



S.V. FORTUNA '67

Sportvereniging Sint-Oedenrode

CLUBBLAD

Rooise crosscompetitie

Clubkampioenen van het seizoen 2013-2014

Vaderdag lopen

(Assistent) Trainers uitje

Even voorstellen vanuit trimgroep

Opleiding voor "Wandelsport Begeleider Niveau 1"

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 loopschoenen, kleding en accessoires voor hardlopers en wandelaars.

Vanwege onze speciale relatie met

Fortuna '67 krijgen leden bij ons

20% korting op loopschoenen en

10% korting op alle andere artikelen.

Bezoek ook eens onze webshop.



De hardloopspecialzaak van Eindhoven, de enige met tevredenheidsgarantie.

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



Inhoudsopgave.

	Blz.
Inhoudsopgave	3
Van de voorzitter	4
Bestuur en organisatie	5
De pen door Guus van Kessel	6
Rooise crosscompetitie Sint-Oedenrode 2013-2014	7
Evenementenkalender	9
De pen door Gonny van Zutven	10
De Fortuna Bikers	11
Scholierenloop 2014	12
NTUF verbindt vrouwen op de fiets	13
Clubkampioenen van het seizoen 2013-2014	14
Wist u dat....	15
Verjaardagskalender	16
Vaderdaglopen 2014	18
(Assistent-) trainersuitje	21
Hoogtepunten van onze jeugd	24
Athletics Champs door het hele land	26
Record inschrijvingen voor 98 ^{ste} vierdaagse	26
Even voorstellen vanuit de trimgroep	28
Achillespees blessure	30
Opleiding voor “wandelsport begeleider niveau 1”	33
Trainingstijden diverse afdelingen	35
Lidmaatschap en contributie	36

Inleveren kopij voor het Juli/Augustus nummer voor 15 juni 2014

Van de voorzitter.

Het voorjaar is begonnen, en hoe. Natuurlijk hebben we met zijn allen ook in de winter doorgetraind, maar het nieuwe voorjaar dat geeft toch weer iets extra's. De natuur laat al haar pracht en praal weer zien. En dat geldt natuurlijk ook wel een beetje voor onszelf en voor Fortuna.



Zelf heb ik in de afgelopen periode een keer mee mogen trainen bij de nieuwe beginnersgroep van het hardlopen. Het enthousiasme bij trainers en deelnemers was prachtig. Ik heb er een week lang een glimlach van op mijn gezicht gehad. Ik ga er vanuit dat ze dezelfde spirit er in kunnen houden tot onze Vaderdaglopen, waar ze nu naartoe trainen. En we hopen natuurlijk dat veel van onze nieuwe aspirantleden daarna het loopvirus echt te pakken hebben en lid willen worden van onze prachtige vereniging.

Nu het voorjaar is zien we ook dat KV Rooi weer volop gebruik maakt van onze gezamenlijke accommodatie. Door de fusie met Boskant hebben zij een behoorlijke groei in ledenaantal, en wordt er daardoor ook intensiever gebruik gemaakt van de faciliteiten. We hebben daarbij duidelijke afspraken gemaakt over het gebruik en het zuiver houden van de kleedlokalen. KV Rooi heeft na toestemming van het bestuur ook een aantal weken gebruik mogen maken van ons veld, omdat hun verlichting nog niet klaar was. We streven naar een goede samenwerking tussen beide verenigingen. Dat helpt ons beiden.

Bij onze jeugd zien we het ledenaantal gestaag toenemen, waarbij we ook steeds meer leden uit Schijndel mogen verwelkomen. De inzet van ons jeugdbestuur, trainers en vrijwilligers dragen in belangrijke mate bij aan dit succes.

De jubileumwandeling van sportief wandelen en Nordic walking is definitief vastgesteld op 14 september. Het belooft een sportief en vooral ook gezellig evenement te worden. En dat moet natuurlijk ook, want je mag best even stilstaan bij het succes van tien jaar wandelen bij Fortuna.

Op dit moment zijn we een commissie aan het vormen om de vrijwilligerscoördinatie vanuit de verschillende afdelingen goed op te zetten. Onze oud-voorzitter Cor van Erp zal hier als tijdelijke vrijwilligerscoördinator bij betrokken zijn. Verschillende personen zullen hiervoor in de komende periode benaderd worden. Mocht je zelf belangstelling hebben om hieraan een bijdrage te leveren dan hoef je daar uiteraard niet op te wachten, maar kun je je ook melden bij één van de huidige bestuursleden van Fortuna.

In de komende periode zal ik mijn rondje langs de velden vervolgen. Trimmen, mountainbike en Nordic walking staan nog op het programma. Na de positieve ervaringen tot nu toe zijn mijn verwachtingen uiteraard hoog gespannen.

Ik wens jullie allemaal veel sportief voorjaarsplezier. En graag tot ziens ergens bij één van onze vele trainingen of andere activiteiten.

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	ilonahaiej@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..... Guus van Kessel

Hallo

Ik ben Guus van Kessel, ik ben 11 jaar en zit in groep 8 van de Kring. Ik ben al 3 jaar lid van Fortuna. Ik ben op hardlopen gekomen door een sportstimuleringsproject.

Trainen is altijd heel leuk omdat het altijd een andere training is en het is altijd gezellig. Maakt niet uit welk weer. De trainers doen vaak ook mee en ze geven goeie trainingen. Wij rijden al met een hele groep uit Schijndel. Ik train op dinsdag, donderdag en als er op zaterdag een speciale training is.

Ik vind het leuk dat we club kampioenen hebben want dan gaat het niet over winnen het gaat over hoeveel wedstrijden je loopt. Ik ben al 2 keer clubkampioen geworden.

We doen veel activiteiten zoals paaseieren zoeken, Sinterklaas, winteractiviteit en kamp. Ze zijn allemaal heel leuk maar vooral kamp.



Wedstrijden lopen vind ik fantastisch vooral lange afstanden {2,5 t/m 3 km} stratenlopen en de coopertest. Ik vind thuiswedstrijden het leukst omdat bijna iedereen je kent, aanmoedigt en zegt dat je het goed hebt gedaan. Ik val regelmatig in de prijzen en heb een mooie prijzenkast.

Later wil ik of prof hardloper worden of trainer bij Fortuna en ik wil de Marathon van Rooi lopen.

Dit was de pen door Guus van Kessel



Ik geef de pen door aan Inge Timmermans.

Rooise Crosscompetitie Sint-Oedenrode 2013

- 2014

De crosscompetitie, bestaande uit vijf wedstrijdsondagen, te weten op de 4^e zondag van de maand, met uitzondering van de maand december, heeft weer een prachtige onderlinge strijd laten zien. Dit jaar meer herfstige omstandigheden ten opzichte van de sneeuwval en afgelasting van een wedstrijd vorig jaar.

De wedstrijden werden wederom gehouden in het Kienehoef park aan de Zwembadweg, met inschrijving, start en finish ter hoogte van de Kinderboerderij.

Bij de jeugd was iets minder deelname als de voorgaande edities maar de rivaliteit was er niet minder door.

