

Juli 2014 • Jaargang 2 • Nr. 6



S.V. FORTUNA '67
Sportvereniging Sint-Oedenrode

CLUBBLAD



Gezellige avond donderdagavondgroep Zaaltrimmen

Een verregende wandeling helemaal goed gemaakt

E-learningmodule verkeersregelaars

Overtraining

Jeugdkamp

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	2
Van de voorzitter	3
Bestuur en organisatie	4
De pen door Annette Boonstoppel	5
Evenementenkalender	6
Gezellige avond zaaltrimmen donderdagavondgroep	7
De pen door Inge Timmermans	8
Een verregende wandeling helemaal goed gemaakt	9
Wist u dat....	10
Verjaardagskalender	11
Hoogtepunten van onze jeugd	13
E-learningmodule verkeersregelaars	15
Overtraining	17
Fietsvrouweninvasie op Papendal	19
Jeugdkamp	20
Wandeling in boskant	22
Trainingstijden diverse afdelingen	23
Lidmaatschap en contributie	25

Van de voorzitter.

Een avond in mei

We liepen niet zomaar. We liepen voor ALS. Een evenement voor een goed (en voor veel aanwezigen zeer emotioneel) doel op een mooie avond in mei. Het gaf ons allemaal een goed gevoel om hieraan mee te doen. We wisten gelukkig nog niet wat ons te wachten stond.

Anderhalve kilometer voor de finish was er paniek. Ik zag het een paar honderd meter voor me uit. Roepende en druk met de armen zwaaiende mensen. Ik dacht eerst aan iemand met een blessure of wellicht een valpartij. Pas toen ik dichterbij kwam zag ik dat het erger was. Er lag iemand in de berm op de grond. Ik schrok me rot toen ik zag dat het Luc was.



Het vervolg is bij velen binnen de club inmiddels bekend. We hebben Luc gereanimeerd. De hulpdiensten waren snel ter plekke. De toestand van Luc was kritiek. Na een paar dagen van onzekerheid kwamen de eerste tekenen van herstel. Luc heeft het gelukkig gered.

Luc Minderhoud is één van de trainers van onze loopgroep voor beginners. Dit doet hij met ontzettend veel inzet en plezier. Eén van de eerste dingen die hij zei toen we hem in het ziekenhuis opzochten was: ik zou zo graag toch nog even bij de beginners zijn op onze Vaderdaglopen. Wat een betrokkenheid.

Als vereniging word je weer eens met je neus op de feiten gedrukt dat er zomaar onverwachts iets gevaarlijks kan gebeuren. Voor het sportief wandelen was voor de trainingen al een calamiteitenplan gereed. Voor de loopgroepen was dit ook al opgepakt en wordt dit de komende periode verder vormgegeven. Als bestuur hebben we besloten om al onze trainers een reanimatiecursus aan te bieden (voor zover ze die nog niet hebben). Deze zullen begin juli gevolgd worden. Verder kijken we nog of we voor dit najaar ook een cursus aan kunnen bieden voor alle overige leden die hier belangstelling voor hebben. Mochten jullie nog tips hebben om dingen beter en/of veiliger te doen: laat het ons weten, dan pakken we het indien mogelijk op.

Nog even persoonlijk voor Luc: wij zien er naar uit je weer terug te zien binnen onze vereniging. Om weer je positieve bijdrage te leveren aan het plezier en de gezelligheid binnen onze club. We wachten op je tot je er aan toe bent.

Groet,

Jorrit Dekkers

Bestuur en Organisatie

Bestuur:

Voorzitter	Jorrit Dekkers	tel.0499 473324	voorzitter@fortuna67.nl
Secretaris a.i.	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	secretaris@fortuna67.nl
Penningmeester	Art Vissers	tel.0413 478218	penningmeester@fortuna67.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	vrijwilligerscoordinator@fortuna67.nl
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:

Jeugdloopgroep	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	ilonahelij@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	ledenadministratie@fortuna67.nl
---------------------	-------------------	-----------------	--

Redactie clubblad:	Patrick Sanders	tel. 06 51043336	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 IBAN nummer penningmeester NL89 RABO 013.82.12.783

De pen door..... Annette Boonstoppel

Ik ontving de pen van Gonny van Zutven, die ik heb leren kennen toen we vorig jaar in april met de beginnersgroep begonnen.

Ik zal me eerst even voorstellen: Ik ben Annette Boonstoppel, geboren in Sint-Oedenrode 49 jaar geleden (bijna 50, in september) . Mijn meisjesnaam is Lathouwers, wat bij de meeste mensen wat meer Roois zal klinken dan Boonstoppel. Ik ben getrouwd met Wim, al 27 jaar en heb één dochter Saskia, van 24 jaar. Na 20 jaar in Oirschot te hebben gewoond, wonen we nu alweer ruim 7 jaar in Rooi, waar ik full-time werk bij apotheek Dommelrode, als apothekersassistente.

