



S.V. FORTUNA '67

Sportvereniging Sint-Oedenrode

CLUBBLAD

Nieuwjaarsbijeenkomst op Hoeve Strobol

Egmond Pier Egmond

Kerstwandeling met bewoners Odendaal

Nieuwe singlets voor onze atletiekjeugd

Warming-up en Cooling-down bij lopen

Ons clubke



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.



De hardloopspecialzaak van Eindhoven, de enige met tevredenheidsgarantie.

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.



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 Marco Verbeek	6
De 24 uurs esatafetteloop	7
De pen door Lisette van der Kallen	8
Wist u dat....	9
Verjaardagskalender	10
Nieuwjaarsbijeenkomst op Hoeve Strobol	12
Bart Brentjens ambassadeur van Actieplan Buitensport	14
Atletiekunie Leeftijdsindeling 2014	16
Egmond Pier Egmond	17
Hoogtepunten van onze jeugd	19
Evenementenkalender	21
Kerstwandeling met bewoners Odendael en SV Fortuna'67	22
Warming-up en Cooling-down bij lopen	23
Coopertest 2014	26
Ons Clubke	27
Trainingstijden diverse afdelingen	30
De Fortuna club van 100	31
Nieuwe singlets voor onze jeugd	32
Lidmaatschap en contributie	33

Inleveren kopij voor het mei/juni nummer voor 15 april 2014

Van de voorzitter.

Het is een voorrecht voorzitter te mogen zijn van een vereniging met zoveel enthousiaste leden en vrijwilligers. Ik heb het mogen ervaren bij de vele felicitaties en bemoedigende woorden die ik heb mogen ontvangen voor mijn aantreden, waarvoor dank. Dat doet een mens goed en motiveert enorm om er vrolijk tegenaan te gaan.



Ik heb het enthousiasme ook gezien bij mijn kennismaking bij sportief wandelen. Een pittige training (bedankt daarvoor Hans), maar toch ook met alle ruimte voor een goed gesprek of ongedwongen gezelligheid. Het sportief wandelen staat als een huis, alweer tien jaar lang. Op 7 september a.s. zullen sportief wandelen en nordic walking daarom een jubileumwandeltocht organiseren. Een mooi initiatief van de actieve club vrijwilligers die deze tak van sport binnen Fortuna mogelijk maakt. Daar mogen we met zijn allen apetrots op zijn.

Zoals eerder aangekondigd zal ik in de komende periode ook bij de andere afdelingen kennis komen maken en indien mogelijk ook meetraineren. Het beleefde plezier bij sportief wandelen smaakt daarbij naar meer.

In januari hebben we de eerste bestuursvergadering van dit jaar gehad. Daarin hebben we o.a. de vragen uit de ledenvergadering van december jl. besproken. We hebben bijvoorbeeld besloten het bord bij de ingang van onze accommodatie te vervangen door een bord met het nieuwe logo. Ook hebben we besloten op dit moment geen Fortuna-trainingspakken/jassen aan te gaan bieden, maar dit te heroverwegen bij het bestellen van nieuwe shirts op het moment dat er een nieuwe sponsor zou zijn.

We hebben ook stilgestaan bij het initiatief vanuit de jeugd om een 24-uurs loop te organiseren. Het bestuur ondersteunt dit initiatief van harte. Gezien de afstemming en voorbereiding die een dergelijk evenement vraagt heeft de commissie, die zich hiermee bezig houdt, besloten het evenement uit te stellen naar 2015. Uitstel is in deze geen afstel.

Ook op het gebied van de werving van vrijwilligers hebben we de eerste voorzichtige stappen gezet. Bart van de Sande is bereid gevonden namens Fortuna plaats te nemen in de stichting Confor, waarin ons gezamenlijke gebouw met KV Rooi is ondergebracht. Bart bedankt! We gaan de komende tijd door met het zoeken van vrijwilligers voor de rollen van secretaris, voorzitter van het wedstrijdorganisatiecomité, jurycoördinator en vrijwilligerscoördinator. Voel je je aangesproken en heb je ook zin om onze mooie vereniging nog verder te brengen: meld je bij mij of een van de andere bestuursleden. De functies kunnen desgewenst ook verdeeld worden over meerdere personen, zodat de belasting heel erg meevalt. Want samen maken we het werk lichter.

Zoals jullie kunnen zien zijn we volop bezig. Dat geeft een goed gevoel. Toch zal er ook wel eens iets misgaan of over het hoofd gezien worden. Lopen jullie tegen zoiets aan, meldt het dan bij ons. De emailadressen en telefoonnummers van de bestuursleden zijn niet voor niets op onze website te lezen. Overigens: ook die website is door de inzet van Peter Hellings in de afgelopen periode weer verder verbeterd. Ook daarvoor dank Peter!

Graag zie ik jullie in de komende periode weer ergens bij één van de vele activiteiten van onze vereniging. En wens jullie ondertussen veel sportplezier.

Sportieve groet,

Jorrit Dekkers.

Bestuur en Organisatie

Bestuur:

Voorzitter	Jorrit Dekkers	tel.0499 473324	jalhdekkers@hotmail.com
Secretaris a.i.	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	hilverbeek@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	hilverbeek@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@upcmail.nl
	Maria van Weert	tel.0413 475559	jamaroki@kpnmail.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	hilverbeek@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	hilverbeek@hetnet.nl
Rikie Huyberts	tel. 0413 476992	w_huyberts@hotmail.com

Rabobank IBANnummer penningmeester NL89 RABO 013.82.12.783

De pen door..... Marco Verbeek

Beste Sportieve Mede-Fortunezen,

Mijn naam is Marco Verbeek, ik ben 17 (of 18 rond deze tijd) jaar jong en ik zit in de 6^e klas van tweetalig VWO op het Elde College te Schijndel. Ik ben lid van Fortuna sinds november 2005. Ik ben lid geworden omdat een vriend van mij ook lid was, maar die is al 7 jaar weg. Ik ben zelf wel gebleven omdat ik het een hele leuke, gezellige en sportieve club vind!