De Jongens Pupillen A, hierbij was het spannend waarbij Stan Sierdsema Wesley Vorstenbosch met 2 seconden voorsprong drie wedstrijden versloeg. Bij de Pupillen C had Hidde Dekkers weinig weerstand evenzo Ramon Setz bij de B pupillen.



in

na

Bij de Meisjes Pupillen werd het een "Veerle wedstrijd" waarbij Veerle van Erp zich gemakkelijk handhaafde voor Veerle Mijsberg. Bij MPC ging Tess van Linder Renske van de Sande voor.

De Jongens Junioren D beleefde een klein seconde verschil op voor de podiumplaatsen met Tim Brouwers, Tijn Hesselberth en Guus van Kessel in die volgorde. Steven van Erp had bij de Junioren C geen noemenswaardige tegenstand voor een hoogste podiumplek. De Meisjes Junioren B werd door Sanne van Lieshout voor Simone van Wieringen gewonnen.

Afscheid Toon en Will van de Rijt als Juryleden.

Bij de wedstrijden waarbij zij het meest gejureerd hebben is afscheid genomen van Will en Toon van de Rijt. Will heeft jarenlang de uitslagen bij de finishlijn vastgesteld en genoteerd en Toon legde de hierbij behorende Tijd vast, met de tijdprinter.

Namens het Bestuur van SV Fortuna bedankte Wedstrijdleider Cor van Erp Will en Toon voor hun jaren lange inzet en overhandigde Lidewijde Verbeek een bos bloemen en flesje hierbij.

Senioren Dames en Heren 4,8 kilometer.

Na herhaaldelijk verzoek van de deelnemers van de 4,8 kilometer zijn hierbij de categorieën aangepast. Hadden we eerst een categorie Dames en Heren nu zijn deze onderverdeeld in senioren met daarbij 10 jaar categorieën 35 - 45 - 55 - 65 jaar.

De deelname aan de 4,8 km. was wederom gegroeid dit jaar en het uitbreiden van de categorieën gaf een andere strijd binnen de leeftijdsgroepen voor het klassement. Het is alleen jammer dat velen de verplichte 4 wedstrijden niet lopen waardoor men niet in het klassement komt.

Bij de Dames Senioren ging Marlieke Smetsers op de hoogste podiumplaats, Pam van den Hurk bij de 35+ en Riky Huyberts bij de 45+. Het podium en het klassement bij de mannen was beter gevuld Met Marco Verbeek bij de Senioren op de eerste plek, Rene van Dis bij 35+, Peter Mijsberg 45+, Harrij van der Heijden 55+ en bij de 65+ liep Wim van Vught naar de eerste plek.

Uitreiking "Tonny van Erp Wisselbeker".

Vanaf het seizoen 2013 - 2014 is bij de Rooise crosslopen voor een periode van 5 jaar de "Tonny van Erp" wisselbeker ingesteld. Dit bij de 4,8 km voor de snelste dame in de klasseringen hierbij.



Tonny was de vrouw van onze oud-voorzitter Cor van Erp. Zij was de grote motivator achter veel initiatieven binnen de vereniging waarvan de bekendste wel ons clubblad de "Fortunabode", is.

Als lid van onze loopgroepen, ging haar voorkeur uit naar de 4,8 km. tijdens de Rooise Crosslopen vroeger de Rooise Trimloopcompetitie geheten.

Ter herinnering aan haar en haar tomeloze inzet voor de vereniging, heeft de Organisatie van de Crosslopen tot bovenstaande besloten.

Riky Huyberts kreeg met een totaal tijd van 91.40 min. de "Tonny van Erp" Bokaal voor het eerst uitgereikt door Cor van Erp.

Senioren Dames en Heren 8 kilometer.

De 8 km. wedstrijd had ook dit jaar een ander uitstraling gekregen met een dubbel klassement bij de Dames en Heren. De Bokaal voor de Snelste Rooise of Fortuna loper of loopster werd aan deze loop verbonden. Voorheen ingezet bij de Drie Dorpen Loop maar door de toevoeging van de korte Cross en maximale toegestane afstanden per categorie was er geen klassement meer op te maken. Vandaar dat deze bekens gesponsord door "Slijterij van Boxmeer" in de transparantere Rooise Crosscompetitie op de 8 kilometer ingezet is. Namens de Familie en Slijterij van Boxmeer reikte Ilse Smits de bekens uit aan Ingrid Jansen met een totaal tijd van 1.57.35 uur en bij de mannen aan Frans Giebels met een totaal tijd van 1.25.30 uur op de eindlijst.



De wedstrijd was bij de Mannen goed bezet en Frans Giebels stond op de hoogste trede. De 35+ was voor herstellende Thijs Dekkers, Erik van den Oetelaar werkte zich bij de 45+ naar de eerste plek. Bijtertje Henry Wijffelaars maakte zich breed en won het 55+ klassement en Pieter Hulsen veroverde de eerste plek bij de 65+. De categorieën bij de Vrouwen waren goed gevuld maar de verplichte vier wedstrijden is voor velen een struikelblok, jammer. Hoe

vangen we dit op?

Ingrid Jansen bleef de concurrentie ruim voor bij de 45+ categorie en Tineke Mous ging in haar doorzettende stijl naar de eerste plek bij de 55+.

Graag iedereen weer tot ziens bij de editie 2014 - 2015.

Wedstijdleiding en WOC SV Fortuna"67.

Evenementenkalender

Vaderdaglopen:

Zondag 15 juni 2014

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!

De pen door..... Gonny van Zutven

Via Lisette v.d. Kallen komt de pen bij mij terecht.

Mijn naam is Gonny van Zutven. Samen met mijn man Marjo woon ik op het Cathalijnepad aan de Dommel (het mooiste plekje van Rooi). We hebben 4 kinderen: Rudi 27 jaar, Lieke 25 jaar, Rein 21 jaar en Niels 20 jaar.

Als fysiotherapeute heb ik me in de loop van de jaren gespecialiseerd in het lesgeven aan groepen. Ik heb een eigen bedrijf genaamd: Gonny van Zutven beweging en ontspanning (www.gonnyvanzutven.nl)

Elke week heb ik 17 ouderengymgroepen variërend van Zumba voor 50-plussers, wandelgroep voor mensen met geheugenproblemen (bv. dementie) tot zit gym voor ouderen die moeilijk ter been zijn of in een rolstoel zitten. Ik probeer de mensen plezier in het bewegen te geven, waardoor ze langer actief en fit blijven.



Daarnaast geef ik al ruim 25 jaar zwangerschapscursussen om aanstaande moeders, maar ook de vaders voor te bereiden op de bevalling. Na de bevalling probeer ik de kersverse mama's weer "in shape" te krijgen. Ook komen de jonge ouders bij mij voor babymassage en later voor de peutermassage. En voor de kleine dreumesen geef ik de cursus "zingspeelgebaar".

Sinds april 2013 ben ik gestart bij de beginnersgroep van Fortuna en vanaf de 1^e keer heb ik me er thuis gevoeld. Wat heerlijk om met al die enthousiaste mensen in de buitenlucht te bewegen. Omdat ik overdag en vaak ook nog 1 of 2 avonden druk ben met mijn werk, is het erg spannend om samen met anderen te trainen en onderweg ook nog een gezellig praatje te maken.