Ik ben bij de beginnersgroep terecht gekomen via Rikie Huijberts, die mij vertelde dat er in april weer een nieuwe beginnersgroep zou gaan starten. Een aantal jaar voordat ik hierbij kwam ging ik ook al vaak hardlopen, maar dan alleen. Nu wou Saskia ook beginnen met hardlopen en aangezien ik al een hele tijd niet meer had gelopen, was dat een mooie reden om ons samen aan te melden. En daar hebben we zeker geen spijt van gehad! We zijn terecht gekomen in een hele leuke, gezellige beginnersgroep, bij een leuke, gezellige vereniging.



Vooraf het trainen en lopen in groepsverband vind ik erg leuk. Het hardlopen is voor mij echt een uitlaatklep. Lekker je hoofd leeg maken na een drukke dag, of na een stress-periode. Nadat we de Rooise crosslopen en de driedorpencross hadden meegelopen, hadden we de smaak te pakken en zijn we een aantal andere trimlopen gaan lopen, o.a. van de Kempische crosscompetitie en de wegcompetitie, en gaan we naar de Conditio-trimloop in Best. Dit vinden we erg leuk om te doen, je komt overal wel andere Fortuna-leden tegen, die je dan ook wat beter leert kennen.

Hopelijk hebben we nog veel (loop)plezier bij Fortuna!



Ik geef de pen door aan Rikie Huyberts.

Evenementen kalender

Rooise Crosslopen:

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

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!

Gezellige avond zaaltrimmen donderdagavondgroep

Donderdagavond hebben we een Geo cache wandeling gemaakt met 15 personen.

We moesten om 19.15 uur verzamelen op de markt. Na even wachten op een laatkomer(had een vergadering gehad)zijn we naar het beginpunt gelopen. Daar werden we in 2 groepen gesplitst en kregen uitleg. Lianda en Job gaven met behulp van een GPS de route aan en op papier hadden we de vragen welke we moesten beantwoorden om zo de schat te vinden. Na ongeveer 2 uur wandelen hadden we de schat gevonden. De eerste groep was al bij ons eindpunt(Café de Ossekop) aangekomen om de avond daar verder voort te zetten en even later werden wij via de telefoon op de hoogte gebracht en zijn daar ook naar toe gegaan.

Het was een heel gezellige avond. Ik wil onze trainsters heel hartelijk danken voor onze jaarlijkse afsluitingsavond voor de vakantie.

Ik wens alle groepen van Fortuna een fijne vakantie toe.

Hendrikje Damen.



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

De pen door.....Inge Timmermans

Fortuna Kamp 2014

Mijn naam is Inge Timmermans. Ik ben 13 jaar en loop al 3 jaar bij Fortuna '67.

Het weekend van 21 juni zijn we op zomerkamp geweest. Het was een super leuk kamp van drie dagen en twee nachten. Ik zat in het groepje met Rachel, Irene, Lieke, Max, Levi, Joep, Maryn en Sem.

We hebben vele bosspellen gedaan, waaronder Water, Vuur, Spons en Levend Stratego, maar ook hebben we nachtspellen gedaan, een spooktocht was daar één van. Op zaterdag hebben we waterspelletjes gedaan. Het eerste spelletje was schoenen estafette. Het tweede spelletje was spulletjes zoeken in de modder en het derde spelletje was sponzen gooien. Ons groepje was deze middag eerste geworden.

Op zaterdagavond hebben we ook frietjes met kip gegeten, het was zo lekker!

Zondagochtend zijn we wezen zwemmen in het Sportiom, het was heel gezellig, jammer dat we zo vroeg weer terug moesten...

Die middag was het prijsuitreiking, wij waren tweede. Het was een super kamp!



Ik geef de pen door aan Simone van Wieringen.

Een verregende wandeling helemaal goed gemaakt

De wandelaars van Fortuna '67 gaan elk jaar vier of vijf keer op stap met de bewoners van Odendael. Vorig jaar tijdens de laatste wandeling van het seizoen gingen zij naar tuin 'De Stal' aan de Stekelbrem.

Die avond verregende helemaal en daarom mochten de bewoners van Odendael dit jaar terugkomen. Nu werkten de weer goden wel mee en beleefden de oudjes en hun begeleiders een fantastische avond(wandeling).



Met 9 rolstoelen en begeleiders trokken we via de zwembadweg naar de stal. Dit is een perceel van 1 ha groot en omgetoverd met paadjes en op iedere hoek een verzameling met een thema. Zoals kabouters vogels bosdieren omgeven met mooie bloemen en vaste planten een oase van rust. In de pauze kregen we koffie en thee met koek aangeboden. Na een dank woord gingen we weer tevreden terug naar Odendael. Het was voor

vele een mooie leerzame en gezellige zomeravond wandeling.
Veel groeten van George Zoontjens.



