



25 jaar lid van S.V. Fortuna '67 George en Peter

Brabantse Cross kampioenschappen Bergen op Zoom

Zaal trimmers 2015

Mooiste crossloop uit regio druk bezocht

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
25 jaar lid van S.V. Fortuna '67 George Zoontjes	6
Brabantse Cross kampioenschappen Bergen op Zoom	7
De pen door: Marleen Timmers	8
Beste Fortuneze	9
Informatie aan de leden	11
25 jaar lid van S.V. Fortuna'67 Peter Hellings	14
Zaal trimmers 2015	16
Mooiste crossloop uit regio druk bezocht	17
Wist U dat	18
Wandelbonden NWB en KNBLO fuseren	19
Een nieuw clubrecord reglement	21
Laatste keer Nordic Walking	22
Verjaardagskalender	23
Doe het zelf tips tegen loopblessures	24
Het 'Archief' op de website	27
Trainingstijden diverse afdelingen	28
Lidmaatschap en contributie	30

Inleveren kopij voor het maart / april nummer voor 20 februari 2015

Van de voorzitter.

Bijna is het zover. Het jaar waarin ik 42 word gaat beginnen. Voor iemand die van hardlopen hard een bijna magisch getal. Mijn hartslag gaat omhoog, mijn mondhoeken ook, de ogen beginnen te glinsteren en mijn benen beginnen al pijn te doen. Heerlijk: bikkeld hard trainen, jezelf afbeulen en dan als een zombie over de finish komen. Na twee-en-veertig kilometer en een beetje.



Het begin van het nieuwe jaar is een moment om meer zaken te overpeinzen. Vooruit kijken naar wat je allemaal zou willen gaan doen en nog even terugkijken naar het afgelopen jaar. Mijn eerste jaar als voorzitter van Fortuna. Ik kijk er met veel plezier op terug. Op de kennismaking met alle afdelingen, op het tienjarig jubileum van het sportief wandelen, op het enthousiasme van de jeugd en de beginnersgroepen. En natuurlijk op de inzet van al onze vrijwilligers om dit allemaal mogelijk te maken.

Er zijn ook nog meer dan genoeg wensen voor komend jaar. We willen graag het bestuur weer op volle kracht kunnen bemensen en zoeken daarvoor nog een nieuwe voorzitter van het wedstrijdorganisatiecomité en iemand die verantwoordelijk wordt voor PR & Communicatie van de hele vereniging. We kunnen hiervoor ook kijken naar het verdelen van deze taken over meerdere mensen.

We zijn zeker op zoek naar nieuwe impulsen. Ons ledenaantal is in 2014 voor de eerste keer duidelijk teruggelopen. Dit is zeker niet dramatisch, maar vraagt wel om actie van ons allemaal. Want met minder leden is de huidige contributie (die we voor 2015 nog op hetzelfde niveau houden als vorig jaar) niet vol te houden. We moeten aan de bak dus.

Ledenwerven begint vaak klein. We kennen allemaal wel iemand die iets meer aan sport wil gaan doen. Maar die het moeilijk vindt om dit consequent vol te houden of om hiermee te starten. Het warme bad van Fortuna staat voor al die mensen klaar. Dus kijk komende dagen eens rustig om je heen en neem die mensen mee naar onze prachtige club. We ontvangen ze graag!

Ik wens jullie allemaal een prachtig 2015 toe. En reken op jullie aller bijdrage aan weer een geweldig, gezellig en sportief nieuw jaar!

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 Visser	tel.0413 478218	penningmeester@fortuna67.nl
Trainingscoördinator.	Leon Verrijt	tel.0413 479492	leon.verrijt@spcorp.com
Trimmen	Hendrikje Damen	tel.0413 472215	h.g.damen@kpnmail.nl
Wed.Org.Com.	Pierre Lardenois	tel.0499 477687	p.lardenois@chello.nl
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)