Het hardlopen is voor mij dan ook een goede uitlaatklep. Ik heb erg veel respect voor de trainers die elke keer weer een leuke training in elkaar zetten en er altijd zijn weer of geen weer, alle lof hiervoor!!! Ik heb momenteel nog niet zo veel wedstrijden gelopen, maar wie weet in de toekomst. Het plezier in bewegen dat ik mijn deelnemers in mijn werk probeer mee te geven, heb ik ook gevonden in het hardlopen. Ik hoop dan ook nog lang met deze enthousiaste club van doorzetters mee te kunnen doen!!

Ik geef de pen door aan Annette Boonstoppel

De Fortuna Bikers

Traditioneel is de openingstocht van Heeswijk-Dinther waar de fietszegening jaarlijks in maart plaats vind. Je wordt er elk jaar gastvrij ontvangen met koffie door de organiserende toerclub. In het zonnetje heeft de Pastoor een toespraak gehouden met een zegening. De route die je kon fietsen was 40 km of 25 km, dit is een iets kortere afstand maar dit is gecompenseerd door met de fiets naar de zegening te fietsen.

"Laat mij in de morgen uw liefde horen, wijs mij de weg die ik moet gaan"

Op 06 april is onze jaarlijkse openingsrit van de Fortunabikers. Deze keer wel heel speciaal omdat Jos zijn verjaardag heeft verzet om op deze zondag jarig te zijn. Dit hebben we met een 20-tal leden gevierd, voordat er gefeest werd is er een rondje "rooi" gefietst van ca. 50 km om daarna gezellig met een hapje en een drankje van het zonnetje te genieten.

De start van dit seizoen was goed en hopelijk veelbelovend.

Met sportieve groet,



Foto: [BHIC](#)

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 groepskorting.

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.

Scholierenloop 2014

Op 13 april was weer onze jaarlijkse scholierenloop die Fortuna '67 voor alle kinderen van 2 t/m 16 jaar organiseert. Deze dag was het erg mooi weer waardoor er weer veel kinderen aan de start verschenen.

Daarnaast was het goed toefen op Camping de Kienehoef waar de loop gehouden werd en dus een goede reden om te komen kijken en de kinderen flink aan te moedigen. Het blijft altijd heel erg mooi om te zien hoe al deze lopertjes en lopers bezig zijn met hun wedstrijdje. Vol

goede moet staan ze aan de start en zodra het startschot klinkt vliegen ze weg en dan maar hopen dat ze de finish halen. En natuurlijk haalt ook iedereen de finish. Soms met veel energie en soms met nog



weinig puf, maar wel met een voldaan gevoel van 'ja' ik heb het weer gehaald.

De jongste kinderen tot 7 jaar liepen 595m. Vanaf 8 jaar moesten ze 1095m afleggen en de grote bikkels vanaf 13 jaar legde zelfs 2 rondes af van samen 2035m.

Na afloop was er voor elke deelnemer een medaille en een diploma met hun afstand en tijd erop.

Voor de 3 beste in hun categorie waren er mooie bекers, die uitgereikt werden door onze

inmiddels oud wedhouder Dekkers. Voor de uitslag klik [hier](#)

Het was weer een geweldig mooi evenement met veel enthousiaste lopers en bezoekers.

Hulde aan de organisatie en alle vrijwilligers

Voor meer foto's klik [hier](#)



NTFU verbindt vrouwen op de fiets

Steeds meer vrouwen stappen op de racefiets of mountainbike om een georganiseerde toertocht te rijden, samen met vriendinnen of een fietsclubje te fietsen. De NTFU wil fietsen voor vrouwen laagdrempelig maken en lanceert daarom Fietsvrouwen.nl, hét online platform voor alle sportieve vrouwen op de fiets.

Op fietsvrouwen.nl kunnen vrouwen een fietsmaatje of fietsroute zoeken, een overzicht vinden van verenigingen die activiteiten voor vrouwen aanbieden, tochten die speciaal voor vrouwen georganiseerd worden, informatie over o.a. techniek en voeding, trainingen, clinics, aanbiedingen en nog veel meer. Ook kunnen ze zelf artikelen, recepten en routes aanleveren of een oproep plaatsen voor een fietsmaatje.

Vrouwen willen wat anders

De fietssport wint de laatste jaren veel terrein onder vrouwen. Veel van hen fietsen echter liever niet met een groep mannen mee. Daarom verzamelen vrouwen zich steeds vaker in vrouwengroepen. De snelheden en afstanden in deze groepen liggen lager en plezier is de belangrijkste drijfveer. Dat plezier wordt onder meer gehaald uit leren om beter te fietsen. Meer dan mannen, zijn vrouwen erg leergierig. Ze vinden het leuk om onder begeleiding van een deskundige te fietsen die hen tips en aanwijzingen geeft.

Daphny van den Brand als boegbeeld

Daphny van den Brand, ambassadrice van Fietsvrouwen.nl, kan dat beamen. Na een jarenlange carrière in de wielersport, geeft zij nu mountainbikeclinics. “Vrouwen willen alles precies weten; hoe klik ik snel uit de pedalen, hoe word ik behendiger, hoe vervang ik een binnenband. Het is leuk om ze daarover te adviseren. Daarom verbind ik me ook graag aan het nieuwe platform van de NTFU. Via die site geef ik antwoorden op vragen en deel ik mijn ervaringen via blogs. Ik vind het ontzettend leuk om vrouwen enthousiast te maken voor het fietsen. Ik krijg er energie van om vrouwen lol te zien hebben op de fiets.”

Daphny zal diverse activiteiten van Fietsvrouwen.nl begeleiden. Ze is aanwezig bij het vrouwenweekend op Papendal 28 en 29 juni, organiseert een sleutelworkshop voor vrouwen en fietst ze mee met haar eigen toertocht, de ‘Daphny van den Brand Classic’ op 7 september in Zeeland (Noord-Brabant).

Het platform is vanaf maandag 7 april online: www.fietsvrouwen.nl, dé website voor sportieve vrouwen op de fiets.

Clubkampioenen van het seizoen 2013 - 2014

De clubkampioenen van het seizoen 2013 - 2014 zijn bekend. Soms stond de naam van de kampioen al maanden vast, soms werd er tot op de laatste dag gestreden om de punten.

Hieronder staan de namen:

Categorie	Naam	Aantal punten
Jongen Pupillen	Guus van Kessel	198
Meisjes Pupillen	Veerle van Erp	174
Jongens Junioren	Marco Verbeek	218
Meisjes Junioren	Sanne van Lieshout	251
		
Mannen	Jeffrey van Hout	990
Mannen35	Bart van de Sande	995
Mannen40	Jorrit Dekkers	910
Mannen45	Luc Minderhoud	1670
Mannen50	Pieter Jansen	925
Mannen55, tevens algemeen kampioen	Henry Wijffelaars	1710
Mannen60	Jos van Uden	1335
Mannen65	Peter Hellings	960
		
Vrouwen	Moniek Vijfvinkel	480
Vrouwen35	Pam van den Hurk	865
Vrouwen40	Lisette van der Kallen	400
Vrouwen45	Ingrid Jansen	850
Vrouwen50, tevens algemeen kampioen	Rikie Huyberts	1440
Vrouwen55	Antoinette van de Laar	175
Vrouwen60	Tineke van Boxmeer	815

Alle kampioenen van harte gefeliciteerd!!

Wist u dat....

