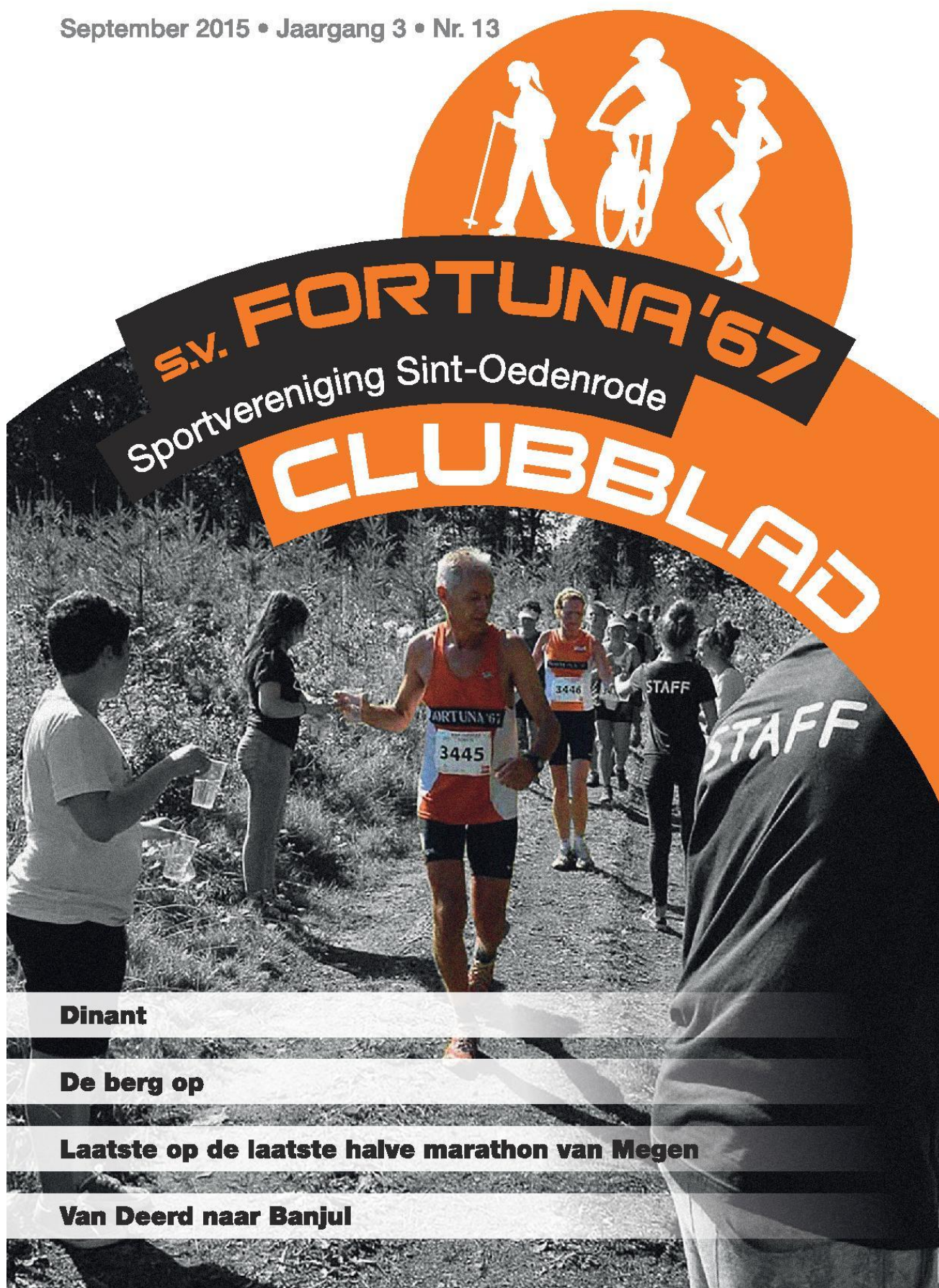




Dinant

De berg op

Laatste op de laatste halve marathon van Megen

Van Deerd naar Banjul

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
Descente de la Lesse 2015	6
Mag ik me even voorstellen	9
De berg op	10
Wist u dat	12
Zaaltrimmen	13
Laatste op de laatste halve marathon van Megen	14
Scheenbeenklachten	15
Van Deerd naar Banjul	17
Verjaardagskalender	18
Trainingstijden diverse afdelingen	21
Lidmaatschap en contributie	23

Inleveren kopij voor het november/ december nummer voor 15 oktober 2015

van de voorzitter

Veilig

De zomer is voorbij. De prachtige lange avonden. Vakantie, maar ook wandelen, hardlopen en fietsen in de prachtige natuur van Sint-Oedenrode en omgeving. Op allerlei parcoursen, met diverse ondergronden. Een heerlijke periode om volop te sporten. En dat hebben onze leden dan ook in grote getalen gedaan.

De herfst is in aantocht. Onstuimig, nat, maar ook met prachtige kleuren en geuren. Voor de buitensporter vaak een moeilijkere periode. Kom je wel van de bank af als het regent? Wat doe je aan? En ook: is het wel veilig?