Foto's Rien van de Hurk

Speciaalzaak voor de nieuwste wandelschoenen met **20% korting** op de aller nieuwste modellen!

Nog meer korting? Informeer jezelf via www.runningsupport.nl of maak gebruik van onze groeps-korting.

Altijd volop aanbiedingen van topschoenen met 30 tot 40% korting



Michiel de Ruyterlaan 48a, 5688CL OIRSCHOT

Open op vrijdag van 17 tot 20 uur, zaterdag van 10 tot 16 uur. Op afspraak 0499-570198
Gratis parkeren voor de deur.

Wist u dat....

- Luc Minderhoud na zijn hartstilstand tijdens de Spectrumloop weer thuis is en aan zijn verder herstel kan gaan werken.
- deze gebeurtenis bij veel van onze leden een geweldige impact heeft gehad.
- de Vaderdaglopen op 15 juni weer een groot succes waren.
- we op 7 juli de beste rooienaren/Fortuna leden van deze wedstrijden gaan huldigen.
- alle beginners hun 5 km hebben uitgelopen.
- de cursus Wandel je fit eveneens een succes was.
- we op 7 juli eveneens de clubkampioenen gaan huldigen.
- onze jeugdleden al weer zeer actief zijn op de atletiekbaan.
- het zomerkamp van onze jeugd zoals ieder jaar weer een groot succes was.
- De mountainbikers met succes hun jaarlijkse tijdrut hebben georganiseerd.
- vele Fortuna wandelaars hebben deelgenomen aan de Rooise wandel vierdaagse.
- 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

3-jul	Marij van den Boom	LG	1-aug	Hanny Lemmens	LG
3-jul	Linda Muusz	ST	2-aug	Martien Kerk	ST
4-jul	Diny van Helvoort - Verhagen	TR	2-aug	Antoinette van de Laar	LG
6-jul	Jos van Uden	LG	3-aug	Ton Lunenburg	NW
7-jul	Jeanne Reijnders	SW	3-aug	Luc Minderhoud	LG
9-jul	Maria Harperink	SW	3-aug	Carin van Schijndel	LG
10-jul	Timo Schoondermark	JLG	4-aug	Rinse Woudstra	JLG
11-jul	Ronald van der Endt	LG	6-aug	Kim Derks- van de. Ven	LG
13-jul	Theo de Bie	SW	6-aug	Marja Huijberts	SW
13-jul	Marianne Versantvoort	LG	6-aug	Cora v/d Laar	SW
15-jul	Petra Krusemann	SW	8-aug	Henny Rovers	SW
15-jul	Joke van de Laak	SW	8-aug	Christien Vorstenbosch	LG
15-jul	Inge Smulders	LG	9-aug	Maria van Weert	SW
16-jul	Peter Wagenaar	SW	11-aug	Joke Boudewijns - Verhoeven	TR
17-jul	Danielle Bruins	MTB	12-aug	Twan Eijkemans	LG
17-jul	Jos van de. Kallen	SW	12-aug	Wim Jansen	SW
17-jul	Jan van Nimwegen Antoinette v/d	SW	12-aug	Femke Temmink	JLG
19-jul	Doelen	SW	12-aug	Peter Verbraak	TR
19-jul	Babet Frissen	LG	13-aug	Han van Vilsteren	SW
24-jul	Hannie van Grinsven	SW	14-aug	Thijs Thielemans	LG
25-jul	Maurice Lardenois	LG	15-aug	Nanine van Gils	JLG
25-jul	Ingrid van Rijen	LG	15-aug	Bets smits	SW
26-jul	Inge ten Ham	LG	15-aug	Jelle van den Oever	JLG
26-jul	Jan Tacken	TR	20-aug	Jolanda Eijkemans	LG en MTB
27-jul	Toine van Erp	LG	20-aug	Marij Jansen van Loon	SW
27-jul	Stef van der Zanden	JLG	21-aug	Maurice Rooijakkers	MTB
28-jul	Janine Donkers	LG	21-aug	Moniek Vijfvinkel Engels	LG
28-jul	Nienke Nederveen	LG	22-aug	Francien Dekkers	LG
28-jul	Linda van Lieshout- Kerkhof	LG	23-aug	Maria van Zutphen	TR
29-jul	Jan Verboort	SW	24-aug	Henri Cromsigt	LG
30-jul	Rene van Engelen	NW	25-aug	Ali de Graaf	SW
30-jul	Ineke Peijnenburg van Lieshout	SW	25-aug	Heleen Wijntje	SW
			27-aug	Truus Spikmans	SW
			28-aug	Marjan van den Bersselaar	LG en MTB
			29-aug	Ingrid Aarts	LG
			30-aug	Cor van den Biggelaar	MTB
			30-aug	Patrick Oomen	LG
			30-aug	Bert Post	SW
			30-aug	Jan van de Ven	LG
			30-aug	Roel Claassen	JLG
			31-aug	Gerard Kluijtmans	SW

