



Rijsingen royaal

Wandeltrainersdag

Koninklijke onderscheiding Ad van de Laar

Club van honderd

Inhoudsopgave.

Blz.

Inhoudsopgave	2
Voorwoord	3
Bestuur en organisatie	4
Rijsingen Royaal	5
Koninklijke onderscheiding Ad van de Laar	6
Mountainbike clinic	7
Ivar van der Sanden op het sportgala	9
Vrijwilligers open avond zaaltrimmers bedankt	10
Aanleveren artikelen Clubblad en Website	10
Sportief wandelen	11
Ingrid Welte wandeltocht	12
De pen door Mario van Erp (volwassenen)	13
Snoeidag	14
Wandeltrainersdag	16
De pen door Maud van der Zanden (jeugd)	18
Ledenpas Atletiekunie	18
De Fortuna club van 100	19
Zonnige en geslaagde mountainbike clinic	19
Wist u dat	20
Oriëntatie fietstocht	21
Verjaardagen	23
Trainingstijden diverse afdelingen	25
Lidmaatschap en contributie	27

Inleveren kopij voor het juli/augustus nummer voor 20 juni 2017

Van de voorzitter

In volle gang.

Inmiddels is ons jubileumjaar in volle gang! Na de speciale nieuwjaarsreceptie en de open trainingen van de trimmers hebben we inmiddels ook al de clinic van de mountainbikers gehad. Helaas was de opkomst, vooral van deelnemers buiten Fortuna, gering. Maar dat wil niet zeggen dat het minder leuk en gezellig was. Alles was weer keurig geregeld, van de clinic zelf, met allerlei hindernissen zoals steigerplank rijden, ringsteken en pylon slingeren, tot de lunch en de prijzen voor de deelnemers. Iedereen die daar een steentje aan heeft bijgedragen, onze hartelijke dank!



De eerstvolgende activiteit in het kader van ons jubileumjaar is de jubileum wandeltocht op 21 mei. De voorbereidingen zijn in volle gang en als het weer enigszins meezit moet het een succes worden. De jubileum wandeltocht is voor jong en oud, van 5, 10, 20 en 30 km is er voor iedereen te kiezen. Er is ook nog de mogelijkheid voor een GPS wandeltocht. De jubileum wandeltocht is ook open voor niet-leden, dus we hopen op een grote belangstelling. Mocht je mensen familie of kennissen hebben die graag meewandelen, neem ze gerust mee!

De volgende activiteiten, de Vaderdaglopen en de jeugdactiviteit op zaterdag 8 juli zijn reeds in voorbereiding en ook daar hopen wij uiteraard op zo veel mogelijk belangstelling.

Binnen de bestuursvergadering hebben we gesproken over ledenwerving en ledenbehoud. Daarover hebben we een aantal ideeën, maar mochten jullie daar ook nog ideeën over hebben dan horen we het graag.

Hopelijk zie ik velen van jullie op 21 mei bij de jubileum wandeltocht en/of bij de Vaderdaglopen. Mocht je zelf niet kunnen lopen, dan is je hulp altijd welkom.

Met sportieve groet,

Leon Verrijt

Voorzitter a.i. S.V. Fortuna '67

Bestuur en Organisatie

Bestuur:

Voorzitter a.i.	Leon Verrijt	tel. 0413 479492	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@merck.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	George Zoontjens	tel.0413 476748	geozoo@zonnet.nl
Jeugd	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	hlverbeek@hetnet.nl

Trainers:

Jeugdloopgroep	Patrick Sanders	tel.06 51043336	patsan80@hotmail.com
	Irene van der Velden	tel. 06-15206605	irene.vd.velden@zonnet.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@merck.com
	Antoinette v.d. Laar	tel 06 36055954	antoinettevandelaar@home.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
	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
---------------------	-------------------	-----------------	--

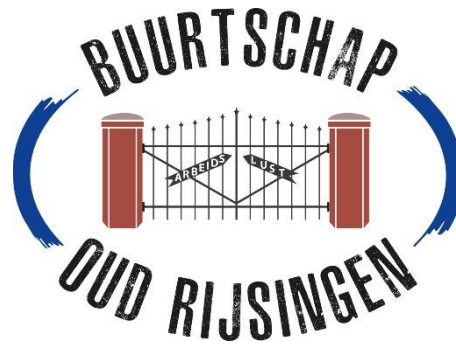
Redactie clubblad:	Patrick Sanders	tel. 06 51043336	clubblad@fortuna67.nl
--------------------	-----------------	------------------	--

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

Rijsingen Royaal



De jubileumcommissie van SV Fortuna '67 had een aanvraag voor sponsoring ingediend bij buurtschap Oud Rijsingen. Dit buurtschap doneert elk jaar de opbrengst van hun oud-papierinzameling aan Rooise goede doelen. En onze aanvraag was een van de vier die dit jaar werden gehonoreerd. Daarom werd de jubileumcommissie uitgenodigd om op zaterdagmiddag 22 april aanwezig te zijn bij de uitreiking van de sponsorbijdragen. De plaats van samenkomst werd omschreven als "bij de papiercontainer aan de Ollandseweg".