Ik vind het trainen altijd leuk, omdat het altijd gezellig is en iedereen altijd goed traint bij welk weer dan ook. Het is al helemaal mooi, dat er op elke dag van de week de mogelijkheid is om voor een jongen van mijn leeftijd met een groep mee te trainen. Op het moment train ik op dinsdag, donderdag en zaterdag. Ook train ik af en toe op maandag, om groep 1 weer eens te laten zien dat ze niet de enigen zijn die zo hard kunnen lopen! ☺

Naast het trainen vind ik het ook leuk om andere dingen te doen voor de club. Op het moment ben ik redactielid van het clubblad, zit ik in de website commissie, ben ik assistent trainer bij de jeugdgroep en help ik mee met opbouwen, afbreken en de inschrijvingen van wedstrijden.

Wedstrijden lopen vind ik ook geweldig om te doen! Niet alleen om zelf te lopen, maar ook om anderen aan te moedigen. Als ik tijd heb probeer ik elke week wel een wedstrijd te lopen. Onze eigen thuiswedstrijden vind ik het leukste om te lopen. Je kan zo een onderlinge strijd aangaan met een mede Fortunees en zo kan je laten zien wie er sneller is. Ook vooral omdat iedereen, iedereen kent maakt het prachtig om een thuiswedstrijd te lopen.

Ik hoop dat ik nog veel en lang van deze mooie club mag genieten!

Tot bij de volgende Sportieve ontmoeting!

Groetjes,

Marco

Ik geef de pen door aan Guus van Kessel.

De 24-uurs estafetteloop

Hoi Fortuna leden,

Afgelopen tijd hebben jullie vast al het woord 24 uurs estafette loop horen vallen.

Achter de schermen is en wordt druk vergaderd over deze loop.

De datum die wij eerst voor ogen hadden blijkt helaas niet haalbaar.

Daarom willen wij jullie laten weten middels dit stukje dat de er druk georganiseerd wordt maar dat de 24-uurs estafetteloop dit seizoen niet meer gaat plaatsvinden.

Vaak hoor je van uitstel komt afstel... Maar in dit geval gaat dat niet op en gaan wij er alles aan doen om de loop in het volgende seizoen te laten plaatsvinden.

Dus zoek alvast een leuk, gezellig, goed team bij elkaar zodat je je team volgend seizoen meteen kunt aanmelden!

Mvg, de organisatie van de 24-uurs estafetteloop



De pen door.....Lisette van der Kallen

Via Eric van den Oetelaar komt de pen bij mij terecht.

Ik ben Lisette van der Kallen (44 jaar), inmiddels alweer 20 jaar getrouwd met René Vervoort. We hebben vier kinderen Fee (10 jr.), Willem (11 jr.), Nina (15 jr.) en Luuk (16 jr.)

In Rooi geboren en getogen. Eerst een paar jaartjes in Veghel samengewoond en daarna weer vlug terug naar Rooi.

Werkzaam als administratief medewerkster. Ruim elf jaar gewerkt bij Abab accountantskantoor in Veghel, daarna twee jaar bij Bekkers Adviesbureau en inmiddels alweer 8 jaar bij Emvo Techniek op industrieterrein de Kampen. Dit is een groothandel in manometers en thermometers.

Hobby's zijn vooral lezen, schaatsen, mountainbike, racefietsen en hardlopen. Niet alleen zelf sporten maar ga ook graag naar de sporten van de kinderen kijken, hockey, voetbal en judo. In november 2012 met het hele gezin meegedaan aan de marathon van Rooi, erg leuk evenement geweest.

Op 10 jarige leeftijd bij MHC Sint-Oedenrode gaan hockeyen. Altijd met veel plezier gedaan maar wel het liefst fanatiek met flinke training, zoals in dames 1. Later lager gaan hockeyen en miste toen het fanatieke trainen, "het zweten". Was zelf al wat aan het hardlopen en vond dat heerlijk. Toen maar eens bij Fortuna gaan kijken (voorjaar 1996 ?). Vanaf toen heerlijk aan het lopen geslagen.

Een paar jaar geleden een nieuwe racefiets aangeschaft. Door dit fietsen de triathlon ontdekt. Inmiddels al verschillende keren het eerste weekend van juli aan de kwart triathlon in Nuenen meegedaan. Erg leuk om te doen. En door de afwisselende disciplines ook nog goed voor alle spieren. Nu we toch aan het fietsen zijn, is het misschien wel leuk om de Alpe d'Huez op te fietsen met het hele gezin. Afgelopen zomervakantie een mooi moment om met z'n zessen boven te komen.

In oktober loop ik sinds een aantal jaren de halve marathon in Eindhoven. Twee keer ook samen met René gelopen. Mooi om samen naar een doel toe te trainen. Dan ga je toch weer nadenken over een volgend doel. Jaren vraag ik me al af hoe ver 42 km is. Een hele marathon? Zou ik dat ook kunnen? Is dat veel trainen? Kan dat dan toch leuk zijn? René, zullen we samen de marathon op Terschelling gaan lopen? En zo is de training begonnen. Erg leuk om te doen. Helaas haakte René al eerder af door een knieoperatie. Uiteindelijk waren we op Terschelling en is de marathon afgelast in verband met flinke storm. Een flinke kater aan overgehouden en weet nog steeds niet hoe het voelt om een marathon te ervaren en te volbrengen. Dus wie weet wordt vervolgd !!

Ik geef de pen door aan Gonnie van Zutven.



Ik geef de pen door aan Gonnie van Zutven

Wist u dat.....

