



S.V. FORTUNA '67
Sportvereniging Sint-Oedenrode

CLUBBLAD



Verenigingsverslag 2014

Egmond aan zee wandelweekend

Tijd voor een feestje

Wist u dat?

Zaaltrimmers 50+

Jogger hardloper atleet?

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



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

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

Bezoek ook eens onze webshop.



De hardloopspecialzaak van Eindhoven, de enige met tevredenheidsgarantie.

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



Inhoudsopgave.

	Blz.
Inhoudsopgave	3
Van de voorzitter	4
Bestuur en organisatie	5
Verenigingsverslag Fortuna 67 2014	6
Loopgroep voor beginners	10
Op zoek naar het kerstgevoel en de ster	11
Tijd voor een feestje	12
Feest- en Felicitatiecommissie (Lief en Leed)	12
De pen door Marianne van den Bersselaar	13
Hardlopend naar Den Bosch	14
Egmond aan zee wandelmarathon	15
De pen door Yannick Koenen (Jeugd)	17
Zaaltrimmers 50+	18
Wandelverslag 2015	20
Verjaardagskalender	23
Wist U dat	24
Onderkoeling door Hardlopers bij loop evenementen	25
Trainingstijden diverse afdelingen	26
Lidmaatschap en contributie	28

Inleveren kopij voor het mei / juni nummer voor 22 april 2015

van de voorzitter

Trots!

Het geeft een fijn gevoel om trots te zijn. Trots op Fortuna. Daar zijn meer dan redenen genoeg voor. Ik deel er een paar, zodat jullie dit fijne gevoel kunnen delen.

- Eind februari sloten we de cyclus van onze Rooise Crosslopen af. Dit seizoen deden elke keer meer dan 100 deelnemers mee, met meer dan 30% jeugd. De hoogste deelname ooit!
- In december werd ons lid Veerle van Erp Brabants Crosskampioen. Veerle is daarom ook voorgedragen als Sporttalent van het jaar van de gemeente Sint-Oedenrode!
- Bij de hardlopers is door een paar mensen spontaan het initiatief genomen om dit jaar een feest voor alle Fortuna-hardlopers (met partner) te organiseren. Gezelligheid en saamhorigheid!
- De gemeente heeft ons na eerdere positieve ervaringen gevraagd om in mei weer het bevrijdingsvuur op te gaan halen in Wageningen. Wij gaan dit organiseren!
- In april starten we weer met een nieuwe beginnersgroep bij het hardlopen. De werving is al weer volop aan de gang, met heel veel positieve energie van onze fanatieke vrijwilligers!
- George Zoontjens is voor zijn inzet bij onze vereniging (bij sportief wandelen) genomineerd voor de titel Sportvrijwilliger 2014 in de gemeente Sint-Oedenrode!
- We hebben besloten voor onze fanatieke jeugdleden extra materialen te bestellen zodat zij zich nog beter voor kunnen gaan bereiden op de jeugdwedstrijden onder de naam Athletic Champs, waarin onze regio voorop loopt in Nederland!



Zomaar zeven voorbeelden om blij van te worden. Er zijn er nog veel meer. Want bij iedere training waaraan je meedoet of waarnaar je kijkt, iedere wedstrijd, elk evenement: overal zie je lachende Fortuna-gezichten. Dat is toch mooi!

Ondertussen gebeurt er achter de schermen ook nog van alles. We zijn druk bezig met onze inbreng in de toekomstvisie van de gemeente op de Rooise sportparken. Dit kan nog alle kanten uitgaan, maar biedt voor Fortuna zeker ook nieuwe kansen.

We hebben ook een start gemaakt met ons beleidsplan 2015-2019. We hadden gehoopt hiervoor een stagiaire aan te kunnen trekken, maar dit is tot nu toe niet gelukt. We maken toch vast een start vanuit het bestuur. Ben je nou ook zo trots op onze club en zou je best een avondje mee willen denken over de toekomst van die prachtige vereniging: geef even een seintje, dan nodigen we je graag uit om mee te denken!

Sportieve groet,

Jorrit Dekkers

Bestuur en Organisatie

Bestuur:

Voorzitter	Jorrit Dekkers	tel.0499 473324	voorzitter@fortuna67.nl
Secretaris a.i.	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	secretaris@fortuna67.nl
Penningmeester	Art Visser	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	hverbeek@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	ilonahelij@hotmail.com
	Mieke Daniëls	tel.06 29230950	mieke.daniels@home.nl

Wedstrijd Organisatie Commissie:

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

Mountainbike:

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

Jeugdcommissie:

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

Wedstrijdsecretarissen:

Thuiswedstrijden:	Jeffrey van Hout	tel. 06 54320946	thuiswedstrijden@fortuna67.nl
Uitwedstrijden:	Peter Hellings	tel.0413 478463	uitwedstrijden@fortuna67.nl
Ledenadministratie:	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	ledenadministratie@fortuna67.nl
Redactie clubblad:	Patrick Sanders	tel. 06 51043336	clubblad@fortuna67.nl
Feest- en Felicitatiecommissie: (lief en leed)			
	Diny Damen	tel. 0413 472215	g.c.damen@kpnmail.nl
	Clasine Oude Ophuis	tel. 0413 474302	clasineoudeophuis@upcmail.nl
	Lidewijde Verbeek	tel. 0413 477635	hverbeek@hetnet.nl
	Rikie Huyberts	tel. 0413 476992	w_huyberts@hotmail.com