Daar aangekomen bleek er behalve de container ook een oude kippenkooi te staan die nu dienst doet als opslagruimte voor de feestattributen van Oud Rijsingen. De bartafels met schaalpjes borrelnootjes stonden al buiten. Het bestuur van het buurtschap begroette ons met een pilsje in de hand. Het was al direct gezellig op deze unieke bijeenkomst. Uniek omdat het zeer speciaal is dat een buurtschap oud papier inzamelt en de opbrengst weggeeft, in plaats van het te verbrassen op een gezellig buurtfeest (wat toch meer voor de hand ligt).

Staande in het hoge gras tussen de paardenbloemen luisterden de genodigden geamuseerd naar de toespraak van voorzitter Piet Klaasen, die smeugig vertelde over de historie van de papierinzameling. Hij vertelde ook aan welke voorwaarden moet worden voldaan om in de opbrengst te kunnen delen. Na deze algemene informatie werden de cheques uitgedeeld, waarbij de ontvangers konden vertellen waaraan het geld besteed zou worden. Wij vertelden over wat Fortuna '67 doet voor de Rooise samenleving, hoe wij met verschillende evenementen Rooi op de kaart zetten en wat de extra activiteiten zijn in dit jubileumjaar. Wij boden het buurtschap aan om met een team gratis deel te nemen aan de Marathon van Rooi en ook gratis deelname voor een groep aan de jubileumwandeltocht. Dat werd zeer gewaardeerd.

Een extra pluspunt voor SV Fortuna '67 was dat wij Oud Rijsingen 3 jaar geleden hebben geholpen bij hun evenement Rijsingen Royaal. Leden van onze club hielpen als verkeersregelaar of op een andere manier. Onze hulp tijdens Rijsingen Royaal werd nu royaal beloond.

SV Fortuna '67 wordt gesteund door een groot aantal bedrijven en wij hopen dat onze leden die bedrijven de voorkeur geven als er inkopen en aankopen moeten worden gedaan. Ook voor Oud Rijsingen kunnen wij iets doen, namelijk oud papier naar de container aan de Ollandseweg (tegenover huisnummer 98) brengen. Of zoals Piet Klaasen het zegt: "als Rooi haar oud papier naar Rijsingen brengt, dan brengt Rijsingen de opbrengst weer terug naar Rooi".

Van de bijeenkomst is een verslag te lezen op MooiRooi.nl. Ook is er een reportage gemaakt door [TV Meerij](http://TVMeerij.nl).

Ad van de Laar krijgt een lintje van de Koning

Woensdag 26 april was Ad met een goed smoesje gelokt naar de Blauwe Kei in Veghel. En de reden dat hij daarnaartoe moest, was ontzettend speciaal. Onze Ad kreeg namelijk een lintje van de Koning.

Ad heeft in de afgelopen 30 jaar ontzettend veel gedaan. Hij is bestuurslid geweest bij peuterspeelzaal 'Kiekeboe' in Eerde, voorzitter trimclub Triona, medeorganisator van Koningsdag gemeente Veghel, bestuurslid Fanfare Echo der Bergen en secretaris en penningmeester Airborne Comité Eerde.

Maar, naast deze vele activiteiten die onze held Ad heeft ondernomen, is hij ook natuurlijk heel actief bij ons Fortuna. Hij is altijd aanwezig bij de meeste Fortuna evenementen, zoals de Driedorpencross, de Vaderdagloop en de Crosscompetitie. En, natuurlijk, is Ad voorzitter van de jubileumcommissie. Wat dit jaar centraal staat.



Ad, van harte gefeliciteerd met de koninklijke onderscheiding. Je bent nu een verdiend, dik verdiend Lid in de Orde van Oranje-Nassau.



Installatiebedrijf Gebr. van Engeland

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

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

Verslag van de Mountainbike clinic van SV Fortuna '67 op zondag 2 april



In het kader van het 50 jaar bestaan van Sportvereniging Fortuna '67 hebben we afgelopen zondag een Mountainbike clinic gehouden, het was een geslaagd evenement.

Door het mooie weer was het parcours goed te doen ook voor de niet geoefende mountainbiker.

Met 20 deelnemers hadden er een 10 tal zo van het parcours genoten dat ze nog een extra ronden van 6.5 km hebben gedaan.

Op het parcours rondom de accommodatie bij de Zwembadweg hadden we een 5 tal hindernissen gemaakt.



De eerst hindernis was steigerplank rijden, deze was voor de deelnemers zonder problemen verloop

Daarna volgende ringsteken, pylon slingeren en over balken rijden ook geen problemen.

Het laatste was de surplace, dat is wie het langs over een stuk van 25 meter kan fietsen zonder de grond aan te raken.

Bij de surplace werd de tijd opgenomen, wie daar het langst over fietste kreeg een prijsje, zowel voor de mannen als vrouwen.

Bij de mannen was de winnaar Edwin Eijkemans met een tijd van 2 min 38.13.