Over veiligheid hebben wij de laatste tijd in het bestuur regelmatig gesproken. We hebben binnen onze afdelingen calamiteitenplannen gemaakt, om te zorgen dat we een plan hebben als er iets mis mocht gaan. Maar het belangrijkste is natuurlijk om dat te proberen te voorkomen. En daar hebben we iedereen voor nodig. Want een ongeluk is zo gebeurd.

Goede reflecterende kleding. Goede verlichting. Discipline in de groep om oplettend te zijn voor andere weggebruikers. Die je zeker bij slecht weer later of misschien wel helemaal niet zien. Wij zijn kwetsbare deelnemers aan het verkeer. Daar moeten we met zijn allen rekening mee houden.

Ook in de herfst en de winter maken wij met veel plezier gebruik van de openbare weg. En dat gaat tot nu toe eigenlijk altijd goed. Dat willen we graag zo houden, om te blijven genieten van al het moois wat Rooi ons biedt.

Ondertussen gaan wij ook van start met onze wintercompetitie in het Kienehoefpark, waaraan iedereen mag deelnemen die daar zin in heeft. Dus laat je niet weerhouden door het weer, maar doe mee! Ik heb er alvast zin in!

Groet,

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

Descente de la Lesse 2015

35e Descente : om bij te schrijven.

De spreuk van deze keer, op alle uitgedeelde shirts te lezen:

'Laisse ton esprit s'évader et les pieds suivre tes rêves'

Dat betekent zoveel als 'denk nergens meer aan en zorg dat je je enkel niet verstuikt'

Heel toepasselijk op deze uitgave van de jaarlijkse afdaling door de bossen langs de Lesse. De omstandigheden waren weer als vanouds lastig en dan is het een must om te proberen onze overwinning op die omstandigheden zo goed mogelijk over te dragen aan de andere clubleden.

Het leek er even op dat de loopprestaties ondergeschikt werden aan de rest van dit gezellige weekend, maar niets is minder waar als je de strijd lust ziet van onze lopers en loopsters, af te lezen van hun gezichten in de strakke zon boven Dinant. Daar komen we nog op terug.

Fietsafdeling

Laten we de gebeurtenissen chronologisch achter elkaar zetten om het verhaal helder te maken. Het begon met het vertrek van 5 mountainbikers, let wel, niet de Diekirchgroep, maar de hardlopers, die ook kunnen fietsen. Al weer wat meer mensen dan het vorig jaar, dus een goede ontwikkeling. Het ging om Ad (L), Theo, Ad(H), Pierre en Dick, uiteraard vergezeld door Peter met de revitaillering.

Een zeer geslaagde tocht over twee dagen, waar eigenlijk een heel boek over te schrijven is met alle gebeurtenissen daarbij. Dat gaan we niet doen want het moet over de Descente gaan, maar toch..

Enkele gebeurtenissen kunnen we jullie niet onthouden.

Fietsen over deze afstand (230,7 km) is al niet niks maar dan komt er dit bij:

De Achelse kluis, eerste rustpunt, is nog niet geopend als we aankomen. Na de uiteindelijk toch verkregen koffie en ons vertrek daar vielen de eerste regendruppels. Deze zouden verder de hele dag continue worden opgevolgd door andere. Dat is voor een gewone fietser nog wel om te hebben maar als er met

afgescheurde fietskettingen moet worden gedeald (het leek van ver weg wel een ratelslang waarmee Ad stond te zwaaien), er lekke banden in de stromende regen worden gemeld (het waren er twee, maar leken wel twintig) dan zakt de moed (het water in dit geval) je in de schoenen.

De volgende rustplaats was bedoeld voor de lunch. We stopten in Zonhoven (let op de woordspeling) en in de steeds sterker wordende regen hebben we onze

soepkommen gebruikt om de verkleumde handen net zo lang op te warmen tot de soep lout begon te worden. Toen maar weer op de fiets gestapt. De aankomst was in Gors, in de buurt van Tongeren. De accommodatie was een aardig heringericht schoolgebouw met goede sanitaire voorzieningen, maar met uitgedroogde shiffons. Een kenner weet wat dat betekent.

Voorzichtig probeerden we een trappist van de Achelse kluis en warempel, we werden er weer



mens van. Heel attent om wat van die gelijknamige trappist mee te nemen.

Zo'n nachtmuts is nuttig ten behoeve van een goede nachtrust, zeker voor de houtzagers onder ons. Al met een enkel biertje werd het toegestane geluidsniveau ruimschoots overschreden in de nachtelijke uren. De volgende dag konden we de tocht voortzetten. Er zouden die dag geen pechgevallen meer zijn en de zon scheen uitbundig. Voorzichtig werd de regenkleding vervangen door luchtiger kledij en op de muur van Huy was de kou geheel vergeten. Daarboven aangekomen smaakten de crêpes prima. Toen ging het verder en na de laatste middagstop op naar Dinant. Niet



de kortste route maar de mooiste route was bepalend. Een lange afdaling en Peter wachtte ons op met een flinke pot bier. Alleen een pijnlijk achterwerk herinnerde nog aan deze fraaie fietstocht.