Rabobank IBAN nummer penningmeester NL89 RABO 013.82.12.783

Verenigingsverslag SV Fortuna '67 2014

Inleiding

Op 18 december 2013 hebben we tijdens de algemene ledenvergadering afscheid genomen van Cor van Erp als voorzitter van onze vereniging. Tegelijk met dit afscheid is op voordracht van het bestuur Cor benoemd tot erelid van onze vereniging. Dit omdat Cor zich meer dan 26 jaar heeft ingezet met name als bestuurslid, trainer, jury en in die periode veel voor onze vereniging heeft betekend. Mede hierdoor heeft Cor toen ook een waarderingsspel van de Atletiekunie ontvangen. Cor van Erp is als voorzitter opgevolgd door Jorrit Dekkers. Jorrit heeft in zijn functie als voorzitter het afgelopen jaar met alle onderdelen binnen onze vereniging, en met diverse leden kennis gemaakt.

Sportief gezien kunnen we terugzien op een goed jaar. In het vervolg van dit verslag gaan we in op de diverse onderdelen binnen onze vereniging. Onze wedstrijden zijn prima georganiseerd en hebben opnieuw een voldoende aantal deelnemers gehad.

Financieel gaat het onze vereniging goed en we hebben wat buffers kunnen opbouwen voor eventuele toekomstige risico's. Het financieel verslag kent een positief saldo. Zorgen zijn er wel omdat we nu voor het eerst sinds jaren geconfronteerd worden met een daling van het aantal leden en een forse stijging van de huur van ons Trainingsveld aan de Bremhorst. Ondanks dit is het ons gelukt om een sluitende begroting op te stellen zonder een stijging van de contributies.

Helaas is het nog steeds niet gelukt om een nieuwe hoofdsponsor te vinden voor de kleding van de loopgroep. Mede met het oog op ons 50 jarig bestaan in 2017 hopen we dat we in de komende periode er in gaan slagen om een nieuwe hoofdsponsor te vinden. Als leden hiervoor suggesties en ideeën hebben dan vernemen wij deze graag.

Het ledenaantal in 2014 is gedaald van 410 naar 371 leden; dit zijn er per saldo 39 minder, oftewel een daling van bijna 10%. We hebben 22 niet actieve leden.

Op basis van de binnengekomen afdelingsverslagen is navolgende samenvatting opgesteld.

Sportief Wandelen

Dit jaar bestond de wandelafdeling van Fortuna 10 jaar. Om dit te vieren hebben we op 14 september een goed bezochte fietstocht georganiseerd met aansluitend een BBQ.

We hebben nog diverse leden en trainers die vanaf de oprichting lid zijn.

We wandelen nu in totaal met 6 groepen. Helaas is dit jaar het aantal leden met 22 afgenomen. In het voorjaar zijn we weer gestart met het thema "wandel je fit in 10 weken". Het doel is om mensen die niet of nauwelijks bewegen aan het wandelen te krijgen met als streefdoel om na 10 weken mee te lopen met de avondvierdaagse in Rooi.

Ook hebben diverse leden van sportief wandelen via Odendaal deel genomen aan het rolstoel wandelen hetgeen door de bejaarden zeer wordt gewaardeerd.

In augustus hebben we geholpen bij het 25 jaar bestaan van buurtgenootschap Rijsingen.

Het komende jaar moeten we veel energie steken in het opleiden van nieuwe trainers omdat het huidige trainersbestand aan het uitdunnen is.

Een aantal trainers is naar de wandeltrainersdag geweest in Nijmegen voor bijscholing; ook hebben diverse trainers deelgenomen aan de AED cursus.

Nordic Walking

Helaas stoppen we met Nordic Walking per 1 januari 2015. De beide trainers stoppen en we hebben geen opvolgers kunnen vinden. Op 13 december hebben we een tocht georganiseerd om het goed af te sluiten. Ook hierdoor verliezen we 10 leden.

Zaaltrimmen

Begin dit jaar zijn we met 45 leden gestart verdeeld over 2 groepen. Op maandagochtend de Kienehoefgroep met 19 leden en op donderdagavond de Streepengroep met 26 leden. Zoals het er nu naar uitziet zijn we eind dit jaar gegroeid naar 46 leden.

Op 17 januari hadden we ons jaarlijks uitstapje, dit maal naar Hoeve Strobol. Deze activiteit voor onze leden van de 2 groepen is deze maal georganiseerd door de Kienehoefgroep. Het was heel gezellig en erg goed georganiseerd.

De Streepengroep organiseert de laatste donderdagavond voor de zomervakantie altijd iets anders. Dit jaar hebben we een Geocaching wandeling gemaakt. Erg gezellig.

We hebben de avond afgesloten bij Café De Ossekop. Eind augustus zijn we weer gaan sporten. De groep in De Streepen heeft 2 nieuwe leden er bij gekregen. Erg fijn, want we zijn een zeer kwetsbare groep. De andere groep daalde met 1 lid. Beide groepen hebben regelmatig te maken met blessures en de gemiddelde leeftijd ligt hoog.

We houden ons altijd aanbevolen voor nieuwe leden.

Jeugdloopgroep

De jeugdloopgroep heeft zich qua ledenaantal gestabiliseerd. Op het eind van het afgelopen seizoen (juli 2013 t/m juni 2014) bestond de groep uit 44 leden. Er gaan dit jaar geen jeugdleden over naar de senioren.