Jarig in Juli

en in

Augustus

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 EKKERS

Nijssel - Schijndel - Son - Veghel
Sint-Oedenrode - Breugel

www.bakkerijekkers.nl

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat

Ruime Gratis Parkeergelegenheid

Hoogtepunten van onze jeugd

AFKOMSTIG VAN ONZE WEBSITE

6 MEI BEST CIRCUIT 14 BAANWEDSTRIJD



Tijdens deze 2^e wedstrijd van het door regio 14 georganiseerde Circuit 14 baan circuit werden door enkelen junioren weer goede resultaten behaald. Dit baan circuit is in enkele jaren tijd al heel populair geworden, ook bij onze jeugd. Klik voor resultaten van de deelnemers op [deze](#) link.

15 MEI AVONDWEDSTRIJD HELMOND

De avondwedstrijden van H.A.C. zijn bij onze junioren populair. Er werd deelgenomen aan de onderdelen hoogspringen, 200 m, 400 m en 800 m. Alle deelnemers behaalden in hun categorie een ereplaats.

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

20 MEI VALKENSWAARD CIRCUIT 14 BAANWEDSTRIJD



Op 20 mei werd door A.V.V. de 3^e wedstrijd van het Circuit 14 baancircuit georganiseerd.

Ook aan deze wedstrijd werd door een aantal junioren deelgenomen.

Er werd deelgenomen aan de onderdelen verspringen, 200 m, 400 m, 1.000 m en de Engelse mijl.

Ook tijdens deze wedstrijd werden in de diverse categorieën goede resultaten behaald.

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

24 MEI BEST 2^E WEDSTRIJD ATHLETICS CHAMPS 2014

Op 24 mei vond in Best de 2^e wedstrijd plaats van de Athletics Champs pupillencompetitie. Evenals bij de 1^e wedstrijd in Eindhoven kwamen ook in Best meer dan 200 jonge atleetjes aan de start,

waaronder 8 van Fortuna. Bij de Pupillen A konden we met 5 jongens en 3 meisjes een eigen Fortuna team op de been brengen, waarbij moet worden gezegd dat Jan van Beljouw als B pupil bij de A pupillen was ingedeeld. Dit gebeurde omdat Jan anders als enige zou worden toegevoegd aan een Pupillen B team van een andere vereniging.

Resultaat 3 clubrecords en een flink aantal persoonlijke records.

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

9 JUNI EERDE VLAGHEIDELOOP



Onder tropische omstandigheden werd op 9 juni in Eerde de Vlagheideloop georganiseerd.

Voor de jeugd was er een wedstrijd over ± 1.600 m die over de plaatselijke camping en door een stukje bos liep.

Vanaf het begin liep Veerle van Erp voorop en ze hield dat vol tot aan de finish. Er waren zelfs geen jongens, zelfs niet uit een oudere

leeftijdscategorie, die haar voorbij gingen.

Daan van Schijndel behaalde de 3^e plaats in zijn leeftijdscategorie.

Klik voor alle resultaten op [deze](#) link.



Installatiebedrijf Gebr. van Engeland



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

Son & Breugel

Tel. 0499 - 472050

www.gebroedersvanengeland.nl

E-learningmodule verkeersregelaars



NOC*NSF, een achttal sportbonden, de politie en de VNG hebben elkaar het afgelopen jaar gevonden om gezamenlijk de administratieve lasten van de theoretische instructie van evenementenverkeersregelaars fors te verminderen door het ontwikkelen van deze e-learningmodule. NOC*NSF en acht sportbonden hebben de bouw van deze module gefinancierd en de politie neemt het beheer van de module voor haar rekening. Tot op heden werd deze instructie gegeven door de politie op speciaal daarvoor georganiseerde bijeenkomsten. Hieronder een greep uit de vele voordelen van deze e-learningmodule:

- Organisator van een evenement hoeft er niet meer voor te zorgen dat elke vrijwilliger naar de instructiebijeenkomst toe gaat
- Een vrijwilliger kan de instructie volgen op een door haar gewenst tijdstip
- Evenementenorganisatie heeft inzicht in hoeverre de door hem aangemelde vrijwilligers de instructie hebben voltooid
- Kwaliteit van instructie is uniform en beter geborgd
- De e-learning is kosteloos voor niet commerciële sportevenementen en voor commerciële evenementen van de acht betrokken sportbonden.
- De politie draagt zorg voor landelijke geldigheid van de instructie
- De kennis wordt getoetst middels een test

Hoe werkt de e-learning voor de evenementenorganisatie, de vrijwilliger en de gemeente?