- Bart van de Sande namens Fortuna zitting heeft genomen in het bestuur van de Stichting Confor
- onze nieuwe een trainingsrondje langs alle afdelingen maakt
- dat een prima kennismaking is voor iedereen
- de geplande 24-uurs estafetteloop is verschoven naar 2015
- in 2015 ook de Bevrijdings estafetteloop vanuit Wageningen op het programma staat
- Jos Dekkers tijdens de Conditio trimloop van februari Fons van Boxmeer heeft verslagen
- hij daarvoor bijna elke dag ter plaatse is gaan trainen
- onze MTB-ers, onze lopers en onze wandelaars in januari weer succesvol aan de diverse evenementen in Egmond hebben deelgenomen
- Fortuna al weer in voorbereiding is voor de organisatie van de Scholierenloop op 13 april
- de Scholierenloop het mooiste evenement is van Fortuna
- onze sportieve wandelaars alom waardering oogsten met hun rolstoeltochten voor bewoners van Odendaal
- u zich nog steeds kandidaat kunt stellen voor de functie van secretaris, jurycoördinator, vrijwilligerscoördinator 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 maart

en in

april

1-mrt	Mieke van den Heuvel		1-apr	Emma van Oijen	JLG
1-mrt	Cristina van Vught	SW	1-apr	Willem Stakenburg	LG
8-mrt	Rob van Nunen	LG	2-apr	Thijs Dekkers	LG en MTB
9-mrt	Mari van Houtum	LG	3-apr	Karin Slits	ST
10-mrt	Astrid Temmink	SW	5-apr	Ralf Bollen	LG
10-mrt	Ingrid Welte	SW	5-apr	Alet Versnel	SW
12-mrt	Antonet van de Bongaardt	TR	5-apr	Toon van Zon	EL
12-mrt	Mark Swanenberg	MTB	6-apr	Jos Dekkers	LG en MTB
12-mrt	Mariette van de Ven	LG	7-apr	Mieke van Erp	TR
13-mrt	Hans van de Velden	EL	9-apr	Maria Foolen	NW
15-mrt	Irene van Oijen	JLG	9-apr	Mary Hellings	LG
17-mrt	Henny Rutten-Aarts	SW	10-apr	Marcel Beij	NW
18-mrt	Ad van der Heijden	LG	10-apr	Marijke Maas	SW
19-mrt	Lidewijde Verbeek-Koop	BS	10-apr	Caroline van Roosmalen	LG
20-mrt	José van Tiel	TR	10-apr	Willemien van der Vleuten	TR
21-mrt	Marco Verbeek	JLG	11-apr	Toos Habraken	SW
22-mrt	Toos van Bree	TR	14-apr	Veerle van Erp	JLG
22-mrt	Jose Lugtenberg	SW	15-apr	Ans Lamers	SW
23-mrt	Ad Plaat	TR	15-apr	Toon van der Wijst	NW
24-mrt	Riek der Kinderen	TR	17-apr	Pam van den Hurk	LG
24-mrt	Karin Moeskops	SW	19-apr	Stien van de Donk	SW
24-mrt	Diny van de Wijdeven	LG	19-apr	Hans Holdijk	LG
25-mrt	Martien van Gastel	TR	20-apr	Rene Gibbels	LG
28-mrt	Marc van Lieshout	JLG	20-apr	Sjan Kerkhof	LG
29-mrt	Piet van Erp	TR	21-apr	Pleun Gijsbers	LG
30-mrt	Peter Bunk	LG	22-apr	Leo van Aarle	EL
			22-apr	Maarten Kerk	LG
			22-apr	Addy van Lamoen-Rommers	TR
			24-apr	Maria van Kampen	ST
			24-apr	Henry Wijffelaars	LG
			25-apr	Hans Adriaans	LG
			26-apr	Tiny Aarts	LG
			26-apr	Jan Verschuren	LG
			27-apr	Fons van Boxmeer	MTB
			29-apr	Maria Rijkers	SW
			30-apr	Sterre van den Oever	JLG
			30-apr	Wilhelmien van de Tillaart	SW



Iedereen van harte gefeliciteerd

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat



Brasserie
De Beleving



EFFE ANDERS



APOTHEEK

DE IJSMAAKERIJ

AMBACHTELIJK SCHEPIJS EN CHOCOLA MET SMAAK!

VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT



Zwanenberg Advies
ACCOUNTANCY & BELASTINGADVISEURS



MODE BOETIEK
TRENTINO



voor al uw diervoeders



Brabants
— Kwartiertje —
Vlaaienspecialzaak en lunchroom



VOOR IETS LEKKERS

**BAKKERIJ
BEKKERS**

Nijnsel - Schijndel - Son - Veghel
Sint-Oedenrode - Breugel

www.bakkerijbekkers.nl

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat

Ruime Gratis Parkeergelegenheid

Nieuwjaarsbijeenkomst op Hoeve Strobol

Door Coby Bekkers

De maandagmorgen en donderdagavond trimgroep kregen vrijdagavond 17 januari een warm onthaal bij Bert Verbakel van Hoeve Strobol in Nijnsel.

De koffie en thee met cake stond al klaar. De opkomst was groot namelijk 53 personen.

Bert Verbakel en Wim v.d. Berg gaven beiden een rondleiding in het ontzettend groot en ruim opgezette museum over allerlei beroepen en voorwerpen van vroeger.



We hebben onze ogen uitgekeken: naar de prachtig gerestaureerde motoren en auto's, naar al de maaimachines en het maaigereedschap van vroeger, naar de afdeling wassen, naar al het timmergereedschap, naar het varken op de leer, met allerhande naar "Hoe vroeger de koeien gemolken werden" naar het wekken in glazen potten van groenten en fruit uit eigen tuin, de schoenmakerij en de bakkerij, de klompenmakerij en de smederij, een hele afdeling radio's uit de jaren 50 van de vorige eeuw. Het is eigenlijk teveel om op te noemen.