Er wordt volop gebruik gemaakt van het trainingsveld, alhoewel er natuurlijk ook nog in het Kienehoefpark wordt getraind. Om de exploitatie van het trainingsveld mogelijk te maken is een Club van 100 opgericht waarin de leden, middels een jaarlijkse bijdrage, bijdragen in de exploitatie. Om komende huurverhogingen van het veld en ook aankoop van trainingsmaterialen te kunnen financieren vraagt de jeugdcommissie dringend aan de leden van Fortuna om toe te treden tot de Club van 100, zodat ook in de toekomst onze jeugd goed kan trainen en zich goed kan voorbereiden op wedstrijden.

Wekelijks wordt er stevig getraind op de zaterdagmorgen en de dinsdag- en donderdagavond onder leiding van goede trainers. Dat laatste is heel belangrijk.

Zij worden daarbij geholpen door de 4 gediplomeerde assistent trainers en een flink aantal hulptrainers (ouders en leden) die dat op vrijwillige basis doen. Alhoewel het seizoen officieel tot eind juni door gaat stopt de jeugd altijd bij het begin van de zomervakantie, begin juli. De training op de dinsdagavond is speciaal gericht op deelname aan wedstrijden en wordt bezocht door junioren en A-pupillen.. De training op donderdag is een succes. Tot wel 15 tot 20 kinderen doen daar regelmatig aan mee.

Een aantal van de jeugdleden is ook gaan deelnemen aan wedstrijden. Dit is een goede ontwikkeling voor Fortuna. Er zijn daarbij prima resultaten bereikt, Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst en we zijn trots op onze talentvolle jeugd en dan in het bijzonder op Veerle van Erp. Zij werd op 7 december Brabants Kampioen Cross in Bergen op Zoom.

Ook in 2014 is door de pupillen deelgenomen aan de Athletics Champs. Vier wedstrijden in de maanden april, mei, juni en september waarbij laagdrempelig aan diverse atletiekonderdelen wordt deelgenomen.

Natuurlijk zijn er voor onze jeugd ook een aantal andere activiteiten georganiseerd, zoals de winteractiviteit, het zomerkamp, de picnic op het eind van het seizoen en de sinterklaasviering. Een groot succes is ook de training eenmaal per kwartaal op de atletiekbaan van A.V. Marvel te Boxtel.

Het jeugdbestuur bestaat op dit moment uit 4 personen. Zij worden in de vergaderingen bijgestaan door de 2 trainers. De medewerking van ouders aan de activiteiten is goed.

Ook is het prettig dat we beschikken over een aantal goede hulptrainers. Toch is er nog behoefte aan meer begeleiding om de trainingen te kunnen verbeteren.

Mountainbike

De MTB-groep bestaat uit 24 leden en dat is er 1 minder dan vorig jaar. De groep bestaat uit een enthousiaste vaste kern, die samen veel kilometers maken, evenementen organiseren en er een gezonde onderlinge competitie op nahouden. De jaarlijkse hoogtepunten zijn de gezamenlijke deelname naar Egmond aan Zee, het fietsweekend en de eigen tijdrut met etentje.

Loopgroep

Dit jaar heeft helaas wederom geen nieuwe geslaagde trainers opgeleverd. De vereniging telt momenteel 6 trainers loopgroepen (3 gediplomeerde trainers en 2 door Atletiekunie gekwalificeerde trainers) en 2 actieve hulptrainers. Het blijft noodzakelijk om nieuwe trainers te werven en op te leiden, hiervoor staan inmiddels acties uit. Voor de jeugd zijn 2 trainers beschikbaar (beiden gediplomeerd looptrainer, en Patrick is tevens gediplomeerd jeugdathletiektrainer) en enkele hulptrainers, waarvan 4 gediplomeerd. Een extra gediplomeerde trainer zou welkom zijn, liefst wel op jeugdathletiek en niet alleen hardlopen, gezien de huidige ontwikkeling bij de jeugdafdeling. De huidige opzet van opleidingen bij de Atletiekunie schrikt veel potentiële trainers echter af, niet alleen bij onze vereniging, maar ook elders. Er lopen inmiddels wel acties om opleidingen aan te passen. In de vrijwilligersenquête zijn tot nu toe geen nieuwe kandidaten voor (assistent-) trainers naar voren gekomen. We geven de zoektocht echter nog niet op.

De trainingsopbouw en -methodiek hebben de laatste jaren geen extreme wijzigingen ondervonden. We hebben geen geluiden gehoord dat deze niet zou voldoen, toch willen we gaan kijken of we wijzigingen kunnen doorvoeren. De beschikbaarheid van trainers zal hier echter een grote rol in spelen en mogelijk een beperking zijn.

De focus lag ook dit jaar vooral op de halve van Rooi en Eindhoven en in mindere mate op Egmond. Voor Dinant is geen speciale focus geweest, deze strookt namelijk niet met Eindhoven en Rooi, maar er is wel extra aandacht gegeven in de trainingen, extra heuveltrainingen en boslopen. Voor het komende jaar zal hier geen verandering in plaatsvinden of er moet behoefte aan zijn vanuit de leden.