Voordat de evenementenverkeersregelaar aan de slag kan om zijn of haar instructieverklaring te behalen dienen zij een code te ontvangen waarmee ze kunnen inloggen om de module te kunnen volgen. Deze code verkrijgen zij zodra de organisator van het evenement is geregistreerd bij Stichting Verkeersregelaars Nederland (SVNL). Voor registratie dient de evenementenorganisatie wel een aantal stappen te doorlopen. Zodra de evenementenverkeersregelaar een code heeft en zich ook heeft geregistreerd kan hij/zij de instructie starten. Nadat men via de computer de instructies heeft doorgenomen, wordt de module afgesloten met een toets. Bij een voldoende resultaat wordt een virtuele verklaring afgegeven. Uiteraard worden gemeenten ook geïnformeerd over de e-learningmodule. De VNG heeft voor gemeenten een werkinstructie opgesteld. Evenementenorganisaties kunnen gemeenten hierop wijzen wanneer zij niet op de hoogte zijn van de e-learningmodule.

E-learningmodule 2.0

Inmiddels wordt er ook al gewerkt aan een e-learningmodule 2.0 die meer mogelijkheden zal bevatten voor de organisatoren van evenementen om de database van geregistreerde verkeersregelaars te benutten. Zodra hier nieuws over te melden is zullen wij u hierop attenderen.

Voor vragen over het initiatief van deze e-learning kunt u terecht bij Emiel Krijt, emiel.krijt@nocnsf.nl.

Voor vragen en onduidelijkheden t.a.v. de instructie is er een telefonische helpdesk opgezet, die te bereiken is op 030 8200 361 of via helpdesk@verkeersregelaarsexamen.nl

De e-learning module is te vinden op www.verkeersregelaarsexamen.nl

Overtraining

Inleiding over training en herstel

In feite is een training een prikkel, die een verstoring geeft van het lichamelijk evenwicht. De atleet kan na de training deze verstoring van het lichamelijk evenwicht als vermoeidheid ervaren. Als de training en het herstel daarvan goed gedoseerd worden, zal het prestatievermogen toenemen. Dat wordt supercompensatie genoemd. De herstelfase is dus een essentieel onderdeel van de training! De kunst van het trainen is om op het juiste moment na het herstel, weer een trainingsprikkel te geven. De duur van het herstel is afhankelijk van de mate van training en hoe intensief getraind wordt. Dit is voor iedere sporter verschillend en kan ook per dag verschillen. Gewoonlijk duurt de herstelfase van een atleet zo'n 20 uur. Het zal duidelijk zijn dat het volledige herstel na een zeer zware inspanning (bijvoorbeeld een intensieve tempotraining of een maximaal krachttrainingsprogramma) langer kan duren. De vraag is natuurlijk of dit herstel positief te beïnvloeden is. Het eten van koolhydraten binnen 1-2 uur na beëindiging van de (duur)inspanning verkort de duur van dit herstel, terwijl ook massage na de inspanning daaraan bij lijkt te dragen. Allerlei andere middelen en voedingsmiddelen hebben weinig invloed op de totale duur van dit herstel.

Hoe weet de sporter dat hij voldoende hersteld is?

Atleten zijn vaak bang niet hard genoeg te trainen, waardoor ze niet naar hun lichaam (willen) luisteren. Hier is een belangrijke rol weggelegd voor de trainer. Deze dient navraag te doen of een atleet zich na de vorige training goed hersteld voelt en hoe zwaar de training aanvoelt. Een goed hulpmiddel, voor zowel de atleet als de trainer, kan het bijhouden van een trainingslogboek zijn, waarin wekelijks een aantal overtrainingsverschijnselen gescoord kan worden, middels vragen als:

- Voel je je de laatste dagen sneller moe?
- Heb je het gevoel niet volledig hersteld te zijn?
- Presteer je op dit moment minder?
- Kost de training je meer moeite?
- Zou je graag eens een training overslaan?
- Zijn de spieren stijver of pijnlijker?
- Ben je sneller geïrriteerd?
- Heb je meer moeite met inslapen?
- Is je eetlust achteruit gegaan?
- Vind je de training voldoende afwisselend?
- Is je motivatie minder?
- Beleef je minder plezier aan het sporten?
- Heb je vaak geen zin in trainen?