Inmiddels waren ook Henry, Anja en Corry aangekomen. Duidelijk was dat alleen niet-snurkers dezelfde kamer mochten delen. Anja wist

wat dat betekende en nam meteen haar verantwoordelijkheid als echtgenote. Ook ons avondeten in café la Leffe was prima. Die eerste avond in onze gite werd ook gebruikt om de muzikale omlijsting met gitaar en smoelschuiver uit te proberen. Dat lukte vrij aardig en vier nummers kwamen moeiteloos door de selectieronde. Ook handig was dat we nog wat wijn en glazen konden bestellen via Jan -nog thuis- om de volgende dag er zeker van te zijn dat we niet zouden droogvallen op het gebied van de wijnconsumptie.

Zaterdag rustdag

Een dag om te herstellen en te bezinnen. Rustig turen in het water. Het geluid van eeuwig stromend water. Zo kom je tot rust. Na wat mijmeringen over deze opnieuw mooie dag hebben we de stijve spieren ontspannen met een ochtendwandeling naar een prachtig punt aan de Lesse, waar een van de kelders van Dutroux leek te zijn ontdekt. Tegen de middag kwam de rest van Fortuna aan. Een skontafel met volk, zo was de conclusie. Natuurlijk weer heerlijke soep, van Jan afkomstig, die voortaan niet meer weg te denken is (de soep). Op dat moment waren we met 19 personen. Na een middagwandeling via het smalle paadje (nieuw parcours) naar Dinant-centrum om de wedstrijdnummers etc. op te halen, hebben we de abdij van Maredsous bezocht. Een rondleiding zat er niet meer in, ondanks een ultieme poging om met een multi trapfiets en snelle spoorverbinding tijd te winnen. Het terras bij de abdij was nog wel geopend en dat was minstens zo belangrijk. De Maredsous bieren maakten veel goed. Het degusteren in België is

eigenlijk altijd prima. Voldaan reden we daarna terug naar de camping. Gelukkig deed de auto van Jan het nog, nadat hij geprobeerd had een stenen paal omver te duwen. Met ducktape is de auto en ik meen ook de paal nog gerepareerd.

Het avondeten werd uitstekend verzorgd door Pierre en Ingrid.



Muziek

Deze keer hadden we live muziek. Dick op gitaar en Ad op mondharmonica . De liederen, geleend van de Rooi Tulpen, deden het goed. Onze Fortunaleden kunnen behalve lopen nog veel meer, zo bleek ! Er werd uit volle borst meegezongen. Een groep Franse volleyballers wilde nog inhaken maar dat werd te luidruchtig. Zij konden trouwens ook geen Nederlands zingen. Eric kreeg op verzoek nog een privé les gitaarspel en dat had zoveel indruk gemaakt, dat hij zijn eerste gitaargreep de hele nacht heeft aangehouden in zijn slaap. Henry heeft dat zelf nog gezien. Dat kwam omdat hij rond drie uur s-nachts klaarwakker was toen hij na enkele opmerkingen over snurken werd buitengezet en op het balkon (wel binnen, gelukkig) moest gaan liggen. Het gaat er soms ruig aan toe, ook s'-nachts.

De wedstrijd

Elk jaar is dat het eigenlijke doel. Er waren twijfels over de haalbaarheid bij sommigen, maar dat is elk jaar zo. Uiteindelijk was er maar één uitvaller, die dat liever niet wil horen. De tocht was zwaar, zoals gebruikelijk, of je nu vanuit Gendron (halve afstand) of vanuit Houyet startte. Dit jaar: vooral warm, drassig, klam. Door de regen van de afgelopen dagen was de grond zompig, de temperatuur ging richting 32 graden en de hellingen waren venijnig glad en stijl. Kortom echt erg. Het is dan te begrijpen, dat de eindtijden er niet toe doen. Dit jaar was er voor iedereen een p.r. , maar dan andersom.



Maar waar het om gaat is de prestatie. Als je in deze hitte over de finish komt, is de voldoening van het gezicht te lezen. De uitputting neem je dan voor lief. Pieter en Ingrid zagen er trouwens nog best fris uit . Misschien heeft dat te maken met het hand in hand passeren van de finishlijn.

Afsluiting

Thuis aangekomen in Anseremme op de camping besloten we een lekker kopje soep te nemen. Ik meen mosterdsoep deze keer. De verhalen begonnen los te komen. Zo was Eric heel tevreden met zijn rustig opgebouwde race. Dat pakte erg goed uit op het einde, waar hij steeds kon versnellen. En dat allemaal met nog steeds de linkerhand in de gitaargreep! Henry was de eerste van Fortuna op de halve marathon, maar vond dat eigenlijk heel gewoon, althans had niet zoveel commentaar. Het zal wel van doen hebben met het nog moeten verwerken van de nachtelijke escapades. Beide Peters (Hellings en Smulders) waren moe maar heel voldaan over het verrichte werk. Het is zomaar een greep uit wat verhalen.

Tijd voor de bezem en de afwas. Na een eindborreltje onder bij de 'moulin' keerden we huiswaarts. Peter en Ad bleven nog een nachtje. Voor de tombola waren ze te laat en maandag de sleutel inleveren.