Ook hebben we de totaal gerestaureerde 30 ton zwaknoodstroomgenerator van de WOB gezien en uiteraard gehoord!! Vooral de heren onder ons waren nog

meer geïnteresseerd dan de dames. De organisatie zorgde voortreffelijk voor de vele hapjes en drankjes.

De gezelligheid en de sfeer zorgde dat er velen nogal wat langer bleven, dan eerst de bedoeling was.

Iedereen was vol lof over de locatie.





Wij danken de organisatie van de maandagmorgengroep voor de moeite die ze gedaan hebben.





Bart Brentjens ambassadeur van Actieplan Buitensport

Het aantal buitensporters groeit. Onder de naam Actieplan Buitensport wordt daarom ingezet om ook in de toekomst Ruimte voor Buitensport te creëren. Het Actieplan Buitensport is een initiatief van de Paardensportbond, de Wandelsportbonden, de Atletiekunie, de Schaatsbond en de Fietsportbonden in samenwerking met de sportkoepel NOC*NSC en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. Bart Brentjens, Olympisch Kampioen mountainbiken in 1996, is benoemd tot ambassadeur van het Actieplan Buitensport.



De buitensport is een grote, snelgroeïende doelgroep die door zijn laagdrempeligheid en flexibiliteit veel sporters aanspreekt. Ondanks de populariteit staan de randvoorwaarden zwaar onder druk door drastische bezuinigingen bij terreinbeheerders. Onder buitensporters is behoefte aan een beter routenetwerk en verbeterde veiligheid in de openbare ruimte. Dit zijn belangrijke uitkomsten van het onderzoek van organisatieadviesbureau BoerCroon, dat bekend gemaakt is op 23 januari tijdens een bijeenkomst in de mooie setting van Jumping Amsterdam. Sportorganisaties, kennisinstituten, overheden en de sector toerisme en recreatie hebben afgesproken de handen in een te slaan om de kansen die de buitensport biedt waar te gaan maken.

In samenwerking is gekeken naar een nieuwe koers voor de buitensport, veiligheid van en financieringsmogelijkheden voor routenetwerken en de producten en diensten die daarvoor ontwikkeld kunnen worden. De verschillende partijen hebben ingetekend op vijf pilotprojecten die in 2014 uitgerold worden. Deze vijf nieuwe business- en samenwerkingsmodellen zijn: een nationaal buitensport platform, een nationale buitensport key, buitensport evenementen, nieuwe coalities met het bedrijfsleven en het stimuleren van de burgerparticipatie.

Liesbeth Bronkhorst, projectleider Actieplan Buitensport bij paardensportbond KNHS: “In 2014 gaan wij met allerlei partijen aan de slag om de buitensporter meer bekend te maken met alle mogelijkheden die er zijn. In de ruimtelijke ordening moet veel meer aandacht komen voor de buitensporten evenals in de financieringsmogelijkheden via overheden en ondernemers. Het is een collectieve verantwoordelijkheid dat sporten en bewegen gestimuleerd wordt. Dit jaar worden concrete ideeën opgepakt om meer mensen de mogelijkheid te geven om in de openbare ruimte te bewegen zoals gemeenschappelijke evenementen en nieuwe verdienmodellen.”

Tijdens Jumping Amsterdam werd ook de nieuwe ambassadeur van het Actieplan Buitensport gepresenteerd: Olympisch Kampioen Mountainbike 1996 Bart Brentjens. Bart Brentjens wil zich volledig inzetten om buitensporten op de kaart te zetten.

De kansen voor Buitensport zijn de afgelopen maanden gedeeld en enthousiast onderschreven door een breed gezelschap van partijen. Het gaat om een achterban van miljoenen Nederlanders die sporten en bewegen in de buitenruimte. De sportbonden, NOC*NSF en NISB zijn klaar om een nieuwe weg in te slaan om nieuwe producten en diensten te bieden die sport en bewegen stimuleren.

Wil je meer weten over het Actieplan Buitensport? Neem dan contact op met [Mark Torsius](#) van de NTFU.



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

Atletiekunie Leeftijdsindeling 2014

Voor 2014 is de volgende leeftijdsindeling van toepassing:	jongens/meisjes	mannen/vrouwen
minipupillen geboren	2007 en later	
pupillen C geboren in	2006	
pupillen B geboren in	2005	
pupillen A geboren in	2004/2003	
juniores D geboren in	2002/2001	
juniores C geboren in	2000/1999	
juniores B geboren in	1998/1997	
juniores A geboren in	1996/1995	
seniores geboren in		1994 en eerder
masters geboren in		1979 en eerder

Deze indeling is met ingang van 1 november 2013 van kracht. Wij wijzen erop dat voor masters geldt dat indeling plaatsvindt naar geboortedag.

Mastersleeftijden

In afwijking van de door IAAF vastgestelde regel voor de mastersleeftijd (geboortjaar) heeft de WMA in overleg met de IAAF, in haar vergadering van augustus 1985 te Rome besloten de oude regel te handhaven. Dat wil zeggen, men wordt ingedeeld in de mastersklasse oftewel men mag deelnemen aan masterswedstrijden, vanaf de dag dat men de mastersleeftijd heeft bereikt. De Atletiekunie heeft in overleg met de masterscommissie besloten de door de WAVA/IAAF vastgestelde regel over te nemen. Dus men wordt ingedeeld in de mastersklasse op de dag, waarop men de aangegeven leeftijd bereikt. Zie voor meer informatie artikel 141 van het wedstrijdreglement.

Onderverdeling masters

Vrouwen: 35 - 39 jaar (aan te duiden als V35); 40 - 44 jaar (aan te duiden als V40); enz.
Mannen : 35 - 39 jaar (aan te duiden als M35); 40 - 44 jaar (aan te duiden als M40); enz.