Ook dit jaar is er weer een beginnersgroep gestart. Deze cyclus van 12 trainingen stond onder leiding van Jolanda, Leo en Jos. De opkomst was goed, waarvan velen lid zijn geworden van onze vereniging. Voor 2015 willen we de gehele opzet van de beginnersgroep evalueren. De inzet van trainers voor de beginnersgroep is erg groot en de “nazorg” (vooral op woensdag na de vakantie) vergt veel aandacht en mankracht. De beschikbaarheid van trainers vormt ook hier een probleem. Al met al kost de begeleiding voor deze groep erg veel tijd. Deze inzet moet wel opwegen tegen de opbrengsten (deelname beginnersgroep en uiteindelijke aantal nieuwe leden).

Afgelopen jaar hebben de trainers en hulptrainers beperkt deelgenomen aan de clinics van de NKS. We willen blijven deelnemen aan interessante clinics van zowel NKS als de Atletiekunie. Het aanbod van interessante clinics voor onze trainers is echter niet al te hoog.

Om de continuïteit voor de toekomst te waarborgen moeten we er naar streven om nieuwe trainers en hulptrainers op te leiden, zowel voor de loopgroepen als de jeugdloopgroep. Mogelijke kandidaten proberen we nog steeds in kaart te brengen, mede met de hulp van enkele leden. De zoektocht staat al enkele jaren op het programma, maar moet het komende jaar zijn vruchten af gaan werpen, willen we geen trainers tekort op gaan lopen in de nabije toekomst.

De opzet en aandacht van de beginnersgroep willen we zoals eerder gezegd evalueren ivm kosten-baten. De instroming van meer geoefende lopers binnen de vereniging door het jaar heen is geen probleem, de ongegeoefende lopers echter wel. Zij kunnen slechts 1 keer per jaar starten. Mogelijkheden om dit te veranderen verwachten we op korte termijn niet.

Thuis- en uitwedstrijden

Ook in het afgelopen seizoen hebben atleten van Fortuna '67 weer aan vele wedstrijden deelgenomen. Een grote deelname was er in Eindhoven bij de halve marathon en onze eigen Vaderdaglopen en Drie Dorpencross. Per saldo is er meer aan wedstrijden deelgenomen en we zien het als een goede ontwikkeling dat ook vele van onze nieuwe leden aan wedstrijden deelnemen.

Het zijn niet alleen atleten van groep 1 en 2, die regelmatig deelnemen aan wedstrijden en trimlopen, ook van de andere groepen zijn er die regelmatig aan wedstrijden of trimlopen deelnemen. Ook de jeugdgroep ontwikkelt zich positief.

Tenslotte willen we op deze wijze nog eens alle vrijwilligers bedanken, die ook weer het afgelopen seizoen er mede voor gezorgd hebben dat we 8 thuiswedstrijden hebben kunnen organiseren. Wedstrijden waaraan we allemaal hebben kunnen deelnemen.

Slotwoord

In dit verslag hebben we alle onderdelen van onze vereniging besproken. Hieruit blijkt dat we op vele terreinen als vereniging actief zijn en dit is uiteindelijk alleen maar mogelijk door de inzet van vele vrijwilligers die binnen maar ook buiten hun eigen groep zich inzetten voor onze vereniging. Of het nu gaat om het organiseren van wedstrijden, het verzorgen van trainingen, het schoonhouden van de accommodatie, het verzorgen van het clubblad of de vele andere structurele en incidentele hand- en spandiensten, we kunnen niet zonder deze vrijwilligers. Voor jullie inzet: hartelijk dank! De behoefte aan nieuwe vrijwilligers is groot. Het moet en kan niet zo zijn dat er vrijwilligers zijn die zouden willen stoppen maar dit nu kunnen vanwege het niet beschikbaar zijn van vervangers. Binnen onze vereniging kennen we helaas deze voorbeelden. Daarom nogmaals een verzoek aan al onze leden om hun steentje bij te dragen. Immers vele handen maken licht werk en dit is van groot belang om een gezonde en vitale vereniging te kunnen blijven.

Namens het bestuur van SV Fortuna '67

Secretaris a.i.
Lidewijde Verbeek

Sint-Oedenrode, 17 december 2014.



**Installatiebedrijf
Gebr. van Engeland**

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

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



LOOPGROEP VOOR BEGINNERS

Ook dit jaar weer start Fortuna'67 op maandag 30 maart met een loopgroep voor beginners. Tijdens de trainingen komen alle facetten van de loopsport aan bod en je zult merken dat je conditie er stukken op vooruit gaat.

Deze trainingen zijn vooral voor de beginnende lo(o)p(st)ers maar ook de meer geoefende loper kan meedoen. Het sociale contact in deze groep speelt ook een belangrijke rol. Fortuna heeft (actieve) leden van zeer uiteenlopende leeftijden.

Iedereen kan zich voor deze 10 maandagtrainingen inschrijven. Dan komt vooral de "interval" aan bod, op de woensdagen wordt er aan de "duur" gewerkt.

De kosten voor deelname bedragen €15,00.

Ook meer ervaren lopers kunnen lid worden van Fortuna.

De eerste training begint op maandag 30 maart om 19.30 uur. Aansluitend aan deze eerste training wordt er in de kantine uitleg gegeven over de opzet van de trainingen en zal er informatie over schoenen en kleding worden gegeven. De trainingen starten bij het clubgebouw van Fortuna '67 aan de Zwembadweg 62 in Sint-Oedenrode.

INLICHTINGEN EN AANMELDEN Bij;
Jolanda Eijkemans: 0413-473265/ 06-25331397 of
Leo van Kampen: 0413-474746

OP ZOEK NAAR HET KERSTGEVOEL EN DE STER.