Een zeer geslaagde Descente 2015. Dank aan de organisatie en de inkopers van al onze versnaperingen en etenswaren.

Op naar 2016.

Dick.

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 .

Mag ik me even voorstellen?

Mijn naam is:

Rikie Schellekens (58) en ik kom uit Boxtel. Door mijn vriend Piet van Rooij, die al lid was van Fortuna, heb ik kennisgemaakt met de club en wel bij de groep "sportief wandelen".

De bedoeling is dat we op termijn gaan samenwonen in Sint-Oedenrode, de geboorteplaats van Piet. Ik wil graag snel integreren en door lid te worden van een club gaat dit veel sneller.

Wandelen was al een hobby van mij, dus de keuze was zo gemaakt.

Wat jullie verder nog van me mogen weten.

Baan?	Directiesecretaresse (fulltime) bij Hazenberg Bouw te Vught;
Gezinssamenstelling?	Maatje van Piet van Rooij en 2 zonen (Piet 26 en Sjef 25);
Lievelingseten?	Zuurkoolstamp en soft ijs;
Lievelingskleuren?	Turquoise en paars.
Hobby's?	Reizen, eten koken , lezen, golfen, duiken, fietsen, skiën, wandelen;
Goede eigenschap?	Voor andere zorgen;
Minder goede eigenschap?	Moeilijk "nee" kunnen zeggen;
Vakantiebestemming?	Met de camper op pad naar mooie wandelgebieden;

Ik zit in de groep van dinsdagavond 19.00 uur. Wil je meer van me weten? Loop dan een keertje mee!

Met vriendelijk sportieve groet,
Rikie Schellekens



LEENDERTS

Glaszettersbedrijf – Glashandel B.V
Past. Smitsstr. 58
5491XP Sint-Oedenrode
Telefoon 0413-477512
Mobiel 0653241679
Telefax 0413-477637

Weet u wel

Niet alleen bij S.V. Fortuna '67 lopen wij snel

Ook u kunt bij ons binnen lopen

Om nieuw

glas te kopen.

SUPERSNEL GLASHERSTEL!

De berg op

Tekst Hein te Riele Foto's Johan Kuypers

Massaal trekken de sportief ingestelde mountainbikers en toerfietzers onder ons de komende tijd weer de heuvels en bergen in. In dit artikel beschrijf ik wat trainingsvormen waarmee je beter beslagen ten ijs komt in een marathon of tijdens je eigen vakantie in de heuvels en de bergen.

Kracht en souplesse.

Op een berg is voldoende kracht nog belangrijker om vooruit te komen. Ook in ons vlakke Nederland kunnen we de kracht verbeteren. Bij voorkeur op een heuvel. Maar ook een brug, viaduct of dijk met tegenwind kan worden gebruikt.

Deze krachtoefening wordt zittend uitgevoerd. De gedachtes hierachter zijn dat de meeste bergen voor het overgrote deel ook zittend worden beklommen én zittend klimmen is efficiënter dan staand klimmen. In deze houding worden de spieren onder een andere hoek aangespannen dan wanneer men staat. Om zittend veel kracht te kunnen leveren is het belangrijk om die kracht ook zittend te verkrijgen.

Dit is een prima training om eens per week uit te voeren. Eventueel gevolgd door een tochtje van 1 à 2 uur. Zo wordt de krachttraining gecombineerd met een duurtraining. Om vroegtijdige vermoeidheid van de spieren tijdens een tocht en op lange termijn slijtage aan de gewrichten te vermijden is het van belang om meestal op souplesse te rijden.

Het zou mooi zijn als we ook tijdens beklimmingen buiten bovengenoemde krachttraining een cadans van 100 omwentelingen per minuut kunnen realiseren.

We kennen het koffiemolenverzetje van Lance Armstrong en de typische klimmers in de Tour. Het zou al heel mooi zijn wanneer we de 'zwarte tred' van Jan Ullrich benaderen die meestal met rond de 90 omwentelingen per minuut naar boven rijdt. Voor ons zijn waardes van rond de 80 prima. Tel eens een keer met welke trapfrequentie er geklommen wordt en probeer het daarna op een lichtere versnelling met dezelfde snelheid. Door dit vaak te herhalen wordt het steeds makkelijker om vol te houden.

Harstslag en omslagpunt tijdens een beklimming

Het omslagpunt is een begrip met een soms bijna magische klank. Het duikt vaak op in gesprekken onder duursporters.

Dat is ook niet zo gek. Je houdt een inspanning immers langer vol wanneer je net onder die drempel blijft. Bovendien is het omslagpunt 'trainbaar'. Dat wil zeggen dat je deze drempel door gerichte training omhoog kunt schuiven met als resultaat dat je een hogere inspanning langer volhoudt. Deze magische drempel lijkt alleen duidelijk te worden met lactaatmetingen en hartslagmeters.

Maar eigenlijk hebben we die testen en apparaten, zeker op recreatief niveau, niet nodig. Iedereen kent wel het gevoel: 'het moet nu niet nog iets sneller gaan want dan hou ik het niet lang meer vol'. Over het algemeen is dit gevoel een prima aanwijzing dat we net onder of op ons omslagpunt zitten.