Rol van de (sport)arts

Ook een (sport)arts kan een bijdrage leveren om een dreigende overtraining te voorkomen. Naast goed luisteren en kijken, kan de (sport)arts ook voelen. Overbelaste spieren voelen vaak gespannen aan. Ook kan de (sport)arts in een laboratorium het bloed laten bepalen. De uitslag van dit laboratoriumonderzoek kan een goed hulpmiddel zijn om overtraining te voorkomen of te herkennen, maar dan dienen er wel per atleet meerdere individuele uitgangswaarden bekend te zijn uit een periode dat deze goed in training en in vorm was. Bij dit laboratoriumonderzoek kunnen spierenzymen bepaald worden, die uit een beschadigde spiercel kunnen lekken. De hoogte van het C.K. (Creatinekinase), A.L.A.T. (Alaline-aminotransferase) en A.S.A.T. (Aspartaat-aminotransferase) geven een indruk van de beschadiging in de spieren. Daarnaast kan het Ureum bepaald worden, wat een indruk geeft van de (eiwit)afbraakprocessen in het lichaam. De veranderingen in het gehalte van het, van natura in het lichaam voorkomende, mannelijk

hormoon testosteron en van het stresshormoon cortisol kunnen een indruk geven van de mate van herstel en overtraining. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat na zware inspanning het hormonale evenwicht gedurende langere tijd verstoord kan zijn. Hierbij kan het testosterongehalte dalen en het cortisolgehalte stijgen. Bij atleten waarbij dit hormoonevenwicht is verstoord, is vaak ook het herstel vertraagd. Er zijn echter grote verschillen tussen atleten onderling. De ene atleet reageert wel met veranderingen in hormoonwaarden, de ander niet of veel minder duidelijk. Bij vrouwen zijn deze hormoonwaarden vaak niet goed als maat voor herstel en overtraining te gebruiken omdat de testosteronwaarde bij vrouwen (veel) lager ligt dan bij mannen en de waarde van het hormoon cortisol sterk varieert in de verschillende fases van de menstruele cyclus.

De rol van de hersenen

In de hersenen bevindt zich de hypothalamus, die rechtstreeks het autonome zenuwstelsel en, via de hypofyse, ook het endocriene systeem (hormoonproductie) aanstuurt. Als een atleet overtraint, treden naast vermoeidheid, ook tekenen van mentale prikkelbaarheid op, waarbij de directe omgeving en de trainer het zwaar te verduren kunnen krijgen. Daarnaast voelt de atleet zich gejaagd, slaapt slecht, heeft minder eetlust en valt af. De gedragsverandering is te verklaren uit het feit dat de hypothalamus de schakel is tussen gedrag en het endocriene systeem. Het (sympathische) zenuwstelsel van een dergelijke atleet is reeds maximaal geactiveerd en kan dus niet nog verder geactiveerd worden om tot (grote) lichamelijke prestaties te komen. Als het overtrainingsbeeld al langer bestaat, raakt het (sympathische) zenuwstelsel uitgeput. Het overtrainingsbeeld verandert dan van karakter; de atleet wordt moe, apathisch en lusteloos, terwijl de hartfrequentie in rust- en bij inspanning lager wordt. De atleet is letterlijk niet meer vooruit te branden, het herstel zal zeer lang (maanden) duren.

Factoren die van belang zijn bij het ontstaan van een overtrainingsbeeld.

Iedereen begrijpt dat er, als er vaak en zwaar getraind wordt en er weinig tijd voor rust en herstel wordt uitgetrokken, een overtrainingsbeeld kan ontstaan. Het blijkt echter moeilijker te begrijpen, dat er meerdere factoren meespelen bij het ontstaan van een overtrainingsbeeld, zoals:

- Andere lichamelijke belasting. Hierbij zijn bijvoorbeeld het vakantiebaantje (vakken vullen / post rondbrengen) en verhuizen berucht.
- Energie- of voedingsmiddeldeficiënties. Direct na een zware inspanning schreeuwen de spieren om snelle energie om het herstel optimaal te kunnen uitvoeren. Het is dus zaak om zo snel als praktisch gezien mogelijk is, een koolhydraatrijke maaltijd of voedingssupplement te nuttigen waaruit voldoende energie gehaald kan worden. Ook een goede ijzervoorraad in het bloed en in de spieren is essentieel voor een goed herstel.
- Stress in de privé-situatie. Denk hierbij aan examens, sociale en financiële problemen.
- Onvoldoende (nacht)rust. Een atleet moet voldoende slapen, terwijl ook overdag voldoende tijd voor rust aanwezig moet zijn. De hele dag efficiënt volplannen en tijd besparen op de nachtrust, is vragen om ellende. Een atleet dient zich te realiseren dat in een zware trainingsperiode de behoefte aan (nacht)rust toeneemt.
- Infectieziekten. Hierbij dient opgemerkt te worden dat het herstel ook na een geringe infectieziekte (zoals een verkoudheid) al gedurende meerdere dagen vertraagd kan zijn. Aanpassen van de trainingsbelasting is hierbij dus het advies! Belangrijk is dat de atleet en de trainer zich realiseren dat infectieziekten eerder optreden als een atleet al overtraint is!

