



S.V. FORTUNA '67
Sportvereniging Sint-Oedenrode

CLUBBLAD



Brabantse kampioenschappen

Descente de la Lesse

De mountainbikers stellen zich voor

Odendaal en Fortuna op stap met rolstoelen

Zaaltrimmen voor senioren

Marathon Eindhoven

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
Van de Ledenadministratie en uitnodiging Algemene Ledenvergadering	5
Bestuur en organisatie	6
Brabantse kampioenschappen	7
De pen door....	8
Wist u dat....	9
Een doorweekte en uitgewaaide Marathon van Eindhoven	10
Verjaardagskalender	11
Descente de la Lesse 2013	13
NTFU Tips & Tricks... Techniek van het remmen	16
Programma van de Drie Dorpencross op 15 december	18
De mountainbikers stellen zich voor	19
Hoogtepunten	20
Evenementenkalender	22
Bewoners Odendael en Fortuna weer op stap met de rolstoelen	23
Overbelasting van de peesplaat onder de voet, ('Fasciitis plantaris' / 'hielspoor')	24
Het Geheim van Hardlopen	27
Trainingstijden diverse afdelingen	29
Zaaltrimmen voor senioren	30
Lidmaatschap en contributie	31

Van de voorzitter.

Het koste me wat meer moeite om aan deze vaste rubriek te beginnen als voorheen. Ik heb vorig jaar aangegeven te gaan stoppen als voorzitter van SV Fortuna'67. Na zo'n 26 jaar in het Bestuur te hebben gezeten van onze Vereniging is het toch een weloverwogen stap die ik ga nemen, eind dit jaar bij de Algemene Ledenvergadering in December.



Het is niet zo dat er tegenzin, onenigheid of onvrede in het spel zijn, nee integendeel. We hebben een mooie bloeiende Vereniging met vele toegewijde Vrijwilligers, Trainers, deelbesturen van de diverse takken en een goed functionerend Bestuur. De reden is meer gelegen in het feit dat we altijd als Vereniging vooruit hebben gekeken en hiervoor een zogenaamd "5 jaren plan" opstelden als Bestuur en dit bij de Algemene Jaarvergaderingen inbrachten. Dit stuk werd dan ter discussie gesteld, aangenomen en geëvalueerd in de volgende Jaarvergaderingen. Vaste bezoekers aan de Jaarvergaderingen (helaas altijd te minimaal in verhouding tot het ledental) kennen dit proces uiteraard. Na drie "5 jaren plannen" zijn die doelstellingen behaald, zoals het versterken van de Vereniging beginnende met het professioneler opzetten van de Organisatie zoals het Bestuur, de Trainers de financiën en daarna de uitbouw op goede fundamenten steunend.

Het tweede plan omvatte het verbeteren van de Accommodatie, zeker geen overbodigheid wie de vroegere situatie nog eens beschouwt. Dit stroperige moeizame proces en vooral langdurige proces heeft het Bestuur veel energie, uithoudingsvermogen en incasservermogen gekost. We kregen voor de voorfase de steun vanuit de ALV, en konden met diverse subgroepen de plannen verder uitwerken. Met enige trots konden we de resultaten en de tekeningen tonen vanuit de diverse subgroepen en de vele vragen toelichten tijdens die ALV. Vele Vrijwilligers hebben het gebouw gerealiseerd waarvan we volop gebruik maken, alleen zouden we dat breder willen zien.

Tenslotte het derde plan betrof het uitbouwen en verankeren van een meer gefundeerd vrijwilligersbeleid binnen onze Vereniging. Het stuk zelf heeft niet veel discussie gekost binnen bestuur en ALV, maar meer de uitwerking ervan. We vinden en weten allen dat het nodig is maar dan krijgen velen watervrees. Dat laatste is niet nodig, er zijn voldoende gevarieerde taken met gedegen ondersteuning beschikbaar. Een paar uurtjes per jaar geeft de vereniging en het bestuur meer ruimte om goed te kunnen functioneren.

Samengevat, is het uitgezette beleid gerealiseerd maar vraagt zeker aandacht om het uitgezette pad te blijven volgen en waar nodig bij te sturen. Dus een goed moment om het stokje over te dragen aan een andere generatie, om verdere uitbouw en stabilisatie van onze Vereniging te waarborgen.

Tenslotte hoop ik vele van jullie tijdens de Algemene Jaarvergadering woensdag 18 december te treffen, om het gevoerde en te voeren beleid te beoordelen.

Cor van Erp

LET OP: van de LEDENADMINISTRATIE

Het jaar 2013 nadert weer zijn einde. Om een duidelijk inzicht te krijgen in het ledenbestand voor 2014 en voor een tijdige afmelding van de licenties bij de Atletiekunie en NTFU, willen we graag voor 21 november vernemen:

- a. Welke leden hun lidmaatschap willen beëindigen op 31 december 2013. Afmelden na 21 november betekent een automatische verlenging van het lidmaatschap met 1 jaar.
- b. Welke leden hun Atletiekunie-wedstrijdlicentie omgezet willen hebben in een recreantenlicentie, anders wordt de wedstrijdlicentie automatisch met 1 jaar verlengd.
- c. Leden, die om een of andere reden niet actief meer kunnen deelnemen aan trainingen en toch lid willen blijven kunnen dit voor € 17,00 per jaar. Laat dit ook tijdig weten.

Bovenstaande mutaties melden voor 21 november bij de ledenadministratie.

Ledenadministratie:

t.a.v. Lidewijde Verbeek, Koninginnelaan 126, 5491 JX Sint-Oedenrode

e-Mail: ledenadministratie@fortuna67.nl

Het bestuur van Fortuna nodigt alle leden uit voor de Algemene Ledenvergadering op 18 december

LET OP: Agenda Algemene Ledenvergadering op 18 december

[klik hier om de agenda te lezen en te printen](#)

LET OP: Verslag Algemene Ledenvergadering van 19 december 2012

[klik hier om het verslag te lezen en te printen](#)

U vindt de Agenda en het Verslag ook op onze Website onder Bestuur en Organisatie

Het is ook mogelijk om de secretaris a.i., Lidewijde Verbeek, te vragen om de Agenda en het Verslag toe te sturen.