Fiets je met een hartslagmeter dan is het leuk om door de tijd heen bij te houden bij welke waarde je dit gevoel tegenkomt. Je kunt er dan tijdens langdurige inspanningen op letten dat je ongeveer 5 slagen onder die waarde blijft.

En anders ga je gewoon op je gevoel af.

Overigens ligt het omslagpunt de dag(en) na een zware inspanning vaak lager. Bij voldoende rust herstelt zich dat weer. Een trainingsvorm om het omslagpunt te verhogen is de intensieve duurtraining.

Hierbij wissel je inspanningen die net boven dat gevoel liggen af met een stuk rustig fietsen.

Coupe de pedale

Er moet flink op de pedalen geduwd worden om vooruit te komen. Zeker wanneer het bergop gaat. De duwende beweging maakt slechts de helft uit van de cirkel die onze voeten maken bij een volledige pedaalomwenteling. Elke voet is daarmee de helft van de tijd passief.

Zeker bergop is het de moeite om tijdens deze fase van de pedaalslag actief aan het pedaal te 'trekken'. Deze manier van pedaleren wordt 'enkelen' of 'coupe de pedale' genoemd. Renners bij wie dit duidelijk te zien is, zijn Michael Boogerd en Paolo Bettini. Deze trekkende beweging wordt gemaakt door als het ware een aaiende beweging naar achteren over het pedaal te maken. Hierbij wijzen de tenen iets naar beneden.

Op deze manier wordt de pedaalslag efficiënter wat vooral bergop goed werkt. Probeer het eens uit.

Rusten in de klim

Veel klimpartijen in de bergen kunnen een aardige tijd duren. In het heuvelland en op de mountainbike komt het ook vaak voor dat verschillende hellingen elkaar snel opvolgen. Het is haast onmogelijk om elke klim op de rand van het omslagpunt te rijden. Het is dan verstandig om ook tijdens een beklimming herstelmomenten in te bouwen. Dat betekent dat tijdens minder zware delen van een langere klim of serie van beklimmingen gas terug wordt genomen zodat hart en beenspieren de kans krijgen zich ietwat te herstellen. Zo sta je niet plotseling 'geparkeerd' als de zoveelste helling zich aandient of er na de bocht nog een steil stuk voor de wielen wordt geschoven.

Je kunt herstellen tijdens een beklimming door rustiger te gaan trappen. Je kunt ook op de minder steile passages hetzelfde tempo aanhouden waardoor de inspanning kleiner wordt. Het is de bedoeling om gaandeweg de ademhaling rustiger en dieper te krijgen. Tegelijkertijd wordt geprobeerd om weer een ontspannen houding aan te nemen.

Met name in de armen, nek en rug. Hiermee wordt de zit op de fiets meer ontspannen.

Wanneer er met een hartslagmeter wordt gereden dan mag de teller met 10 à 15 slagen zakken. Probeer het eens uit en laat de bergen maar komen.



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

Wist u dat....

- de afdeling atletiek een zeer geslaagde feestavond heeft gehad
- dit voor de overige afdelingen ook een goed idee zou zijn
- Fortuna weer meer dan 400 leden heeft
- er weer een succesvolle deelname aan de Descente de la Lesse in Dinant is geweest
- de Fortunabikers binnenkort weer aan hun winter trophy beginnen
- de Fortuna wandelaars ook tijdens de vakantie gewoon zijn blijven doorwandelen
- we op 20 september al weer starten met de Rooise Crosslopen 2015 - 2016
- Piet van Rooy op dit moment naar Santiago de Compostela wandelt
- u zijn ervaringen kunt volgen via onze website
- we ook wel eens een vakantieverslag in het clubblad willen opnemen
- 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.



Zaaltrimmen

De vakantie van de zaaltrimgroepen zit er weer bijna op.

Wij hebben n.l. in de maanden juni, juli en aug. geen reguliere sportbijeenkomsten, maar mij is wel opgevallen, dat er verschillende van onze leden op een andere manier sportief bezig geweest zijn.

Diverse mensen hebben meegedaan met de avondvierdaagse van Olat.

Er zijn mensen die meegedaan hebben met de Nijmeegse vierdaagse, maar ook hebben er verschillende meegefietst met de Rooise fietsvierdaagse.

Dus onze mensen zijn toch sportief in de zomer.

Op 31 augustus begint de zaaltrimgroep weer op maandagmorgen van 10-11uur in sporthal de Kienehoef.

De andere groep begint op donderdagavond 3 september in sporthal de Streepen van 20-21 uur.

Als jullie nog mensen kennen, die met ons mee willen komen sporten, zijn ze van harte welkom.

Graag even contact opnemen met Hendrikje Damen.

Tel 0413-472215.





