting in. Je ziet het verkeer dan aankomen en je kunt tijdig reageren om een botsing te voorkomen. Dat betekent dat je op de weg aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer dan aankomen en je kunt tijdig reageren om een eventuele botsing te voorkomen. Loop altijd een route die je goed kent en die je al een paar keer bij daglicht gelopen hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

Onderkoeling

Ook bij Nederlandse weersomstandigheden kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij lopers optreden. Het hoeft hiervoor helemaal niet zo koud te zijn! Zo kunnen onderkoelingsverschijnselen al optreden bij temperaturen van 15 graden Celsius en lager. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot de kans op het ontstaan van onderkoelingsverschijnselen, doordat dit het isolerend vermogen van veel soorten kleding negatief beïnvloedt. Gelukkig worden de materialen waarvan sportkleding gemaakt wordt steeds beter (isolerend). In de dagelijkse praktijk schuilt het gevaar met name in een plotselinge weersomslag, waar de sporters qua kleding onvoldoende op voorbereid zijn.

Bij dreigende onderkoelingsproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie op te voeren, waardoor er kippenvel en spierrillingen ontstaan. Lukt het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het looptempo snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, gedragsveranderingen (onverschilligheid of juist agressiviteit). Het rillen zal uiteindelijk plaatsmaken voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om bovengenoemde verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Mocht dat het geval zijn, zoek dan snel een beschutte en warme omgeving op, drink iets warmes, neem zo mogelijk een warme douche of beter nog een warm bad en trek (daarna) droge warme kleding aan. Als de onderkoeling niet te ernstig is, helpt dat vaak voldoende. In ernstiger gevallen zal er snel deskundige hulp gezocht moeten worden. Zekere als iemand verminderd aanspreekbaar of bewusteloos zijn, zal hij of zij met spoed opgenomen moeten worden in het ziekenhuis, want in deze gevallen dreigt levensgevaar.

Functionele kleding

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur lager is. In de herfst en winter moet de kleding goed beschermen tegen wind, regen en kou. Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? Je kunt het beste gebruik maken van meerdere lagen kleding, in plaats van één dikke laag. Als eerste laag doe je (thermo)onderkleding aan. Deze thermosonderkleding draag je direct op de huid, waardoor de transpiratiedamp snel afgevoerd kan worden naar de volgende kledinglaag zodat je zelf droog blijft. Daaroverheen draag je een warmere isolerende kledinglaag, die het transpiratievocht van binnen naar buiten goed doorlaat, maar regen en wind niet. Van binnen blijf je dan droog, zodat je niet kunt afkoelen. Als het echt koud is, draag dan als derde laag een winddichte en waterafstotende laag. Ook deze kledinglaag moet natuurlijk 'ademen' om de transpiratiedamp kwijt te raken. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding of slecht 'ademende' aandoen, waardoor ze in een 'soort sauna komen te lopen'. Het is belangrijk om te weten dat je de meeste lichaamswarmte verliest via je hoofd. Een muts of hoofdband is dus aan te raden evenals het dragen van thermische handschoenen of wanten om je vingers te beschermen.

Je kunt natuurlijk ook overwegen de looptraining een keer over te slaan. Zo lang duurt de (extreme) kou in ons land meestal niet. Bedenk dat je sneller een blessure oploopt, dan dat je ervan af bent. Mocht je toch in een vriesperiode gaan trainen, probeer dan overdag te trainen en begin met wind tegen! Als je dan op de terugweg warm en bezweet bent, koel je niet onnodig af.

Neem een slimme route

Kies een parcours dat je kent als je linker broekzak of loop via een goed verlichte route, zodat je niet over een onverwacht stoepje struikelt of je enkel verzwikt in een onopvallende kuil. Je kunt meerdere kleine rondes in je buurt lopen in plaats van een grote ronde. Zo ben je snel weer thuis als het weer ineens omslaat.

Let op de wind

Houd er rekening mee dat wind de gevoelstemperatuur flink verlaagt. Loop op de heenweg tegen de wind in, zodat je terug wind mee hebt. Als je flink bezweet bent, koel je namelijk harder af. Als je nog tegen de wind in richting huis moet, maakt dat je loopje extra zwaar.

Zet muziek zachter

Loop je graag met een mp3-speler? In het donker kun je deze beter thuis laten of zachter zetten. Omdat je minder ziet, heb je je gehoor hard nodig om medeweggebruikers op tijd op te merken.