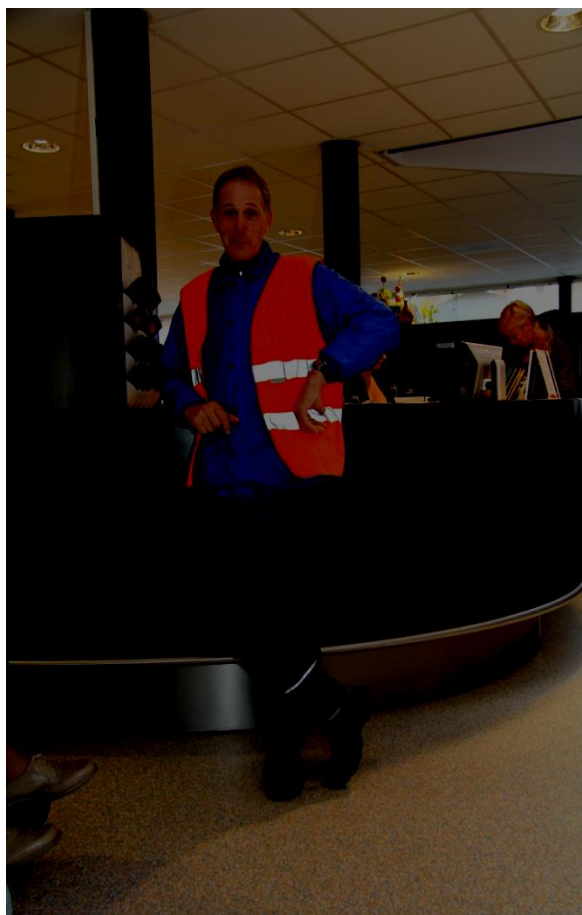
Diny Damen	tel. 0413 472215	g.c.damen@kpnmail.nl
Clasine Oude Ophuis	tel. 0413 474302	clasineoudeophuis@upcmail.nl
Lidewijde Verbeek	tel. 0413 477635	hlverbeek@hetnet.nl
Rikie Huyberts	tel. 0413 476992	w_huyberts@hotmail.com

Rabobank IBAN nummer penningmeester NL89 RABO 013.82.12.783

25 jaar lid van S.V. Fortuna '67 George Zoontjes

December 2014

Als lid kwam bij mij de gedachte op wat heeft Fortuna mij gegeven of opgeleverd. Ten eerste een fijne club met veel leden waarin ik in kon sporten en mij verder kon ontwikkelen. Al snel nadat ik in Rooi kwam wonen ben ik gaan hardlopen bij deze vereniging. En ontmoette er een 15 tal fanatieke lopers onder leiding van Jan van Kampen. Met betaling van 1 gulden mocht ik mee trainen. Al snel zocht men een begeleider voor de groep en dat heb ik maar op me genomen. Ik kwam er snel achter hoe je mensen moet trainen en begeleiden. Heb toen een cursus gedaan om mij verder te bekwamen en nog betaald door de club . Ook mocht ik de bijscholingscursus jaarlijks volgen. Omdat ik zelf regelmatig wedstrijden liep was ik trainer van de snellere lopers, en begeleidde ik groep 1. Doordat ik halve en hele marathons gelopen heb ,kon ik mijn ervaringen delen met anderen. Via schema's heb ik velen kunnen verbeteren en mij zelf. Later heb ik mij toegelegd op de 10 km afstand wat mij goed lag. En als 50 plusser mijn pr verbeterd in een persoonlijk duel met een jonger Fortuna lid Scheutjes in Schijndel. Doordat ik gesteund werd door het bestuur, heb ik vele leden jaren lang getraind en er zelf veel plezier aan beleefd aan mijn sport. Nog bedankt hier voor. Later door een blessure ben ik gaan wandelen en heb de sportief wandeltak samen met anderen opgericht. Ook hier werd ik weer gesteund door Fortuna. Zelf als trainer ben ik weer 10 jaar actief en wandel nog steeds met plezier. Zelf ben ik nog op zoek naar een vervanger als trainer voor de komende jaren. Want ik denk wel eens aan een afscheid als trainer van SV Fortuna ,67. Bestuur en leden bedankt voor het vertrouwen wat jullie in mij gesteld hebben. Wandel groeten George Zoontjes.



Brabantse Cross kampioenschappen Bergen op Zoom 7 december 2014

7 december 2014 was de Brabantse Cross.

Er deden 59 meisjes mee bij de Apupilen

Bij de start was het heel druk. We moesten 2 rondjes lopen.

De start ging dus niet zo goed ik liep in het begin 4de.

Het rondje was best zwaar vooral de eerste berg was heel steil om hoog met boomstronken daarna en stuk vlak dan weer heuveltjes.



Na bijna een rondje ging ik naar voren eerst 3de daarna 2de en daarna 1ste.



Het laatste rondje was het heeeeeeeeeel spannend want Bo Spoor van H.A.C uit Helmond liep vlak achter mij

Maar ik heb het gered ik ben Brabants kampioen!!!!