Mail daarvoor naar hilverbeek@hetnet.nl of bel 0413 477635

Bestuur en Organisatie

Bestuur:

Voorzitter	Cor van Erp	tel.0413 474622	erp.van.cor@gmail.com
Secretaris a.i.	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	hilverbeek@hetnet.nl
Penningmeester	Art Vissers	tel.0413 478218	aa.vissers@planet.nl
Trainingscoördinator.	Leon Verrijt	tel.0413 479492	leon.verrijt@spcorp.com
Trimmen	Hendrikje Damen	tel.0413 472215	h.g.damen@kpnmail.nl
Wed.Org.Com.	Pierre Lardenois	tel.0499 477687	p.lardenois@chello.nl
Vrijwilligerscoörd. a.i.	Cor van Erp	tel.0413 474622	erp.van.cor@gmail.com
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	hilverbeek@hetnet.nl

Trainers:

Jeugdloopgroep	Patrick Sanders	tel.06 51043336	patsan80@hotmail.com
	Jos van Uden	tel.06 83674824	jos-henriette09@live.nl
Loopgroep	Jos Dekkers	tel.0413 478005	josdekkers@hotmail.com
	Toine van Erp	tel.0413 477664	erpoll@chello.nl
	Leon Verrijt	tel.0413 479492	leon.verrijt@spcorp.com
	Jolanda Eijkemans	tel.0413 473265	edwin.eijkemans@hetnet.nl
	Leo van Kampen	Tel.0413 474746	lwmvankampen@kpnmail.nl
	Patrick Sanders	tel.06 51043336	patsan80@hotmail.com
Sportief wandelen	Nico de Bruin	tel.0413 475798	nico.debruin@upcmail.nl
	Ans Lamers	tel.0413 475130	anslamers@schulpen.org
	Ali de Graaf	tel.0413 280322	ali.degraaf@kpnmail.nl
	Hans van Rossum	tel.0413 476597	j.rossum.1@kpnmail.nl
	Harry Verschueren	tel.0499 475321	h.verschueren@planet.nl
	Maria van Weert	tel.0413 475559	jan@jamaroki.demon.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	hilverbeek@hetnet.nl
---------------------	-------------------	-----------------	--

Redactie clubblad:	vacant		clubblad@fortuna67.nl
--------------------	--------	--	--

Feest- en Felicitatiecommissie: (lief en leed)

Ali de Graaf	tel. 06 25346147	ali.degraaf@kpnmail.nl
Clasine Oude Ophuis	tel. 0413 474302	clasineoudeophuis@upcmail.nl
Lidewijde Verbeek	tel. 0413 477635	hilverbeek@hetnet.nl
Rikie Huyberts	tel. 0413 476992	w_huyberts@hotmail.com

Rabobank IBANnummer penningmeester NL89 RABO 013.82.12.783

Brabantse kampioenschappen!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Ik heb me ingeschreven voor de Brabantse kampioenschappen, 1000 meter pupillen B. Maximaal mochten er 24 kinderen mee doen en ik was er een van, omdat ik hoorde bij een van de snelste 24 kinderen die ingeschreven hadden.

Op 21-9-2013 was het zover: de Brabantse kampioenschappen in Valkenswaard. We gingen eerst Sanne op halen en daarna Peter en daarna Marco. Die gingen kijken en aanmoedigen. Toen we er waren hadden we nog een uur voor de wedstrijd begon. Eerst gingen we mijn startnummer op halen, dat was 513. Tijdens het wachten gingen we galgje spelen dus ging de tijd heel snel voor bij. Eerst waren de c pupillen. Toen ging ik spikes aan doen daarna even inlopen met Marco. Bij de start werden we in twee groepen gedeeld eerst gingen de snelste, daar zat ik bij, en daarna de iets minder snelle meisjes pupillen B. Toen het begon liep ik 4^{de} en na een tijdje 2^{de}. Ik heb 1 en half rondje twee^{de} gelopen dat was best moeilijk want er liepen goede meisjes bij. Mama (Carla), Sanne, Peter en Marco die gingen aan moedigen. En ik was 2^{de} geworden van de 24. Nummer een was: Marjolein Bogers die liep 3,38 minuut die liep heel hard. En ik had 3,47 minuut dat is 14 seconden sneller dan mijn PR (4,01 minuten). Noa Rabou was 3^{de} in 3,49 2 seconden langzamer. Na het rennen mocht ik trakteren, we hadden een ijsje en wat te drinken. Daarna nog even wachten en toen kwam de prijsuitreiking en wij waren als eerste aan de beurt. **Dit was de leukste dag van mijn leven!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

groetjes

Veerle



Fortunabode

De reacties op het Digitale Clubblad zijn vooral positief overgekomen en motiveerde de voorlopige redactie de schouders te zetten onder de 2e uitgave die voor u staat. Vooral de verfraaiing met meer foto's wordt als positief ervaren. De Redactie heeft wel jullie berichtjes, foto's en adviezen nodig om dit verder uit te bouwen.

De redactie.

De pen door.....Anja van der Heijden

Door Marieke Verhoeven, die in de vorige Fortuna blad de spits afbeet, in “ik geef de pen door aan.....” werd me gevraagd een stukje te schrijven.

Mijn naam is Anja van der Heijden. Ik ben bijna 34 jaar getrouwd met Ad die ook lid is van Fortuna. We hebben 2 zonen.

Frank, 25 jaar, woont en werkt in Eindhoven. Hij was ook korte tijd lid van Fortuna.

Rob, 23 jaar, net afgestudeerd, zoekend naar werk en thuiswonend.

Sinds vorig jaar september ben ik werkzaam bij APN uitzendbureau als controller. Ik heb een contract voor 24 uren per week maar in drukke periodes ben ik meer tijd op kantoor. Het is een erg leuke maar zeker ook een drukke baan. Daarnaast heb ik verschillende hobby's; hardlopen, tuinieren, op vakantie gaan, koken en lekker eten.

Ik ben in april 4 jaar geleden begonnen. We hadden een grote groep beginners die erg fanatiek waren. Inmiddels is deze groep toch wel erg uitgedund. Velen hebben blessures opgelopen waardoor ze genoodzaakt waren om te stoppen of om het rustiger aan te doen. Maar ik hobbels nog steeds mee. Op 13 oktober heb ik de ½ marathon gelopen in Eindhoven. Ondanks het slechte weer heb ik lekker gelopen en genoten van alle enthousiaste supporters.

Ik hoop dat ik samen met jullie nog vele kilometers mag lopen.



Ik geef de pen door aan....Eric van den Oetelaar

Wist u dat.....

