



Jogger hardloper atleet?

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



De hardloopspecialzaak van Eindhoven, de enige met tevredenheidsgarantie.

Wij hebben een ruim assortiment 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.

GET  **RUNNING**

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
Een reis om de wereld	6
Afsluitavond	8
Een unieke ervaring die altijd bij je blijft	9
De Rooise wandelvierdaagse 2015	10
De pen door jeugdlid Daan van Schijndel	12
Betrouwbaarheid GPS	13
De lange rit	15
Meer dan een sport vereniging	17
De pen door Annemiek van Beekveld	18
Verjaardagskalender	19
Hoe word een hardloopparcours gemeten?	21
Marathon van Rotterdam	22
Wist U dat	23
Trainingstijden diverse afdelingen	24
Lidmaatschap en contributie	26

Inleveren kopij voor het september/ oktober nummer voor 15 augustus 2015

van de voorzitter

Doe je ook mee?

Zesenzeventig jaar is hij. Jos Hopman “de kapper”, uit Eindhoven. De echte grootvader van de regionale marathonlopers, met honderden uitgelopen marathons op zijn naam. Een paar weken geleden vroeg hij of hij bij ons mee mocht doen aan de halve marathon. Want Jos is niet meer zo snel, en we zouden wel een tijdje op hem moeten wachten aan de finish. Op 21 juni mocht ik hem binnenhalen als laatste deelnemer aan onze Vaderdaglopen. In de stromende regen liepen we de laatste paar honderd meter samen naar de finish te keuvelen. Jos met een grote, tevreden glimlach op zijn gezicht. Alsof het zijn allereerste wedstrijd was, zo straalde hij! En niet gewandeld wist hij vol energie nog te melden! Een prachtig slotstuk van een prachtig evenement. Om trots op te zijn!



Ik gun iedereen het optimisme en de tevredenheid van Jos. En ik gun het ook iedereen dat hij op zijn zesenzeventigste nog zo'n prachtige prestatie kan leveren. Of het nou met sportief wandelen, hardlopen, Zaaltrimmen of mountainbiken is. En ik denk dat wij er allemaal een kleine bijdrage aan kunnen leveren dat er meer “Jossen” komen. Hoe? Lees rustig even verder.

De komende weken gaan we de vakantieperiode in. Een mooie tijd om te ontspannen, relaxte mensen te ontmoeten en om plannen te maken om dat heerlijke vakantiegevoel langer vol te houden. En ook een mooi moment om nieuwe “Jossen” te gaan maken. Want waar ontspan je meer van dan heerlijk sporten, op je eigen niveau, in een goede sfeer en met een prima begeleiding? En waar doe je dat? Bij Fortuna natuurlijk.

We gaan dus meer “Jossen” maken. Daarvoor wil ik jullie allemaal vragen om in de komende vakantieperiode aan minimaal één vriend, vriendin, broer, zus, dochter, zoon, vader, moeder, buur of kennis de simpele vraag te stellen: “Doe je ook mee?”. En hem of haar vervolgens gratis mee te nemen naar één van de volgende trainingen. Om zelf te kunnen ervaren hoe het bij ons is. Om daarmee aangestoken te worden door ons sportvirus, om uiteindelijk ook een echte “Jos” te worden.

Een eenvoudige actie, maar wel recht uit ons hart!

Dus: **DOE JIJ OOK MEE?**

Met een warme zomergroet,

Jorrit Dekkers,

Voorzitter s.v. Fortuna '67

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.	vacature		
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
	Harry Verschueren	tel.0499 475321	h.verschueren@upcmail.nl
	Maria van Weert	tel.0413 475559	jamaroki@kpnmail.nl
	George Zoontjens	tel.0413 476748	geozoo@zonnet.nl
Zaaltrimmers	Lianda de Vos	tel.0413 476013	liandadevos@chello.nl
	Ilona van der Heijden	tel. 06 52641691	ilonaheij@hotmail.com
	Mieke Daniëls	tel.06 29230950	mieke.daniels@home.nl

Wedstrijd Organisatie Commissie:

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

Mountainbike:

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

Jeugdcommissie:

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

Wedstrijdsecretarissen:

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

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

Ledenadministratie:	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	ledenadministratie@fortuna67.nl
---------------------	-------------------	-----------------	--

Redactie clubblad:	Patrick Sanders	tel. 06 51043336	clubblad@fortuna67.nl
--------------------	-----------------	------------------	--

Feest- en Felicitatiecommissie: (lief en leed)

Diny Damen	tel. 0413 472215	g.c.damen@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

Een Reis Rond De Wereld Met Fortuna

Hoe kan je een jubileumjaar het beste afsluiten? Met een geweldig kamp natuurlijk. De jeugdlgroep bestaat 10 jaar en dat is het afgelopen jaar al goed gevierd, maar als klap op de vuurpijl was het kamp van dit jaar extra speciaal.

Het kamp begon als gewoonlijk op de vrijdagavond om half 8. Iedereen verzamelde zich bij de geweldige kamp locatie in Oirschot. Er waren 3 slaapzalen, een keuken en gescheiden douches en sanitair. Maar dat was alleen binnen! Buiten hadden we twee grasvelden met voetbal doelen en speeltouwen, het bos meteen naast de accommodatie en een prachtige kampvuur ronde met tribune. Oftewel een perfecte kamp locatie! Toen iedereen zijn bedje had klaar gemaakt gingen we houtsprokkelen in het bos voor het kampvuur. Hoeveel hout zou een groep van 31 kunnen vinden in 10 min? Nou, geloof me, veel te veel! We hadden 4 grote stapels dat waar we het hele kamp mee moesten doen (we hebben op het einde de helft terug moeten leggen in het bos). Na het houtsprokkelen deden we het landenkwartet. En toen iedereen daarna bij het kampvuur zijn lekker hamburgertje op had,



kregen we het geluidenspel in het bos. Na een gezellige avond gingen de kinderen naar bed en bleef de leiding nog even na borrelen. Sommige kinderen konden, of eerder gezegd wilden, niet slapen en gingen nog maar een beetje rondjes rennen buiten. Zo rond half 5 lag iedereen toch in bed, omdat nachtrust toch maar wel goed was voor de drukke zaterdag.