Groetjes veerle



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 pen door.....Marleen Timmers

Hallo lieve mensen!

Als eerste bedankt ik Fieke voor de pen!

Ik wil iedereen een gelukkig, sportief en liefdevol 2015 toewensen.

Evenals vele andere begin ik dit jaar weer met goede voornemens! Heel verrassend zijn dat bij mij minder eten en meer sporten! Daarbij is Fortuna de ideale club!

De altijd enthousiaste trainers en de leuke, gezellige clubgenoten maken het hardlopen erg leuk!

Met de training word ik iedere keer weer uitgedaagd tot betere prestaties!

Bedankt daarvoor!

Veel liefs Marleen



Ik geef de pen door aan Marianne van den Bersselaar

Beste Fortunezen,

Hendrikje heeft mij gevraagd als nieuw lid om een stukje te schrijven voor het clubblad.

Ik ben Herman Verbeek, 55 jaar, getrouwd met Lidewijde en we hebben samen 2 kinderen, Britta en Marco.

We zijn bijna met z'n allen betrokken bij Fortuna. Mijn vrouw Lidewijde zit in het jeugdbestuur, is secretaris a.i. en doet de ledenadministratie.

Mijn zoon Marco doet aan hardlopen en heeft ook diverse vrijwilligerstaken zoals assistent-trainer.

En ik ben sinds kort lid van het zaaltrimmen en ben ook al betrokken als verkeersregelaar.

Mijn dochter is als enige niet lid van Fortuna, wie weet....

Het zaaltrimmen is een leuke manier om aan lichamelijke oefeningen te doen. We zijn een uur bezig met een gezellige club mensen.

Op deze wijze kom ik ook in contact met andere mensen die ook van bewegen houden.

Al met al is dit een aanrader voor jong en oud.

Ik hoop nog lang mee te kunnen doen.

Groetjes,

Herman Verbeek



Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat



Brasserie
De Beleving



EFFE ANDERS

Nieuw
APOTHEEK

DE IJSMAAKERIJ

AMBACHTELIJK SCHEPIJS EN CHOCOLA MET SMAAK!

VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT


Zwanenberg Advies
ACCOUNTANCY & BELASTINGADVISEURS

EXCELANCE
HAARMODE

MODE BOETIEK
TRENTINO


Brabants
— K w a r t i e r t j e —
Vlaaienspecialzaak en lunchroom


VAN BRUSSEL
voor al uw diervoeders

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

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat

Ruime Gratis Parkeergelegenheid

S.V. Fortuna '67 gaat een Ledenpagina inrichten op de website

Wellicht heeft u zich wel eens afgevraagd:

1. Waarom zie ik het verslag van de algemene ledenvergadering van 2013 pas een jaar later in het clubblad en niet een week na die vergadering gewoon op de website?
2. Mijn afdelingsbestuur vergadert regelmatig en ik zie nooit notulen.
3. Waarom verstuurt Fortuna geen nieuwsbrieven om belangrijke mededelingen of aankondigingen te doen?

Misschien kunt u nog wel meer onderwerpen noemen.

Welnu, het bestuur van Fortuna vindt dat u die vragen terecht stelt.

Een werkgroep heeft zich de afgelopen maanden bezig gehouden met het vormgeven van voorwaarden voor de invoering van een Ledenpagina op de website.

In de bestuursvergadering van 5 november hebben wij op voorstel van die werkgroep besloten om een Ledenpagina op onze website in te richten.

Inrichting Ledenpagina

Er is een menu-item 'Leden' aangemaakt.

U ziet dit menu-item pas als u bent ingelogd.

Aan het menu-item is een hoofdcategorie gekoppeld genaamd 'Leden'.

Onder die hoofdcategorie zijn voorlopig de volgende subcategorieën geplaatst:

Jeugdloopgroep

Loopgroep

Sportief wandelen

Trimmen

Mountainbike

Algemene bestuursinformatie (alle leden)

Dit kan nog verder worden uitgebreid met b.v. juryleden, vrijwilligers, etc.

Informatie bedoeld voor leden wordt geplaatst onder een van deze categorieën.

Alle leden worden als gebruiker aangemaakt. De inlognaam is de voor- en achternaam. Het wachtwoord wordt automatisch gegenereerd. Via een automatisch verstuurd bericht wordt u er van in kennis gesteld, dat u als gebruiker bent aangemaakt, wat uw inlognaam is en wat uw wachtwoord is. Via een bijgevoegde link moet u zich vervolgens als gebruiker activeren.