Het clubblad is al verschenen in het nieuwe jaar 2015 maar toch nog dit verslag.

De laatste week voor de kerst zijn de Flierefluiter op zoek gegaan in hun laatste training van het jaar naar het kerst gevoel. Het weer was niet winters maar toch een mooie avond om via de vele verlichte huizen een training te verzorgen. Wat opviel was dat er steeds meer huizen in diverse kleuren de straten verlichten. In onze zoektocht waren vele sterren die ons de weg wezen naar een mooie stal van een Kerstman Jan en Maria. Hier werden we verrast met cake en warme

chocolademelk en mooie muziek op de achtergrond. In deze fijne sfeer werd door George een mooi gedicht voorgelezen over kerstmis van vroeger in het dialect. Hierna weer verder op zoek naar die stal waar het allemaal om begonnen is in deze tijd. Onderweg werd het vuurwerk afgestoken op de Neul, wat de hemel verlichtte, wat ons de juiste weg wees naar die ene ster. We werden verwelkomt door de Kerstman die ons de weg wees naar de stal met mooie beelden. Na het mooie kerstverhaal van kerstmis 2014 onderweg, afgesloten met een borrel op het nieuwe jaar 2015 geproost. We hadden nu het juiste kerstgevoel opgedaan en konden zo naar de kerst en het nieuwe jaar toe. De foto's geven een mooi beeld van deze avond.

Groeten George Zoontjens



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!

Tijd voor een feestje!



Wij vinden het tijd voor een spetterend feest. Aangezien Fortuna al lang veel trouwe leden heeft en ook veel gemotiveerde nieuwelingen mag dit wel eens gevierd worden! Ook de partners zijn die avond welkom. En wel op zaterdag 13 juni 2015 vanaf 20.00 uur. Om in de Fortuna sferen te blijven is het thema Holland party, dus neem je oranje lintje of rood-wit-blauwe medailles mee. Voor een hapje en drankje wordt gezorgd. Zet deze datum vast in je agenda, de officiële uitnodiging volgt nog!

Heb je nog leuke, gekke, mooie of oude foto's van Fortuna activiteiten, wedstrijden of Fortuna leden? Deze mogen doorgemailed worden naar: lisette.rene@kpnmail.nl.

Groetjes de feestcommissie,

Lisette van der Kallen en Lisan van de Wijdeven

Feest- en Felicitatiecommissie (Lief en Leed)

Per 1 november 2014 heb ik (Dini Damen) de plaats van Ali de Graaf ingenomen in de Feest- en Felicitatiecommissie (Lief en Leed). Ik zit hierin namens de afdeling Sportief Wandelen. Ik ben zelf lid van deze afdeling sinds april 2009 en wandel op de donderdagavond bij George Zoontjens en Maria van Weert.

Ik zorg ervoor, dat de leden van het Sportief Wandelen met hun verjaardagen een kaartje krijgen van de vereniging. Daarnaast krijgen de leden met een bijzondere gebeurtenis, zoals een ernstige ziekte, een kaartje en een attentie. Ook bij een sterfgeval van een lid wordt er vanuit deze commissie iets gedaan. Derhalve wil ik de leden en de trainers van de afdeling Sportief wandelen vragen om mij te laten weten als een lid ernstig ziek is, of een andere bijzondere gebeurtenis heeft meegemaakt.

Mijn gegevens zijn;

Dini Damen

Tel.nr 0413-472215

Mailadres: g.c.damen@kpnmail.nl

De bovenstaande gegevens staan ook in de Fortunabode bij deze commissie.

De pen door.....Marianne van den Bersselaar

Hallo allemaal,

Ik ben Marianne van den Bersselaar, afgelopen jaar ben ik met de beginnersgroep begonnen en loop nog steeds met heel veel plezier. Ik heb afgelopen jaar ook met de vaderdagloop meegedaan ik heb toen 5 km gelopen mijn eerste wedstrijd. Ik ben er erg gemotiveerd van geworden want ik zou graag in oktober de halve marathon in Eindhoven willen gaan lopen. Ik wens iedereen heel veel loop plezier en ik geef "De Pen" door aan mijn eigen sportieve zusje Annemieke van Beekveld.

Groetjes Marianne 

Ik geef de pen door aan Annemieke van Beekveld



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

Zondag 17 mei hardlopend naar Den Bosch

Deze zondag vertrekken wij om 9.30 uur vanaf het clubgebouw van Fortuna via een mooie landelijke route naar Den Bosch. Als er mensen zijn die 19 km. te ver vinden kun je dit ook doen in estafettevorm. Je moet dan wel zelf zorgen voor de eventuele 2^{de} 3^{de} of 4^{de} persoon en voor vervoer. Zoals vanouds begeleiden Henk en Marianne Heymans de lopers. Henk zorgt dit jaar voor de route. We blijven als groep bij elkaar met tussentijdse versnellingen voor degene die wil. Iedereen kan hieraan meedoen, ook de jeugd.

Zo rond 11.30 uur hopen we aan te komen bij de Sint Jan. Na het aansteken van een kaarsje bij Maria gaan we nog een lekkere Bossche bol eten. Daarna gaan we met de bus terug naar Rooi.

Voor 3,50 koop je een kaartje in de bus.

Als je meegaat geef dit dan even door aan Antoinette van de Laar. Er hangt ook een intekenlijst op het magneetbord in de hal.