Om 8 uur ging het wekkertje weer. Iedereen was bijna fris en fruitig opgestaan en we gingen gezellig aan het lekkere Afrikaanse ontbijt zitten. We kregen lekkere pap voorgeschoteld, hoewel niet iedereen daar zoveel zin in had. Toen hebben de meeste toch maar brood gegeten gesponsord door Bakkerij Bekkers en ook lekker veel fruit die gesponsord was door Nico Sanders. Na het ontbijt, begonnen we aan het spel zonder grenzen. Dit hield in dat er de hele dag een aantal spellen werden gedaan, oftewel een soort van zeskamp.

Met als grootste verrassing twee luchtkussens! Een super mooie stormbaan en glijbaan. Hier hebben de kinderen heel veel plezier aan beleefd, niet alleen tijdens de spellen. Naast de luchtkussens waren er ook spellen als blik lopen, met 8 mensen touwtjes uit elkaar knopen en een skippy bal race over heuveltjes. Een geweldig leuk spellen toernooi dus! Na het spel zonder grenzen gingen we avond eten. Het avond eten werd verzorgd door niemand minder dan



Olislagers Grillspecialist! We kregen heerlijke frietjes met super lekkere shoarma. Met als bij gerecht speciaal zelf gemaakte salades door Sylvia. Wat hebben we genoten van dit luxe avond eten! Rond half 8, na het avond eten, kregen we bezoek van oud-jeugdleden, oud-sponsors en oud-bestuursleden. Omdat het een jubileumkamp was, was het een mooi moment om ze terug te vragen voor een reünie! Met zijn alle gingen we leuke spelletjes doen, waar de oud leden nog leuke herinneringen aan hadden. Iedereen deed gezellig mee en was lekker actief bezig. Daarna zijn we bij het kampvuur gaan zitten en daar kreeg iedereen een lekkere



pannenkoek, ouderwets, gemaakt door Robert van der Net, zoals hij dat vroeger ook altijd deed. Toen was het tijd voor de spooktocht. In drie groepen gingen we het bos in. Onderweg werden we bestrooid met spoken, zoals klopgeesten, mega spinnen, vliegende skeletten en waterpistolen... huh?!?!? Het was zeker weer een waardige kamp spooktocht met veel enge gezichten. Na de



spooktocht hadden we nog even nagepraat met de oud leden en toen zijn we weer richting ons fijne luchtbedje gegaan.

De volgende ochtend werden we wakker geroepen door kokkin Sylvia. Zij was alweer bezig om het ontbijt klaar te maken, terwijl de kinderen ondertussen hun spulletjes vast konden inpakken. Na het opruimen kregen we een lekker Engels ontbijtje: ei met spek. Dit heeft onze maagjes weer goed gevuld. Na het ontbijt heeft iedereen zijn zwemspullen

gepakt en zijn we het bos door gelopen om zo bij het zwembad uit te komen. Een prachtig buitenzwembad met glijbaan. Een mooi grasveldje erbij om op te liggen en een trampoline. Iedereen heeft zich ontzettend goed vermaakt en toen we weer terug gingen was het duidelijk dat iedereen goed moe was. We hebben de kamp locatie schoongemaakt en opgeruimd, daarna hebben we de prijsuitreiking gehad van dit jubileumkamp. Toen was het helaas toch echt afgelopen, maar niet getreurd! Volgend jaar hebben we weer een nieuw kamp!

Om af te sluiten wil de kamp organisatie de sponsors bedanken: Nico Sanders Groente en Fruit, Bakkerij Bekkers en, met name, Kokkin Sylvia van Grillspecialist Olislagers die vele lachende kindergezichten hebben voortgebracht tijdens ons kamp! Bij deze wil de gehele jeugdgroep Irene van de Velden, Edwin van de Sande, Patrick Sanders bedanken voor een geweldige organisatie van weer eens een top kamp! Ga zo door!



Grillspecialist



Afsluitavond



Op donderdagavond 11 juni 2015 hebben we met de zaaltrimgroep onze afsluitavond voor de vakantie gehad.

We zijn op de fiets naar de Martinuskapel op het Everse Akkerpad gegaan. Vandaar zijn we met 16 personen onder leiding van Pieter de Koning een wandeling gaan maken. Hij heeft ons een deskundige uitleg gegeven over alles wat er te zien is en leeft in de omgeving van de Moerkuilen en de Krieze. Het was zeer interessant. We hadden

prachtig weer en gelukkig geen last gehad van de muggen. Na 2 uur zijn we op de fiets naar het centrum gegaan .

Bij de Ossekop hebben we met een drankje de gezellige avond af gesloten.

We wensen iedereen van Fortuna een gezellige vakantie toe.

Wij als zaaltrimmers beginnen weer eind augustus begin september.



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!