Uit veiligheidsoverwegingen kunt u niet uw inlognaam veranderen.

Als u uw wachtwoord bent vergeten of u voert een verkeerd wachtwoord in dat verschijnt er op uw scherm een mogelijkheid om een nieuw wachtwoord aan te vragen.

Dat is dan wederom een automatisch gegenereerd wachtwoord.

U kunt dus niet een eigen wachtwoord kiezen. Uw wachtwoord is alleen bij u zelf bekend en niet bij Fortuna of de Webmaster.

Er zijn verschillende groepen van gebruikers:

In principe is elke gebruiker in ieder geval 'Geregistreerd' en lid van de hoofdgebruikersgroep 'Fortunaleden'.

Onder die hoofdgroep zijn subgroepen geplaatst die overeenkomen met de hierboven genoemde subcategorieën, aangevuld nog met de volgende subgroepen: 'Clubblad', 'Hoofdbestuur' en 'Dagelijks bestuur'. Ook dit kan natuurlijk nog worden uitgebreid.

De indeling in subgroepen maakt het mogelijk om vanuit de website voor u bedoelde informatie te versturen.

Hieronder een voorbeeld van een gebruiker die lid is van meerdere groepen:

Toegewezen gebruikersgroepen

- ☐ Publiek
- ☒ | – Fortunaleden
- ☒ | – | – Algemene bestuursinformatie
- ☒ | – | – Clubblad
- ☐ | – | – Dagelijks bestuur
- ☐ | – | – Hoofdbestuur
- ☒ | – | – Jeugdloopgroep
- ☒ | – | – | – Activiteitencommissie
- ☒ | – | – | – Jeugdbestuur
- ☒ | – | – | – Jeugdleden
- ☒ | – | – | – Jeugdtrainers

- ☒ |—|—Loopgroepen volwassenen
- ☐ |—|—Mountainbikers
- ☐ |—|—Sportief wandelen
- ☐ |—|—Zaaltrimmers
- ☒ |—Geregistreerd
- ☐ |—|—Auteur
- ☐ |—|—|—Redacteur
- ☐ |—|—|—|—Hoofdredacteur
- ☐ |—|—Beheerder
- ☐ |—|—|—Administrator
- ☐ |—Super gebruikers

Deze gebruiker ziet dus alleen informatie die geplaatst is in de groep waarvan hij lid is.

Er zijn dus 2 mogelijkheden:

Er worden via de website berichten naar u verstuurd, b.v. het clubblad.

Er wordt informatie geplaatst op de Ledenpagina in de groepen waar u lid van bent.

Als er informatie voor u wordt geplaatst op de website dan krijgt u daarvan via de mail een bericht, met daarin de (sub)groep waar de informatie is geplaatst, alsmede welke informatie het betreft. U hoeft dan alleen maar in te loggen en te klikken op de groep waar de informatie is geplaatst. U ziet steeds alle (sub)groepen waar u lid van bent. (Sub)groepen die nog helemaal leeg zijn ziet u niet. De Ledenpagina zal de komende maanden worden vorm gegeven.

Natuurlijk zullen wij zorgen voor de veiligheid van de gegevens die op de Ledenpagina worden gezet.

Ook nemen wij de voorwaarden onder welke de Ledenpagina wordt vorm gegeven, in een protocol op.

Het bestuur van S.V. Fortuna '67

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 groeps-korting.

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 .

25 jaar lid van S.V. Fortuna'67 Peter Hellings

Peter Hellings

Alhoewel veel leden van Fortuna mij al wel kennen wil ik me toch nog voorstellen aan diegenen die mij nog niet kennen.

Ik ben een echte Rooienaar, geboren en getogen aan de Streepenstraat 50 en daar woon ik nog steeds. Mijn passie voor het hardlopen dateert van de mid tachterjaren, toen vrienden van mij vroegen of ik zin had om een keer mee te gaan lopen.

Een van hen was (en is) lid van A.V. Oss, daarom was het bijna vanzelfsprekend dat die eerste wedstrijden onderdeel uitmaakten van de Cross competitie van A.V. Oss, maar ook die van De Keien. Ik voetbalde toen ook nog en naar mate ik meer ging hardlopen, ondervond ik ook dat voetballen en hardlopen niet samen gaan. Bovendien begon ik ook te oud te worden voor het voetballen.