Egmond aan zee wandelmarathon

Heerlijk winters wandelweer bij 12^e PWN Egmond wandel Marathon 25-01-2015

Onder winterse omstandigheden wandelden duizenden deelnemers aan de PWN Egmond Wandel Marathon dit weekend langs het Noordzeestrand en door het Noordhollands Duinreservaat. Onderweg zorgde de lage temperatuur en af en toe zon voor een echt winters wandelgevoel in een prachtige omgeving. Organisator Le Champion kijkt terug op een sportief en gezellig wandelweekend.

Hoewel januari lang zacht bleef, daalde de temperatuur in de week voor de PWN Egmond Wandel Marathon tot rond het vriespunt. In verband met deze winterse omstandigheden is er op zaterdag voor gekozen de uiterste starttijd met een uur te verlengen tot 11.30 uur. De deelnemers die ondanks deze verruiming niet op tijd Egmond aan Zee konden bereiken, zijn in de gelegenheid gesteld om op zondag mee te wandelen.

PWN loste op zaterdag om 8.00 uur het startschot voor de wandelaars. Hierna vertrokken de deelnemers voor de routes over 10,5 of 21,1 km richting Bergen aan Zee of Castricum aan Zee. Dat beide routes nagenoeg even populair zijn, blijkt wel uit de statistieken. In totaal schreven 7.300 deelnemers in voor de Noord route, op de Zuid route waren dit 6.900 wandelaars. De langste afstand van 21,1 km is met drie keer zoveel deelnemers als op de 10,5 duidelijk favoriet.



Diverse deelnemers kwamen ook uit Rooi waar onder George en zijn vrouw die voor de 12e keer mee deden. Na een fijne wandeling langs het strand, met de wind in de rug. Later in de duinen met de zon weer terug naar de finish. 10 km was een mooie afstand om in 2,5 uur met de goed verzorgde pauze terug te keren in het hotel. In restaurant De Spijk hebben we in de middag mijn 66e verjaardag met enkele Flierefluiters gevierd. Na een goed bad en een romantisch diner in Bergen aan Zee was het goed rusten in ons hotel De Vassy bij de vuurtoren. Na een uitgebreid buffet in de morgen weer gestart voor de laatste 12 km van dit weekend in noordelijke richting. Nu met een beetje regen maar met minder wind gingen we na 4 km weer in de duinen terug. Hier kwamen we veel hoogte verschillen tegen van duin zand en trappen. Na een vermoeide tocht want onze spieren begonnen we te voelen 2 dagen achtereen wandelen. Op het hoogste punt van



de duinen op 1 km van het einde kwam Egmond aan zee met de vuurtoren al in zicht en was het goed afdalen. Bij de finish in Sporthal De Watertoren namen we een welverdiende medaille in ontvangst. Ook vonden hier het hele weekend live optredens plaats. Het Egmondse shantykoor de Zâalnêelden beet op zaterdag het spits af en Ben Karsten sloot het wandelweekend op zondagmiddag swingend af.

Wandelgroeten van George Zoontjens

De 13^e editie van de PWN Egmond Wandel Marathon zal plaatsvinden op 23 en 24 januari 2016.

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat



Brasserie
De Beleving



EFFE ANDERS



APOTHEEK

DE IJSMAAKERIJ

AMBACHTELIJK SCHEIJS EN CHOCOLA MET SMAAK!

VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT



Zwanenberg Advies
ACCOUNTANCY & BELASTINGADVISEURS



MODE BOETIEK

TRENTINO



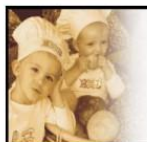
Brabants

— 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**

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

www.bakkerijbekkers.nl

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat

Ruime Gratis Parkeergelegenheid

De pen door.....Yannick Koenen

Ik ben Yannick Koenen, ik ben 14 jaar oud. Ik ben iedere dinsdag en donderdag op het trainingsveld bij Fortuna te vinden. Ik ben sinds augustus 2014 lid van Fortuna, voor Fortuna heb ik vanaf mijn 5^e jaar tot het afgelopen seizoen gevoetbald bij Avanti in Schijndel

Ik heb twee oudere broers Gideon van 24 jaar en Fabian van 21 jaar, Gideon heeft lang gevoetbald en in een ver verleden heeft Gideon gelopen bij Prins Hendrik en Fabian voetbalt in het 1^e van Avanti.

Ik ben bij de club gekomen omdat ik het voetbal niet meer leuk vond en mijn Oom Arjen Schoondermark en mijn neefjes Timo en Noa ook hardlopen en mij gevraagd hebben om een keer mee te gaan hardlopen. Hierdoor ben ik het hardlopen erg leuk gaan vinden en Fortuna vindt ik een leuke en gezellige club met leuke trainers en leuke gezellige lopers

Ik doe graag mee aan cross wedstrijden, maar lopen op de baan vindt ik het leukste .

Tot ziens bij de training

Groetjes Yannick



Ik geef de pen door aan Bram van der Heijden

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 .

Zaaltrimmers 50+



Elk jaar, kort na Nieuwjaar, houden de zaaltrimmers 50 + hun jaarlijkse sportieve bijeenkomst. Deze avond wordt om en om georganiseerd.

Het ene jaar door de maandagmorgen sporters, het daarop volgende jaar door de donderdagavond groep. Dit jaar was het de beurt aan de donderdagavond sporters.

Zij hadden de avond georganiseerd in Zalencentrum de “Vresselse Hut.”