- Fortuna een Club van 100 heeft
- deze club is opgericht om de exploitatie van het trainingsveld voor de jeugd mogelijk te maken
- deze club ook de aankoop van materialen voor de jeugd mogelijk maakt
- Veerle van Erp op 21 september in Valkenswaard tijdens de Brabantse Kampioenschappen voor pupillen een zilveren medaille haalde op de 1.000 m
- zij dat deed met een tijd van 3.47,19
- onze sportieve wandelaars op 9 september weer een rolstoelentocht voor bewoners van Odendaal hadden
- zij daardoor veel goodwill kweken bij de Rooise bevolking
- een aantal Fortunezen in augustus voor de tiende keer aan de Descente de la Lesse in Dinant hebben deelgenomen
- onze mountainbikers bijna iedere week aan een mountainbiketocht deelnemen
- zij daartoe een winter- en een zomer km-competitie organiseren
- de Egmond-Pier-Egmond strandrace hun jaarlijkse hoogtepunt is
- onze afdeling zaaltrimmen een groot aantal Rooienaren een goede conditietraining geeft
- de komende algemene ledenvergadering op woensdag 18 december wordt gehouden
- u zich nog kandidaat kunt stellen voor de functie van secretaris, jurycoördinator of voorzitter van het WOC
- dit nogmaals wellicht een functie voor u is
- we in de volgende Fortunabode meer van deze weetjes zullen plaatsen



Een doorweekte en uitgewaaide Marathon van Eindhoven

Door Marco Verbeek

De jaarlijkse Marathon van Eindhoven was weer fanatiek bezocht door onze Fortuna-lopers. Ondanks het regenachtige weer waren er toch 32 fanatiekelingen die het aandurfden om de wedstrijd te lopen! Maar dat kan ook niet anders, want zo zijn Fortuna-lopers: Fanatiek en Niet Bang!

Op drie verschillende afstanden waren de lopers te vinden. Op de 5 km, de halve Marathon en natuurlijk de Marathon zelf. De Fortunezen die de Marathon hebben gelopen waren Eric van den Oetelaar, Henry Wijffelaars, Tineke Mous, Luc Minderhoud en Pam van den Hurk. Deze kanjers hebben de Marathon allemaal uitgelopen! De andere lopers hebben de halve Marathon getrotseerd en zijn natuurlijk ook kanjers! En natuurlijk kunnen we Wiebe Temmink niet vergeten die een mooie tijd heeft neergezet op de 5 km! Iedereen proficiat met jullie prestatie! Niet alleen waren er Fortunezen aan het lopen, er waren er ook velen aan het aanmoedigen. Dat is ook een belangrijk onderdeel van het sporten. Samen met Patrick, Sanne en Irene hebben we iedereen aangemoedigd die de halve en de hele Marathon hebben gelopen. Wij hebben ook de regen en de wind getrotseerd om onze trotse leden te supporteren. Wij, en de andere Fortunezen, mogen terug kijken op een geslaagde Marathon van Eindhoven!!



Verjaardagskalender

Jarig in november

en in

december

1-nov	Tessa Riem	JLG	1-dec	Joke de Bruin	SW
1-nov	Anneke Beks	LG	2-dec	Astrid Dillen	LG
2-nov	Levi Scheutjes	JLG	4-dec	Mieke Daniels-Wegmann	TR
2-nov	Tinie van Erp	TR	4-dec	Jan van Eck	TR
2-nov	Roos Dortmans	LG	4-dec	Marian Latijnhouwers	SW
3-nov	John Welvaarts	LG	5-dec	Simone v. Wieringen	JLG
3-nov	Tom van Abeelen	LG	5-dec	Eric van den Oetelaar	LG
3-nov	Joice v/d Brand	LG	6-dec	Anneke Ooijen	LG
5-nov	Stan Sierdsema	JLG	10-dec	Dorien van der Aa	LG
5-nov	Inge van Oijen	LG	12-dec	Sanne van Lieshout	JLG
6-nov	Leo Leenders	LG	13-dec	Lieke Berkers	JLG
7-nov	Mieke Nuijten	LG	13-dec	Veerle Mijsberg	JLG
7-nov	Peter van Wieringen	LG	13-dec	Leon Verrijt	LG
8-nov	Sjan Swinkels	TR	13-dec	Marianne Latijnhouwers	LG
8-nov	Dini Damen	SW	13-dec	Piet van der Vleuten	TR
10-nov	Hanneke van Hastenberg	SW	17-dec	Emiel Nuijten	LG
10-nov	Gonnie van der Doelen	SW	17-dec	Pierre Lardenois	LG
10-nov	Jeanne van Zutphen	SW	18-dec	Annie van Bokhoven	TR
10-nov	Joke Sijbers	TR	20-dec	Leny Rampelt-Bouwman	SW
10-nov	Nell v/d Ven	SW	20-dec	Ardie Heerkens	SW
11-nov	Henny Merks	SW	23-dec	Graciella Renders Pepers	LG
11-nov	Wim van Vugt	LG	23-dec	Henk Strik	LG
11-nov	Koos Post	LG	24-dec	Manon v/d Biggelaar	LG
12-nov	Nico de Bruin	SW	24-dec	Harjet Hooymayers	SW
13-nov	Pieter de Koning	TR	24-dec	Hanny Gerritsen	SW
14-nov	Lia Fierens v/d Rakt	SW	27-dec	Cor van Erp	LG
15-nov	Hans Naterop	LG	29-dec	Robey van de Sande	JLG
17-nov	Angela Brus	LG	31-dec	Guus van Kessel	JLG
18-nov	Lieke Brans	LG	31-dec	Inge Timmermans	JLG
18-nov	Leo van Kampen	LG	31-dec	Jacqueline Pennings	SW
18-nov	Hans van Rossum	SW			
19-nov	Lisette van Erp	SW			
20-nov	Lisan van de Wijdeven	LG			
20-nov	Anne Gibbels	JLG			
21-nov	Mieke v. Tiel	SW			
22-nov	Jo gloudemans	LG			
25-nov	Hanneke Rackwitz	SW			
26-nov	Roos de Haan	SW			
26-nov	Frans van Doorne	TR			
27-nov	Wendy van Venrooij	LG			
29-nov	Irene v.d. Velden	JLG			

Iedereen van harte gefeliciteerd



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**

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

www.bakkerijbekkers.nl

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat

Ruime Gratis Parkeergelegenheid

De Descente de la Lesse 2013.