Bij de vrouwen was de winnaar Sanne van Lieshout met een tijd van 1 min 22.03.

Na afloop kon men nog gebruik maken van een consumptie en een broodje met beleg, deze waren gesponseerd door Bakkerij Bekkers en Het Roois Kaashuis.

Wij willen alle vrijwilligers bedanken die aan de Clinic hebben mee gewerkt.

Gezellige club van mountainbikers

Deze gezellige groep mountainbikers trekt er iedere week op uit, zowel in de zomer- als in de winterperiode. Tijdens de winterperiode is er iedere zondagmorgen een veldtoertocht in de omgeving en een wegtocht van ongeveer 60 km rond Sint-Oedenrode (met een koffiepauze halverwege de route).

In de zomerperiode wordt er op donderdagavond een trainingstocht georganiseerd van ongeveer 50 km. Op zondagmorgen wordt er deelgenomen aan een toertocht op de weg die uitgezet is door andere toerclubs op de kalender van de NTFU (de grootste wielersportbond van Nederland).

Wie geïnteresseerd is kan op donderdagavond met ons meefietsen vertrek om 18:30 uur en zondagmorgen om 08:30 uur bij drankenhandel van Boxmeer.



Ivar van der Sanden op het sport Gala

Hallo allemaal afgelopen vrijdag was het sportgala en ik was genomineerd als sporttalent door Fortuna '67.

Ik was heel gelukkig toen ik hoorde dat ik genomineerd was. Ik had al wel een vermoeden dat ik niet het sporttalent van het jaar zou worden, maar ik vind het heel leuk dat mijn club mij op heeft gegeven en ik wil Marco in het zonnetje zetten, want hij heeft bij wedstrijden gefilmd en ik ben heel blij dat hij dat allemaal voor mij heeft gedaan; Marco had een heel filmpje in elkaar gezet en dat vind ik heel aardig. Tijdens het sportgala vond ik het leuk dat mijn mama en papa, zus, opa en oma en zelfs een vriend van mij zijn mee gegaan. Ik glunderde toen ik naar voren mocht, want ik vind het leuk om in het zonnetje gezet te worden en dat werd ik afgelopen vrijdag zeker. Ik zal dit moment nooit meer vergeten!



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!

Vrijwilligers Open Avond Zaaltrimmers Bedankt!

De eerste jubileumactiviteit van ons 50 jarig jubileum waren de Open Avonden bij de Zaaltrimmers op de donderdag avond.

Beide avonden waren goed bezocht en iedereen was enthousiast naderhand. De trainingen waren goed verzorgd en ook de borrel erna was een succes.

Namens het bestuur bedanken wij alle vrijwilligers voor deze twee mooie avonden!

Aanleveren artikelen Clubblad en Website

Wij, als vereniging, lezen graag over onze mede Fortunezen. Wat gaan ze doen? Wat hebben ze gedaan? Wat voor prachtige ervaringen hebben ze meegemaakt?

Maar, het lezen van deze stukken gaat niet vanzelf. Deze artikelen zullen geschreven moeten worden. En wat is er nou mooier om jouw ervaringen te delen met de hele vereniging? Laat zien wat je beleefd hebt, motiveer iedereen om de volgende keer ook met die activiteit mee te doen! Graag zien wij zoveel mogelijk artikelen van alle Fortunezen, zodat wij deze kunnen delen met de vereniging!

Van elke afdeling zullen er af en toe vragen komen om stukjes te schrijven over activiteiten, maar mocht je zelf een artikel hebben of willen schrijven: BE OUR GUEST!

Mail je stukjes (+ foto's) door naar:

patsan80@hotmail.com en/of verbeekmarco@hotmail.com

Alvast bedankt!

Namens het bestuur

Marco Verbeek

PR & Communicatie



Vanwege het 50-groep **Sportief** voorstellen in

jarig bestaan van Fortuna wil de **Wandelen** zich eens een keertje ons clubblad.

Sportief wandelen bestaat uit 5 groepen:

1 groep op de maandagmorgen van 10.00 tot 11.30 uur

3 groepen op de dinsdagavond van 19.00 tot 20.30 uur

1 groep op de donderdagavond van 19.00 tot 20.30 uur



richard006b fotosearch.com

De groepen bestaan uit 7 tot 15 personen en we stappen zo'n 1,5 uur stevig door.

De avondgroepen lopen in de zomer veelal in het buitengebied maar in de winter alleen daar waar het verlicht is. De maandagochtend groep loopt eigenlijk alleen in het buiten gebied. We lopen zowel over onverharde, als verharde weg.

Het is behalve gezond ook heel gezellig met elkaar. Want al lopen we stevig door, we maken toch een gezellige babbel met elkaar.

We worden tijdens de wandeling begeleid door een wandeltrainer en minimaal een assistent trainer.

De trainers zorgen voor een goede warming up en Cooling down. Ze zorgen er ook voor dat we veilig over kunnen steken overal en zetten de wandeling uit, zodat we weer op tijd terug zijn. Behalve dat geven ze ook een training waarmee je leert je loopsnelheid sneller en beter te maken. Het komt dus je hele conditie ten goede.