Om 19.30 u was iedereen aanwezig en werden verwelkomd met koffie en iets lekkers.

Daarna ontspan er een sportieve kegelwedstrijd waarbij gebruik werd gemaakt van alle banen die de “Vresselse Hut” rijk is.

Na 2 uur spannende strijd kwam uiteindelijk als winnaar uit de bus Dhr. Ad van Helvoort, partner van Diny, uit de maandagmorgengroep.

De 2^{de} prijs werd gewonnen door Ad van der Wijst, eveneens een maandagmorgentrimmer en de 3^{de} prijs ging naar Piet de Koning de oudste deelnemer van de Donderdagavondgroep.

Al met al een gezellig sportief treffen waar elk jaar met veel plezier aan wordt deelgenomen. Organisatie bedankt en op naar volgende jaar.





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

Wandelverslag 2015

vrijdag 9-1 t/m zondag 11-1, trainingsweekend OLAT, Wintelre

Dit weekend heb ik (George Zootjens) deelgenomen aan het wandel trainingsweekend van de OLAT in Wintelre. Tijdens dit weekend was mijn doel om te werken aan techniek, duurvermogen en met name plezier hebben met mede wandelaars.



Aangekomen op het parkje Caves waar onze overnachtingslocatie was, waren al enkele bekende gezichten van andere jaren. Kennis gemaakt met de organiserende groep mensen, waaronder Henk Plasman die dit weekend al 24 jaar organiseert. Ook viel mij op dat veel mensen hier al jaren aan deelnemen voor de lol en de sociale contacten. We hebben een stapelbed waarvan ik het onderste bedek met mijn slaapzak.

We beginnen de avond met een broodmaaltijd om vervolgens een wandeling in het donker te gaan maken. Voor het wandelen moet eerst nog worden voldaan aan een ander zeer belangrijk onderdeel, de huishoudelijke zaken. Echter gaat opruimen en afwassen met ruim 30 personen bijzonder snel en is het ook geen vervelende bezigheid, snel opgelost dus.



Als we het donker induiken en de zandweg op gaan wordt al duidelijk dat het geen droge voeten zullen blijven deze avond. Sommigen staan al na enkele meters midden in een plas en anders zorgt de regen er wel voor dat het water je schoenen in loopt. Ik heb er voor gekozen om net als alle

andere wandelaars in deze groep regenkleding aan te trekken. Door een wat hoger wandeltempo hou ik het wel warm en ook de buiten temperatuur is niet schrikbarend laag. Ook een voordeel is dat je eventueel direct na binnenkomst een warme douche kunt nemen. De route van deze avond is in de stromende regen naar het centrum van Wintelre te wandelen over de weg. Toch zit de stemming er goed in en wandelen we toch iets meer als 8 km en komen goed doorweekt terug. Bij de ingang zijn in de zaal grote oranje pionnen geplaatst, de schoenen moeten daar achter worden uitgetrokken, om de zaal een beetje schoon te houden.

De avond wordt verder volbracht op diverse wijze. Ik speel mee met de leiding die graag kaarten met het spel rikken. Na de div. versnaperingen en drank ga ik rond 02.00 uur naar bed en duik ik in mijn slaapzak om 07.15 uur weer op te staan.



Zaterdagochtend zo rond 07.30 uur zijn ook enkele andere mensen wakker. Om 08.30 uur is het gezamenlijk ontbijt en hierna krijgen we een warming - up onder leiding van Boetje. Deze warming - up wordt omgedoopt van “bootcamp” naar “Boetje camp”, eerst als geintje, maar later wordt het toch wel serieus voor sommigen. We doen diverse oefeningen en tussen door doen we aan “ontspannen actief” wandelen. Weer wat nieuws geleerd! Boetje heeft ook nog een aantal oefeningen welke ik niet ken en waarvan ik wel merk dat deze een aanvulling kunnen zijn voor mijn eigen programma. Met zijn allen brengen we deze oefeningen tot een goed eind en ook is het redelijk droog gebleven met veel wind. Na een kop koffie of thee gaan de groepen weer gescheiden op pad. Wij beginnen met een rustige duurloop, en gaan dan een route van 7 km volgen in de bossen. Deze zijn door de vele regen omgetoverd in plassen die voor veel obstakels zorgen met de omgewaaide bomen. Bekijk de foto's maar om te zien wat wij onderweg tegen kwamen. We vervolgen de weg weer terug, om weer een broodmaaltijd te nuttigen en ons voor te bereiden op het middag programma.



Door de aanwezige technische hulpmiddelen weten we dat het middagprogramma wel eens nat kon worden. Een breed front trekt dwars over Nederland en de verwachting is dat deze iets over 15.00 uur ons zal verblijden. Als wij met onze groep op pad gaan komen we tot de conclusie dat de meteorologie echt gelijk heeft. Een beste bui wordt op ons los gelaten, maar gelukkig van korte duur. Hierna klaart het zelfs op en is het heerlijk wandelen. We trappen niet alleen asfalt onder onze schoenen door, deze worden gebruikt om aan onze techniek te werken. Ook blubber,

omgewaaide bomen en modder komen op ons pad en we genieten van het weer en de omgeving. Ik ben blij dat ik dit weekend daar ook nog van kan genieten. We keren terug om ons op te knappen en voor de warme maaltijd. De groep recreanten waar ik in liep zijn met de andere groep terug gekeerd en ook hadden prachtige verhalen over hun middag programma. Ook daar heeft men in ieder geval veel plezier gehad ondanks de omstandigheden.