- Bart van de Sande namens Fortuna zitting heeft genomen in het bestuur van de Stichting Confor.
- de pupillencompetitie Athletics Champs 2014 weer is begonnen.
- er weer een cursus Wandel je fit in 10 weken is gestart.
- er ook een beginners loopgroep is gestart.
- in 2015 ook de Bevrijdings estafetteloop vanuit Wageningen op het programma staat.
- het clubkampioenschap bij de mannen een spannend slot heeft gekend.
- Henry Wijffelaars die strijd heeft gewonnen.
- u elders in dit club blad de namen van de overige clubkampioenen kunt vinden.
- Fortuna al weer in voorbereiding is voor de organisatie van de Vaderdaglopen op 15 juni.
- de Scholierenloop een groot succes was.
- onze sportieve wandelaars alom waardering oogsten met hun rolstoeltochten voor bewoners van Odendael.
- 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 mei

en in

juni

3-mei	Peter Smulders	LG	1-jun	Gerry Bergmans	SW
4-mei	Peter Hellings	LG	1-jun	Jeanette van Zutphen	SW
4-mei	Mark Wijgergangs	ST	3-jun	Edward van Acht	LG
6-mei	Henk Heijmans	LG	3-jun	Janneke Huijberts	JLG
6-mei	Willem van den Heuvel	SW	3-jun	Jan der Kinderen	TR
6-mei	Mari Leenderts	LG	4-jun	Geert van der Zanden	SW
6-mei	Jan van de Rijt	LG	6-jun	Aard van Berkel	SW
7-mei	Piet van Engeland	LG	6-jun	Ad van de Laar	LG
9-mei	Edwin Eijkemans	MTB	7-jun	Huub van Cleef	SW
9-mei	Hans van Hek	SW	8-jun	Frans Gezelle Meerburg	LG
11-mei	Ilse Smits	LG	10-jun	Jolanda van Heerebeek	LG
15-mei	Matten Bonekamp	MTB	10-jun	Michael Moonen	LG
16-mei	Steven van Erp	JLG	10-jun	Ad van der Wijst	TR
17-mei	Pieter Jansen	LG	12-jun	Anne Huijberts	JLG
19-mei	Ivar de wit	JLG	13-jun	Annemieke Visser	LG
20-mei	Sjaan Boereboom - de Brouwers	TR	14-jun	Max Scheutjens	JLG
22-mei	Bram van de Heijden	JLG	14-jun	Giel Westgeest	SW
22-mei	Jacq van Rossum	SW	15-jun	Jan van der Loo	TR
24-mei	Henk Pennings	ST	17-jun	Inge Bollen Rits	LG
24-mei	Antonet Vervoort	SW	19-jun	Coby Bekkers - van Bree	TR
25-mei	Pieter Jagt	SW	20-jun	Bart van de Sande	LG
25-mei	Kees Temmink	MTB	20-jun	Rikie Vervoort	SW
28-mei	Theo van der Eerden	MTB	23-jun	Riki Arts	SW
28-mei	Teun van den Eertwegh	JLG	23-jun	Renske Verboort	LG
28-mei	Daan van Schijndel	JLG	23-jun	Joep Welvaarts	JLG
29-mei	Thea Plaat- Spikmans	TR	24-jun	Nelly van Erp-Vrijzen	SW
29-mei	Hetty van de Sande	LG	24-jun	Gonny van Zutven	LG
29-mei	Lianda de Vos	TR	25-jun	Joke Verhoef	TR
30-mei	Cor Verschuren	NW	27-jun	Miriam Beij	SW
30-mei	Mieke van der Zanden	SW	28-jun	Fons Raaijmakers	TR
31-mei	Marko Jansen	MTB	29-jun	Jan Arts	SW
			29-jun	Bert van de Laak	SW
			29-jun	Job van Mil	TR
			29-jun	Art Vissers	LG
			30-jun	Nicole Heesakkers	LG



Iedereen van harte gefeliciteerd!

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat



Brasserie
De Beleving



EFFE ANDERS



APOTHEEK

DE IJSMAAKERIJ

AMBACHTELIJK SCHEPIJS EN CHOCOLA MET SMAAK!



Zwanenberg Advies
ACCOUNTANCY & BELASTINGADVISEURS



MODE BOETIEK
TRENTINO



Brabants
— K w a r t i e r t j e —
Vlaaienspecialzaak en lunchroom



VAN BRUSSEL

voor al uw diervoeders



VOOR IETS LEKKERS

**BAKKERIJ
BEKKERS**

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

www.bakkerijbekkers.nl

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat

Ruime Gratis Parkeergelegenheid

Programma Vaderdaglopen 15 juni 2014

Datum	Zondag 15 juni 2014.
Locatie Organisatie	Start en finish op de Zwembadweg van Sint-Oedenrode. S.V. Fortuna '67 uit Sint-Oedenrode.
Parcours	Halve Marathon bestaat uit één ronde. De 10 km bestaat eveneens uit een ronde. De 5 km heeft een keerpunt halverwege het parkoers. De jeugdlopen hebben eveneens een keerpunt halverwege het parkoers. Begeleiden van de atleten is niet toegestaan.
Kleedruimte	Voldoende klee- en douchegelegenheid op sportpark De Kienehoef, Zwembadweg 62, 5491 TE Sint-Oedenrode.
Verzorging	Op het parcours (om de ± 3 km) en bij de finish zijn verzorgingsposten aanwezig. Deze posten zijn voorzien van water, sportdrank en sponzen.
Herinnering Voorinschrijving	Voor alle lopers is er een herinnering. Uiterlijk dinsdag 10 juni 2014 d.m.v. KNAU A-Formulier: t.a.v. Jeffrey van Hout, Den Ekker 2, 5412 ZK Sint-Oedenrode. Betaling d.m.v. bijgesloten betaalkaart of storting op rekeningnummer 13 82 12 783 t.n.v. SV Fortuna '67. Of via https://www.inschrijven.nl/
Na-inschrijving	U kunt op de wedstrijddag vanaf 09.30 uur tot een kwartier voor aanvang van de betreffende wedstrijd nog inschrijven in de kantine van SV Fortuna '67, Zwembadweg 62.
Nadere informatie	Website: www.fortuna67.nl U kunt contact opnemen met: Jeffrey van Hout, 06-54320946, thuiswedstrijden@fortuna67.nl
Info uitslagen	www.fortuna67.nl

U loopt op eigen risico !!!!

Halve Marathon

Start	<u>11.00 uur</u>
Deelname	Wedstrijdatleten en recreanten.
Inschrijfgeld	Bij voorinschrijving € 8,50 en bij na-inschrijving € 10,00
Prijzen	Extra geldprijs voor de overall-winnaar en geldprijzen voor de eerste drie aankomende voor de Atletiek Unie-wedstrijdcategorieën: Mannen Sen, M35, M45, M55, M65, Vrouwen Sen, V35, V45 en V55.



Get Running10 kilometer

Start	<u>11.10 uur</u>
Deelname	Wedstrijdatleten en recreanten.

Inschrijfgeld Bij voorinschrijving € 6,50 en bij na-inschrijving € 8,00.
Prijzen Ereprijzen en waardebonnen voor de eerste 3 aankomende in de Atletiek Unie- wedstrijdcategoryën: Mannen Sen, M35, M45, M55, M65, Vrouwen Sen, V35, V45 en V55.