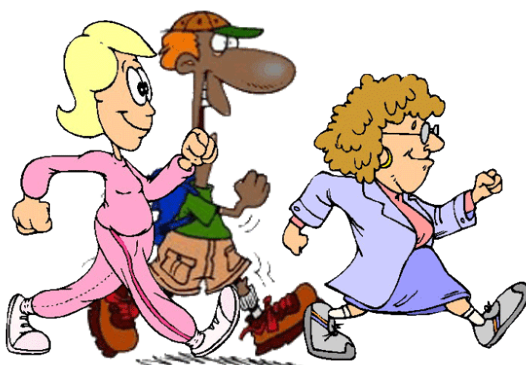
Twee keer in de maand is er de mogelijkheid om na de training iets met elkaar drinken in ons clubhuis. Dit wordt altijd goed bezocht door onze wandelaars.



Voel je kriebels om eens met ons mee te lopen, houd je niet in en sluit je gerust bij ons aan.

Ken je nog iemand die mee zou willen lopen? Ze mogen de eerste vier keer gratis meelopen en kunnen dan beslissen of ze willen blijven.

Je bent van harte welkom!!



Ingrid Welte Wandeltocht 18 April 2017.

Op dinsdagavond vertrokken we om 19.00 uur bij Ingrid in Olland voor een 2 uur wandeling in de omgeving. De buienradar gaf lichte regen aan, maar vol goede moed gingen we op pad. Met 11 personen gingen we door div. gebieden zoals het stok, de Geelders met 85 ha , De maai, morgenpad , langs het Duits lijntje, de dommel en het Liempdse fietspad. Onderweg kwamen we koeien met kalf tegen, gingen we over paden met diepe sporen. Zagen diverse bloemen als de wilde bos anemoon, sleutelbloemen en het dalkruid. Ook stonden we even stil in de Geelders luisterend naar de vogels , die met de onder gaande zon vrolijk hun lied zongen. Via smalle bruggetjes de stilte tuin een oase van mooie natuur, en langs de bochtige dommel naar de pauze plaats. Bij Café Het Groene Woud hadden we een korte pauze en bij de koffie en thee werden de laatste paas eieren genuttigd. We moesten weer snel aan de wandel ,aangezien het al begon et schemeren. Via de Maai en een kronkelig paatje langs de dommel keerden we weer terug bij de tuin, waar Ingrid als volleerd assistent de Cooling-down oefeningen werden uitgevoerd. Al met al was het een super mooie avond wandeling, en namen na een drankje weer afscheid van elkaar. Bij deze willen wij Ingrid bedanken voor de verzorgde avond, en het ons laten zien van de mooie natuur in de omgeving van Olland.
De Fitwalkers



De Pen door Mario van Erp

Ik ben Mario van Erp, 58 jaar oud, geboren en getogen in Sint-Oedenrode. Sinds 1988 getrouwd met Lisette en wonend in het landelijke Nijnsel. Samen hebben we drie kinderen: een zoon van 25 jaar en twee dochters van 23 en 19 jaar oud.

Al vele jaren ben ik werkzaam bij De Heus mengvoeders als manager global formulations. Ons bedrijf is een familiebedrijf en produceert diervoeders in 14 verschillende landen in Europa, Afrika, Azië en Zuid Amerika. Mijn afdeling berekent hoe de voeders moeten worden samengesteld en bewaakt de kwaliteit die geproduceerd wordt. Dit doen we voor alle landen vanuit ons hoofdkantoor in Ede.

Ruim 3 jaar geleden heb ik deelgenomen aan de beginnerscursus bij Fortuna omdat ik weer wat fanatieker wilde gaan sporten i.p.v. 1 keer in de week tennissen. Dat beviel me zo goed dat ik na de Vaderdag loop besloot om lid te worden van Fortuna. Gaandeweg zijn de afstanden verlengd van 5 km naar 15 km en eind vorig jaar heb ik zelfs mijn eerste halve marathon gelopen in Eindhoven. Het lopen bevalt me prima en ook de open sfeer die er heerst binnen de vereniging. Mijn doel is lopen met plezier zonder geblesseerd te raken en steeds weer net iets harder.



Ik geef de pen door aan Johan de Koning.

Snoeidag

Sinds enkele jaren moeten we als sportclub het groen rondom onze accommodatie en veld zelf bijhouden om de kosten te beperken. Op zaterdag 8 april was het weer zover en hebben een aantal leden van onze vereniging het groen rondom en bij onze accommodatie gesnoeid. Gelukkig waren er voldoende leden aanwezig om het werk snel gedaan te krijgen. Iedereen die daar aan meegeholpen heeft: hartelijk dank! Hopelijk kunnen we volgend jaar weer op voldoende leden rekenen, want velen handen maken het werk zeker een stuk lichter, dat hebben we wel gemerkt.

Speciale dank, zonder iemand te kort te doen, aan Ad van der Heijden voor het regelen van de snoeidag (en al het “voorwerk-snoeien”), Ingrid Aarts van Masta voor het beschikbaar stellen van de aanhanger en John Welvaarts voor de bosmaaier (en de hulp uiteraard). Hopelijk tot volgend jaar!