Samenvattend: kan gezegd worden dat de atleet zelf het beste kan voelen of zijn lichaam na een training hersteld is. In de praktijk blijkt het echter vaak moeilijk voor de atleet (en zijn trainer) om hier voldoende naar te luisteren en de training hierop aan te passen. Een (sport)arts kan bijdragen aan een goed sturingsproces van de training en aan een vroegtijdig herkenning van een eventuele overtraining.

Fietsvrouweninvasie op Papendal

Dinsdag 1 juli 2014

Het Fietsvrouwenweekend dat plaatsvond op 28 en 29 juni op Topsportcentrum Papendal was een daverend succes. Een intensief en vol weekend, maar met veel voldoening. Er werd fanatiek gefietst en de vrouwenpelotons in Fietsvrouwen-outfit trokken de aandacht van veel voorbijgangers. 'Van welke ploeg wij waren' werd er onderweg gevraagd door twee hardlopende dames. 'Nou, NTFU Fietsvrouwen'!



De organisatoren van het weekend kijken tevreden terug. Alleen maar positieve reacties van de deelnemers. Alles was goed verzorgd, de fietsclinics waren leuk en leerzaam, de workshops over andere voeding en valtechniek werden zeer gewaardeerd en de omgeving van Arnhem bood zowel voor de wielrensters als de mountainbikesters voldoende uitdaging. Alle 77 deelnemers hebben beloofd er volgend jaar weer bij te zijn!

Kijk voor foto's, informatie van de workshops en verslagen op www.fietsvrouwen.nl of op [Facebook](https://www.facebook.com/NTFUFietsvrouwen).



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

Jeugdkamp 2014

Het weekend van 21-22 en 23 juni stond dit jaar in het teken van ons jeugdkamp. Dit jaar zijn we weer naar Heeswijk geweest, waar we in hoeve weltevreden verbleven. Dit ligt op een mooie plek vlakbij de bossen we vaak naar toe zijn gewandeld.

Elk jaar proberen we een thema aan het kamp geven. En nu gingen we naar het wilde westen. vrijdagavond werd iedereen verwacht en langzaam aan kwamen er steeds meer indianen cowboys op de hoeve. Je zou denken als dat goed gaat, maar onze groep is zo gezellig dat, altijd goed gaat. Nadat iedereen zijn bed had

klaargelegd kon het kamp echt beginnen. We gingen eerst maar eens hout sprokkelen want er moest s' avonds wel kampvuur zijn. Daarna waren er 2 spellen uitgezet in het bos. Het eerste spel was voor iedereen. Er zaten verschillende stamhoofden in het bos die geluiden maakte en de teams moesten die dan zoeken. Wie als eerst alle stamhoofden had gevonden, had gewonnen. Daarna gingen we terug om van lekkere pannenkoeken te smullen bij het kampvuur. Om vervolgens met iedereen die mee wilde weer terug te gaan naar het bos voor het schijnspeel. Ieder groepje moest proberen een kaartje naar een andere plek te brengen. Maar dit was nog niet zo makkelijk, want er zaten 2 schijners en als die je te pakken had kon je weer terug. Na dit spel gingen we met kleine uitloop rond 2 uur s' nachts weer terug naar de Hoeve om lekker te gaan slapen. De volgende dag mochten we een klein beetje uitslapen en gingen we om 09:00 uur lekker ontbijten. De zaterdag stond in het teken van veel spelletjes. S'morgens eerst inkomen met spons, water, vuur. Daarna op de hoeve het schoenen spel, spons gooien en een heus badderspel. Na lekker nat te zijn geworden had iedereen even tijd voor zichzelf. Om daarna lekker te gaan



genieten van ons avond eten. En dat er gesmuld was is zeker want er was een hele kip/friet kraam van wel 10 meter gearriveerd. Iedereen mocht zoveel eten als hij/zij wou.

Nadat iedereen zijn buikje goed vol had zijn we weer naar het bos gegaan om levend stratego te spelen. Hierna mocht iedereen zelf weten wat ze gingen doen er was de mogelijkheid om film te kijken, maar er was ook nog een avondspel. Ondanks dat er al wel wat kinderen moe waren gingen er toch nog een mooi

aantal mee naar het bos. In het bos stikte het van de kaarsjes en de bedoeling was dat de kinderen in het bos voorwerpen gingen zoeken die dan bij een kaarsje zou kunnen liggen. Alleen niet bij elk kaarsje lag iets en ieder groepje had een kaartje waarop stond wat ze moesten zoeken. dus was de kans groot dat je iets anders of juist niks vond. Wie als eerste alle voorwerpen gevonden had, had gewonnen. Dit jaar zouden we geen spooktocht houden, maar om nou hellemaal geen schrik momenten te hebben vonden we ook niks. Dus hadden we een 7 tal mensen gevraagd om lekker in het bos rond te lopen. en zo af en toe hoorde je ineens een hoop gegil door het bos. Blijft leuk.



waar
te
Op
en
maar
dat



Na dit spel was het tijd om weer terug te gaan en lekker te gaan slapen. Want de volgende dag moesten we weer vroeg opstaan. We zouden om 08:00 uur opstaan. Alleen het brandalarm dacht daar anders over en ging mooi om 07:00 al af. Gelukkig was er niks aan de hand, maarja je bent wel wakker. En dus iedereen lekker op tijd aan het ontbijt. Daarna was het tijd voor wat ondertussen bijna traditie is geworden om te gaan zwemmen.