Dick “de Dinantschrijver” bij uitstek kon helaas dit jaar niet aanwezig zijn bij de 33^{ste} editie van de loop Houyet- Gendron naar Dinant.

Dit jaar gaan we niet proberen om dit te evenaren, maar toch volgt hier een stukje voor het clubblad.

Om maar te beginnen bij het begin was er in de voorbereidingen naar Dinant toe al door de nodige personen heel wat werk verzet om ook bij deze editie het weer iedereen naar zijn zin te kunnen maken.

DAG 1: de heenreis en aankomst.

Zo trokken dit jaar Peter en ik als eerste richting Dinant via een toeristische route en dat hebben we geweten ook.

Het vinden van de Achelse Kluis was een makkie, Tongeren via Hasselt met de Tom-Tom. Even daar gepauzeerd bij het verblijf waar altijd de fietsers van Fortuna hun overnachting hadden.

En dan weer richting Huy, waar we geen moeite hadden met de Muur van HUY een stuk “Vals plat”, maar hoe rij je er toeristisch omheen.

Wij hebben heel wat heuveltjes van Huy gehad voordat we uiteindelijk via een weggetje van voor de oorlog weer een beetje op koers kwamen.

Tegen half vijf, we waren tegen tienenvertrokken waren we op de plek van bestemming aangekomen en hadden in ieder geval een mooie zonnige heenreis gehad.

En na zo’n reisje is wat Trappistenbier een aangenaam welkomst geschenk voor de kenners onder ons.

Met verkenning van de campingplaats, iets eten, met als avond afsluiting een fanatiek spelletje Mikado zit de eerste dag erop



DAG 2: de aankomst van volgtroepen , de middag en avond invulling.



Peter en ik begonnen deze dag met een wandeling naar de Lesse, de plek waar we vroeger de Lesse overstaken tijdens de loop.

Tegen de middag kwamen de eerst Rikie, Jan, Henri en Eric en wat later, Ad, Antoinette, Diny en Pierre binnenvallen.

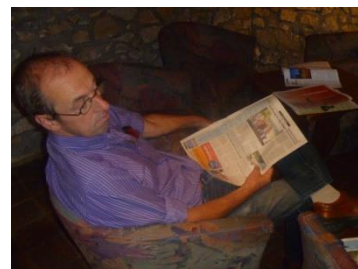
Meteen werd het een stuk gezelliger



Eerst moesten de nodige magen gevuld worden en ook het soepje was heerlijk. Tussentijds had iedereen al een slaapplek gevonden en daar hun spullen gedeponneerd.



Na het eten kwamen de kaarten op tafel of ging je iets in je eentje doen. Natuurlijk werd er heel wat gebuurt tussentijds.



Wat later op de middag gingen we richting Dinant om de startnummers en de shirtjes op te halen. Na de auto geparkeerd te hebben bij het Casino en de spullen opgehaald te hebben werd er een wandeling ingezet richting de Saxobrug, waar even wat plaatjes werden geschoten en waar Henry een hoge noo(d) - (t) had.



←Het huidige Nederlandse

Na wat winkels van krijgt schoten onder aan de Genietend van af en weer een vermaken we ons



groepje bij de saxofoon

kijken waar je dorst we aan op het terras Citadel en toe het zonnetje lekker glaasje opperbess.

Op dit terras zal wat later Thijs aansluiten die al in de buurt van Dinant is.

Als Thijs gearriveerd is zijn er al enkele wandelend met de paraplu in aanslag naar de camping toe. De rest gaat met de auto retour en dan is het al tijd om met de voorbereidingen van het



avondeten te beginnen en al snel zijn de diverse ploegen aan het werk om een lekker maaltje onder het oog van Pierre in elkaar te flatsen

Het resultaat was een goede maaltijd want iedereen kijkt blij. De rest van de avond wordt gevuld met een wandeling, lekker niets doen of even er bij gaan liggen. Verder wordt er gelezen, zit men te buurten en ook komen de kaarten weer op tafel. Dit alles onder het genot van een glaasje en wat snack.

We bespreken hoe de invulling van de dag van morgen zal zijn en het wedstrijdgevoel



begin al wat te kriebelen en zit dag 2 er al weer op.

DAG 3: de dag van de wedstrijd, het wedstrijdverloop en het vertrek naar Nederland.

We beginnen die dag met een gezamenlijk ontbijt, waar alle



puntjes nog even op de i gezet worden. We

verwacht en dat op elk moment Tineke en Peter binnen vallen zodat we nog snel even een groepsfoto van het loopersteam van S.V. Fortuna '67 op de plaat kunnen zetten. Als iedereen goed fris en compleet is worden we op de verzamelplaats



verwacht. (exercitie terrein). (de Cour, note Peter Hellings)
Gelukkig hebben we die dag Antoinette die voor bijna alle goede foto's zal gaan zorgen

Hoe het wedstrijdverloop is gegaan is door Antoinette mooi weergegeven door alle foto's die door haar gemaakt zijn (dus even klikken op "[koers vd fortuna lopers](#)". Dan krijg je volgens mij een klein beetje hoe het er aan toe gaat op zo'n dagje (anders ga je volgend jaar gewoon mee om te ervaren hoe het daar is..... wellicht)

Ik kan wel vermelden dat de 13,1 loper/loopsters een goede eerste man hadden in de persoon van Thijs Thielemans, die een puike, eerste wedstrijd met een zeer goede tijd daar liep. (kijk maar even naar zijn tijd, ook ergens te zien op de website) en dan moet we ook even van de 21,9 lopers vermelden dat Eric dit jaar als eerste Fortunees aankwam.

En zo na de binnenkomst van alle lopers is het voor de meesten ook weer douchen, even hun spulletjes inpakken, even iets eten, de boel schoonmaken, nog even iets drinken, wat buurten en dan naar huis

DAG 4: de dag van de terugreis van de laatste der Mohikanen.

Peter Hellings en ik hebben de Gite nog een laatste schoonmaakbeurt gegeven en vertrokken daarna ook richting Nederland.

Tussendoor heeft Peter de Gite al voor volgend jaar gereserveerd. Het wachten is nu op wie misschien de volgende keer er weer bij wil zijn.

Na mijn mening is er voor een kleine 28 personen ruimte..

Dus al je interesse heb..... informeer bij Peter Hellings

Je kunt je al aanmelden als je de volgende keer mee wil naar de volgende editie van:

[La Descente de la Lesse - 2014 - Dinant](#) - La 34ème, ce sera le 31 août 2014 !

noteer deze datum alvast in je agenda !