Installatiebedrijf Gebr. van Engeland

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

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

Laatste op de laatste halve marathon van Megen

Op zaterdag 27 juni was het weer zover: de halve marathon van Megen (achter Oss) stond op het programma. Tineke was in 2014 al geweest en maakte toen deel uit van een gezelschap van liefst 11 deelnemers. Een mooi parkoers, deels over de dijk en uitkijkend over de uiterwaarden van de Maas. Veel buitengebied, één ronde en een klein, karakteristiek dorp waren voldoende redenen om in 2015 af te reizen met drie Fortunezen: Tineke, Pam en Peter. Onderweg vertelde Tineke al over 2014 toen een jongen op een scooter de lokale veldwachter uithing. In een fel oranje hesje doorkruiste hij het dorp, wees mensen de weg en informeerde hij onderweg naar de geestestoestand van de deelnemers. In 2014 kon Tineke in het dorp de inschrijving niet vinden, totdat uit een klein straatje deze scooter opdook. Deze keer moesten we een wegafzetting opzij zetten om het dorp in te komen. We reden door een verlaten, afgezette dorpskern maar de weg naar het sportpark was onvindbaar. Plots kwam uit een steegje links dezelfde jongen op de scooter met z'n oranje hesje. Hier in. We lagen met z'n drieën dubbel van het lachten in de auto.

Bij de inschrijving bleek dat de opkomst voor de 5 en 10 kilometer redelijk was (98 deelnemers), maar voor de halve marathon waren er slechts 6 inschrijvingen. Wij Fortunezen vormden daarvan de helft! We zochten de andere drie op, informeerden naar hun PR en zo konden we vooraf het heren- en damespodium al ongeveer vormgeven. Lekker overzichtelijk. Dat gold ook voor het parkoers, waar we de rode pijlmarkeringen op de weg maar hoefden te volgen, zo was het devies.

Ooit een start meegemaakt met 6 lopers? Best wel zielig eigenlijk. In het dorp was geen rode streep te zien, niet echt hoopgevend voor het stille buitengebied. De snelste vier liepen al snel vooruit en Pam en ik liepen lekker rustig achterop. Na 7 km de eerste drinkpost: een tafeltje in het buitengebied met daarop bekertjes water. Blijkbaar voor ons. Pam moest daar helaas uitstappen en op zoek te gaan naar een korte weg richting sportpark. Dus lagen er voor mij nog 14 rustige km 's in het verschiet. De volgende 7 km kwam ik alleen twee postende verkeersregelaars tegen. Vervolgens door het dorp tussen de inmiddels gestarte lopers van 5 en 10 km door en op het laatste moment uit het dorp gestuurd voor de laatste 7 km 's. Daar doemde ook de scooter boy weer op. Duim omhoog? Ja.

Vervolgens kreeg ik een fietser achter me aan: de bezemwagen. Hij vertelde me enthousiast dat, met deze opkomst, dit de laatste keer was dat deze afstand op het programma stond. Na 16 km kreeg ik steken in mijn zij en een km later moest ik zelfs wandelen. Best wel sneu voor de fietser achter me en ik gaf dan ook aan dat ik uitstapte. Dan kon hij doorfietsen. Hij zou mijn opgave doorgeven bij de finish. Ik vroeg of er een kortere weg terug was, maar die was er eigenlijk niet. Dus hij liet mij achter en ik ging in interval verder. Bij het bord van 20 km kwam ik weer bij het dorp uit. Een andere fietser stond daar te wachten, blijkbaar op mij. Ik kreeg weer moed en liep door het dorp richting finish. De nieuwe fietser kwam achter me aan en ik passeerde opnieuw een aanduiding van 20 km (?!). Verderop stonden de laatste verkeersregelaars nog op hun post. Hun vraag aan de fietser achter me was veelzeggend: "Mogen we onze hesjes aan jou meegeven?". Dan ben je écht wel de laatste.

De laatste 500 meter was nog erger. De fietser was blijven hangen bij de post en het gehele dorp was weer uitgestorven. Alsof de pest was uitgebroken. Nabij het sportpark zag ik weer mensen en zij dirigerden me richting de finish. De klok liep nog en dus mocht ik toch nog finishen. Kort hierna vond de prijsuitreiking plaats. Ik was, zoals gepland, de nummer drie en tevens de allerlaatste op de laatste halve marathon van Megen. Tineke was de winnaar bij de dames en ook Pam had het sportpark weten te vinden. Eind goed, al goed. Met een brede glimlach verlieten we Megen, een ervaring, mooie herinnering en Tineke ook nog 30 euro aan prijzengeld rijker.

Peter van Rooij

Scheenbeenklachten

Inleiding

Scheenbeenklachten zijn een van de meest voorkomende overbelastingsblessures bij hardlopen.

Andere benamingen voor deze aandoening zijn onder meer 'shin splints', 'springschenen', 'periostitis' of 'beenvliesontsteking'. De pijnklachten bevinden zich over het algemeen op de overgang van het middelste naar het onderste derde deel van het onderbeen. Vaak zijn ook de kuitspieren aan de binnenzijde van de kuit stijf en pijnlijk. In de beginfase is de pijn tijdens en na sportbeoefening vaak wel te dragen. Als er, zonder maatregelen te treffen 'gewoon' doorgetraind wordt, kan de pijn tijdens lopen en springen dusdanig toenemen dat sporten onmogelijk wordt. In dit stadium zal vaak ook pijn gevoeld worden in het dagelijks leven, bijvoorbeeld bij hard de trap af lopen.