Een unieke ervaring, die altijd bij je blijft

70 jaar bevrijding is een feest dat gevierd moet worden! Bevrijding en vrijheid zijn aspecten die de Nederlandse cultuur hebben geschapen. Daarom konden wij als vereniging natuurlijk niet achter blijven. Om bij te dragen aan het bevrijdingsfeest in Sint-Oedenrode, kregen wij de mogelijkheid, met steun van de gemeente, om het bevrijdingsvuur in Wageningen naar onze mooie Rooi te brengen. Maar dan natuurlijk niet met de auto, maar hardlopend!

Rond half 7, maandagavond 4 mei, verzamelden een vijftigtal Fortunezen voor de kerk op het kerkplein. We gingen eerst met zijn allen de dodenherdenking bijwonen, uit respect en dankbaarheid voor iedereen die onze vrijheid heeft teruggewonnen, of bewaard heeft. Na de dienst werden wij door de aanwezigen uitgezwaaid en gingen wij als groep richting het clubgebouw om onze reis richting Wageningen te beginnen. Rond half 10 kwam de bus aan en we konden alle spulletjes inladen. De laatste dingen rondom de route en de groepsindeling werden gemaakt, en rond 10 uur reden we aan richting Wageningen.

De gezelligheid zat er al meteen goed in, in de bus. Toen we in Wageningen aan kwamen was het de bedoeling om ons aan te melden dat we aanwezig waren en daarna een groepsfoto te maken. We hadden een plaatsnaam bord van Sint-Oedenrode bij ons, dus we vielen heel duidelijk op. Omdat er 195 teams uit heel Nederland mee deden, was het ontzettend druk. Om 00:00 uur kreeg het eerste team het vuur mee. S.V. Fortuna '67 was om 01:34 uur aan de beurt, dus we moesten nog een tijdje wachten. Vanwege het redelijk slechte weer, besloten we om even in de bus te gaan zitten. Toen het uiteindelijk tijd was, gingen we met de hele groep naar het startpunt, om het vuur te krijgen. Toen we aankwamen bij het startpunt, waren we meteen aan de beurt en na een kort toespraak van de burgemeester van Wageningen, kregen we het vuur overhandigd en konden de eerste groep gaan vertrekken, onder begeleiding van 4 fietsers. Deze fietsers hebben de hele weg meegefietst.

De rest van de groep ging terug naar de bus om vanuit daar naar het eerste wisselpunt te gaan. Het begon helaas flink te regenen, dus de lopers hadden onderweg een lekkere douche. Bij het eerste wisselpunt was het gelukkig droog en zo kon de tweede groep van start gaan. Deze groep hadden een nog ergere stortbui tijdens het lopen, maar dit was gelukkig de laatste regen die we die nacht hebben meegemaakt. Zo konden we mooi de hele tijd doorrijden naar de verschillende tussenstops en wisselpunten. Onderweg probeerde sommige te slapen, of een beetje gezellig te kletsen. Dit werd af en toe onderbroken door onze 'geweldige reisleader' die genoeg praatjes had om de reis door te brengen.

Het was allemaal perfect gelopen, en rond half 8 sloten er steeds meer Fortunezen aan om met een nog grotere groep te uiten hoe belangrijk onze vrijheid is. Bij het kappelletje op het Everse Akkerpad staken we een kaarsje aan en liepen als gezamenlijke groep richting het monument. Ondertussen liepen de jeugdlopers en loopsters in estafette mee. We kwamen om 10 uur aan bij het monument om het vuur te overhandigen bij de burgemeester. Na een mooie toespraak, werd het vuur aangestoken naast het monument en werd onze vrijheid gevierd! Dit was een geweldige ervaring voor Fortuna en zullen dit zeker herhalen over 5 jaar! Het was prachtig om te zien hoe iedereen door middel van dit evenement vrolijkheid, gezelligheid en sport bij elkaar voegt en de vrijheid hiermee nog sterker uit!



De Rooise wandel 4 daagse 2015

Wandelen is populair. Dat werd op 2 juni eens te meer duidelijk bij de opening van de jaarlijkse Rooise Avondwandelvierdaagse in Boskant. Honderden mensen togen naar De Vriendschap om zich in te schrijven voor een wandeling van 5, 10 of 15km. De variatie in deelnemers is altijd zeer groot. Zo valt het op dat ook kinderen graag een rondje mee wandelen. Ze vinden het gezellig om eens met pa en ma of opa en oma erop uittrekken. Zo zag je weer veel gezinnen door het Boskantse landschap trekken.

Woensdagavond begon de mars in Nijnsel, bij de vernieuwde Beckart.

Men liep deze avond door de Vresselse bossen en langs de Moerkuilen. We passeerden vele velden met klaprozen in het koren.

Donderdag vertrok de stoet naar Olland waar de start en finish werd gehouden bij café d'n Toel.

Wandelaars clusterden zich samen voor de derde avond van de Rooise

Avondwandelvierdaagse. Het werd een stralende avond voor de ruim 1000 deelnemers. De route liep door het mooie gebied van De Geelders en de Maai. De wandelaars werden vergezeld door de vele muggen die met dit weer flink actief waren.

De laatste avond vrijdag was een warme broeierige wandelavond met tropische temperaturen. Het parcours ging vanuit het dorp richting de Sonse heide en terug via de Diependaal. De terrassen van Rooi zullen wel vol zitten als de wandelaars het centrum weer in komen lopen na een plakkerige tocht. Daar krijgen de deelnemers een aandenken aan de deelname. Zo kwam er een einde aan wederom een geslaagde editie van de Rooise Avondwandelvierdaagse. Duizenden mensen deden mee en samen maakten ze nog meer kilometers door de dorpen, bossen en natuurgebieden die Rooi rijk is. De organisatie OLAT had voor de 11de keer weer mooie paden verzorgd met een goede verzorging tijdens de tochten.