De avond maaltijd is een lekker nasi maaltijd met sla en aanverwante zaken met een diversiteit aan vla en yoghurt als dessert. Weer meehelpen in het huishouden om na het eten weer samen met koffie en vla de spellen weer aan te vangen. De avond wordt verder volgestopt met veel

bonbons, chips, frisdrank, een biertje of wijntje om toch weer rond 01.00 uur de slaapzak op te zoeken.

Zondagochtend, op deze ochtend kan ik een van de belangrijkste zaken welke ik zaterdag heb geleerd ten uitvoer brengen, koffie en thee zetten voor het ontbijt. Goed onthouden voor volgend jaar, 6 lepels koffie met een klein kopje erop, geen grote scheppen!



Na



weer een goed ontbijt met veel slaperige gezichten, want je kunt wel zien dat iedereen intensief traint en het allemaal wat later wordt en vroeger op staan is, gaan we oefeningen doen onder leiding van Henk. Boetje is iets later en als resultaat mag hij extra oefeningen doen, welkom op “Henk Camp” Boetje! Henk heeft een parkoers van “eierdopjes” neergelegd waar we diverse oefeningen op en om doen. De regenwormen worden niet zo blij van deze oefeningen gok ik, want als ze komen kijken wat er boven de grond gebeurt, worden ze vakkundig weer terug getrapt de grond in.

Het is weer even tijd om wat drinken en dan gaan we voor de laatste duurloop en oefeningen op pad. De duurloop begint lekker rustig. Dit is maar goed ook, want de oefeningen worden een stuk pittiger. Veel accent op wandeltechniek en opbouw in de snelheid naar een piekmoment. Toch leer ik weer veel van deze oefeningen en met name door meer met de heupen te bewegen, een snellere en grotere pas te nemen, dan kan ik meer snelheid realiseren.

Eenmaal terug, is het nog eenmaal lekker lunchen. Alles opmaken wat er nog op te maken is en dan is het opruimen en inpakken. Nog dankjes voor de vrijwilligers en organisatie, afscheid nemen van iedereen en dan is het zover, tijd om huiswaarts te keren.

Het was een erg leuk en leerzaam weekend. Gezellige mensen en een diversiteit aan wandelaars. Ik denk dat ondanks het brede veld deelnemers, het weekend zeer goed aansluit bij een behoefte aan training. Maar ook gewoon lekker een weekend weg om te wandelen en ervaringen te delen met anderen. Voor volgend jaar heb ik al weer het tweede weekend van januari gereserveerd staan! De meeste foto's voor dit verslag zijn afkomstig van Jan Kampman, <http://www.doorstappen.nl> Hier zijn nog meer foto's te vinden van dit weekend en ook zijn belevenissen van diverse tochten in binnen- en buitenland.



Wandel groeten George Zoontjens

Verjaardagskalender

Jarig in

maart

en in

april

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

Iedereen van harte gefeliciteerd!



Wist u dat....

- we dit jaar weer het Bevrijdingsvuur gaan ophalen in Wageningen en in estafettevorm naar Rooi brengen
- wij nog wel wat Fortunezen zoeken om aan die estafette deel te nemen
- Dini Damen voortaan de vertegenwoordigster van het sportief wandelen is in de lief en leed commissie
- dat Veerle van Erp vanwege haar Brabants Kampioenschap een uitnodiging heeft gekregen om op het Sportgala te verschijnen
- op 25 januari de 4^e wedstrijd van de Rooise Crosslopen is afgelast vanwege de gladheid van het parkoers
- door de aanwezige atleten toen met veel plezier een alternatief rondje hebben gelopen, puur voor de lol
- een aantal sportieve wandelaars hebben deelgenomen aan het wandelweekend in Egmond
- hierdoor kan worden geconcludeerd dat Egmond bij zowel mountainbikers, hardlopers en wandelaars populair is
- 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.



Onderkoeling door hardlopers bij loopevenementen



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

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

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

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;

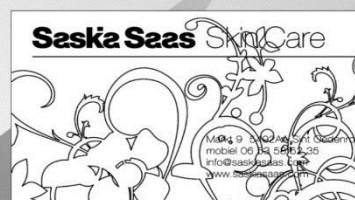
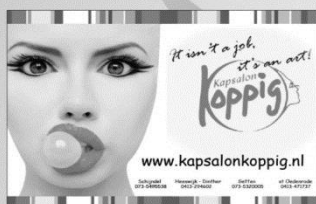
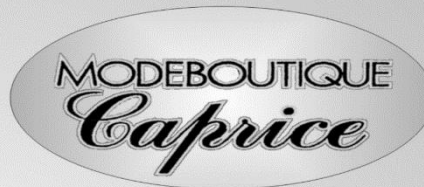
Donderdagavond van 20.00 tpt 21.00 u → sporthal de Streepen.

Mountainbike:

Zondagmorgen vanaf 8.30 u;

Donderdagavond van 18.30 u (extra in de zomermaanden).

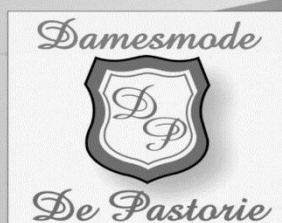
Vertrek vanaf Drankenhandel van Boxmeer, Deken van Erpstraat 20



WINKELCENTRUM DE MARKT



RUIM PARKEREN



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 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