5 kilometer

Start 11.10 uur
Deelnemers Recreanten
Inschrijfgeld Bij voorinschrijving € 3,50 en bij na-inschrijving € 5,00.
Prijzen Ereprijzen voor de eerste 3 mannen en eerste 3 vrouwen.



Martien Temmink Verzekeringen

TEMMINK jeugdlopen 1.000 en 2.500 m

Start 10.30 uur
Deelname Recreanten:
jongens t/m 11 jaar 1000 mtr, meisjes t/m 11 jaar 1000 mtr,
jongens 12 t/m 16 jaar 2500 mtr, meisjes 12 t/m 16 jaar 2500 mtr
Inschrijfgeld Voorinschrijven € 2,00 en bij na-inschrijving € 2,50
Prijzen Ereprijzen voor de eerste drie aankomenden per categorie
Herinnering voor elke deelnemer.

Vrijwilligers Vaderdaglopen

Voor de verzorging onderweg zijn de atleten vrijwel geheel aangewezen op de organisatie. Om dit in goede banen te leiden, zijn we op zoek naar ruim 50 vrijwilligers. Om een eerste indruk te geven wat er op de wedstrijddag aan de lopers wordt aangeboden, hier een niet limitatieve opsomming: sponzen, fruit, sportdrank en water. Daarnaast hebben we ook nog andere activiteiten in te vullen:

- Het vrijhouden van het parkoers voor de hardlopers, zodat deze ongestoord hun prestatie neer kunnen zetten.
- Het uitreiken van de inschrijfnummers.
- Het na inschrijven van atleten op zondagochtend 15 juni 2014.
- De opvang van de atleten aan de finish en het uitreiken van een herinnering e.d.
- Het helpen bij de opbouw op zondagochtend 15 juni 2014.
- Het helpen bij de afbouw op zondagmiddag/avond 15 juni 2014.

Meld je aan als vrijwilliger:

vrijwilligers_vaderdag@fortuna67.nl

De verschillende taken

- Accommodatieteam

Deelnemers aan de Vaderdaglopen kunnen gebruik maken van de kleedgelegenheid in het

clubgebouw.

Het inschrijfbureau is gevestigd in kantine van het clubgebouw. Vrijwilligers van het accommodatieteam staan ook opgesteld om vragen van lopers te beantwoorden zoals: hoe kom ik bij de start?, waar kan ik douchen? etc. Om alles in goede banen te leiden zijn op deze locatie verschillende vrijwilligers nodig.

Regelen is een belangrijke taak van het accommodatieteam.

- Start- en finishteam

Zenuwachtige lopers vormen het ochtendtafereel aan de start van de Vaderdaglopen. Aan jou de taak om de lopers rondom het start vak te begeleiden. Het is van belang dat de juiste deelnemers klaar staan voor de start. Zodra de lopers van start zijn gegaan, verandert het start vak in het finishgebied. Bij binnenkomst van de lopers observeer je samen met de EHBO of het goed gaat met de deelnemers. Uiteraard hoort bij jouw taak het uitdelen van een herinnering aan het evenement.

Toezicht houden en begeleiden zijn belangrijke taken van het start- en finishteam.

- Transportteam

Opbouwen en afbouwen van het parcours zijn de taken van het wedstrijdorganisatiecomité (WOC). Voorafgaand aan de wedstrijd zorgt het WOC dat alle benodigde materialen op de juiste plek komen. Je bouwt de materialen op die je aflevert, zodat bijvoorbeeld een waterpost al kant-en-klaar staat voor de vrijwilligers van het verzorgingsteam. Na afloop zorg je ervoor dat alle materialen weer worden opgehaald en de omgeving er weer netjes uitziet.

Laat ons weten op welke dag jij beschikbaar bent. Ben je in het bezit van een rijbewijs, vermeld dit bij je inschrijving.

- Verzorgingsteam

Het is van groot belang dat de lopers fit blijven tijdens de wedstrijd. Als vrijwilliger van het verzorgingsteam draag jij hieraan bij door een drank-, fruit-, of sponspost te bemannen. Jij deelt bekertjes met water of sportdrank uit aan de lopers, geeft sponsen aan zodat de loper zich kan verkoelen, ruimt de bekertjes en sponsen weer op, zodat de weg begaanbaar blijft. Verzorgen en begeleiden zijn belangrijke taken van het verzorgingsteam.

- Verkeersregelaarsteam

Een veilig parcours is uiterst belangrijk voor de lopers, zodat al zijn/haar energie beschikbaar is voor het hardlopen.

Als verkeersregelaar zorg je ervoor dat de lopers de juiste route lopen en dat toeschouwers of andere weggebruikers de lopers niet hinderen.

Heb je een officiële opleiding/cursus voor verkeersregelaar vermeld dit bij je inschrijving als vrijwilliger, zodat we hier rekening mee kunnen houden.

Toezicht houden is een belangrijke taak.

Wil jij de komende Vaderdaglopen van dichtbij meemaken, meld je dan aan:

vrijwilligers_vaderdag@fortuna67.nl

Heb je een voorkeur voor een bepaalde taak vermeld dit bij je aanmelding. We proberen hier zoveel mogelijk rekening mee te houden, maar kunnen het niet garanderen.

(Assistent-) Trainersuitje

Zaterdag 16 november was het weer zover, het 2-jaarlijks (assistent-)trainersuitje stond weer op het programma. Nadat eerder beugelen en jeu de boules op het programma hebben gestaan, stond er nu een avondje handboogschieten gepland bij Handboogvereniging Ontspanning aan de Bremhorst. Het was goed om te zien dat de trainers van alle geledingen van de vereniging goed vertegenwoordigd waren, Sportief Wandelen en NW, Trimmers, de jeugd en de hardlopgroepen.

De avond begon bij binnenkomst met een bakje koffie of thee met iets lekkers. In het openingswoord werden alle (assistent-)trainers hartelijk bedankt voor hun inzet de afgelopen 2 jaar, met de hoop nog vele jaren te gaan. Zonder (assistent-)trainers zijn er nu eenmaal geen trainingen en ieders inspanning is dan ook zeer gewaardeerd.

Hierna worden er 4 groepen gevormd en werd begonnen met de uitleg. Iedere groep had een ervaren handboogschutter van Ontspanning toegewezen gekregen en kreeg een duidelijke uitleg over oa houding, spanning van de boog, richten etc. Hierna kreeg iedereen 2 proefschoten, waarna er, in twee delen, om de punten werd geschoten. Het ging er aardig fanatiek aan toe en er werd aardig goed geschoten. Zo links en rechts zat er best wat schiettalent tussen. Gedurende de avond werden de hapjes en drankjes verzorgd door leden van de handboogvereniging.



Opmerste concentratie voor het schieten.

De avond was echter niet alleen bedoeld als gezellig samenzijn, maar er stonden ook serieuze zaken op het programma. Alle (assistent-)trainers kregen in groepsverband een tweetal vragenlijsten voorgehouden. Voor de pauze een lijst waarin iedereen werd gevraagd om mee te denken over zaken als hoe (assistent-)trainers het beste functioneren, wat hun verantwoordelijkheden zijn en hoe de vereniging hierin kan verbeteren. Na de pauze kreeg men een vragenlijst m.b.t. de werving van eventuele toekomstige (assistent-)trainers. De uitkomsten van deze vragenlijsten zullen verder worden uitgewerkt en aan de (assistent-)trainers worden teruggekoppeld.