Ook de Fitwalkers waren weer goed vertegenwoordigd op de diverse afstanden

De 4 daagse is vanwege het goede weer en voorbereiding zeer positief en gezellig verlopen voor de deelnemers. De meesten wandelden 10 km voor de 4de keer en gingen iedere dag weer met goede zin en zonder spierpijn van start. De vrijdagavond was speciaal vanwege het warme onvoorspelbare weer. Bij de start werd gevraagd wie het verslag zou schrijven van de week. Helaas werd niemand gevonden en kwam George op het idee om als wandelende reporter wat gesprekken op te nemen. Zo hier vind je enkele flitsen van onderweg:

- Met 12 starten we vol goede moet voor de 10km om 18.45 uur. Maar zouden we het droog houden?? buienradar of alarm voorspelde niet veel goeds. Het was wel broeierig warm maar de zon ging schuil achter de steeds betrekkende wolken.
- Na de eerste pauze en een uur gewandeld te hebben kwamen de verhalen los. Wist je dat je een gevulde koek ook samen kunt delen met een kus op het einde? Na deze discussie was het toch een lekker kukske van AH.
- Dat de heren en de dames het samen al vroeg eens waren en apart verder gingen, en toen het weer ging veranderen we samen verder trokken.
- Dat bij de eerste regendruppels er iemand op het idee kwam om als hij shampoo bij zich had gehad, hij zou kunnen douchen onder het lopen. En met zijn T-shirt zich wel kon afdrogen want het was warm genoeg.
- Het begon steeds harder te waaien tot zelfs orkaan kracht. De populieren tekeer gingen en de pas aangeplante bogen tot aan de grond.
- Dat Ingrid 2 beschermengelen op haar schouders had. Want er viel op enkele centimeter een dorre tak uit de bomen naast haar neer.
- De eerste regen druppels zo groot waren als eieren en we zochten een schuilplaats onder een afdak. Gelukkig na 5 minuten gingen we weer verder om het laatste half uur voor de grote bui binnen te zijn. Hierna werd het weer rustiger met vele foto's in de lucht voor de Mooi Rooi Krant. Helaas heb ik ze niet in de krant gezien. Doordat de wind ging liggen kwamen de wolken partijen te voor schijn om zelfs er een mooi schilderstuk van te maken.
- Het laatste stuk in Rooi wandelde we over een wei langs de Dommel. Wat lopen hier toch

rare koeien in deze wei met een witte streep op hun buik. Laatst zag ik ook zulke konijnen hier huppelen lakenvelders.

- Ook bij de binnen komst werden we verrast door een LOS medewerker Hans die bij de uitreiking van de welverdiende bloemen een filmpje opnam.

Alles bij elkaar hebben we weer 4 gezellige dagen met elkaar gehad en veel kunnen bijpraten, ondertussen een prestatie hebben neergezet en uitgelopen zonder problemen, dat niet iedereen kan zeggen.....

Iedereen bedankt en tot volgend jaar.

Groeten van de wandelende reporter George Zoontjens.



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 .

De pen door.....Daan van Schijndel

Hallo, ik ben Daan en ik ga een stukje schrijven over wie ik ben en waarom ik bij de club ben gekomen. Mijn naam is Daan van Schijndel ik zit op hardlopen en speel ook nog bugel bij de fanfare Nos Jungit Apollo en ga naar de jeugd natuurwacht. Waarom ik bij de club ben gekomen. Ik ben bij de club gekomen omdat mijn vader en moeder ook bij de club zaten. En ik begon al vroeg met lopen op mijn 5^e was mijn eerste training samen met mijn moeder als hulp trainer bij de jeugd. Dat vond ik zo leuk dat ik al besloot om het daarop volgende jaar erbij te komen. En zo doende schrijf ik nu dit stuk. Ik wil de pen doorgeven aan Tim Brouwers. Dat is mijn hardloop vriend en ook in het weekeinde spelen we vaak samen Minecraft. Ik vond dit het leukste van mijn tijd als lid: Dat ik het bevrijdingsvuur mocht dragen samen met Isa, 5 jaar geleden want toen was ik het jongste van de hele club Fortuna.



Ik geef de pen door aan....Tim Brouwers



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

Betrouwbaarheid GPS

Maurice Winterman (landmeter van beroep) is een van de bekendste parcoursmeters in Nederland en hij vertelt hierover het volgende:

"Er zijn diverse factoren die GPS-waarnemingen verstoren (hoge gebouwen in de stad, beweging aan de pols) waardoor GPS-horloges niet geschikt zijn om een nauwkeurige meting te doen, althans in vergelijking met de Jones-counter-methode. Vóór 1990 gebeurde alles met een loopwiel, maar dat was nogal onnauwkeurig. Bij de Jones-counter-methode wordt eerst het metertje op de as van een fietswiel geijkt aan de hand van een gemarkeerde afstand. Daarna wordt met twee fietsen en dus twee afstandsmeters de ideale lijn van het parkoers gereden. Na afloop vindt er een nieuwe ijking van beide afstandsmeters plaats, waarna we het gemiddelde nemen van het ijken vóór en na de parcoursmeting. Dit gebeurt omdat door verschil in temperatuur of vochtigheid het fietswiel kan krimpen of uitzetten. Misschien is dat slechts een milimeter, maar op een marathon betekent dat wel 42 meter.