Onderverdeling senioren

Vrouwen en mannen: degenen die zijn geboren in de eerste drie jaren, aansluitend aan de junioren A-periode, behoren tot de categorie neo-senioren.

Egmond Pier Egmond



AGU Egmond-Pier-Egmond is met bijna vierduizend deelnemers al jaren de grootste en meest aansprekende ATB Strandrace van de Lage Landen. De mountainbike top en wegrenners van naam gaan in het massale deelnemersveld de strijd aan, in een open wedstrijd over het Noordzeestrand onder vaak zware weersomstandigheden. De boulevard van Egmond aan Zee is wederom het decor van start en finish, waar een enorme mensen massa de ontknoping ieder jaar weer bijwoont.



Voor de mountainbikers van Fortuna '67 begon het al op vrijdagochtend 10 januari. 06:00 aan de start bij drankenhandel van Boxmeer. Met goede weersomstandigheden op deze dag werd er naar de overnachtingsverblijf gefietst, een goede warming up voor de daaropvolgende dag waar het echte werk begint.

Zaterdagochtend:

Het weer zag er zeer slecht uit, veel regen! Maar met goede moed het stuurbordje opgehaald en omgekleed. In de ochtend regende het veel, dus was het afwachten hoe het strand/zee daarop reageerde.

In de middag werd het droog, eenmaal bij de strandopgang aangekomen was het frisjes, omdat er eventjes gewacht moest worden op de start. Na de start ging je via de verharde weg direct het strand op. Het strand was goed te doen, in het begin was het zand goed verhard hier en daar werd het smaller en het zand mulliger.

Eenmaal bij de keerpunt aangekomen te zijn zag je iedereen op 1 of 2 na lopen in het zeer losse zand! Bij de pauze kreeg je drinken, dus effe een AA'tje naar binnen werken en weer gaan! Nu na 18 kilometer gingen we terug richting de finish.



De laatste 18 kilometer, tegenwind, smalle stroken, moeilijk om een waaier te maken. Wel probeerde we zoveel mogelijk bikers in te halen. Eenmaal bij de strandafgang van Castricum aangekomen even verharde ondergrond. Trappetje af naar beneden, nog een klein stukje asfalt. Dit stukje asfalt gebruikend om even bij te komen.

Voordat we het strand op mochten waren er nog hindernissen namelijk: 2 stro balen, rennen met de fiets in de hand, erop springen en weer gaan, en weer het zelfde verhaal, en weer richting strand.

Laatste 5 kilometer was aangegeven door middel van vlaggen/borden. Als deelnemer zag je de finish al in de verte liggen.

Weer terug bij de strandafgang van Egmond was het nog even rennen en weer op de fiets om toch nog zoveel mogelijk bikers in te halen. Laatste stukje over de weg naar boven naar de finish!

Het was een mooie strandrace en een mooie dag!



Uitslag fortunabikers:

	Afstand	Tijd	Klassering
Edwin Eijkemans	36 km	1.48.57	160
Marco van Schijndel	36 km	1.52.56	
Henrie Raaijmakers	36 km	1.53.10	249
Gerard van de Biggelaar	36 km	1.56.29	320
Thijs Dekkers	36 km	2.03.27	515
Theo van der Eerden	36 km	2.09.11	702
Kees Temmink	36 km	2.09.14	708
Henk Pennings	36 km	2.14.45	877
Jos Dekkers	36 km	2.25.01	1253
Fons van Boxmeer	36 km	2.27.45	1318



Hoogtepunten van onze jeugd

AFKOMSTIG VAN ONZE WEBSITE

29 DECEMBER OIRSCHOT, 5^E WEDSTRIJD KEMPISCHE CROSSCOMPETITIE



Een tiental leden van onze jeugd nam op 29 december deel aan de Auwjaarscross in Oirschot.

De organisatie, A.V. Oirschot, had het parkoers ten opzicht van vorig jaar op een plaats gewijzigd. Deze 5^e wedstrijd van de Kempische Crosscompetitie leverde eens een keer geen podiumplaats op voor onze meisjes en jongens Strijd was er voldoende en dat leidde toch nog tot twee 4^e plaatsen..

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

19 JANUARI EERSEL, 6^E WEDSTRIJD KEMPISCHE CROSSCOMPETITIE



Tijdens deze wedstrijd bestond het podium bij de meisjes pupillen A weer uit dezelfde samenstelling als in de eerste wedstrijden, dus met Veerle van Erp op de 3^e plaats.

Ook de overige jongens en meisjes presteerden naar behoren.

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

9 FEBRUARI VALKENSWAARD, 7^E WEDSTRIJD KEMPISCHE CROSSCOMPETITIE

Ook aan deze wedstrijd heeft een flink aantal jonge Fortunezen deelgenomen.

Het podium bij de meisjes pupillen A hetzelfde uit als in Eersel.

De diverse klassementen beginnen al uiteindelijk vorm te krijgen en ook al eindklassement niet voor iedereen een in, strijd wordt er desondanks wel iedereen.

Het parkoers was zwaar en men moest uitkijken, het vele rottende blad bedekte dikwijls opstekende boomwortels, waar je je flink over kon vallen.

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



zag er

hun

zit er bij het podiumplaats geleverd door

goed blijven

11 JANAUARI INDOOR PUPILLEN/JUNIOREN WEDSTRIJD BIJ G.A.C. IN GEMERT

Er worden niet zoveel indoorwedstrijden georganiseerd, veel verenigingen kunnen geen geschikte ruimte vinden, die groot genoeg is.

G.A.C. in Gemert heeft het geluk om wel zo'n ruimte binnen de gemeentegrenzen te hebben.