Loop samen

Voel je je niet zo op je gemak in je eentje in het donker, zoek dan een loopmaatje. Of sluit je aan bij een loopgroep, atletiekvereniging of volg een serie clinics. Dat is meteen een goede stok achter de deur als het slecht weer is en de comfortabele bank lonkt.

Zet schoenen niet bij de verwarming

Je kunt je schoenen beter niet bij de verwarming drogen, dat is slecht voor het materiaal. Als ze erg nat geworden zijn, kun je er een prop (kranten)papier in doen en deze eventueel een paar keer vervangen, zodat ze sneller drogen. Het is ook handig om een tweede paar loopschoenen te hebben: mocht het ene paar nog vochtig zijn, dan kun je het andere aantrekken.

Loop niet met koorts

Als de symptomen zich boven de nek voordoen (neusverkoudheid, oorpijn, keelpijn), mag je best rustig hardlopen. Heb je last van griep, koorts of symptomen lager dan de nek (kortademigheid, hoesten, spierpijn) dan mag je niet lopen. Doorlopen vertraagt je herstel en kan ervoor zorgen dat je overtraind raakt. Pas als je volledig hersteld bent, kun je het hardlopen rustig oppakken. Neem voor elke ziektedag twee dagen rust.

Samenvatting

In de herfst en winter is de ondergrond vaak nat en glad, waardoor er eerder blessures ontstaan. Daarnaast treedt de duisternis eerder in. Neem dus extra voorzorgsmaatregelen in de herfst en winter en besteedt extra aandacht aan:

- de warming-up,
- de veiligheid tijdens het lopen op de weg, met name door het dragen van reflecterende kleding of verlichting,
- het dragen van aan de weersomstandigheden aangepaste kleding om onderkoeling te voorkomen.

Coopertest jeugd en volwassenen 2014

Er worden dit jaar 5 Coopertesten gehouden. De eerste coopertest van dit jaar wordt gehouden op **maandag 3 februari**. Voor diegenen die nieuw zijn de volgende informatie. Om half 8 gaan de verschillende loopgroepen naar industrieterrein 'de Kampen' en gaan daar inlopen. Om ongeveer 8 uur gaat de Coopertest beginnen en duurt precies 12 minuten. Na 11 minuten klinkt er een fluitsignaal en moet er nog 1 minuut gelopen worden. Daarna klinkt het eindsignaal. Aan de hand van afstandpaaltjes om de 50 meter kun je de gelopen afstand bepalen en doorgeven. De uitslag van de Coopertest komt op de website van Fortuna te staan.

De data van de coopertest 2014 zijn:

3 februari
7 april
26 mei
1 september
3 november

De coopertest is een goede manier om te testen wat jouw conditie is.



**Installatiebedrijf
Gebr. van Engeland**

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

Son & Breugel
Tel. 0499 - 472050
www.gebroedersvanengeland.nl

Fortuna huldigt twee actieve jubilarissen

Cor van Erp en Jos Dekkers hadden er voor elkaar mooie, lovende woorden voor over. Beiden werden op 18 december op onze algemene ledenvergadering gehuldigd voor hun vijftienvijftig jarig lidmaatschap. Ze spraken elkaar daarom toe met passievolle loopverhalen uit hun gezamenlijke historie. Doordrenkt met humor, de nodige goedmoedige steken onder water, maar vooral ook veel respect voor elkaars historie en bijdrage aan onze club.



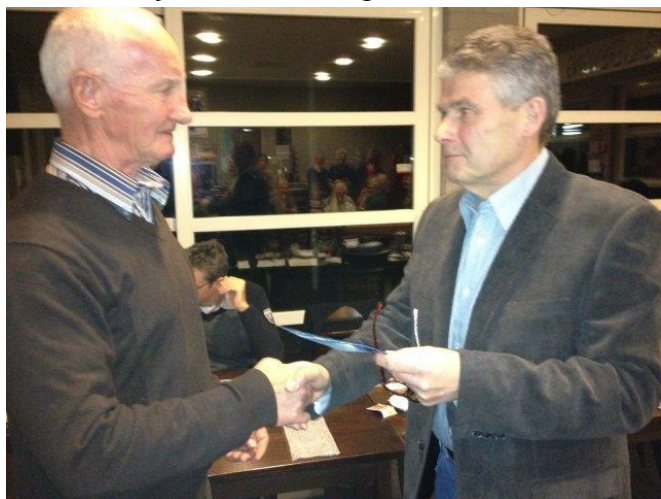
Driedubbele onderscheiding voor Cor van Erp

Cor nam op dezelfde avond na liefst zeventien (!) jaar afscheid als voorzitter. Voor zijn zeer actieve voortrekkersrol bij onze vereniging en zijn lange staat van dienst werd hij door de vergadering benoemd als erelid. Daarnaast ontving hij van de Atletiekunie een waarderingsspel en oorkonde voor zijn bijdrage aan de Nederlandse atletiek. Driedubbele prijzen

dus voor Cor. En volgens alle aanwezigen zeer terecht! Cor zal zich overigens buiten het bestuur actief in blijven zetten voor Fortuna, en daar zijn wij heel blij mee.