De avond was natuurlijk voor de vragenlijst en de gezelligheid.

Zoals gebruikelijk werd aan het eind van de avond bepaald wie zich winnaar en winnares mocht noemen van het handboogschieten, want buiten de gezelligheid, ging het natuurlijk ook om de prijzen. Bij de dames was het Lianda de Vos die tot winnares werd gekroond en bij de mannen werd de winnaar Hans van Rossum (tevens overall winnaar).



De winnaars.

Al met al was het een zeer geslaagde avond, mede door de uitstekende zorgen van de leden van Ontspanning. Nogmaals dank aan alle (assistent-)trainers en hopelijk tot het volgende uitstapje.

Het Organisatiecomité

George Zoontjens en Leon Verrijt



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

Hoogtepunten van onze jeugd

AFKOMSTIG VAN ONZE WEBSITE

23 FEBRUARI BEST 8E WEDSTRIJD KEMPISCHE CROSSCOMPETITIE



Omdat op 23 februari ook de laatste wedstrijd was van de Rooise Crosslopen, namen maar een paar kinderen deel aan de Joe Mann Bosloop. Veerle van Erp behaalde hier een 3^e plaats, Ook Stan Sierdsema en Simone van Wieringen waren in Best van de partij. Het parkoers was pittig te noemen
Klik voor de resultaten van de overige deelnemers van onze jeugd op [deze](#) link

9 MAART EINDHOVEN 9^E WEDSTRIJD KEMPISCHE CROSSCOMPETITIE



De Karpencross is de laatste wedstrijd van de Kempische Crosscompetitie. Veerle van Erp behaalde een 2^e plaats, de overige leden van de jeugdloupgroep eindigden in hun wedstrijd in de middenmoot. Na afloop was er de prijsuitreiking op basis van het eindklassement van de competitie. Dal leverde voor Veerle van Erp een 3^e plaats op in het eindklassement
Klik voor de resultaten van de overige deelnemers van onze jeugd op [deze](#) link

6 APRIL SINT-OEDENRODE SCHOLIERENLOOP

Meer informatie vindt u elders in dit clubblad.

12 APRIL EINDHOVEN 1^E WEDSTRIJD ATHLETICS CHAMPS 2014

Op 12 april startte de Athletics Champs competitie van 2014. In Eindhoven kwamen in totaal meer dan 200 jonge atleetjes aan de start, waaronder 10 van Fortuna. Bij de Pupillen A konden we met 5 jongens en 3 meisjes een eigen Fortuna team op de been brengen. Jan van Beljouw(pupil B) en Irene van Oijen (pupil C) werden ondergebracht in een combinatieteam met D.E.S. uit Eersel en A.V.R. '69 uit Reusel. Resultaat 2 clubrecords en een flink aantal persoonlijke records.
Klik voor de resultaten van de overige deelnemers van onze jeugd op [deze](#) link.



21 APRIL BOXTEL PAASLOOP



Traditiegetrouw organiseerde Marvel op 2^e Paasdag de Paasloop. Veerle van Erp en van Kessel namen deel aan de jeugdloop over 1.000 m en bereikten respectievelijk een 1^e 3^e plaats. Jammer genoeg vond het niet nodig om de eerste 3 bij meisjes en jongens op het podium te zetten en een prijs te Klik voor de resultaten van de deelnemers van onze jeugd op link.



A.V.

Guus

en een
Marvel
de

geven.

[deze](#)



Installatiebedrijf Gebr. van Engeland

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

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

Athletics Champs door het hele land

De Atletiekunie wil samen met atletiekverenigingen bewerkstelligen dat Athletics Champs, de nieuwe opzet voor pupillenwedstrijden in 2016 overal in Nederland wordt gehouden. In 2016 gaat de Atletiekunie de competitie van Athletics Champs coördineren. Op dat moment dienen de regels in het wedstrijdreglement te zijn geformaliseerd; een eerste concept hiervan is al gereed en bruikbaar voor verenigingen. Samen met verenigingen wordt momenteel een jurycursus ontwikkeld die in het voorjaar getest wordt. De inhoud, onderdelen en de opzet voor de nieuwe competitie is gereed. Op basis van de evaluatie van het vorige seizoen is een aantal zaken aangescherpt zodat alle documenten vóór 1 april gereed en verspreid zijn.



Record inschrijvingen voor 98^{ste} Vierdaagse

Stichting DE 4DAAGSE moet 7.844 debutanten door loting helaas teleurstellen

Voor de 98^{ste} Vierdaagse hebben 53.844 mensen uit landen in de hele wereld ingeschreven. Onder toezicht van de notaris zijn vrijdag 7.844 debutanten uitgeloot. Nooit eerder was de belangstelling voor de Vierdaagse zo groot. Het record uit 2005 werd met 508 inschrijvingen bijgesteld. Ook het aantal wandelaars dat door loting teleurgesteld moet worden, was nog nooit zo groot.

Voor de Vierdaagse 2014, die van 15 tot en met 18 juli gehouden wordt, waren maximaal 46.000 startbewijzen beschikbaar. De enorme toeloop op de startbewijzen dit jaar houdt volgens de organiserende Stichting DE 4DAAGSE verband met het inschrijfprotocol dat voor de 100^{ste} Vierdaagse in 2016 is vastgesteld.

"Daarin staat dat je tussen 2010 en 2015 tenminste vier keer de Vierdaagse met succes moet hebben volbracht, wil je gegarandeerd een startbewijs krijgen voor de jubileumeditie in 2016. Veel wandelaars willen die serie van 4 veilig stellen. Volgend jaar verwachten we hetzelfde beeld. Het gaat er dit jaar en in 2015 voor veel deelnemers op aankomen. Uitlopen daar gaat hem om!", aldus voorzitter Johan Willemstein van Stichting DE 4DAAGSE. Voor de 100^{ste} editie geldt overigens niet de regel dat twee keer uitloten in eerdere jaren een automatische vrijwaring is voor loting voor de 100^{ste} Vierdaagse.

Limiet benaderd

Het totaal aantal inschrijvingen voor de komende aflevering van het befaamde wandelevenement kwam 3.530 hoger uit dan vorig jaar. Het aantal ingeschreven debutanten bleef ten opzichte van

2013 nagenoeg gelijk. Door het record aantal inschrijvingen dit jaar voor beloning 2 of hoger, kunnen uiteindelijk minder debutanten van start gaan op 15 juli.

Willemstein: "Het is afwachten of we bij dit record aantal inschrijvingen ook de limiet van 46.000 daadwerkelijke deelnemers dichterbij zullen benaderen. De ervaring leert dat iets minder dan 10% van de inschrijvers uiteindelijk niet aan de start verschijnt. In onze capaciteitsberekeningen van de parcoursen is daar rekening mee gehouden. Zo komen we jaarlijks uit op circa 42.000 deelnemers, die we veilig en comfortabel op de dagelijkse parcoursen kwijt kunnen. Mensen die uiteindelijk niet komen opdagen zullen daar ongetwijfeld een goede reden voor hebben. Wij gaan ervan uit dat iedereen die inschrijft, ook graag aan de Vierdaagse meedoet."