Oorzaken van deze scheenbeenklachten

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van de klachten:

- in een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen of springen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessureperiode wordt deze fout vaak gemaakt;
- eenzijdige trainingsvormen, met name heuveltraining en sprongkrachttraining, zijn berucht;
- lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schokabsorberend en ondersteunend schoeisel. Diegenen die ook op de baan trainen, dienen zich te realiseren dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen;
- aanwezigheid van sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, (geringe) standafwijkingen van de voeten (knikplatvoeten, holvoeten) of een tekort aan spierkracht van de voet- en kuitspieren.



Hoe voorkom je deze scheenbeenklachten?

Om deze blessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het sporten.

- **Warming-up**
Doe een goede warming-up. Doe een goede warming-up. Begin met 5 tot 10 minuten rustig in te lopen. Veel hardlopers hebben rekoefeningen als vast onderdeel van hun warming-up (en cooling-down) ingebouwd, zodat ze goed kunnen voelen hoe de spieren 'er voor staan'. Besteedt vervolgens daarna aandacht aan loopscholing en voer een aantal versnellingsloopjes uit, waarbij de snelheid naar het einde toe steeds meer wordt opgevoerd.

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



- **Goede trainingsopbouw**
Zorg voor een goede trainingsopbouw. Verhoog de intensiteit en de omvang van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd. Voorkom eenzijdige (sprongkracht)trainingsvormen.
- **Ondergrond**
Vermijd langdurig lopen of springen op een harde ondergrond. Loop en spring liever op een zachte ondergrond (gras, bos).
- **Spierversterkende oefeningen**
Voor alle atleten (ook voor lopers) is het belangrijk om over een basisniveau aan kracht(uthoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend oefenprogramma voor je op te stellen, bijvoorbeeld met handhalttertjes of in circuit trainingsvorm. Besteed in ieder geval aandacht aan spierversterking voor de voetspieren, de 'voetheffers' en de kuitspieren. De voetheffers kan je bijvoorbeeld trainen door een stuk 'op je hakken' te lopen, waarbij je je voorvoeten zoveel mogelijk omhoog houdt.
Spierversterking voor de kuitspieren kan gemakkelijk (ook thuis) worden uitgevoerd. Voorbeeld van deze oefening: ga met je voorvoeten op een verhoging staan (bijvoorbeeld een traptrede) en kom met beide voeten 'op de bal van de voet'. 'Zak' dan in 2 seconden beheerst op één voet omlaag, waarbij de hak voorbij de horizontaal moet 'doorzakken'. Kom vanuit deze stand vervolgens weer met beide voeten omhoog en herhaal de oefening (3 series van 10-15 keer, zowel met gestrekte als met gebogen knie).
- **Goede techniek**
Probeer met de juiste techniek te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de buitenkant van de hak wordt geland en de voet over de binnenzijde van de bal van de voet afgewikkeld wordt.
- **Sportschoenen**
Draag soepele en goed passende sportschoenen met een schokdempende zool en een goede ondersteuning van de hiel en voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen bij de afwikkeling te veel naar binnen weg te zakken ('overpronatie'), gebruik dan schoenen die dat tegengaan. Een goede sportspeciaalzaak kan hierover adviseren. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone sportschoenen. Overweeg de aanschaf van trainingspikes die wel een zooltje hebben.
- **Cooling-down**
De cooling-down kan verder bestaan uit rustig uitlopen en enkele losmakende, ontspannende oefeningen. Ook de beschreven rekoefeningen kunnen worden uitgevoerd als onderdeel van de cooling-down.

Wat kan je doen als deze blessure (toch) is ontstaan?

Wees alert op het begin van de pijnklachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na sportbeoefening is niet normaal! 'Door de pijn heen lopen', leidt van kwaad tot erger. Een scheenbeenklacht kan het begin zijn van een vermoeidheidsbreukje in het scheenbeen! Volg, om erger te voorkomen, al in het beginstadium, de hier onderstaande regels op.

- **Voer bovenstaande preventietips uit**
- **Pas de training aan**
Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende blessure te laten genezen. Denk hierbij aan vermindering van de snelheidstraining en aanpassing van de ondergrond of schoeisel (spikes!) waarop getraind wordt. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de kuitspieren en het scheenbeen niet te zwaar belast wordt zoals fietsen, aqua joggen of steppen.

- **Koelen**
Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel het scheenbeen dan na de training zo'n 15-20 minuten met ijs. Dit kan het beste door met een ijsblokje langs de pijnlijke plek te masseren. Herhaal deze ijsmassage zo'n 3 tot 5 keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, kan het nuttig zijn om het scheenbeen meerdere keren op een dag te koelen.
- **Massage**
Als de kuitspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren.
- **Vraag sportmedisch advies**
Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of sportarts. Deze kan dan beoordelen welke behandeling voor jou het beste is en of het aanschaffen van nieuwe sportschoenen of het laten aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker voor jou zinvol is.
Je kunt op de website www.sportzorg.nl opzoeken waar bij jou in de buurt een sportarts werkt op een Sportmedische Instelling (SMI).