Ik ging steeds meer wedstrijden lopen en moest daar natuurlijk ook voor trainen.

Dat deed ik meestal 2 keer per week: op woensdag op en neer naar Best en op zaterdagmiddag in de Vresselse bossen.

Mijn eerste halve marathon liep ik in 1987: de Fortunaloop van Fortuna met een tijd van 1.47.59 Op dat moment ben ik lid van Fortuna geworden. Dat was in september 1989.

De lange afstand beviel me zo goed dat ik in 1990 besloot om ook de marathon te gaan lopen.

Zeer vele kilometers heb ik daarvoor in gezelschap van andere Fortunezen getraind en zeer vele keren ben ik met Jos Dekkers op en neer naar Eindhoven gelopen. Van hem heb ik het duurlopen geleerd en ik ben 'm daar nog steeds dankbaar voor. 16 marathons zijn het geworden, de mooiste was New York.

Bijna moeiteloos ben ik ook in het vrijwilligerswerk bij Fortuna gekomen. Ik kan moeilijk nee zeggen en dat heeft er in geresulteerd dat er vele taken bij mij terecht zijn gekomen. De belangrijkste zijn wel:

Wedstrijdsecretaris uitwedstrijden en

Voorzitter van de jeugdgroep

Voor de jeugdgroep gaat mij na aan het hart.

Ik heb ook nog een andere hobby en dat is de Alpiene Flora.

Ik ben lid van de Nederlandse Rotsplanten Vereniging (NRV) en heb voor die vereniging een aantal botanische reizen georganiseerd. Zo gingen we b.v. 2 x naar Kazachstan en verder naar Lesotho en de Drakensbergen in Zuid Afrika. Ook organiseerde ik enkele korte trips, waaronder ook een wandelvakantie (!!) in de Picos van Noord-West Spanje.

Daarbij heb ik een grote rotstuin waarin ik heel veel tijd doorbreng (met onkruid wieden).

Hieronder een paar planten in mijn tuin. Kom gerust eens kijken!!





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

Zaaltrimmen in 2015.

De 2 zaaltrimgroepen beginnen begin januari weer met frisse moed. Elke maandagmorgen en donderdagavond gaat iedereen beginnen aan een sportief en gezellig uur.

Ik hoop, vooral op de donderdagavond op een goede opkomst.

We kijken uit naar ons gezellig avondje.



De voorbereidingen zijn in volle gang. Mochten er van de andere groepen, of van jullie familie en kennissen met ons willen meedoen, neem dan contact met ons op.

Op 6 november 2014 hadden we een bijzondere trimavond.

Onze voorzitter Jorrit Dekkers kwam kennismaken met onze mensen en mee sporten.

Het is een heel prettige trimuurtje geworden. Er is hard gewerkt en veel gelachen.

Ik had de indruk, dat het bij alle partijen goed bevallen is.

Jorrit heeft een goede indruk gekregen wat wij zoal doen.

Hendrikje Damen



Wij wensen alle leden van Fortuna 67 een sportief, maar vooral een gezond 2015 toe.

Mooiste crossloop uit de regio druk bezocht

De Driedorpencross 'bekend als een van de mooiste crossparkoersen' is afgelopen zondag weer druk bezocht. Met name de jeugdige deelnemers waren goed vertegenwoordigd. Ondanks de vele regen eerder in de week, lag het parkoersen er uitstekend bij.



Enkele plekken met wat modder, maar dat hoort bij een mooie cross loop.



De vele deelnemers hadden hun handen vol aan het zware parcours met diverse stevige kuitbijters en 'n wasbordje. Gelukkig was er voldoende support aanwezig om de lopers te steunen. Na de wedstrijd was

er voor iedere deelnemer een gratis kop erwtensoep. Dit werd net als andere versnapering goed verzorgd door Grillspecialist Olislagers. Fortuna'67 bedankt haar vrijwilligers en sponsors voor een geslaagd evenement.

Voor de uitslagen zie: <http://www.uitslagen.nl/uitslag?id=2014122114318>

WOC Fortuna'67 ,



Wist u dat....