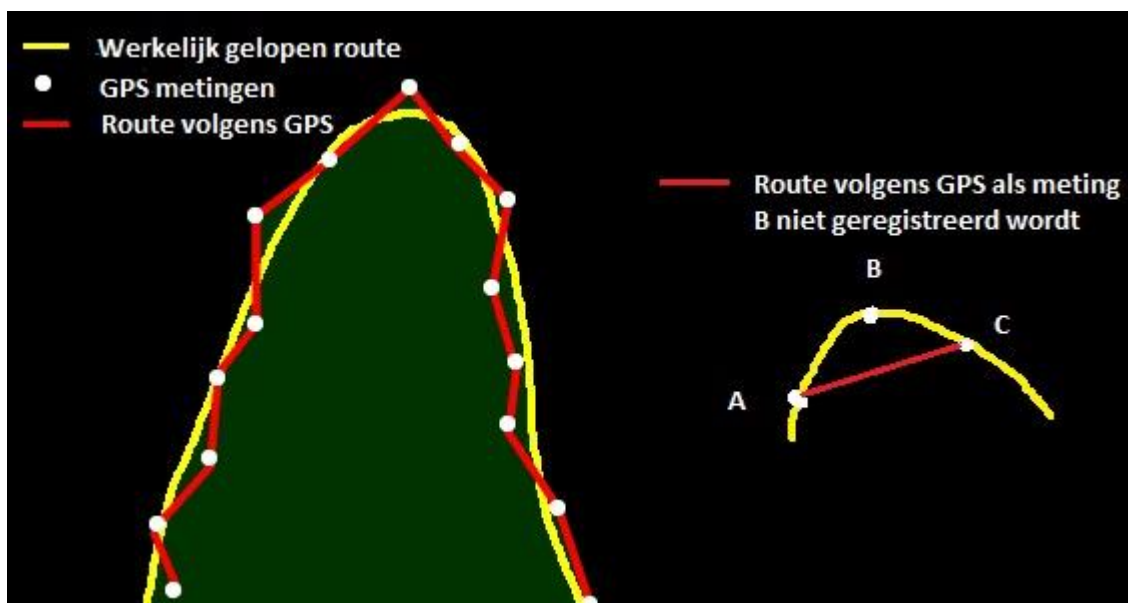
Tijdens een parcoursmeting gebruik ik ook GPS en soms kom ik op een paar meter na uit op de officieel gemeten afstand. De GPS is dan wel gemonteerd op het stuur en blijft dus stil en beweegt niet aan de pols. Discussie zal echter wel blijven. Als we registraties van lopers gaan verzamelen per wedstrijd dan kan je gaan vergelijken. Dit is in Engeland al eens gedaan en dan blijkt dat GPS 1-2 % te veel aangeeft. "

Meer over GPS meting

Via GPS kan de positie in 95% van de metingen 3-5 meter afwijken. In de overige 5% van de metingen kan dat tot 10 meter zijn.

Er zijn mensen die een verkeerd beeld hebben van GPS metingen. Zij denken dat een GPS je continue volgt en de exacte lijn weergeeft waar langs je gelopen hebt.

De werkelijkheid is dat je GPS horloge de ene keer elke seconde maar soms ook pas 20 seconden later een meting doet. Elke meting is een punt op de kaart. Zoals al aangegeven: het kan 3-10 meter afwijken, dus het punt op de kaart kan zomaar 5 meter naast het parcours verschijnen. Als vervolgens die punten met elkaar verbonden worden, kun je het beeld krijgen zoals in de afbeelding in het plaatje hieronder.



Hoe ontstaat die onnauwkeurigheid van de metingen? Dat komt door ruis in het signaal, atmosferische omstandigheden, hoge gebouwen, bergen, bewegende GPS aan de pols. Een hoog gebouw kan een sporadisch een onnauwkeurigheid veroorzaken tot wel 30 meter.

Geeft een GPS altijd te veel aan? Nee, stel je loopt bijvoorbeeld in het bos met een dik bladerdek waardoor je af en toe geen metingen hebt, en toevallig heb je een bocht gemaakt. Aangezien de de twee punten van de laatste 2 metingen met elkaar verbonden worden door een recht lijnstuk wordt de bocht niet in de meting meegenomen en dus wordt een kortere afstand gemeten. Zie tweede afbeelding.

Dus soms wordt te veel aangegeven, soms te weinig, waardoor de ene keer fouten elkaar opheffen en dus de totale afstand redelijk dichtbij de werkelijk afstand ligt, de andere keer niet.

Misschien leuk om eens uit te proberen: loop 5 km op een atletiekbaan met je GPS.

Bron: informatie van Maurice Winterman, IAAF geregistreerd parcoursmeter





Installatiebedrijf Gebr. van Engeland

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

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



De lange rit: hoe hou je het vol?

Je trainingsniveau, fysieke vermogen, techniek en motivatie bepalen voor het grootste gedeelte je prestatie. Maar ook voeding speelt een rol. En dat is een factor die je zo eenvoudig kunt beïnvloeden dat het zonde zou zijn dit te laten. Daarom: een aantal voedingsadviezen die gelden voor inspanningen langer dan 1½ uur en voor intensieve inspanningen die langer duren dan 45 minuten.

Vóór de start

Het succes van je rit staat of valt met een goed begin: de glycogeenvoorraad in je spieren en je vochthuishouding moeten op peil zijn. Al een dag vóór de start werk je daar aan door goed, gevarieerd en gezond te eten.

Tot 2 á 3 uur voor aanvang, gebruik je een lichte maaltijd, van veel koolhydraten en weinig vetten en eiwitten. Denk aan boterhammen met jam, krentenbollen, ontbijtkoek, pap. Daarnaast blijf je voldoende drinken.