Dit doet altijd goed en daarna is iedereen ook weer lekker schoon om naar huis te gaan, want na het zwemmen was het tijd voor de lunch en alles op te gaan ruimen. Als allerlaatste was er natuurlijk nog de prijsuitreiking. Wie had er het beste gescoord met de spellen, maar ook wie heeft er het beste meegeholpen met opruimen en zich goed gedragen. Uiteindelijk was het team de goudzoekers het winnende team. Daarnaast hadden we nog een klein prijsje voor wie er het mooist verkleed was en dat was Imke die heel mooi was aangekleed en opgemaakt. Na dit alles was het toch echt tijd om af te sluiten en iedereen kon moe maar voldaan weer naar huis.

We kunnen weer terug kijken op een geweldig leuk gezellig kamp met lekker mooi weer.



Wandelingen in Boskant.

Dinsdag 24 juni 2014 wandeling van de Fitwalkers.

In verband met het 10 jarig bestaan van de Sportief wandelafdeling dit jaar zijn de Fitwalkers en Flierefluiters in juni gaan wandelen in de omgeving van Boskant. Op dinsdag verzamelden we bij De Vriendschap om van daar met 14 wandelaars te vertrekken om 19.00 uur.

George had een route verkregen via de Olat en we gingen die volgen over mooie zandwegen.

Ook langs het waterzuiveringsgebied en langs velden en door bossen. Met een stevige noorden wind en een zonnetje was het goed wandelweer. Onderweg werden vele verhalen verteld en enkele leden waren bezig met de voorbereiding om straks de 4 daagse van Nijmegen in juli tot een goed einde te brengen. Ook mochten we een nieuw lid begroeten Piet van Rooij die bekend is bij velen als instructeur van EHBO, REANIMATIE en AED. Ook hij gaat zijn eerste 4 daagse lopen in Nijmegen. Na een mooie tocht in een nieuwe omgeving kwamen we na 2 uur terug bij De Vriendschap en werden daar getrakteerd op een ijsje.

Voldaan gingen we weer huiswaarts.

Donderdag 26 juni 2014 wandeling van de Flierefluiters.

Iedereen was met de fiets op het verzamelpunt bij Martje van de Elzen in de Boskant.

Van hier uit gingen we met 12 wandelaars, een groep die al lang samen iedere donderdagavond trouw wandelt, richting de Geelders. Martje had ons uitgenodigd en had de route uitgedacht en we volgden haar over de stoffige zandpaden. Het was een lekkere zomeravond en we keuvelden, genietend van de mooie natuur. In dit gebied staan veel percelen van de Gebr. Van de Berk met vele soorten bomen. Het personeel was nog aan het werk langs een nieuw aangelegd en gedraineerd perceel. De voorman vertelde dat ze wel 450 ha grond huurden in deze Brabantse omgeving. Via een mooie route en het passeren van een olifant belanden we weer in Boskant en kwamen langs de nieuwe energie arme woningen met een bijzonder dak. Dit was bedekt met sedum soorten met een groot kleuren palet aan bloemen en op een afstand leek het wel een schilderij. Na 90 minuten wandelen werden we ontvangen met koffie en thee. Na het luisteren van enkele leuke verhalen werd Martje bedankt met een bloemetje en vertrokken we weer richting Rooi. Onderweg hebben we nog genoten van een lekker ijsje en sloten deze fijne wandelavond af. De volgende extra wandeling is op 28 augustus na onze vakantie in de omgeving van Eerde.

Wandel groeten van George Zoontjens.



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 10.30 u → 1 groep.

Dinsdagavond van 19.00 tot 20.30 u → 4 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 tot 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

lenny
LENNY LAURENCE MODE

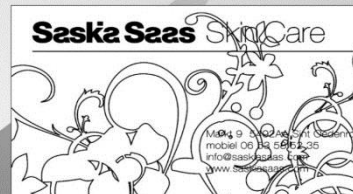
Muller Mode

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

dh
Albert Heijn

**MARKT
APOTHEEK**

Intertoys

Lips

Advocaten & Mediators

**d'n
Dommel**
Tapperij & eeterij

**Café
OLD ROW**

cafetaria
"De Markt"

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
junioren (KNAU basis)	€ 44,25	€ 15,05		€ 59,30
junioren (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

et 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