Groeten Leon Verrijt



Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat



Brasserie
De Beleving



EFFE ANDERS



APOTHEEK

DE IJSMAAKERIJ

AMBACHTELIJK SCHEPIJS EN CHOCOLA MET SMAAK!

VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT



Zwanenberg Advies
ACCOUNTANCY & BELASTINGADVISEURS



MODE BOETIEK
TRENTINO



voor al uw diervoeders



Brabants

— Kwartiertje —
Vlaaienspecialzaak en lunchroom



VOOR IETS LEKKERS

**BAKKERIJ
BEKKERS**

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

www.bakkerijbekkers.nl

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat

Ruime Gratis Parkeergelegenheid

Wandel trainers dag 8 April op Papendal.

3 trainers gingen op zaterdag morgen vroeg op pad om op deze dag wat bij te spijkeren. Nieuwe ideeën en contacten leggen op deze dag is belangrijk. Er was keuze uit 52 sessies van div. aard die met het wandelen te maken hebben. Hieronder enkele ervaringen van ondergetekende.

1: Het eerste was een ronde tafel gebeuren waar ondergetekende en Maria de toekomst bespraken met vele andere trainers met als thema de Toekomst in wandeltraining voor de KWBN. Inspiratiesessie met het centrale thema dit jaar toepasselijk “Wandelen als onderdeel van een gezonde leefstijl.” Vitaliteit en gezondheid zijn woorden waar vandaag de dag veel aandacht naar uitgaat. Bewegen, voeding en ontspanning zijn de drie pijlers als je invloed wilt uitoefenen op leefstijl. KWBN wil middels wandelen in al zijn facetten een steentje bijdragen aan een gezonder en gelukkiger leven. Hoe zij jij jouw rol als wandeltrainer in die missie? Welke bijdrage lever jij nu al? Welke ontwikkeling zie jij in de wandelwereld en waar staan we over 5 – 10 jaar? Hoe belangrijk is begeleid wandelen daarin en hoe doe jij dat dan? Wat heb jij dan nodig om dat zo goed mogelijk uit te kunnen voeren? Waar kan KWBN jou als wandeltrainer beter in faciliteren en ondersteunen? Met elkaar in discussie gaan middels stellingen en vragen. In kleinere groepjes en klassikaal. Wandelfit 2.0 • wandeltechniek/ afstand/ gezelligheid • beweegdeel, voeding en ontspanningsoefeningen • wandelprogramma 2 a 3 maanden • met verdienmodel • competenties, criteria voor opleiding, scholing staat in de steigers voor 2018.

2: Dynamische W-UP vormen en Core stability als kern voor bewegen. Veel blessures kun je herleiden tot een balans verstoring in de onderste ledematen, wervelkolom en bekken. Zie daar het belang van Core oefeningen. De term ‘Core stability’ wordt steeds vaker gebruikt door sporters en trainers – maar wat is het nu precies? De term ‘Core stability’ bestaat uit twee belangrijke begrippen: Core en stability. De Core bestaat uit: rechte, schuine en diepe buikspieren rechte en diepe rugspieren grote en kleine bilspieren Stabiliteit is de mate waarin het lichaam in staat is om te reageren op een situatie waarbij verstoring van de balans plaatsvindt. Simpel gezegd is de Core stability de mate waarin de kern van het lichaam in staat is om het lichaam in balans te houden. In deze workshop laat ik zien, hoe je met zeer dynamische vormen, ook met twee tallen, een training begint. Met leuke Core oefeningen wordt dit een leerzame en speelse workshop.

3: Met onze succesvolle trainingen Start to Move als basis neem ik je mee in de flow van het bewegen in een groep, onder meer op het ritme van muziek. We gaan lekker aan de slag en geven alle basisvaardigheden aandacht. In een cirkelvorm beginnen we met de oefeningen. Wat ik je graag wil uitleggen is hoe belangrijk het is dat de deelnemers uitleg krijgen wat een bepaalde oefening met je doet. Een lekker veldje, een beetje gezellige muziek en heel veel leuke en gezellige onderdelen maken deze workshop tot een feestje! Tijdens de warming-up side steps afgewisseld met marcheren en niet alleen op de plaats maar ook in de ruimte, step-touches uiteraard blijft het gezellig maar het kan pittig worden... Uitvalspas (lunge) naar voren Wisselen van been Uitvalspas met draai van het boven lichaam Idem met wisselen van been Uitvalspas gevolgd door squats Uitvalspas voor gevolgd door squats en uitvalspas naar achteren Squats in tweetal met gebruik van armen Stabiliteit en kracht laten we samen gaan. Door de enthousiasme van de trainer een succes.