- Veerle van Erp op 7 december in Bergen op Zoom Brabants crosskampioene is geworden bij de Meisjes PupillenA.
- wij daar zeer trots op zijn.
- Art Vissers en Hendrikje Damen beiden zijn herkozen als bestuurslid van Fortuna
- dat gebeurde tijdens de goed bezochte algemene ledenvergadering op 17 december.
- Nordic Walking vanwege het ontbreken van trainers ophoudt te bestaan per 1 januari 2015
- onze mountainbikers en atleten zich weer flink aan het voorbereiden zijn op de wedstrijden in Egmond op 11 januari
- de Drie Dorpencross weer een succes was, ondanks de verminderde deelname
- op dinsdag 6 januari de nieuwjaarsreceptie is.
- de commissie clubblad en website u een voorspoedig 2015 wenst.
- 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.





Wandelbonden NWB en KNBLO-NL fuseren per 1 januari 2015

Nederlandse

Wandelsportbond

Samen op pad voor ruim 6,5 miljoen wandelaars

Vanaf 1 januari 2015 is er een organisatie voor alle wandelaars. De Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWB) gaat de ruim 6,5 miljoen regelmatige wandelaars in Nederland bedienen. Op 20 december 2014 stemden de ledenvergaderingen van de twee bestaande wandelbonden, Nederlandse Wandersport Bond (NWB) en KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL), voor een fusie die leidt tot het ontstaan van de grootste organisatie voor wandelend Nederland. Met 100.000 leden heeft KWB bij de start al een stevige basis op de markt van evenementwandelaars. Maar gedreven door de overtuiging dat wandelen leidt tot een energieke leven, gaat KWB zich met nieuwe producten en diensten richten op heel wandelend Nederland.

KWB klaar voor volgende stap

De wandelwereld is veelomvattend, groeit sterk en is tegelijkertijd volop in beweging. Wandelen behoort tot de snelst groeiende sporten. “Van een sterke ledenorganisatie met evenementen als belangrijke kerntaak wil KWB zich ontwikkelen tot een consumenten-, leden- en brancheorganisatie voor het hele potentieel van ruim 6,5 miljoen regelmatige wandelaars in Nederland”, aldus Stan Lyczak, voorzitter van KWB. “Met behoud van al het goede dat er al is én met nieuwe producten en diensten. Door verder te bouwen op het stevige fundament en gebruik te maken van de mogelijkheden uit de nieuwe wereld spelen we een belangrijke rol in het fit en vitaal krijgen en houden van Nederland. En dat op een plezierige, laagdrempelige en realistische manier. Ik kijk ernaar uit daar een bijdrage aan te leveren. Met KWB zijn we klaar voor de volgende stap”

Koninklijk

Wandelen is verankerd in de Nederlandse cultuur. Ook KWB hecht grote waarde aan een stevige positie in ons land. De Koninklijke Wandel Bond Nederland is er dan ook trots op het predicaat ‘Koninklijk’ te mogen voeren. De bond is Zijne Majesteit de Koning erkentelijk dat hij al in een vroeg stadium aangaf geen bezwaar te hebben tegen bestendiging van het voeren van dit predicaat.

Ook is KWB, net als de fusiepartners NWB en KNBLO-NL, aangesloten bij de nationale sportkoepel NOC*NSF.

Voordeel

In 2015 integreert KWB de organisaties en activiteiten van de fusiepartners. KWB blijft de bestaande, succesvolle programma's en activiteiten uitvoeren maar ook verbeteren. De bestaande ondersteuning van lidorganisaties blijft behouden en evenementwandelaars kunnen als vanouds terecht op www.wandel.nl voor het meest complete overzicht van wandeltochten in Nederland. Daarnaast gaat de wandelorganisatie het aanbod versterken door nieuwe wandelproducten te ontwikkelen en aansprekende vitale markten aan te boren.

Historie

De NWB (80 jaar) en KNBLO-NL (106 jaar) zijn de twee oudste en grootste sportorganisaties op wandelgebied in Nederland. KNBLO-NL is de oprichter van de Vierdaagse Nijmegen, het grootste jaarlijkse (sport)evenement van Nederland. De NWB heeft de Vierdaagse Apeldoorn als vlaggenschip. Daarnaast worden elk jaar ruim 1.400 andere wandelevenementen georganiseerd, waaronder 550 avondvierdaagsen. De nieuwe organisatie KWBN is een fusie van in totaal 2 landelijke (NWB en KNBLO-NL), 7 regionale verenigingen (regionale bonden NWB) en van de Vereniging Individuele Leden van KNBLO-NL.

Wandelen brengt je lijf tot leven!