Dubbelinschrijvingen

Voordat de loting door de notaris plaatsvond, is het inschrijfbestand van Stichting DE 4DAAGSE ontdaan van dubbele en andere foutieve inschrijvingen. De uitslag is na de loting onmiddellijk bekendgemaakt op www.4daagse.nl. Daarnaast krijgen alle deelnemers persoonlijk bericht per e-mail. Slechts enkelen maakten voor inschrijving gebruik van een formulier en ontvangen daarom bericht per brief.

Historie

In 2005, voor de 89ste Vierdaagse, moest voor de eerste keer een loting plaatsvinden. In dat jaar schreven 53.336 wandelaars in, een record, en stond de inschrijflimiet op 47.500. Het record aantal starters dateert uit 2003, toen er 44.812 mensen aan de Vierdaagse begonnen.

Persbericht [Stichting DE 4DAAGSE](#)

Hoi Fortunabladlezers,



Ons is gevraagd om voor dit lijvige blad 'n stukske te schrijven, b.v. om ons voor te stellen. Nou, daar gaat ie dan: wij zijn 2 (on)sportieve echtelingen, die het eens tijd vonden om echt aan onze conditie te gaan werken.

Ad en Joke (tijdens
uitoefening van 'n hobby),



stok

Maar dan nu wel met een
achter de deur van onze 2
begeleidsters, Lianda en
Ilona. Dit leek ons wel een

strak plan, ook omdat we al een jaartje ouder worden (vindt iedereen!). Voor geïnteresseerden, wij zijn 55 en 57 lentes jong. Wat we in onze vrije tijd al doen aan onze conditie is niet mis, maar helaas hebben we weinig vrije tijd om onze hobby uit te voeren, daarom hebben we voor het zaal trimmen gekozen.

Om ons nog beter te leren kennen laten we hier met een paar foto's zien wat we allemaal in onze vrije tijd WEL doen aan onze conditie.

Naast het lopen en glijden (...én vallen...), gaan we er ook wel met de fiets op uit.



Zoals jullie zien, ook in het buitenland (Parijs en Berlijn). Nee, we zijn daar niet naar toe gefietst!! Die stonden achter op de auto... Maar we hebben ook een andere hobby, waarmee we ons voortbewegen.





De hobby van Ad vanaf z'n jeugd. Maar Joke rijdt sinds 2002 ook zelf!!



Nu hebben we het naar ons zin bij Fortuna en hopen daar nog veel conditie en vrienden op te doen! Tot ziens!

Joke Heinsman en Ad van den Biggelaar.



MAGAZIJNOPRUIMING:

www.de-onlinewinkel.nl

**ATB Fietsen-Fietsaccessoires
Fietskleding-Runningkleding
Werk- en Veiligheidskleding
Werkschoenen en Laarzen**

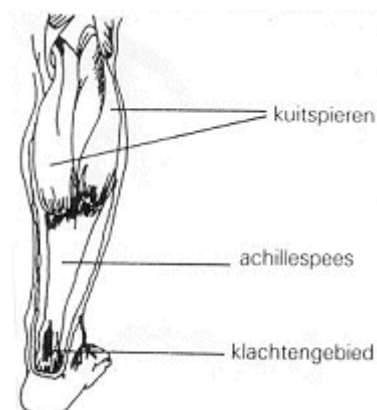
Industrieweg 6A Sint-Oedenrode

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

Achillespeesblessure

Inleiding

Een veel voorkomende klacht bij lopen, is een stijve en pijnlijke achillespees. Bij lopen treden deze achillespeesklachten vrijwel nooit plotseling op, maar worden de klachten geleidelijk aan erger. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelasting blessure, waarbij de pijn meestal gevoeld wordt in een gebied op zo'n 5 tot 7cm boven het hielbeen. In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van drukpijn en een stijf en/of een licht zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware training. Als er geen maatregelen worden genomen zullen de pijnklachten ook optreden bij het begin van de training. Deze klachten verdwijnen in eerste instantie nog wel tijdens de warming-up, maar zullen na afloop van het lopen weer terugkeren. Als er dan toch nog wordt doorgelopen, zullen de pijnklachten uiteindelijk zoveel toenemen, dat het lopen gestaakt zal moeten worden. Genezing van de blessure zal dan in het algemeen vele maanden gaan duren.



Oorzaken van deze achillespeesklachten

Er spelen meerdere factoren mee bij het ontstaan van deze achillespeesklachten.

- **Matige doorbloeding van de achillespees.**
Met name in het gebied zo'n 5-7cm boven het hielbeen is de doorbloeding van de achillespees matig, waardoor herstel na (kleine) beschadigingen slechts langzaam verloopt.
- **Overbelasting**
Door overbelasting ontstaan (kleine) beschadigingen in het peesweefsel. Overbelasting treedt eerder op:
 - als er geen goede warming-up wordt uitgevoerd;
 - als de kuitspieren verkort of stijf zijn
 - als in een korte tijd te veel, te vaak en te snel gelopen of gesprongen wordt. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessureperiode wordt deze fout vaak gemaakt. Eenzijdige trainingsvormen; met name heuvel- en sprongkrachttraining zijn berucht
 - als er gelopen wordt op een harde ondergrond (asfalt, beton)
 - als er schoenen gedragen worden die de schokken van de landing onvoldoende opvangen of onvoldoende ondersteuning (aan de hiel) geven
 - bij (geringe) stand afwijkingen van de onderbenen (bijvoorbeeld 'O-stand'), de voeten (bijvoorbeeld knikplatvoeten) of een beenlengteverschil
 - als iemand overgewicht heeft ('te zwaar is')
 - als er geen aandacht besteed wordt aan een Cooling-down.

Hoe voorkom je deze achillespeesklachten?

Om achillespeesklachten te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' bij het sporten op te volgen.

- **Warming-up**
Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in. Zeker als je al eerder achillespeesklachten hebt gehad, is het verstandig rekoefeningen van de kuitspieren als een vast onderdeel van je warming-up (en eventueel ook cooling-down) op te nemen. Dan kun je goed voelen hoe de spieren en pezen 'er voor staan'. Besteedt vervolgens aandacht aan loopscholing en voer een



aantal versnellingsloopjes uit, waarbij de snelheid naar het einde toe steeds meer wordt opgevoerd.

Als je de rekoefeningen uitvoert, let dan goed op de aangegeven uitgangshouding. Bij het uitvoeren van de rekkingoefeningen mag geen pijn optreden. Hou de rekoefeningen zo'n 5 tot 10 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal per been.

- **Goede trainingsopbouw**

Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op. De belastbaarheid van de pees past zich slechts langzaam aan. Bouw dus na een blessure of ziekte de training weer zeer geleidelijk uit tot het oude niveau.

- **Spierversterkende oefeningen**

Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en kuitspieren. Hiernaast staat een voorbeeld van spierversterkende oefeningen voor de voetspieren getekend. Bij deze oefening is het de bedoeling dat je de handdoek met je tenen naar je toe krabbelt. Eventueel kun je de oefening zwaarder maken door iets op de handdoek te leggen (bijvoorbeeld een boek).