Op 11 januari namen een viertal leden van de jeugdgroep deel aan de 1^e indoorwedstrijd nieuwe stijl voor pupillen in Gemert, 's-Middags werd het programma vervolgd met een junioren CD wedstrijd waaraan door Guus van Kessel werd deelgenomen.

Er kwam een groot aantal pupillen en junioren af op deze wedstrijd en er werd flink strijd geleverd.



Aan de pupillenwedstrijd werd door 4 Fortunezen deelgenomen, t.w. Lieke Verhoeven, Veerle van Erp, Sterre van den Oever en Daan van Schijndel. Ze werden allen bij leden van een andere vereniging gevoegd om op die manier een team van voldoende grootte te vormen. De opzet was dezelfde als bij de pupillencompetitie in de zomer, alleen waren er minder onderdelen te doen.

Veerle van Erp behaalde bij de Meisjes pupillen A een 3^e plaats.

Al met al een ervaring, die voor herhaling vatbaar is.

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



Evenementenkalender

Rooise Crosslopen:

zondag 28 september 2014
zondag 26 oktober 2014
zondag 23 november 2014
zondag 25 januari 2015
zondag 22 februari 2015

Scholierenloop:

Zondag 13 april 2014

Vaderdaglopen:

Zondag 15 juni 2014

Drie Dorpencross:

Zondag 21 december 2014

Algemene ledenvergadering:

Woensdag 17 december 2014



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!

Kerstwandeling met bewoners Odendael en SV Fortuna'67

De vrijwilligers van SV Fortuna '67 hebben op maandag 16 december hun vijfde en laatste wandeltocht van dit jaar met de bewoners van Odendael gehouden. Het thema van de wandeling was deze keer op zoek naar de ster. Vanaf Odendael gingen de twintig bewoners van Odendael met hun vrijwillige begeleiders op pad langs 'de Rooise lichtjesroute'. George Zoontjens had speciaal voor deze avondwandeling een route uitgestippeld langs de meest versierde woningen tussen Odendael en kinderboerderij de Kienehoeve. Het eerste mooie punt was de Markt en de Borchmolen met de extra verlichting in de bomen van de gemeente. Hierna gingen we de wijk Armenhoeve in en vonden er de eerste ster van de wijkvereniging. Overstekend naar de kienehoeve met vele versierde straten wat elk jaar meer wordt. Speciaal de Louisestraat, daar waren alle huizen verlicht. Ook zien we steeds meer gekleurde verlichting en zelfs de kerstman in het groot. Op de kinderboerderij vonden we precies waarnaar we opzoek waren, daar hing de ster en de engel die werd gezocht, net als in het kerstverhaal, boven de stal met het



kerstkindje. Hier werden we verwelkomd door Jan Vogels met een lekker bakje koffie en wat lekkers erbij. Na de pauze werd de terug reis aanvaard via de zwembadweg en nog vele mooie huizen die verlicht waren, zelfs met een echte kersttrein voor een raam. Moei maar voldaan met een kerstgevoel kwamen terug op Odendael. Bij deze wil ik de vrijwilligers, die de rolstoelen geduwd hebben en de veiligheids-mensen, bedanken voor hun inzet en wens ik iedereen fijne kerstdagen en een goed begin in 2014.

Wandelgroeten George Zoontjens

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

Warming-up en Cooling-down bij lopen

Inleiding

Hardlopen is een populaire sport. Iedereen kan, waar hij/zij het maar wil de loopschoenen aantrekken en er op uit trekken. De meeste mensen lopen puur voor de ontspanning, om af te vallen, of om in een goede conditie te blijven. Bij lopers die lid zijn van een atletiekvereniging speelt vaak mee dat ze de eigen prestatie willen verbeteren; de 'eigen grenzen willen verleggen'. Als het loopseizoen weer van start gaat, is dat vaak de aanleiding om het aantal keren dat per week wordt getraind op te voeren, evenals het aantal kilometers. Presteren geeft een bepaalde 'kick', maar helaas ook een verhoogde kans op blessures. Blessures hebben de nare 'eigenschap' dat ze vaak ontstaan vlak voor die belangrijke wedstrijd waar je het hele jaar voor getraind hebt. Je kunt dan niet meer (goed)presteren en je baalt stevig. Gelukkig kunnen veel van deze blessures worden voorkomen.

Eenvoudige regels om blessures te voorkomen zijn:

- zorg voor een goede warming-up en cooling-down
 - zorg voor een goede trainingsopbouw
 - zorg voor een goede looptechniek
 - gebruik goede loopschoenen
 - vraag regelmatig een sportmedisch onderzoek aan en herstel volledig na een oude blessure
- Dit artikel gaat over de warming-up en cooling-down.

Warming-up

Een goed opgebouwde warming-up bij lopen bestaat uit rustig inlopen, gevolgd door verschillende oefeningen en versnellingsloopjes. De hieronder beschreven warming-up is een warming-up voor lopers. Deze is ook te gebruiken als basis warming-up voordat iemand gaat springen of werpen. De warming-up zal dan wel aangevuld moeten worden met een aantal specifieke oefeningen voor het nummer dat daarna beoefend gaat worden. In totaal moet je voor een warming-up inclusief de hierna volgende rekoefeningen zo'n 15 - 20 minuten uittrekken.

De warming-up begint altijd met 5-10 minuten rustig in te lopen. Hierdoor wordt de bloedsomloop gestimuleerd, de spieren en pezen komen geleidelijk op temperatuur en het lichaam wordt voorbereid op de actie die komen gaat.

Rekoefeningen maken al decennia deel uit van 'de atletiek warming-up' waarbij men ervan uitging dat dit blessures zou voorkomen. Dit kan echter niet aangetoond worden bij wetenschappelijk onderzoek. Wellicht moet de 'werking' van de rekoefeningen meer gezocht worden in het feit dat je tijdens het uitvoeren hiervan voelt of de spieren nog stijf of gespannen spieren zijn. In dat geval kan je door de training daarop aan te passen wellicht toch blessures voorkomen!