4: Welke houding is belangrijk bij het wandelen en hoe streef je die na? Met of zonder rugzak met inhoud lopen of de soort ondergrond waarop je loopt. Techniek, houding en het plezier in bewegen zijn voor Elbert de belangrijkste uitgangspunten voor het ervaren van en lesgeven in bewegen. Oefeningen dienen een functie te hebben en de totaalbeweging herkennen en hierop kunnen corrigeren en sturen zodat je deelnemer bewust wordt van zijn/haar lichaam. Een juiste houding gaat



gepaard met inzicht in lichaamshouding en de techniek van de diverse wandelvormen. Je wilt de kwaliteit van bewegen stabiliseren, vergroten of de teruggang vertragen. Dit kan alleen plaatsvinden als je per individu naar de volledige beweging van armen, benen en romp kijkt en hieraan tijdens een training of wandeling gericht aandacht geeft. Bewegen is een vloeiende ketenbeweging waar alle schakels op elkaar afgestemd dienen te worden. Indien in deze aaneenschakeling iets niet optimaal functioneert gaan we op zoek naar die vorm waardoor een beweging zo ontspannen en optimaal mogelijk kan worden uitgevoerd. Na de workshop zou het mooi zijn als je meer bewust bent van je eigen lichaamsbeweging en dit kan omzetten naar analyserend kijken naar jouw deelnemer.

Wandeltechniek m.b.t. de voet 1. Raak de grond eerst met je hiel; 2. Wikkel af van je hak naar je voorvoet; 3. Zet af met je voorvoet; 4. Breng het andere been voorwaarts en raak de grond weer met de hiel; 5. In het begin kan het zijn dat je scheenspieren vermoeid raken en stijf voelen. Dit verdwijnt wanneer ze na enkele wandelingen gewend zijn geraakt aan de belasting.

Wandeltechniek m.b.t. uw houding Een juiste techniek voorkomt overbelasting klachten en activeert de juiste spieren. Een goede wandeltechniek zorgt er tevens voor dat je een bepaalde afstand langer kunt volhouden. Je

zult simpelweg minder snel vermoeid raken. Ook je houding is uiterst belangrijk om comfortabel en gemakkelijk te kunnen wandelen. Je zult makkelijker ademen en het kan rugpijn voorkomen. 1. Sta mooi rechtop en krom de rug niet; 2. Leun niet voorwaarts of achterwaarts; 3. Kijk vooruit (10 meter voor u), niet naar de grond; 4. Kin omhoog (evenwijdig met de grond), dit vermindert de druk op de nek en rug; 5. Schouders ontspannen en een beetje achterwaarts; 6. Trek je buik in; Billen samenknijpen (bovenste knoop van te kleine broek vastmaken) 7. Achterwerk intrekken en heupen lichtjes voorwaarts, dit voorkomt het krommen van de rug.

Wandeltechniek m.b.t. tot uw armen 1. Bij het wandelen op een hoog tempo houd je de ellebogen in 90 graden (afhankelijk van de wandeltechniek) 2. Probeer de handen ontspannen te houden; 3. Breng de armen voorwaarts en weer terug. Houd je armen dicht bij je romp; 4. Uw handen mogen niet de middenlijn van je lichaam passeren bij een armhoek van 90 graden (afhankelijk van de wandeltechniek) 5. Wanneer je de armbeweging versneld uitvoert zal het looptempo toenemen.

Als conclusie mogen we zeggen dat de trainers dag, een prima dag was gezellig ontspannen met leuke workshops. Dat we leuke oefeningen voor warming-up, Cooling-down gedaan hebben. Dat je veel kunt door positief denken, en door je te richten op je buikademhaling (mindfulness) veel kunt bereiken.

Interval trainingen korter stukken versnellen, dit 3 x herhalen, is voor een sneller/betere opbouw. Ook dat veel clubs problemen hebben met het vinden van goede trainers.

Sommige clubs krimpen in net als wij op dit moment. Dat onze assistenten steeds waardevoller worden. En dat jaarlijks iedere trainer en assistent deze dag zou moeten bijwonen voor de nodige inspiratie. Voor ons 3 een zeer leerzame dag is geweest.

Wandelgroeten van actieve trainers.

De Pen door Maud van der Zanden

Ik ben Maud van der Zanden, 13 jaar en ik woon in Schijndel. Ik wilde al heel lang op hardlopen, maar kon nooit iets vinden dat dichtbij was. Toen kwam ik een keer uit bij S.V. Fortuna '67. Ik ben een keer wezen kijken en vond het meteen heel leuk. Sinds toen zit ik op hardlopen en ik vind het nog steeds superleuk. De trainingen worden altijd heel leuk gegeven en de Rooise Cross vind ik ook altijd leuk. Er is ook altijd een heel gezellige sfeer.



Ik geef de pen door aan Imke van Hastenberg.

Ledenpas Atletiekunie

De Atletiekunie is per 1 januari 2017 gestopt met het verstrekken van een hardcopy ledenpas. Begin april zal deze pas worden vervangen door een digitale ledenpas die naar alle leden zal worden gemaild (mits er een e-mailadres bekend is). Deze pas kan worden uitgeprint of bijvoorbeeld worden opgeslagen op een smartphone. De digitale ledenpas is met name ingevoerd vanuit het oogpunt van duurzaamheid en kostenbesparing

De ledenadministratie

De Fortuna club van 100

Wat beoogt de Club van 100?