De Nederlandse Wandelsport Bond (NWB) is opgericht in 1934 en is het overkoepelende orgaan van acht regionale wandelsportbonden. De NWB kent ruim 60.000 leden. De ruim vierhonderd wandelsportverenigingen organiseren jaarlijks vele honderden wandeltochten. Daarnaast organiseert de NWB in meer dan tweehonderd plaatsen Avondvierdaagsen. Hoogtepunt van het jaar zijn de Internationale Vierdaagse Wandeltochten in Apeldoorn, de Groenste Vierdaagse van Nederland, waaraan zo'n 4000 deelnemers meedoen.

Wandeltochten

Ieder weekend vinden in bijna heel Nederland georganiseerde wandeltochten plaats, georganiseerd door bij de NWB aangesloten verenigingen. U vindt dus altijd wel ergens een tocht waar u aan mee kunt doen. Bekijk de [Wandelagenda](#) en zoek een leuke tocht uit bij u in de buurt, of juist eens in een andere regio.

NWB Wandelpaden

De NWB heeft van vijftien lange afstandswandelpaden in verschillende delen van Nederland uitgebreide routebeschrijvingen gemaakt. Het begin- en eindpunt van de routes ligt meestal bij een treinstation of ander openbaar vervoerscentrum. U kunt de NWB-wandelpaden dan ook gemakkelijk in etappes lopen. In de routebeschrijving vindt u behalve kaartjes en aanwijzingen ook leuke informatie over bezienswaardigheden onderweg en overnachtingsinformatie. Zoek een [wandelpad](#) uit en bestel het routeboekje vandaag nog!



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

Een nieuw clubrecord reglement

De Atletiek Unie (AU) heeft per 1 januari 2014 haar wedstrijdreglement 2014-2015 gepubliceerd. In dat nieuwe reglement zijn, behalve enkele wedstrijd technische aanpassingen ook de voorwaarden voor het verbeteren van Nederlandse records opnieuw gedefinieerd.

Omdat vrijwel alle Nederlandse atletiekverenigingen hun clubrecordreglement afstemmen op het reglement voor Nederlandse records van de AU, heeft Fortuna dat ook gedaan.

Het nieuwe clubrecordreglement staat inmiddels op onze website.

Voor de volwassenen klik [hier](#) en voor de jeugd klik [hier](#).

Hieronder vindt u de voornaamste wijzigingen in het reglement:

1. De door een deelnemer geleverde recordprestatie wordt slechts erkend als deze is geleverd in een officiële wedstrijd die is gehouden onder auspiciën van de AU of een andere bij de IAAF aangesloten organisatie, waarbij gebruik is gemaakt van materiaal dat aan de AU regels voldoet. Het record moet zijn gevestigd in een betrouwbare en naar behoren georganiseerde wedstrijd, die volgens de regels van het AU-reglement werd verwerkt en die van tevoren werd aangekondigd en door de AU werd goedgekeurd. Trimlopen komen dus niet in aanmerking
2. Clubrecords kunnen uitsluitend worden gevestigd door leden van S.V. FORTUNA '67 in wedstrijden genoemd onder punt 3+ 5.2. Het lid dient in het bezit te zijn van een geldige AU wedstrijdlicentie en wedstrijdlid te zijn van S.V. FORTUNA '67.
3. Bij een wegwedstrijd moet het parkoers gecertificeerd zijn door de AU of een hogere Atletiekinstantie.
4. Het wegparkoers moet volledig verhard zijn m.d.v. dat start en finish b.v. op gras toegestaan zijn.
5. Er moeten afzonderlijke categorieën zijn voor wedstrijdathleten en voor recreanten, dus geen gemengde categorieën!
6. Alleen de brutotijd komt in aanmerking? De brutotijd is de tijd tussen het startschot en het moment dat men over de finish komt.
7. Omdat de 10 Engelse mijlen uit het officiële wedstrijdprogramma van de AU zijn verdwenen kunnen er ook geen clubrecords meer worden gevestigd of verbeterd. Bestaande records worden overgeheveld naar een nieuw te vormen lijst: de "Bestenlijst" (ook wel genoemd "Lijst bijzondere prestaties")
8. Voor het aanvragen van clubrecord is een aanvraagformulier gekoppeld aan het reglement (ook rechtstreeks te downloaden vanaf "Snel naar" op de website). Bij de meester wedstrijden zal de werkgroep zelf al zien of er sprake is van een verbetering of vestiging van een record, maar als het een wedstrijd betreft waarvan de werkgroep geen weet kan hebben, dan is het de taak van de atleet om een aanvraagformulier in te dienen. Aanvragen om toekenning van een clubrecord zullen 2 weken ter inzage op de website worden vermeld. Afhankelijk van de ingekomen reacties zal het record daarna worden erkend dan wel afgewezen. Evenaring van records worden ook erkend als records.
9. Omdat de AU m.b.t. de pupillen overgaat naar een andere competitievorm, de z.g. Athletics Champs, zijn ook de nieuwe onderdelen daarvan toegevoegd aan het clubrecordreglement.