De belangrijkste regels bij het uitvoeren van de rekoefeningen zijn:

- Nooit zover rekken dat je pijn voelt. Natuurlijk moet je wel 'rek' voelen. Deze 'rek' wordt na verloop van 5-10 seconden minder, waarna je de beweging gedurende 5-10 seconden iets verder kan doorvoeren.
- Ervoor te zorgen dat je tijdens de rekoefeningen niet te veel afkoelt. Ga zoveel mogelijk uit de wind staan en trek tijdens slecht weer een extra trainingspak aan.

Hieronder wordt de uitgangshouding van de belangrijkste rekoefeningen voor lopers beschreven. Voer de rekoefeningen voor de respectievelijke spiergroepen zowel voor het linker als het rechter been uit.

Oppervlakkige kuitspieren

Zoek een steunpunt en stap met het linkerbeen naar voren. Houd het rechterbeen gestrekt met de rechtersoet plat op de grond, recht naar voren wijzend. Druk nu de heupen naar voren en voel de spanning die nu op de kuit ontstaat.

Diepe kuitspieren

Ga staan. Doe met de linkersoet een kleine stap naar voren en blijf op het linkerbeen steunen. Houd de rechter soet plat op de grond en recht naar voren wijzend. Buig de rechter knie zonder dat de rechter hak van de grond komt. Voel de spanning die nu (lager) in de kuit ontstaat.

Spieren binnenzijde bovenbeen

Ga in een spreidstand staan met de voeten recht vooruit. Breng je gewicht op je rechterbeen, buig gelijktijdig door de rechter knie en houd het linkerbeen op dezelfde plaats aan de grond. Houd het bovenlichaam rechtop en voel de rek aan de binnenzijde van het linker bovenbeen.

Spieren buitenzijde bovenbeen

Ga staan op de linker soet en kruis de rechter soet schuin achter het linker been langs op de grond. Buig de romp (en armen) naar rechts.

Spieren voorzijde bovenbeen

Neem een 'loopkniestand' aan. Schuif vanuit deze positie je heup naar voren en trek je hiel van het achterste been naar je bil. Je voelt de spanning aan de voorzijde van het achterste been. Je kunt deze oefening ook in stand uitvoeren, waarbij je erop moet letten dat je je heup goed gestrekt houdt en de knie recht naar de grond laat wijzen.

Spieren achterzijde bovenbeen

Ga rechtop staan en leg het rechterbeen op een verhoging. Pak met beide handen het rechter onderbeen, kijk hierbij omhoog en hou de lage rug recht.

Actieve oefeningen

Na de rekoefeningen te hebben uitgevoerd is het goed om een aantal oefeningen uit te voeren, in series van 15-20 herhalingen. Enkele voorbeelden van deze oefeningen zijn:

- kom vanuit tenenstand tot kniebuigen met doorzwaaien van de romp.
- maak vanuit lichte spreidstand ruime draaiende bewegingen met het bekken, zowel linksom als rechtsom.
- maak uitvalpassen, waarbij je afwisselend met het linker- en het rechterbeen een grote pas naar voren maakt, terwijl het achterste been aan de grond blijft.
- maak kleine tweebenige sprongetjes, zowel voorachterwaarts als zijwaarts

Loopscholing

Meer gericht op het hardlopen is het uitvoeren van loopscholing. Enkele voorbeelden van loopscholingsoefeningen zijn:

- Hang met het bovenlichaam ontspannen naar voren toe en tik met de hakken de billen aan ('hakken-billen').
- Wikkel de voeten afwisselend extra goed af van hak naar teen, waarbij je slechts weinig voorwaartse snelheid ontwikkeld ('trippings').
- Doe hetzelfde als bij de hierboven beschreven oefening, maar hef de knieën nog tot horizontaal ('skippings').
- Maak kleine loopsprongtjes naar voren toe, waarbij de snelheid steeds verder toeneemt en ga vervolgens over in lopen.

Versnellingsloopjes

Voer na bovengenoemde oefeningen nog een aantal (2-6) loopjes uit, waarbij je langzaam begint en je snelheid naar het einde opvoert. Voer met ieder volgend loopje de snelheid die je op het einde bereikt meer op.

Cooling-down en rekoefeningen

Na afloop van de eigenlijke training is het belangrijk om rustig zo'n 5 minuten uit te lopen, waardoor je lichaam de kans krijgt om tot rust te komen (en afvalstoffen af te voeren). Ook een lauwe douche en een massage van de zwaarst belaste spieren kunnen een onderdeel vormen van de cooling-down. Op deze manier heb je er alles aan gedaan om de kans op blessures te verminderen.



Simpele oefeningen tegen enkelblessure

Een eenvoudig programma met balansoefeningen kan het risico op een terugkerende enkelverstuiking met 50% verlagen. Met meer dan een half miljoen verstuikingen per jaar, is het uitermate belangrijk om dit oefenprogramma in Nederland bekend te maken. Onderzoeker Maarten Hupperets promoveert 21 januari op dit onderwerp aan VU medisch centrum. Voorafgaand is er een symposium over enkelblessures in de sport.

Hupperets verdeelde ruim 500 sporters tussen de 12 en 70 jaar met recente enkelverstuikingen in twee willekeurige groepen. Na herstel volgde één groep een oefenprogramma, dat thuis en zonder begeleiding kon worden uitgevoerd. Het ging daarbij om eenvoudige oefeningen, zoals balanceren op één been. Een zogenaamde oefentol maakte onderdeel uit van het door VUmc-onderzoekers opgestelde programma.