Vijftienvijftig jaar Cor van Erp en Jos Dekkers

Cor en Jos raakten beiden door toedoen van hun familie betrokken bij de club. Cor via zijn kinderen die actief waren bij de jeugd, Jos via zijn vrouw Francien (actief trimster) en kinderen die actief waren bij de jeugd en al voor Jos bij de hardloopteam. Cor was vanaf het begin actief als wedstrijdsecretaris en daarna ook van de thuiswedstrijden incl. de organisatie van de thuiswedstrijden. Daarna ook in het bestuur als



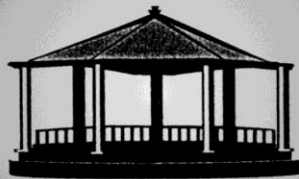
voorzitter. In die rol bouwde hij de vereniging uit tot haar huidige omvang met vijf gezonde afdelingen en meer dan 400 leden. Jos pakte het vrijwilligerswerk iets later op als onder andere hardlooptrainer en bestuurslid namens de mountainbikeafdeling.

Beiden waren heel actief hardloper en liepen met goed gevolg diverse marathons uit. De passie die beide heren in hun toespraken lieten zien kwam dan ook niet zomaar tot stand. Het is een kenmerk van hun beide karakters. Fortuna hoopt ook in de toekomst nog veel plezier aan en met hen te mogen beleven.

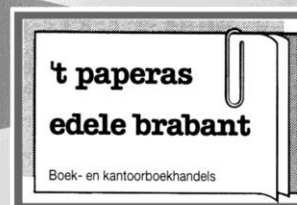




WINKELCENTRUM DE MARKT



RUIM PARKEREN



Trainingstijden van de diverse afdelingen

De jeugdloopgroep:

Dinsdagavond van 19.00 u tot 20.00 u → junioren en A pupillen;

Donderdagavond van 19.00 u tot 20.00 u → Junioren, A en B pupillen;

Zaterdagmorgen van 9.00 u tot 10.00 u → Junioren, A, B en C/mini pupillen.

De loopgroep:

Maandagavond van 19.30 u tot 20.45 u → interval- en conditietraining;

Woensdagavond vanaf 19.30 u → duurloop diverse afstanden;

Vrijdagavond vanaf 19.30 u → duurloop diverse afstanden (zonder begeleiding van trainers);

Zondagmorgen vanaf 9.30 u → duurloop diverse afstanden (zonder begeleiding van trainers).

Sportief wandelen:

Maandagmorgen van 9.00 tot 10.00 u → 1 groep;

Dinsdagavond van 19.00 tot 20.20 u → 3 groepen;

Donderdagavond van 19.00 tot 20.30 u → 1 groep.

De trainingen kunnen een uitloop van 30 minuten hebben.

Nordic walking:

Zaterdagmorgen van 9.00 tot 10.30 u.

De trainingen kunnen een uitloop van 30 minuten hebben.

Zaaltrimmen:

Maandagmorgen van 10.00 u tot 11.00 u → sporthal de Kienehoef;

Donderdagavond van 20.00 tpt 21.00 u → sporthal de Streepen.

Mountainbike:

Zondagmorgen vanaf 8.30 u;

Donderdagavond van 18.30 u (extra in de zomermaanden).

Vertrek vanaf Drankenhandel van Boxmeer, Deken van Erpstraat 20

De Fortuna club van 100

Wat beoogt de Club van 100?

De Club van 100 is een club van 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 het trainingsveld van de jeugd.

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

Alle gelden zijn alleen bestemd voor jeugd.

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

Vindt u de jeugd ook belangrijk voor de toekomst van Fortuna en heeft u ook interesse om er aan mee te werken dat zij bij Fortuna op een goede manier kunnen trainen.

Meld je dan aan bij de Club van 100

En draag op deze manier uw steentje bij.

Reglement en aanmeldingsformulier vind je op onze website. Lidewijde Verbeek, Peter Hellings of Jos van Uden kunnen u er alles van vertellen. 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 u er alles van vertellen.