De Club van 100 is een club van leden die jaarlijks een bepaald bedrag inleggen t.b.v. een bepaald doel.

Het doel van onze Club van 100 is Fortuna een bijdrage te geven ter hoogte van het jaarlijkse nadelige saldo van het trainingsveld van de jeugd.

Het geld wat daarna nog resteert blijft in de kas van de Club van 100 maar kan op verzoek van het jeugdbestuur en met goedkeuring van de leden van de Club van 100 worden gebruikt voor b.v. aankoop van materiaal of evenementen.

Alle gelden zijn alleen bestemd voor jeugd.

Heeft u als **bedrijf** interesse om de jeugd van Fortuna te steunen dan kan dat ook via een sponsorovereenkomst met het bestuur van Fortuna.

Vindt u de jeugd ook belangrijk voor de toekomst van Fortuna en heeft u ook interesse om er aan mee te werken dat zij bij Fortuna op een goede manier kunnen trainen.

Meld je dan aan bij de Club van 100

En draag op deze manier uw steentje bij.

Reglement en aanmeldingsformulier vind je op onze website. Lidewijde Verbeek of Peter Hellings kunnen u er alles van vertellen. Vindt u de jeugd ook belangrijk voor de toekomst van Fortuna en hebt u ook interesse om mee te doen met de Club van 100 meld je dan bij Peter Hellings.

Hij kan u er alles van vertellen.

Zijn emailadres is peterhellings@planet.nl

Zonnige en geslaagde Mountainbike clinic!

De mountainbike afdeling heeft voor het jubileum een clinic georganiseerd! De dag was zonnig en zeer gezellig! Alle activiteiten waren creatief en leuk om te doen.

Daarnaast was alles goed verzorgt, en goed in elkaar gezet!

Het bestuur bedankt alle vrijwilligers voor hun inzet om er een geslaagde dag van te maken!

Wist u dat....

- de jubileumactiviteit van onze mountainbikers succesvol is verlopen
- wij ons nu opmaken voor de jubileumactiviteit van Sportief Wandelen op 21 mei
- sportief wandelen en de loopgroep beiden een grote groep nieuwe hulptrainers hebben opgeleid
- ook de jeugdatletiekgroep uitbreiding wil van het aantal trainers, zowel voor atletiek als voor lopen
- er weer een succesvolle snoeidag van het openbaar groen is geweest.
- bleek dat vele handen licht werk maken
- onze mountainbikers met de hulp van sponsors nieuwe sportkleding heeft gekregen
- Ad van de Laar op basis van zijn verdiensten voor de gemeenschap van Eerde en als vrijwilliger van Fortuna een onderscheiding heeft gekregen en lid is geworden in de Orde van Oranje-Nassau.
- u zich ook al kan aanmelden voor de Oriëntatiefietstocht op 3 september en de Marathon c.q. Estafettemarathon op 5 november
- u zich nog steeds kandidaat kunt stellen voor de functie van secretaris en voorzitter 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.



Oriëntatie fietstocht



Op 3 september 2017 organiseren we ter gelegenheid van het 50-jarig jubileum van SV Fortuna '67 voor alle leden een oriëntatie fietstocht gevolgd door een barbecue.

We proberen deze dag net zo gezellig te maken als tien jaar geleden. Toen was driekwart van de teams fout gereden zonder dit te weten. Ze kwamen namelijk steeds weer op de juiste route uit.

Deze dag is voor het hele gezin, dus partner en kinderen zijn ook welkom. Ook ouders, broertjes en zusjes van de jeugdleden zijn welkom.

Het is de bedoeling dat je met zijn tweeën of vieren fietst (het is wel een competitie) of met het gehele gezin. Dus graag inschrijven als "team".

De fietstocht start, afhankelijk van het aantal deelnemers, rond de middag. De laatste start zal om ongeveer 14:00 uur zijn zodat iedereen op tijd terug kan zijn voor de barbecue. De teams starten om de vijf minuten. Ieder team krijgt een routebeschrijving met (strik)vragen waarmee er letters en punten verdiend kunnen worden. Echter, als je fout rijdt krijg je foute letters en aftrekpunten. De jeugd krijgt dezelfde vragen en route als de volwassenen maar wel een eigen formulier zodat er ook een jeugduitslag komt. Ze kunnen dus gewoon met hun ouders meefietsen.

Tijdens de barbecue zullen de prijzen bekend gemaakt worden.

De tocht zal $\pm$ 2 uur duren en is voor iedereen, van jong tot iets ouder, goed te doen. Als je echt niet mee kunt fietsen maar wel aan de barbecue deel wilt nemen mag dit natuurlijk ook.

Na afloop van het fietsen kun je gezellig in of rond de kantine met elkaar wat kletsen en drinken. Ook voor de kinderen zal er iets te doen zijn zodat zij bij mooi weer lekker buiten kunnen spelen.

De fietstocht is gratis. De barbecue komt voor eigen rekening. Zodra we weten wat de kosten hiervoor zijn laten we dit weten. Speciale voedingswensen kan je invullen op het inschrijvingsformulier.