Het oefenprogramma bleek succesvol. Sporters die hun enkel verstuikten en vervolgens acht weken lang eenvoudige balansoefeningen deden, hadden in het jaar erna zo'n 50% minder kans om opnieuw enkelletsel te krijgen dan mensen die niet oefenden. Het oefenprogramma bestond uit drie trainingssessies per week van maximaal een half uur per keer, bij voorkeur als onderdeel van de warming up voor de normale sportactiviteit.

In verschillende sporten, zoals bij voetbal, is enkelverstuiking de meest voorkomende sportblessure. Vooral in het eerste jaar na een enkelverstuiking is er een verhoogde kans op herhaling van dit letsel. Gaat de sporter inderdaad weer door zijn enkel, dan leidt dit vaak tot chronische pijnklachten. Om zoveel mogelijk klachten - en de daarmee gepaard gaande medische en werkverzuimkosten - te voorkomen, hebben drie organisaties de handen ineen geslagen. Het EMGO+ instituut van VUmc, de Stichting Consument en Veiligheid en de Vereniging voor Sportgeneeskunde willen het oefenprogramma bekend maken en zelfs in het zorgverzekeringspakket onderbrengen. Een symposium op 21 januari 2010 is daarvan de aftrap.

Coopertest jeugd en volwassenen 2014

Er worden dit jaar 4 Coopertesten gehouden. De eerste coopertest van dit jaar wordt gehouden op **maandag 7 april**. 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:

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

Ons Clubke

Geachte heer/mevrouw,

onlangs zijn wij de rubriek “Ons Clubke” gestart. Hierin vertelt een actief lid over zijn of haar vereniging. We vragen u bij deze of u een lid kunt vinden die bereid is om de volgende vragen in te vullen.

- Naam: George Zoontjens
- Lid van: SV Fortuna ‘67
- Afdeling sportief wandelen
- 30 jaar woonachtig in Sint-Oedenrode

Eind augustus 2004 was de oprichting en de eerste training van de afdeling sportief wandelen een feit.

Op de eerste training kwamen maar liefst 55 personen af die meer wilden weten over sportief wandelen.



Door een combinatie van sportiever wandelen met een warming-up met oefeningen gegeven door een gediplomeerde trainer in groepsverband werd dit een succes.

Sportief wandelen is een vorm van wandelen met diverse tempo wisselingen aangeboden als interval en in spelvormen. Sportief wandelen is het verbeteren van de wandeltechniek, uithoudingsvermogen en algehele conditie.

Ook hebben we een afdeling van Nordic Walking die op zaterdag traint.

Deze afdeling van de vereniging is al gegroeid tot een 125 tal leden en er wordt in 6 groepen getraind op de maandagmorgen en dinsdag- en donderdag avond.

- Hoe is deze vereniging SV Fortuna ‘67 ontstaan?

Ontstaan in 1967 als omnium vereniging en nu gegroeid in 2014 tot ruim 400 leden.

5 afdelingen met sportief wandelen, nordic walking, hardlopen en jeugd, mountainbike en zaal trimmen.

- Hoe lang ben je zelf al lid?

Al 24 jaar lid en 14 jaar als loopgroep trainer en daarna 10 jaar sportief wandel trainer.

- Omschrijf je club:

De trainingen worden op een gevarieerde en ontspannen manier aangeboden door gediplomeerde trainers met assistenten. Waarin prestatie, gezelligheid en sociaal contact belangrijk zijn. Iedereen kan hier aan meedoen en is niet aan leeftijd gebonden.

- Wat zijn de activiteiten die onze afdeling van de club meestal uitvoert?



In de afdeling wandelen wordt er 4 maal per week een training aangeboden. Ook nemen de leden deel aan wandeltochten en uitstapjes en er wordt op een andere plaats een wandel training verzorgd.
1 maal per maand is er een gezamenlijke koffieavond voor de diverse groepen.
Het bijwonen van div. cursussen door de trainers.
5 maal per jaar nemen leden deel om het rolstoel wandelen bij Odendael te begeleiden, om de ouderen Sint-Oedenrode te laten zien.
Iedere 5 jaar wordt er een wandeltocht voor leden en niet leden georganiseerd.



lenny
LENNY LAURENCE MODE

Muller Mode

Mode voor Mannen van Morgen

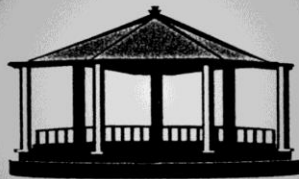
GERITS
man en mode



MODEBOUTIQUE
Caprice



WINKELCENTRUM DE MARKT



RUIM PARKEREN

Damesmode



De Pastorie

't paperas
edele brabant

Boek- en kantoorboekhandels

VINO E CUCINA
OSTERIA
ITALIAANSE KEUKEN



Albert Heijn

**MARKT
APOTHEEK**



Lips

Advocaten & Mediators



cafetaria
"De Markt"

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

Nieuwe singlets voor onze jeugd

Dit jaar bestaat onze jeugdgroep al weer 10 jaar.

Ze is de afgelopen jaren flink gegroeid.

Een aantal jaren geleden heeft Martien Temmink Verzekeringen de toenmalige groep van ongeveer 25 kinderen voorzien van nieuwe singlets, ter vervanging van de katoen shirtjes die hij jaren daar voor ook al beschikbaar had gesteld.

Met deze singlets kunnen de kinderen op wedstrijden prima voor de dag komen.

Nu de groep afgelopen jaar is doorgegroeid naar meer dan 40 leden heeft Martien Temmink er voor gezorgd dat iedereen nu van een singlet is voorzien.

De singlets worden tegen een borgsom in bruikleen gegeven.

Groeit men er uit dan kan men het singlet ruilen voor een grotere maat.

Fortuna is heel blij met het gebaar van Martien Temmink Verzekeringen en dankt Martien Temmink hiervoor hartelijk.



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