Drink 15 minuten voor de start 250 tot 300 ml isotone sportdrank omdat deze drank het snelst wordt opgenomen.

Drinken tijdens de inspanning

Tijdens de inspanning is het van belang dat je het verlies aan vocht en natrium weer aanvult. Dit doe je met een isotone drank die naast vocht ook koolhydraten levert: 6 tot 8 gram koolhydraten en natrium per 100 ml.

Een drank met een hoger koolhydraatgehalte vertraagt de maagontlediging wat kan leiden tot maag- darmklachten.

Drink daarom niet meer dan 150 tot 300 ml per 15 á 20 minuten.

Meer heeft geen effect want je lichaam kan maar 60 gram koolhydraten per uur verwerken.

Het beste zijn dranken gebaseerd op maltodextrine en zetmeel.

Eten tijdens de inspanning

Je kunt drank ook afwisselen met vaste, koolhydraatrijke voedingsmiddelen. Zoals een energiereep of een fruitmoes die rijk is aan koolhydraten. Vermijd voedingsmiddelen met een hoog eiwit- en vetgehalte.

Ook deze vertragen de maagontlediging!

De buitentemperatuur speelt mee in je keuze voor eten of drinken.

De vuistregel is dat je de nadruk legt op drinken wanneer het warm is omdat vochtverlies dan je beperkende factor is. Wanneer het koud is, wordt eten belangrijker. Klinkt logisch, toch?

Voeding na de inspanning

Na de inspanning is het van belang om zo snel mogelijk je vocht- en glycogeenvoorraad aan te vullen. Je glycogeenvoorraad heeft hier 24 uur voor nodig, maar de eerste 2 uur na je inspanning staan je spieren hier het meest voor open. 100 gram koolhydraten in de eerste 2 uur is voldoende.

Omdat je direct na het afstappen vaak niet wilt eten, kun je het beste kiezen voor een drank die snelle en langzame koolhydraten bevat, én eiwitten. Drink 150 tot 300 ml om de 15 minuten.

Indien je wel vaste voeding verdraagt kun je, naast een sportdrank, kiezen voor energierepen of een reep die naast koolhydraten ook eiwitten bevat.

Eén á twee uur na de inspanning neem je een koolhydraatrijke maaltijd.

Een goede conditie helpt je herstel

Je conditie bepaalt mede de efficiëntie waarmee de voorraden worden aangevuld.

Daarnaast leidt training tot uitbreiding van de capaciteit van je glycogeenvoorraad.

Zo grijpt alles op elkaar in.

Maak gebruik van deze kennis en je zult het merken aan je prestaties!

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat



Brasserie
De Beleving



EFFE ANDERS

Nieuw
APOTHEEK

DE IJSMAAKERIJ
AMBACHTELIJK SCHEPJS EN CHOCOLA MET SMAAK!

VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT


Zwanenberg Advies
ACCOUNTANCY & BELASTINGADVISEURS

EXCELANCE
HAARMODE

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
Nijnsel - Schijndel - Son - Veghel
Sint-Oedenrode - Breugel
www.bakkerijbekkers.nl

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat

Ruime Gratis Parkeergelegenheid

Meer dan een sportvereniging

De hardloopafdeling heeft natuurlijk als belangrijkste zaak om de sport zo goed mogelijk te beoefenen. Maar een heel erg belangrijke bijzaak, die bij elke sportvereniging wel terug kan worden gevonden, is gezelligheid. Als het binnen de vereniging niet gezellig is, dan zullen er niet veel mensen zijn die de sport willen beoefenen. Dit was natuurlijk 1 van de redenen voor Lisette en Lisan om een Holland Party te organiseren.



Op deze manier kon iedereen zijn loopmaatjes beter leren kennen. Sommige die dachten dat ze de meeste loopmaatjes al kenden, maar op de avond zelf, bleek dat anders te zijn. De combinatie van muziek, gezelligheid, thuis voelen en alcohol zorgde voor een kijk op de andere kant van bepaalde personen. Dit maakte het feest extra gezellig.

Ook werd de Fortuna kennis van alle aanwezigen gecheckt. Met een mooie quiz, gemaakt door Patrick Sanders, kon iedereen zijn brein laten kraken op soms moeilijke vragen. Natuurlijk waren het dan ook de meer ervaren leden die de meeste antwoorden wisten.

Aan het einde van het feest en de week daarna waren er verder alleen maar positieve reacties! Iedereen vond het super gezellig, en zeker voor herhaling vatbaar! Namens alle feestgangers: bedankt organisatie! Het was een top feest!



De pen door.....Annemiek van Beekveld

Hallo allemaal,

Mijn naam is Annemiek van Beekveld. In de zomer van 2012 ben ik begonnen met hardlopen met behulp van de app 'Hardlopen met Evy'. Omdat ik zag dat mijn zus met veel plezier loopt en omdat ik onder professionele begeleiding nog beter wilde worden loop ik sinds september 2014 bij S.V. Fortuna '67. In ruim een half jaar is het me gelukt om me voor te bereiden op de halve marathon en deze heb ik dan ook vol trots in 2.02 uur gelopen tijdens de Vaderdagloop 2015. Dit was me nooit gelukt zonder de goede ondersteuning van de trainers! Ook wil ik via deze weg Ingrid hartelijk bedanken als steun en toeverlaat tijdens de wedstrijd. Ik hoop dat iedereen met net zo veel plezier loopt bij S.V. Fortuna '67 als ik en gun iedereen evenveel plezier.

Sportieve groeten!