Zijn emailadres is peterhellings@planet.nl



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@janhabraken.nl - Internet www.janhabraken.nl

BIKKEL Kalender 2013 - 2014

Vertrek vanaf Drankenhandel van Boxmeer	Mee fietsen ????
Vertrektijd 08.00 uur Tenzij anders afgesproken (verdere weg is eerder vertrekken !!)	Bellen zaterdag voor 18.00 uur (ivm vervoer) Edwin Eijkemans 06-54385640 Maurice Rooyakkers 06-12510541

Datum	Plaats	Naam van de Tocht	Afstand (Km)
1 september	Swalmen **	ATB-Extreme Toertocht	35-50
	Boxmeer	Boxmeerse Zand Omloop	35-55
8 september	Liempde	Liempde Veldtoertocht	35-50-65
15 september	Sint Oedenrode	TWC Dommeldal	25-35-45-60
21 september	Sint Geertruid	Mergel Heuvelland	35-50-70
22 september	Sint Geertruid	Mergel Heuvelland	35-50-70
	Den Dungen	Cycle Star ATB-Tocht	30-45-60
29 september	Eersel	De contente marathon	35-55-75-100
	Oss	ATB Tocht Oss	30-45
6 oktober	Gemert	ATBeasts Tocht	35-45-55
13 oktober	Bladel	Veldtoertocht	25-50-75
	Nuenen	Het Dak van Brabant	30-40-50
20 oktober	Helmond	Helmtocht	33-44
	Hapert	Appelflappentocht	45-65
27 oktober	Scherpenheuvel	ATB Classic	90+ !!!
	Gennep **	Reichswald Mookerhei Toertocht	30-50
3 november	Valkenswaard	Kempische Veldtoertocht	25-40
	Nistelrode	Brabants Mooiste	35-45-55
10 november	Luijksgestel	Veldtoertocht	25-45
	Zeeland	Veldtoertocht Zeeland	33-48
17 november	Schijndel	ATB Veldtoertocht	30-45
	Helmond (Stiphout)	Veldtoertocht Helimond	25-45
24 november	Zijtaart	ATB-Tocht Zijtaart	30-45
	Reusel	Veldtoertocht Reusel	25-35-45
1 december	Veldhoven	ATB Wintertocht Veldhoven	25-45
	Boekel	Veldtoertocht Boekel	20-40
8 december	Heeswijk Dinther	de Bernhezer veldtoertocht	35-45
	Malden *	De Pedaleurs Cross	35-45

15 december	Geldrop	Toertocht Wilhelmina	30-50
	Sint Anthonis	Winter Tocht	30-45
22 december	Deurne-Walsberg	ATB-Tocht de Wekkers	25-35-45-70
	Wanroij	Oost Brabant tocht	35-45-55
26 december	Schaijk	Kersttocht	30-40
29 december	Erp	V.T.T. Erp	30-40

5 januari	Luijksgestel	De Grensrijders Tocht	25-45
	Aarle Rixtel	Toertocht Aan de Wielen	30-40
11 januari	Egmond aan zee	Egmond - Pier - Egmond 2012	36
12 januari	Valkenswaard	Nieuwjaarsrit	25-40
	Nuland	Tocht Tandje der bij	30-45
19 januari	Aalst-Waalre	VLD Aalst Waalre	25-35-45-55
	Oss	ATB tocht Oss	30-45
26 januari	Middelbeers	De Pedaleurs Cross	25-35-45-55
	Uden	Veldtoertocht Uden	30-40-55
2 februari	Eersel	Witrijttocht	25-40-55
	Oss	Op en Rond de Witte Ruysch	10-30-45
	Gennep **	De Maasduinen	35-50
9 februari	Schaijk	Veldtoertocht Ons Verzet	33-44-55-75
16 februari	Nuenen	Dak van Brabant	30-40-50
	Volkel *	ATB TWC Volkel	30-45
	Veldhoven	Toertocht Veldhoven	25-45
23 februari	Gemert	ATB-Tocht ATBeasts	30-40-50
	Netersel	Toertocht Netersel	25-40-50
2 maart	Eerde	D'Eerdse Bergen ATB Tocht	30-45

maart 2014 - begin van de 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 2013-2014 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