Na het schrijven van dit stukje zijn er na vandaag nog 27 plekkies beschikbaar want ik reserveer alvast.

Met vriendelijke groet Henk Strik (de razende reporter).



Tips & Tricks... Techniek van het remmen

"Fietsen, dat kan iedereen!" Dat hebben we als kind geleerd, met zijwieltjes en later zonder. Vrijwel iedereen kan zijn evenwicht op een fiets houden, trappen en de bocht doorkomen. Het klopt dus dat iedereen kan fietsen...

Maar...echt goed fietsen; met hoge(re) snelheid over het asfalt rijden, in een groep rijden, onverwachte situaties het hoofd bieden en blijven genieten, daar komt meer bij kijken.



Bij racefietsen komt veel techniek kijken, techniek die van groter belang is als je sneller fietst en/of in een groep rijdt. Eén van de technieken die iedere racefietser goed moet beheersen, is de kunst van het remmen. Hoe doe je dat nou goed en efficiënt? Efficiënt en veilig remmen betekent dat je een aantal acties

vrijwel tegelijkertijd moet uitvoeren.

Het begint met de juiste (basis)houding op de fiets, je houdt je stuur met beide handen ontspannen vast, boven op de remgrepen, maar bij voorkeur in de beugels. Wanneer je gaat remmen, dan doe je dit met twee vingers aan elke rem en doseer je de druk op je remmen. Je maakt je klein en schuift je onderlichaam naar achteren op je zadel en daar oefen je druk op uit. Het verschuiven zorgt ervoor dat je je zwaartepunt naar achteren verplaatst. De druk op je zadel zorgt ervoor dat je achterwiel contact met de ondergrond houdt. Zo voorkom je dat je slipt of ongewild over de kop slaat. Terwijl je je gewicht verplaatst, houd je druk op je pedalen. Dit doe je door gedoseerd te blijven trappen. Hoeveel druk je op je pedalen zet, is afhankelijk van de ondergrond en je eigen handigheid. Het is ook van belang om vooral te blijven kijken waar je naartoe wilt!

Goed leren remmen is een kwestie van veel oefenen onder verschillende omstandigheden, zo krijg je het letterlijk en figuurlijk 'goed in je vingers'. Begin met één van de genoemde acties en breidt dit geleidelijk uit. Door te oefenen leer je ze tegelijkertijd te gebruiken zonder dat je er eerst over na moet denken.

De technieken op een rijtje: (het is van belang dat je onderstaande technieken zoveel als mogelijk vrijwel gelijktijdig uitvoert tijdens het remmen):

- de juiste (ontspannen) fietshouding
- gedoseerd remmen met twee vingers
- onderlichaam naar achteren op je zadel verplaatsen
- druk zetten op je zadel
- druk blijven zetten op je pedalen
- blijven kijken in de richting waar je naartoe wilt

Heel veel plezier met fietsen en oefenen!

Paul van Dam

NTFU instructeur en -docent



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

Programma van de Driedorpenencross op 15 december

Door Peter Hellings

Datum:	15 december 2013	
Organisatie:	SV Fortuna`67 Sint-Oedenrode	
Locatie:	Tegenover Molenweg 4, 5491 SC Sint-Oedenrode	
Parcours:	Gevarieerd Parcours, geheel, met spikes te belopen	
Kleedruimte:	Tent	
Douches:	Geen	
Ereprijzen volwassenen:	Voor alle categorieën in alle Atletiek Unie-wedstrijden	
Ereprijzen jeugd:	Voor alle categorieën in alle Atletiek Unie-wedstrijden	
Herinnering:	Tegen inlevering van startnummer een kop soep	
Voorinschrijving:	tot en met 12 december 2013, via internet: www.inschrijven.nl of A-formulier onder vermelding van Driedorpenencross 2013. Rekening nr SV Fortuna`67. NL89RABO0138212783 wedstrijdsecretariaat p/a Jeffrey van Hout, Den Ekker 2, 5491 ZK Sint-Oedenrode	
Na-inschrijving:	Na-inschrijving wedstrijdathleten (wedstrijdlicentie verplicht) en trimmers vanaf 09.00 uur op het parcours.	
Informatie:	thuiswedstrijden@fortuna67.nl en www.fortuna67.nl ,	
Algemeen:	Deelname op eigen risico !! Prijsuitreiking zo spoedig mogelijk na finish en na elke categorie, in het start – finish gebied.	
Programma:		
<i>starttijd</i>	<i>categorie</i>	<i>afstand</i>
11.00 uur	Trimlopen	2975, 5966 of 8957 mtr
11.00 uur	Mannen senioren+ Mannen Masters 35	8957 mtr. (3 grote ronden)
12.00 uur	Mannen Masters 45, M55 en M65	5966 mtr. (2 grote ronden)
12.00 uur	Vrouwen senioren + Vrouwen Masters + Jongens Jun. A	5966 mtr. (2 grote ronden)
12.45 uur	Korte Cross Vrouwen en Korte Cross Mannen Meisjes Jun. A, en Jongens Jun. B	2527 mtr. (1 kleine en 1 middel ronde) 4059 mtr. (1 kleine ronde en 2 middelronden)
13.15 uur	Jongens Jun. C en Meisjes Jun. B	2527 mtr (1 kleine ronde + 1 middel ronde)
13.30 uur	Jongen Jun. D en Meisjes Jun. C	2006 mtr (2 kleine ronden)
13.45 uur	Meisjes Jun. D	1516 mtr (1 middel ronde)
Vanaf 14.00 uur	Jongens + Meisjes Pupillen.C Jongens + Meisjes Pupillen B Meisjes Pupillen A Jongens Pupillen A	995 mtr. (1 kleine ronde) 995 mtr 995 mtr 995 mtr

Kosten deelname
Pupillen C/B/A
Junioren D/C/B/A
Senioren/Masters
Trimmers vanaf 16 jaar

Voorinschrijving
€ 2,50
€ 2,50
€ 4,00
€ 4,00

Na-inschrijving
€ 4,00
€ 4,00
€ 6,00
€ 6,00

De mountainbikers stellen zich voor

De fortunabikers is een groep mountainbikers, onderdeel van Fortuna van jong tot oud. Hierbij geven we een samenvatting van wat we afgelopen jaar met de mountainbike gepresteerd hebben:



Beginnend in januari , beter omschreven 1 januari. In de ochtend gaan we een nieuwjaarsronde fietsen van ca één uur en afsluitend met een nieuwjaarsborrel.