Annemiek



Ik geef de pen door aan....Ingrid Jansen

Verjaardagskalender

Jarig in

juli

en in

augustus

3-jul	Marij van den Boom	LG	1-aug	Hanny Lemmens	LG
4-jul	Diny van Helvoort - Verhagen	TR	2-aug	Martien Kerk	ST
6-jul	Jos van Uden	LG	2-aug	Antoinette van de Laar	LG
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	6-aug	Marja Huijberts	SW
11-jul	Herman Verbeek	TR	6-aug	Cora v/d Laar	SW
11-jul	Ronald van der Endt	LG	8-aug	Christien Vorstenbosch	LG
12-jul	Wanda van Helvoort	LG	9-aug	Maria van Weert	SW
15-jul	Petra Krusemann	SW	11-aug	Joke Boudewijns - Verhoeven	TR
15-jul	Fieke Crooijmans	LG	12-aug	Twan Eijkemans	LG
15-jul	Joke van de Laak	SW	12-aug	Wim Jansen	SW
15-jul	Inge Smulders	LG	12-aug	Femke Temmink	JLG
16-jul	Peter Wagenaar	SW	12-aug	Peter Verbraak	TR
17-jul	Danielle Bruins	MTB	13-aug	Mieke van Abeelen-van Engeland	TR
17-jul	Jan van Nimwegen	SW	13-aug	Han van Vilsteren	SW
17-jul	Marianne van den Bersselaar	LG	14-aug	Thijs Thielemans	LG
19-jul	Antoinette v/d Doelen	SW	15-aug	Bets smits	SW
19-jul	Babet Frissen	LG	15-aug	Jelle van den Oever	JLG
22-jul	Jaap van Kessel	LG			LG en
24-jul	Hannie van Grinsven	SW	20-aug	Jolanda Eijkemans	MTB
25-jul	Maurice Lardenois	LG	20-aug	Marij Jansen van Loon	SW
25-jul	Ingrid van Rijen	LG	21-aug	Maurice Rooijakkers	MTB
26-jul	Jan Tacken	TR	21-aug	Moniek Vijfvinkel Engels	LG
27-jul	Toine van Erp	LG	22-aug	Francien Dekkers	LG
27-jul	Stef van der Zanden	JLG	23-aug	Maria van Zutphen	TR
28-jul	Janine Donkers	LG	24-aug	Henri Cromsig	LG
28-jul	Nienke Nederveen	LG			LG en
29-jul	Jan Verboort	SW	28-aug	Marjan van den Bersselaar	MTB
	Ineke Peijnenburg van		29-aug	Ingrid Aarts	LG
30-jul	Lieshout	SW	29-aug	Indigo Wagemakers	JLG
			30-aug	Cor van den Biggelaar	MTB
			30-aug	Patrick Oomen	LG
			30-aug	Bert Post	SW
			30-aug	Jan van de Ven	LG
			31-aug	Gerard Kluijtmans	SW

Iedereen van harte gefeliciteerd!





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

Hoe wordt een hardloopparcours gemeten?

Betrouwbaarheid GPS

In de hardloopsport raakt het gebruik van GPS horloges meer en meer in zwang. Lopers met zo'n horloge denken na afloop van een wedstrijd vaak dat de afstand niet klopt met de afstand van de organisatie.

Maar hoe betrouwbaar is je GPS? Iedereen die een navigatiesysteem in zijn auto gebruikt, weet dat zo'n prachtig hulpmiddel soms aardig in de war is en even tijd nodig heeft om weer op het juiste pad te komen. Dat gebeurt ook nu en dan met een GPS horloge en die 'storingen' geven dan rare berekeningen in de afgelegde afstand. Zelfs zonder storing is de nauwkeurigheid van de plaatsbepaling meestal ongeveer 3 tot 5 meter en dat geeft al een zigzaglijn terwijl je gewoon rechthoekig aan het lopen bent. Het voert te ver om hier alle technische ins en outs van het GPS systeem te behandelen maar de geïnteresseerde lezer die zich in de materie wil verdiepen zou een kijkje kunnen nemen op deze (Engelstalige) informatieve websites: [Measuring Running Routes](#) en [Sources of errors in GPS](#).

Jones Counter

Bij hardlooppwedstrijden wordt het parcours niet met satellietplaatsbepaling gemeten, maar op de fiets met de 'Jones Counter' (zie foto). Dat tellertje is tot op de decimeter nauwkeurig (afwijking +/- 0,1%) en het is de enige meetmethode, die voldoet aan internationale afspraken (IAAF). Een wereldrecord op de weg wordt alleen erkend als het parcours gecertificeerd is. De Atletiekunie heeft parcoursmeters, die alle belangrijke wedstrijden iedere vijf jaar met de Jones Counter opmeten. Sinds 2007 ben ik actief als parcoursmeter. Ook zo'n leuke taak waar je als vrijwilliger voor AAC zomaar in kan rollen. Een parcoursmeting vindt meestal plaats op verkeersluwe momenten, dus bijvoorbeeld op de vroege zondagochtend.

Basis voor de meting (ijkbasis)

Basis voor de meting is een recht stuk weg in de nabijheid van het te meten parcours, waar het kadaster een ijkbasis (tussen de 300 en 500 meter en tot op de millimeter nauwkeurig) heeft uitgezet. Zowel voorafgaand, als na afloop van een meting, wordt de ijkbasis 4x gefietst, waarbij de begin- en eindstanden van de Jones Counter worden genoteerd. Het gemiddelde compenseert afwijkingen door o.a. slingeren (wind, wegdek), verandering in bandenspanning, temperatuur en wielomtrek. Uit een voorrijking komt voor dat tijdstip een waarde van 1 tellertik (is bijvoorbeeld 0.0902 meter).