Van Deerd naar Banjul



Deerd en Banjul, twee plaatsnamen die niet iedereen bekend in de oren klinken. Mensen die in Eerde wonen, zeggen dat ze uit Deerd komen. En Banjul is de hoofdstad van Gambia. De afstand tussen deze plaatsen, ongeveer 6000 kilometer, gaan wij per auto overbruggen. Wij zijn Antoinette en Ad van de Laar en wij nemen deel aan de Antwerpen-Banjul Challenge. We doen dit deels voor het avontuur en deels om een ontwikkelingsproject in Gambia te ondersteunen.

De Challenge houdt in dat je een goed bruikbare auto naar Gambia brengt; deze wordt daar verkocht waarna de opbrengst aan een goed doel wordt geschonken. Het doel waar wij voor hebben gekozen is een opleidings- en werkcentrum voor vrouwen in Tujering, Gambia. Onderwijs en werk zijn volgens ons belangrijke bouwstenen voor de ontwikkeling van een duurzame economie. Het project wordt beheerd door de M-bolo stichting, die meerdere projecten in Gambia en Senegal aanstuurt. Meer informatie vind je op www.m-bolo.org.

Wil je net als wij het werk van de M-bolo stichting steunen, dan lees je op hun website hoe dat kan. Uiteraard kan dat ook via ons. Wij gaan niet met de pet rond, maar je weet ons te vinden.



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
— Kwartiertje —
Vlaaienspecialzaak en lunchroom

VAN BRUSSEL
voor al uw diervoeders

VOOR IETS LEKKERS
BAKKERIJ EKKERS
Nijnsel - Schijndel - Son - Veghel
Sint-Oedenrode - Breugel
www.bakkerijbekkers.nl

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat

Ruime Gratis Parkeergelegenheid

Verjaardagskalender

Jarig in

september

en in

oktober

1-sep	Maria Thijssen	TR	2-okt	Hannie Vervoort	SW
2-sep	Kees van Tiel	TR	4-okt	Francien Pepers	MTB
2-sep	Ans Wagenaar	SW	4-okt	Frans Giebels	LG
3-sep	Linda van Deursen-van Vugt	LG	4-okt	Frans Peters	TR
3-sep	Peter van de Laar	SW	6-okt	Elly Ramakers - Kneepkens	TR
3-sep	Dianne Moonen	SW	8-okt	Rikie Huyberts	LG
3-sep	Arno van Schijndel	MTB	8-okt	Rien van de Rijt	EL
3-sep	Monique van de Ven	LG	8-okt	Mieke Ploegmakers	TR
4-sep	Jose van Geffen	SW	11-okt	Ria van Oirschot	SW
5-sep	Bianca Huyberts-de Graaf	SW	12-okt	André Olislagers	LG
6-sep	Annette Boonstoppel	LG	13-okt	Peter Slits	MTB
6-sep	Lathouwers	LG	14-okt	Astrid Keeren-van Erp	LG
8-sep	Linda Dahler	SW	14-okt	Annet van der Linden	SW
11-sep	Joke Heinsman	TR	14-okt	Trees Minneboo	LG
11-sep	Tim Brouwers	JLG	17-okt	Carien van der Zanden	SW
11-sep	Ria Verboort	SW	18-okt	Femke van Veijfeijken	LG
12-sep	Wim van Oorschot	LG	19-okt	Jeffrey van Hout	LG
12-sep	Hendrikje Damen	TR	20-okt	Tineke van Boxmeer	LG
13-sep	Tonny van Boekel	LG	20-okt	Martijn van Iersel	LG
15-sep	Isa van Heijningen	LG	21-okt	Jolanda Wouters	LG
15-sep	Kim Saris	LG	22-okt	Franca v/d Laar	SW
16-sep	Petra Nuijten-Thoen	SW	22-okt	Ellen van Nuland	LG
16-sep	Lonneke van de Pas-Boons	LG	22-okt	Henrie Raaijmakers	LG en MTB
18-sep	Anny welte	SW	23-okt	Ben van der Putte	SW
20-sep	Huib van der Schoot	MTB	23-okt	André Schrurs	TR
21-sep	Maryn van de Sande	JLG	24-okt	Jan van Beljouw	JLG
22-sep	Imke van Hastenberg	JLG	24-okt	Bas van de Laak	JLG
22-sep	Tineke Mous	LG	24-okt	Sem de Haan	JLG
23-sep	Toon van de Rijt	LG	24-okt	Wilma van Oorschot-	
24-sep	Rinus Pennings	MTB	25-okt	Vermeltfoort	LG
25-sep	Patrick Sanders	LG	25-okt	Marieke Verhoeven-de Boer	LG
25-sep	Femke Merkelbach	LG	26-okt	Ivar van der Sanden	JLG
27-sep	Jan Kusters	LG	27-okt	Anita van Kaathoven	SW
28-sep	Tonny van de Rijt	EL	30-okt	Ciska van der Heijden	SW
30-sep	Jeanne van de Laar	SW	30-okt	Robin Smulders	LG
30-sep	Wilhelmine Sommen	SW			
30-sep	Cathy Tak	LG			

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:

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 Lisan van de Wijdeven 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