Wanneer de winterkalender (van september tot medio februari) volop in gang is, wordt in de 2^e week van januari de jaarlijks terugkerende strandrace “Egmond-Pier-Egmond” met de mountainbike gereden. Dit is een winterklassieker over 36 km over de duinen en het strand.

De laatste vrijdag van februari hebben we een vergadering waarbij alle leden

bijeen zijn om de winterkalender af te sluiten. De winterkalender is: een kalender met tochten door de bossen die de fortunabikers op zondagochtend fietsen. Tijdens deze vergadering wordt de “winterkampioen” bekend gemaakt, winterkampioen wordt je als je de meeste kilometers hebt gemaakt door de bossen tijdens de winterkalender. Verder wordt de “zomerkalender” opgesteld en besproken, het is zonde om stil te gaan zitten.

Wat staat er allemaal op de zomerkalender: o.a. beginnend met een fietszegening, openingsrit, een individuele tijdrif, diverse rondje rooi, diverse tochten met langere afstanden over de weg. Op de 1^e vrijdag van september is wederom een vergadering, hier wordt de zomerkampioen bekend gemaakt en wordt de winterkalender besproken.

Vanaf september 2013 is de winterkalender weer van start gegaan, in de Fortunabode van december komen hier verslagen van. We willen proberen keer een verslag van de fortunabikers in de Fortunabode te plaatsen. Sinds kort hebben we ook een facebookpagina: www.facebook.com/fortunamtb hier kun je ons volgen wat we doen waar we uithangen.



Een sportieve fietsgroet,
De fortunabikers

Note van de redactie:

Fortuna heeft al ruim een halfjaar een Facebookpagina die zeer actueel is.:

<https://www.facebook.com/SvFortuna67>

Hoogtepunten van onze jeugd

AFKOMSTIG VAN ONZE WEBSITE

21 SEPTEMBER

VEERLE VAN ERP BEHAALT EEN 2^E PLAATS BIJ DE BRABANTSE KAMPIOENSCHAPPEN VOOR PUPILLEN OP DE 1.000 METER

Het is al redelijk bekend dat Veerle van Erp goed kan hardlopen. Toen bekend werd dat op 21 september de Brabantse Kampioenschappen voor pupillen in Valkenswaard werden georganiseerd besloot zij daarvoor in te schrijven. 24 meisjes pupillen B mochten aan de start verschijnen. Veerle mocht gezien haar PR van 4.01,11 in de 1^e groep van 12 starten. Zoals altijd deelde zij haar race goed in en finishte uiteindelijk in 3.47,19
(Zie ook haar eigen verslag elders in dit clubblad)



14 SEPTEMBER

4E WEDSTRIJD PUPILLENCOMPETITIE IN BEST

De competitie voor onze pupillen bestaat uit 4 wedstrijden, waarvan er 3 voor de zomervakantie zijn en 1 er na. Op 14 september vond de 4^e en dus laatste wedstrijd plaats in Best. Een dag, afgewisseld met en zon en regen. Maar dat deed de deelnemers niet. Enkele honderden hebben elkaar in teamverband bestreden op een zestal onderdelen. Voor de mini's/C en de B pupillen waren dat: teamestafette; vortex werpen; hoogspringen; medicienbal stoten (dit moet men zien als voorbereiding op het kogelstoten); verspringen en 40 m horden (hoogte 30 cm). Afsluitend was er dan nog een stadioncross. De pupillen A begonnen eveneens met de teamestafette en deden vervolgens de volgende onderdelen: vortex werpen; 60 m horden (50 cm); verspringen, slingeren (met BMX-band) en 60 m sprint. Ook voor hen was er afsluitend een



stadioncross.

Ook nu had Fortuna voldoende juryleden en ouders die de organisatie hielpen om er een succesvolle dag van te maken.

Zoals gezegd, het was wisselvallig weer, maar daar hadden de juryleden en ouders het meeste last van.

De wedstrijden waren wat later afgelopen dan gepland, vanwege een misverstand van een van de teams.

Na afloop was er nog de prijsuitreiking.

Helaas vielen de teams van Fortuna niet in de prijzen.

Alle deelnemers kregen verder nog een medaille voor hun individuele prestaties over 4 wedstrijden.

Daar waren voor Fortuna ook enkele zilveren medailles bij!



Evenementenkalender

Rooise Crosslopen:

zondag 22 september 2013
zondag 27 oktober 2013
zondag 24 november 2013
zondag 26 januari 2014
zondag 23 februari 2014

Scholierenloop:

Zondag 13 april 2014

Vaderdaglopen:

Zondag 15 juni 2014

Drie Dorpencross:

Zondag 15 december 2013
Zondag 21 december 2014

Algemene ledenvergadering:

Woensdag 18 december 2013



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!

Bewoners Odendael en SV Fortuna'67 weer op stap met de rolstoelen



De bewoners van Odendael zijn weer op stap geweest.

Afgelopen maandag 9 September gingen zij met leden van SV Fortuna '67 naar 'De Stal' aan de Stekelbrem in Sint Oedenrode.

Het was dit jaar al de derde keer, dat de leden van de wandelgroep van de Rooise atletiek-wandelvereniging met de oudjes van Odendael op pad gingen. Rond de klok van

18.30 uur
keken we op

de buienradar en die gaf minder regen en droog weer aan. Naar buiten gekeken en het was droog dus we gaan goed ingepakt met een 35 personen op pad naar de stal. De meeste van ons waren er nog nooit geweest in dit paradijsje op aarde.



Al 50 jaar wordt er op een stuk grond door de familie Van den Hurk van een ha paadjes aangelegd met kleine hoekjes met alles uit grootmoederstijd. Met een kabouterhuis een ophaalbrug en egel burcht een heksje in een kasteel zelfs een wigwam met dakpannen. Teveel om allemaal op te noemen, je moet er zelfs maar eens gaan kijken. Zelfs een museum mooi verlicht was het bekijken waard waar zelfs vele vlooiemarkten voor zijn bezocht om alles compleet te maken.

We werden door Rien v/d Hurk ontvangen met een heerlijk bakje koffie met koek. Rien nog bedankt. Ondanks de regen van afgelopen maandagavond waren de wandelaars enthousiast over het programma. Dus een geslaagde avond en tot de volgende ontdekkingstocht in Oktober.



Groeten van George Zoontjens en de vrijwilligers bedankt voor jullie inzet.