De meting

Daarna kan de echte meting van het parcours beginnen. De verantwoordelijke voor het parcours fietst over het uitgezette parcours, op circa 20 meter gevolgd door de eerste parcoursmeter, die de ideale lijn (Shortest Possible Route) probeert te volgen. Een 2e (en soms ook 3e) parcoursmeter rijdt daar ongeveer 10 meter achter om eventueel nog te kunnen corrigeren. Deze stoet wordt beveiligd door verkeersregelaars op de fiets en/of leden van een Motor Begeleiding Team. Bij zeer gevaarlijke situaties is de politie, tunnelbeheer of KLPD ook nog aanwezig. Kortom opvallend, maar dat is wel vaak nodig omdat niet elke verkeersdeelnemer op dat moment even helder is.

Na de meting

Na de meting van het parcours weer snel terug om de naijking van de fiets uit te voeren. Meestal is de temperatuur weer een aantal graden opgelopen en zijn de banden op temperatuur, waardoor de wielomtrek groter is geworden.

De meetresultaten worden ingevoerd in de computer waardoor op een eenduidige wijze de lengte van een parcours wordt bepaald. Om te voorkomen dat een parcours te kort is, wordt een SCPF (Short Course Prevention Factor) toegepast waardoor per kilometer 1 meter wordt opgeteld bij de gemeten afstand en de afwijking van de teller volledig gecompenseerd wordt. Het onderlinge verschil tussen de meetresultaten van de parcoursmeters is na afloop meestal kleiner dan 1 meter, om een idee te geven hoe nauwkeurig zo'n meting verloopt.

Misschien dat nu duidelijk is dat GPS nog Geen Precies Systeem is.

Door: Chris Mommenhof



Marathon Rotterdam telde slechts 42.138 meter

April 2015

Een hele snelle tijd. Dat telt bij een marathon van formaat. Zo ook bij de marathon van Rotterdam, die op 12 april 2015 is gelopen.

Het parcours was al snel, maar de organisatie is er in geslaagd om het nog rapper te maken. Er zijn een paar bochten uit het parcours gehaald maar het moet natuurlijk nog wel 42 kilometer en 195 meter zijn. Om eventuele records erkend te krijgen moet de route volledig worden nagemeten. Dat gebeurt in alle vroegte. Klik [hier](#) voor de reportage.

Wist u dat....

- een groot aantal Fortunawandelaars hebben deelgenomen aan de Rooise Wandelvierdaagse
- Sanne Olislagers en Veerle van Erp beiden een 2^e plaats hebben behaald bij de Brabantse Kampioenschappen op respectievelijk de 600 en de 1.000 meter
- Fortuna trots op hen is
- de beginnersgroepen voor wandelen en hardlopen beiden een succes zijn geworden
- de Fortunabikers weer hun jaarlijkse onderlinge tijdrit hebben georganiseerd
- de jeugdgroep dit najaar gaat meedoen met De Grote Clubactie
- op 6 juli de clubkampioenen van het seizoen 2014 - 2015 worden gehuldigd
- Op- die avond ook de beste rooienaren/Fortunaleden van de Vaderdaglopen een wisselbeker krijgen overhandigd
- we alle Fortunezen een prettige vakantie wensen
- u zich nog steeds kandidaat kunt stellen voor de functie van secretaris van Fortuna 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.



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 → 3 groepen;

Donderdagavond van 19.00 tot 20.30 u → 1 groep.

De trainingen kunnen een uitloop van 30 minuten hebben.

Zaaltrimmen:

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

Donderdagavond van 20.00 tpt 21.00 u → sporthal de Streepen.

Mountainbike:

Zondagmorgen vanaf 8.30 u;

Donderdagavond van 18.30 u (extra in de zomermaanden).

Vertrek vanaf Drankenhandel van Boxmeer, Deken van Erpstraat 20

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 kantoorboekhandel

VINO E CUCINA
OSTERIA
ITALIAANSE KEUKEN

ah
Albert Heijn

MARKT
APOTHEEK

Intertoys

Lips

Advocaten & Mediators

d'n Dommel
Tapperij & eetenij



cafetaria
"De Markt"

Contributie 2015 en lidmaatschap

contributiebedragen per 1 januari 2015

Jaarlijkse contributiebedragen 2015	basis	bij: AU	bij: NTFU	TOTAAL
pupillen (AU basis)	€ 44,25	€ 14,45		€ 58,70
pupillen (AU wedstrijd)	€ 44,25	€ 22,30		€ 66,55
juniores (AU basis)	€ 44,25	€ 15,25		€ 59,50
juniores (AU wedstrijd)	€ 44,25	€ 29,15		€ 73,40
loopgroepleden (AU basis)	€ 59,00	€ 16,45		€ 75,45
loopgroepleden (AU wedstrijd)	€ 59,00	€ 38,70		€ 97,70
zaaltrimmers	€ 99,40			€ 99,40
sportief wandelen	€ 59,00			€ 59,00
mountainbikers	€ 29,50		€ 39,50	€ 69,00

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

Betaling van de contributie 2015

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 2015 op rekeningnummer NL89 RABO 0138 2127 83 ten name van SV Fortuna '67.

De automatische incasso van de contributiebedragen vindt plaats op 31 januari 2015 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 2015 betalen de basiscontributie naar verhouding op een later moment in het jaar, te verhogen met eventuele bijdragen voor AU en NTFU.

Extra kosten en loopshirts

Voor nieuwe **jeugdleden** van de loopgroep bedraagt het inschrijfgeld € 6,75 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 € 36,75. 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 polis** 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 polis (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