h.schoot2@chello.nl

Lidmaatschap en contributie 2014

Contributiebedragen per 1 januari 2014

Jaarlijkse contributiebedragen 2014	basis	bij: KNAU	bij: NTFU	TOTAAL
pupillen (KNAU basis)	€ 44,25	€ 14,25		€ 58,50
pupillen (KNAU wedstrijd)	€ 44,25	€ 22,00		€ 66,25
juniores (KNAU basis)	€ 44,25	€ 15,05		€ 59,30
juniores (KNAU wedstrijd)	€ 44,25	€ 28,75		€ 73,00
loopgroepleden (KNAU basis)	€ 59,00	€ 16,20		€ 75,20
loopgroepleden (KNAU wedstrijd)	€ 59,00	€ 38,15		€ 97,15
zaaltrimmers	€ 99,40			€ 99,40
sportief wandelen	€ 59,00			€ 59,00
nordic walking	€ 59,00			€ 59,00
mountainbikers	€ 29,50		€ 39,00	€ 68,50

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

Indien u lid bent van meerdere onderdelen van SV Fortuna '67 betaalt u de basiscontributie voor het duurste onderdeel en voor de extra onderdelen betaalt u de helft van de basiscontributie. Lidmaatschapskosten voor KNAU en NTFU worden altijd in rekening gebracht.

Betaling van de contributie 2014

Voor leden die niet via automatische incasso hun contributie betalen, wordt € 1,50 in rekening gebracht vanwege de bijkomende bankkosten. De contributie moet worden betaald uiterlijk per 31 januari 2014 op rekeningnummer NL89 RABO 0138 2127 83 ten name van SV Fortuna '67.

De automatische incasso van de contributiebedragen vindt plaats op 31 januari 2014 onder vermelding van het machtigingskenmerk overeenkomstig het lidmaatschapsnummer. Het te incasseren bedrag is bepaald op basis van bovenstaande contributiebedragen en eventueel de bijkomende extra kosten.

Nieuwe leden in 2014 betalen de basiscontributie naar verhouding op een later moment in het jaar, te verhogen met eventuele bijdragen voor KNAU en NTFU.

Extra kosten en loopshirts

Voor nieuwe **jeugdleden** van de loopgroep bedraagt het inschrijfgeld € 6,65 vanwege de inschrijving bij de Atletiekunie. Jeugdleden krijgen - na betaling van de contributie en inschrijfgeld - een loopshirt dat kan worden ingeruild als het niet meer past. De waarborgsom hiervoor bedraagt € 10,00. Shirts zijn op afspraak te verkrijgen bij Peter Hellings (voor, tijdens of na de training).

Het inschrijfgeld voor nieuwe leden van de **loopgroep** bedraagt € 36,65. Dit bedrag is bedoeld voor inschrijving bij de Atletiekunie en voor het ontvangen van een gratis loopshirt. Na betaling van de contributie en het inschrijfgeld is het loopshirt op afspraak te ontvangen van Antoinette van de Laar tijdens de maandelijkse koffieavond.

Lidmaatschap

Het lidmaatschap loopt tot 31 december; eventuele afmeldingen voor 25 november.



Autoverzekering duur ??? Hoeft niet.

We zijn een onafhankelijk kantoor voor al uw schade en levensverzekeringen.
Vanaf 1991 zijn we actief bezig om onze klanten zo goed mogelijk te bedienen.
We zijn 24 uur per dag te bereiken via fax, e-mail, website, postbus, en brievenbus.
Telefonische openingstijden zijn veel ruimer dan de banken die om 16.00 uur sluiten.
Afspraken kunnen op kantoor plaats vinden maar ook gewoon bij U thuis.
Omdat we zaken doen met alle maatschappijen kunnen we alles goed vergelijken.
Tevens hebben we onze eigen pakketpolis gemaakt incl. **Combipas** en **digitale polismap** met de volgende voordelen.

- Tot 10 % pakketkorting.
- Vanaf 3 polissen al pakketkorting.
- 1 Polis.
- 1 maandpremie.
- 1 contactpersoon.
- Gratis opzegservice huidige verzekeringen.
- Scherpe premies.
- Goede voorwaarden.
- Gratis Combipas met op de achterzijde de groene kaart voor de auto of motor.
- Gratis digitale polismap (online je polis en voorwaarden inzien).
- Geen papieren rompslomp meer (alles online als U het wilt).
- Persoonlijk advies.

Neem de proef op de som en bel ons voor een afspraak of offerte.
Geheel gratis dus..... waarom niet.
We zien uw telefoontje graag tegemoet.



Martien Temmink Verzekeringen

Borchmolendijk 17
5492 AJ Sint-Oedenrode

☎ 0413-475633
☎ 084-7461834

✉ info@mtverzekeringen.nl
🌐 WWW.mtverzekeringen.nl