MAGAZIJNOPRUIMING:

www.de-onlinewinkel.nl

ATB Fietsen-Fietsaccessoires

Fietskleding-Runningkleding

Werk- en Veiligheidskleding

Werkschoenen en Laarzen

Industrieweg 6A Sint-Oedenrode

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

Overbelasting van de peesplaat onder de voet, ('Fasciïtis plantaris' / 'hielspoor')

Inleiding

Een veel voorkomende klacht bij hardlopen en wandelen is een stijve en pijnlijke plek onder de hiel. Dit is de plaats waar de peesplaat, de fascia plantaris, onder de voet aanhecht. Als deze aanhechting geïrriteerd raakt, wordt dat 'fasciïtis plantaris' genoemd. Als deze irritatie lang bestaat, kan er kalk ontstaan in de pees nabij de aanhechting aan het bot. Dit is op de röntgenfoto zichtbaar als een 'hielspoor'. Bij lopen treedt deze fasciïtis vrijwel nooit plotseling op, maar nemen de klachten geleidelijk toe. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure. In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een stijf en/of zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware inspanning of als er met blote voeten op een harde ondergrond wordt gelopen. De aanhechting is vooral pijnlijk als erop gedrukt wordt (zie tekening). Als er geen tegenmaatregelen worden genomen, zullen ook pijnklachten optreden bij het begin van het hardlopen. Deze klachten zullen in het begin nog tijdens de warming-up verdwijnen, maar zullen na afloop van het lopen zeker terugkeren. Als er toch doorgetraind wordt, zullen de pijnklachten geleidelijk aan erger worden. De pijn zal dan niet meer verdwijnen na de warming-up en uiteindelijk zo erg worden dat hardlopen en sportief wandelen niet meer mogelijk is. Genezing van de blessure zal dan in het algemeen vele maanden gaan duren.



Oorzaken van deze blessure

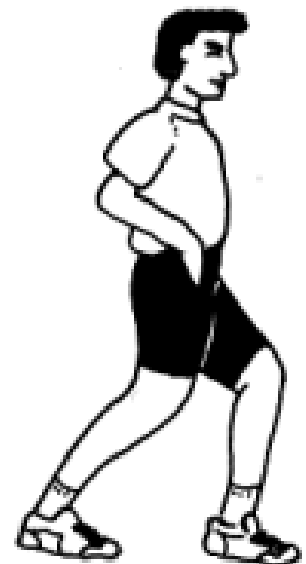
Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van een overbelasting-blessure, wat een fasciïtis plantaris is. De peesplaat wordt maar matig doorbloed, waardoor het herstel van kleine beschadigingen langzaam gaat. Deze beschadigingen ontstaan door overbelasting, wat vooral in de hand wordt gewerkt door:

- niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up
- verkorte of stijve spieren.
- in een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen. Met name heuveltraining is berucht
- lopen op een harde ondergrond, zoals asfalt of beton
- dragen van schoenen die onvoldoende de schokken van de landing absorberen of qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast
- standafwijkingen van de voeten (zoals bijvoorbeeld holvoeten of juist knik-platvoeten)
- een beenlengteverschil
- overgewicht ('te zwaar zijn')
- niet of onvoldoende uitvoeren van een cooling-down.

Hoe voorkom je deze blessure?

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

- **Warming-up**
Begin altijd met een goede warming-up. Voer zeker als je al een keer eerder deze blessure hebt gehad, de rekoefening voor de (diepe) kuitspieren uit. Zie tekening hiernaast. Let goed op de



aangegeven uitgangshouding. Je kunt de rekoefening specifiek maken voor de peesplaat onder de voet, door de grote teen gelijktijdig op een schuine verhoging te plaatsen. Voer de rekoefening gedurende zo'n 5-10 seconden uit en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal per zijde.

- **Goede trainingsopbouw**

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan.

Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training in de loop van meerdere weken weer geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.

- **Spierversterkende oefeningen**

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

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



- **Ondergrond**

Train zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).

- **Sportschoenen**

Draag goed passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand. Hardlopers 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, wandelschoenen. Laat je, het liefst in een sportspeciaalzaak, goed adviseren bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil kan het soms noodzakelijk om speciale aanpassingen in of onder de sportschoen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker gedaan worden.

- **Cooling-down**

Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en bij voorkeur ook uit het uitvoeren van de boven beschreven rekoefening.

- **Lichaamsgewicht**

Zorg voor een juist lichaamsgewicht. Als er sprake is van een (te) hoog lichaamsvetpercentage, helpt 'afvallen' zeker mee om overbelasting te voorkomen.

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

Wees alert op het begin van deze blessure. Een zeurende pijn tijdens of (de ochtend) na sportbeoefening is niet normaal!

- **Voer voor zover mogelijk, (alsnog) bovenstaande preventietips uit**

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of verminderen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende peesblessure te laten genezen. De conditie kan op peil gehouden worden met andere bewegingsvormen, waarbij de pees niet te zwaar belast wordt, Denk hierbij aan fietsen, aqua joggen of steppen (met platte voet) op een soort trapmachine.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de pijnlijke plek dan na de training zo'n

15 minuten met ijs. Doe dit door de hak op een coldpack of een plastic zakje met kapotgeslagen ijsklontjes te plaatsen. Leg wel een theedoek tussen de hak en de ijszak ter voorkoming van huidbeschadiging door bevriezing. Als dit koelen een goed effect heeft op de pijnklachten, herhaal dan dit koelen zo'n 3 tot 5 keer per dag. Als het resultaat van dit koelen tegenvalt, stop er dan mee. Het kan namelijk zo zijn dat de blessure 'te diep' ligt en heeft koelen niet veel zin.

- **Massage**

Als de kuit- en voetspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren. Je kunt de voetspieren ook zelf masseren, bijvoorbeeld door met de voet over een fles heen te rollen of over een speciaal 'rollerbankje', dat je in verschillende winkels kunt kopen.

- **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar je huisarts of naar een sportarts. Deze (sport)arts kan dan beoordelen welke behandeling voor jou het beste is.

Je kunt op de website www.sportzorg.nl opzoeken waar bij jou in de buurt een sportarts werkt op een Sportmedische Instelling (SMI).

Sport Medisch Atletiekunie



Installatiebedrijf

Gebr. van Engeland

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

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

Het Geheim van Hardlopen

13 oktober 2013 werd bij het NK Marathon in Eindhoven het boek 'Het Geheim van Hardlopen' gelanceerd.