Graag uiterlijk 13 augustus het inschrijfformulier inleveren zodat we een planning kunnen maken voor de start en de barbecue kunnen bespreken.

Rond 20 augustus zullen we de startlijst bekend maken.
Voor het inschrijfformulier: [klik hier!!](#)

Inschrijfformulier oriëntatie fietstocht en barbecue op 3 september 2017

			Neemt deel aan:	
			fietstocht	barbecue
Volwassenen				
Naam				
Naam				
Naam				
Naam				
Jeugd		Leeftijd		
Naam				
Naam				
Naam				
Naam				
Telefoonnummer				
E-mailadres				
Bijzonderheden				

Inleveren op Heikampenweg 9, Sint-Oedenrode of e-mailen
naar
mous@mextal.com

Verjaardagskalender

Jarig in

mei

en in

juni

3-mei	Peter Smulders	LG	1-jun	Gerry Bergmans	SW
4-mei	Peter Hellings	LG	3-jun	Edward van Acht	LG
6-mei	Henk Heijmans	LG	3-jun	Jan der Kinderen	TR
6-mei	Willem van den Heuvel	SW	4-jun	Geert van der Zanden	SW
6-mei	Mari Leenderts	LG	6-jun	Aard van Berkel	SW
6-mei	Jan van de Rijt	LG	6-jun	Jeanne Dieleman	LG
7 mei	Piet van Engeland	LG	6-jun	Ad van de Laar	LG
8-mei	Tamara van Weert	LG	7-jun	Noa Schoondermark	JLG
9-mei	Edwin Eijkemans	MTB	7-jun	Huub van Cleef	SW
9-mei	Hans van Hek	SW	8-jun	Frans Gezelle Meerburg	LG
9-mei	Mario van Erp	LG	10-jun	Michael Moonen	LG
15-mei	Matten Bonekamp	MTB	10-jun	Ad van der Wijst	TR
17-mei	Pieter Jansen	LG	14-jun	Noor Kweens	JLG
20-mei	Luc Westdorp	LG	15-jun	Jan van der Loo	TR
20-mei	Sjaan Boereboom - de Brouwers	TR	19-jun	Coby Bekkers - van Bree	TR
24-mei	Henk Pennings	ST	20-jun	Bart van de Sande	LG
25-mei	Kees Temmink	MTB	20-jun	Guus Gottenbos	JLG
28-mei	Theo van der Eerden	MTB	21-jun	Eva van den Oever	JLG
28-mei	Daan van Schijndel	JLG	23-jun	Riki Arts	SW
29-mei	Hetty van de Sande	LG	23-jun	Renske Verboort	LG
29-mei	Lianda de Vos	TR	23-jun	Joep Welvaarts	JLG
31-mei	Marleen Timmers	LG	24-jun	Gonny van Zutven	LG
31-mei	Edwin van de Sande	LG	25-jun	Joke Verhoef	TR
31-mei	Bart Lathouwers	LG	27-jun	Miriam Beij	SW
			28-jun	Fons Raaijmakers	TR

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

Trainingstijden van de diverse afdelingen

De jeugdloopgroep:

Maandagavond van 19.30 u tot 20.30 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

lenmy
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 & eeten



cafetaria
"De Markt"

contributie 2017 en lidmaatschap

contributiebedragen per 1 januari 2017

Jaarlijkse contributiebedragen 2017	basis	bij: AU	bij: NTFU	TOTAAL
pupillen (AU basis)	€ 45,00	€ 14,75		€ 59,75
minipupillen (AU wedstrijd)	€ 45,00	€ 14,75 GWL		€ 59,75
pupillen (AU wedstrijd)	€ 45,00	€ 22,75		€ 67,75
juniores (AU basis)	€ 45,00	€ 15,55		€ 60,55
juniores (AU wedstrijd)	€ 45,00	€ 29,75		€ 74,75
loopgroepleden (AU basis)	€ 60,00	€ 16,80		€ 76,80
loopgroepleden (AU wedstrijd)	€ 60,00	€ 39,50		€ 99,50
zaaltrimmers	€ 101,00			€ 101,00
sportief wandelen	€ 60,00			€ 60,00
mountainbikers	€ 30,00		€ 40,50	€ 70,50

De jaarlijkse contributie voor steunende - niet actieve - leden bedraagt € 17,25.

Indien u lid bent van meerdere onderdelen van SV Fortuna '67 betaalt u de basiscontributie voor het duurste onderdeel en voor de extra onderdelen betaalt u de helft van de basiscontributie. Lidmaatschapskosten voor AU en NTFU worden altijd in rekening gebracht.

Betaling van de contributie 2017

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 2017 op rekeningnummer NL89 RABO 0138 2127 83 ten name van SV Fortuna '67.

De automatische incasso van de contributiebedragen vindt plaats op 31 januari 2017 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 2017 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 € 7,50 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 € 41,00. 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 Lisan van de Wijdeven tijdens de maandelijkse koffieavond.

Lidmaatschap

Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar 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