Spierversterkende oefeningen voor de kuitspieren kan je gemakkelijk (ook thuis) uitvoeren. Voorbeeld van deze oefening: ga met je voorvoeten op een verhoging staan (bijvoorbeeld een traprede) en kom met beide voeten 'op de bal van de voet'. 'Zak' dan in 2 seconden beheerst op één voet omlaag, waarbij de hak voorbij de horizontaal moet 'doorzakken'. Kom vanuit deze stand vervolgens weer met beide voeten omhoog en herhaal de oefening (3 series van 10-15 keer, zowel met gestrekte als met gebogen knie).

- **Ondergrond**

Train zoveel mogelijk op een zachte, maar wel effen ondergrond (bos, gras).

- **Sportschoenen**

Draag goed passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand. Diegenen die ook op de baan trainen, dienen zich te realiseren dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen. Als je (lichte) voetafwijkingen hebt, (bijvoorbeeld knikplatvoeten), is het raadzaam om daar rekening mee te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten bij de afwikkeling te veel naar binnen wegzakken. Een goede sportspecialzaak kan je over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil een speciale aanpassing in of onder de sportschoen te laten maken. Dit kan het beste door een orthopedisch schoenmaker worden gemaakt.

- **Cooling-down**

Beëindig de training altijd met een Cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en het uitvoeren van de boven beschreven rekoefeningen.

- **Lichaamsgewicht**

Lopers met een (te) hoog lichaamsgewicht, lopen een grotere kans op achillespeesklachten. Bij een (te) hoog lichaamsvetpercentage helpt 'afvallen' zeker mee om overbelasting te voorkomen.

Wat kan je doen als deze achillespeesklachten (toch) zijn ontstaan?

Wees alert op het begin van deze klachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na het lopen is niet normaal!

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer, voor zover mogelijk, (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om beginnende peesklachten te laten genezen. Vaak kun je toch nog goed in conditie

blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de achillespees niet te zwaar belast wordt. Denk hierbij aan fietsen en aqua joggen.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de achillespees dan na de training zo'n 15 minuten met ijs. Het heeft de voorkeur om deze koeling uit te voeren door met een ijsblokje langs de pijnlijke plek te masseren. Het been kan ook op een stoel gelegd worden met een coldpack of een plastic zakje met kapotgeslagen ijsklontjes onder de achillespees. Leg dan wel bijvoorbeeld een theedoek tussen de huid en de ijszak ter voorkoming van huidbeschadiging door bevriezing. Herhaal dit koelen zo'n 3-5 keer per dag.

- **Massage**

Als de kuitspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren.

- **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of naar een sportarts. Deze kan dan beoordelen welke behandeling voor jou het beste is en of het aanschaffen van nieuwe sportschoenen of het laten aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker voor jou zinvol is. Je kunt op de website www.sportzorg.nl opzoeken waar bij jou in de buurt een sportarts werkt op het Sportmedische Instelling (SMI).



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

Opleiding voor “Wandelsportbegeleider niveau 1”

Op zaterdag 22 maart werd door de KNBLO wandelsportorganisatie Nederland 'n cursus wandelsportbegeleider niveau 1 gegeven in Son. Namens Fortuna67 hadden Rose-Marie de Haan, Jeanne Reijnders en ondergetekende zich voor deze cursus ingeschreven. Rose-Marie en Jeanne vanuit het Sportief Wandelen en ik namens Nordic Walking. De cursus werd gegeven door Hannie Huber uit Weert.

Het doel van de cursus is om je op te leiden naar het niveau van assistent ter ondersteuning van wandelsportactiviteiten, het assisteren van de wandelbegeleider van een hoger niveau die wij vaak trainer of coach noemen.

Wat mogen of kunnen wij na de cursus doen, je moet hierbij denken aan:

- het meehelpen bij het voorbereiden van 'n wandelroute
- het geven van 'n warming-up en Cooling-down waarbij de juiste spiergroepen aan de beurt komen
- het van te voren afstemmen met je mede wandelbegeleider wat te doen bij eventuele calamiteiten
- veiligheid voor een ieder in het verkeer en in goede banen leiden ervan
- je mede wandelaars wat nauwlettender in de gaten houden, lichamelijk als ook sociaal
- aanwijzingen geven ter bevordering van de sport waardoor er minder kans op blessures is en de wandelaar zijn eigen wandel niveau kan verbeteren

Nu klinkt dit allemaal wel vanzelfsprekend maar om iedere wandelactiviteit op de juiste manier voor te bereiden en uit te voeren moet je toch met een andere blik naar deze punten kijken. Wat voor soort wandelaars lopen er bijvoorbeeld mee in je groep die je nu begeleidt? Er zijn altijd snellere en langzamere lopers bij en jij moet de groep toch bij elkaar zien te houden zonder dat de wandelaars vinden dat ze worden beperkt dan wel worden opgezweept in hun loop tempo. Zo ook bij bepaalde activiteiten tijdens het lopen. Waarom de warming-up niet direct bij de start maar na ongeveer 10 minuten? Dit om de wandelaars hun sociaal-talk te kunnen laten doen (het bijpraten van de afgelopen week) wanneer ze daarmee klaar zijn hebben ze hun aandacht bij de sport en kan het echte werk voor de wandelbegeleider beginnen.

De cursus bestond uit een theoretisch en een praktisch blok van beide 4 uur. Alle ingrediënten kwamen voorbij zoals bewegingsmotieven/gezondheidseffecten, wandeluitrusting tot wandeltechniek.

Bij het praktische blok werden er 8 groepjes van 2 personen gevormd die ieder een onderdeel van een “echte” door ons zelf te lopen wandelactiviteit moesten voorbereiden. Zo werden vervolgens doorlopen en door ons zelf uitgevoerd: Calamiteitenplan, Warming-up, Armdraai bewegingen, Krachtoefening, Groepsoefening wandelend, Groepsformatie wandelend, Tempo opbouw en ten slotte Cooling-down. Hierbij werd elke groep door de andere groepen en de cursusbegeleidster afzonderlijk beoordeeld.

Als klap op de vuurpijl werd er tijdens de praktische oefening, door een heimelijk gemaakte afspraak tussen de cursusbegeleidster en 'n cursist, 'n ongelukkige val in scene gezet die tot doel had om te kijken of het besproken calamiteitenplan ook daadwerkelijk goed zou worden uitgevoerd.

Helaas was de val zo goed gesimuleerd dat de cursusbegeleidster zelf moest ingrijpen om een spontaan toegesnelde omstanter af te houden om 112 te bellen ☺.

Na ruim 8 uur intensief getraind te zijn werden alle cursisten beloond met het behalen van het diploma “Wandelsportbegeleider Niveau 1”

Marcel Beij



lenny
LENNY LAURENCE MODE

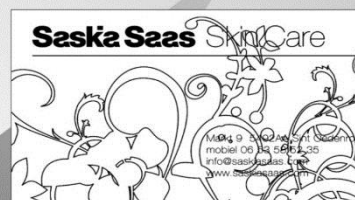
Muller Mode

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

ah
Albert Heijn

MARKT
APOTHEEK

Intertoys

Lips

Advocaten & Mediators

d'n
Dommel
Tapperij & eeterij

Café
OLD ROW

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 10.30 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

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