Het boek is geschreven door de uit Leusden afkomstige hardlopers emeritus hoogleraar Hans van Dijk en Ron van Megen, beiden Delfts ingenieur.

Zij hebben glasheldere en haarscherpe wetenschappelijke analyses gemaakt van alle factoren die bij langeafstandslopen van belang zijn. Van de 800 meter tot en met de marathon. Training, voeding, gewicht, loopstijl, wind, heuvels, temperatuur, schoenen, en nog veel meer.

De invloed van alle factoren wordt helder en heel toegankelijk uitgelegd aan de hand van praktijkvoorbeelden. De lezer kan zijn eigen prestaties voorspellen en achteraf zijn 'schone' tijd uitrekenen. Als hulpmiddel zijn calculatoren te vinden op de website

www.hetgeheimvanhardlopen.nl.

Het boek is rijk geïllustreerd en staat boordevol bruikbare informatie. Het Geheim van Hardlopen is het ultieme hardloopboek voor iedere recreatie-, prestatie- en wedstrijdloper én voor hun coaches.

Het boek is zeer enthousiast beoordeeld door deskundigen en prominenten:

Gerard Nijboer (winnaar zilver op de marathon bij de Olympische Spelen van 1980)

Zeer interessant! Het deed me denken aan mijn eerste echte hardloopboek "the Complete Book of Running" van James Fixx: geen pagina verveelt. Een aanrader voor de serieuze hardloper die oog heeft voor details!

Prof. Dr. Hans Keizer (sportfysioloog)

Op inspirerende wijze wordt wetenschap toegankelijk gemaakt voor iedereen die beter en sneller wil worden, een genot om te lezen!

Guido Vroemen (sportarts SMA Midden Nederland)

Een meesterwerk! Voor iedere hardloper een aanwinst, ideaal om te lezen na de training!

Cees Stolwijk (veelvuldig NK bij de masters)

Een prachtig boek, ik ben diep onder de indruk, op alle fronten! Zeer interessante informatie, toegankelijk en plezierig om te lezen!



ISBN: 978-90-821069-0-9

Prijs: € 19,95

(inclusief BTW en exclusief verzendkosten*)

Vanaf 13 oktober 2013 verkrijgbaar in de boekhandel, en vanaf medio september 2013 te bestellen via www.hetGeheimvanHardlopen.nl *

*Actie: in 2013 geen verzendkosten bij bestellingen via www.hetGeheimvanHardlopen.nl



WINKELCENTRUM DE MARKT



RUIM PARKEREN



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 10.00 u → 1 groep;

Dinsdagavond van 19.00 tot 20.20 u → 3 groepen;

Donderdagavond van 19.00 tot 20.30 u → 1 groep.

De trainingen kunnen een uitloop van 30 minuten hebben.

Nordic walking:

Zaterdagmorgen van 9.00 tot 10.30 u.

De trainingen kunnen een uitloop van 30 minuten hebben.

Zaaltrimmen:

Maandagmorgen van 9.30 u tot 10.30 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

Zaaltrimmen voor senioren

maandagmorgen van 10.00 tot 11.00 uur in Sportzaal Kienehoef

Wij zijn een groep van 19 mensen, die het belangrijk vinden zo lang mogelijk in beweging te blijven. Onder de deskundige leiding van Mieke Daniëls uit Boxtel doen wij oefeningen gericht op de oudere mens, zoals oefeningen tegen botontkalking en training van spieren die in actie moeten komen als wij een val maken. En om in conditie te blijven worden er elke keer ook een paar rondjes hard gelopen. Is een oefening te moeilijk of te vermoeiend, Mieke vindt het best als we die overslaan of tussentijds afbreken. Het laatste kwartier wordt besteed aan een spel, zoals volleybal, badminton of korfbal.



En voor wie van gezelligheid houdt: Na afloop is er gelegenheid om met elkaar koffie te drinken. Bijna iedereen doet hieraan mee, wat bewijst dat de sfeer in de groep goed is. Wij zijn er dan ook trots op dat wij een hoge aanwezigheidsscore hebben. Kortom, wij kunnen deelname aan onze groep zeer aanbevelen.



Joke Verhoef



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

Lidmaatschap en contributie 2013

Contributiebedragen per 1 januari 2013

Jaarlijkse contributiebedragen	basis:	bij: KNAU	bij: NTFU	TOTAAL
pupillen (KNAU basis)	€ 51,30	€ 13,80		€ 65,10
pupillen (KNAU wedstrijd)	€ 51,30	€ 21,30		€ 72,60
juniores (KNAU basis)	€ 51,30	€ 14,55		€ 65,85
juniores (KNAU wedstrijd)	€ 51,30	€ 27,80		€ 79,10
loopgroepleden (KNAU basis)	€ 68,40	€ 15,70		€ 84,10
loopgroepleden (KNAU wedstrijd)	€ 68,40	€ 36,95		€ 105,35
zaaltrimmers	€ 99,40			€ 99,40
sportief wandelen	€ 59,00			€ 59,00
nordic walking	€ 59,00			€ 59,00
mountainbikers	€ 34,20		€ 33,00	€ 67,20

Indien men lid is van meerdere onderdelen van Fortuna'67 betaalt men de basiscontributie van het duurste onderdeel en voor de extra onderdelen betaalt men de helft van de basiscontributie. (lidmaatschapkosten KNAU en NTFU worden altijd in rekening gebracht).

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

Voor betalers met acceptgiro wordt een bedrag van **€ 1,50** in rekening gebracht vanwege bankkosten. Contributie jaarlijks per 1 februari verschuldigd.

Extra kosten:

- Inschrijfgeld voor jeugdleden van de loopgroep bedraagt **€ 6,45** (KNAU-kosten)
- Inschrijfgeld voor leden van de loopgroep bedraagt **€ 36,50**.

Bij inschrijving ontvangt men een gratis loopshirt. De shirts zijn - na betaling van de contributie en inschrijfgeld - op afspraak te verkrijgen bij Antoinette van de Laar (tijdens de kofieavond)

Jeugdleden krijgen - na betaling van de contributie en inschrijfgeld - een loopshirt dat kan worden ingeruild als men er uit groeit, waarborgsom **€ 10,00**. Op afspraak te verkrijgen bij Peter Hellings (voor, tijdens of na de training).

Het lidmaatschap loopt tot 31 december, eventuele afmeldingen vóór 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