Er zijn nog een aantal wijzigingen ten opzichte van het oude reglement.

Lees daarom het reglement zorgvuldig door.

De komende tijd zullen de diverse overzichten met clubrecords worden getoetst aan het nieuwe reglement. De nieuwe "Bestenlijst" zal dan ook vorm gaan krijgen.

Stel je vragen gerust aan onderstaande personen.

De werkgroep Clubrecords,
Peter Hellings, Rikie Huyberts, Jos van Uden

Laatste keer Nordic Walking

Acht jaar lang ging de Nordic Walking groep iedere week op pad met Hans en Nico. Elke zaterdagochtend een gezellige wandeling door de mooiste stukjes van Rooi en omstreken. Hans en Nico hebben hier heel wat uurtjes ingestoken, maar na acht jaar hebben zij besloten om de zaterdagochtend te gaan besteden aan andere bezigheden.

Zaterdag 13 december was de laatste keer dat Hans en Nico voor de Nordic Walking groep een mooie, lange tocht uitgezet hadden. Gelukkig was het een droge dag. Het startpunt was dit keer in Mariahout bij de kerk. Miriam had voor ons allemaal een kerstmuts gekocht, die we natuurlijk allemaal meteen opzetten. Het zag er heel leuk uit en het was nog lekker warm ook.

Eenmaal Mariahout uit ging de tocht door velden en mooie bossen. Uiteindelijk kwamen we bij het kanaal bij Beek en Donk. De route naar het dorp was mooi, we kregen leuke reacties van mensen die ons met de kerstmutsen zagen lopen. Rond elf uur waren we bij het door Hans besproken koffieadres, maar die was echter nog niet open. Na een telefoontje, gingen de rolluiken omhoog en konden we koffie, thee, cappuccino en warme chocomel bestellen. Dat we van het bestuur van Fortuna daar ook nog een stuk appeltaart bij konden bestellen, was natuurlijk helemaal een feest! De eigenaar van het cafetaria gaf ons allen vervolgens nog een consumptie van de zaak, zodat we weer monter op pad gingen. Weer vele paden door drassige velden, maar dat hinderde niet, het was mooi en de sfeer was, zoals altijd, erg leuk.

We kwamen aan in Lieshout. Door de lange dorpsstraat liepen we naar het Bavaria Brouwerij Café. Dat was geheel in kerstsfeer aangekleed, het zag er prachtig uit. Daar hebben we lekkere belegde broodjes gegeten aan een grote lange tafel waar we allemaal omheen zaten, gezellig!

Toen het laatste deel van de tocht, weer terug naar Mariahout. Moe, maar wel trots toen we hoorden dat we 22 kilometer hadden afgelegd! In “De Pelgrim” in Mariahout hebben Nico en Hans hun afscheidscadeautjes en de mooie bloemstukken ontvangen en hebben we nog gezellig na geborreld.

Hans en Nico, bedankt!

Hanneke Vervoort



februari

			Will van de Rijt	1-feb	SW	LG en
Werner Maas	4-jan	SW	Marie Louise Holl	2-feb	SW	
Emma FitzGerald	6-jan	LG	Martje van den Elzen	4-feb	SW	
Michiel Nooijen	7-jan	JLG	Wiebe Temmink	5-feb	JLG	
Sanne Olislagers	8-jan	JLG	Adri van de. Tillaart	6-feb	SW	
Anja van der Heijden	10-jan	LG	Lieke Verhoeven	6-feb	JLG	
Lisette van de Kallen	10-jan	LG	Jorrit Dekkers	7-feb	LG	
Jolanda van den Elsen	11-jan	LG	Anneke van de. Heijden	7-feb	SW	
Nico Sanders	11-jan	LG	Mariette Hoozemans	7-feb	NW	
Jackie Huysmans	13-jan	SW	Ilona van der Heijden	8-feb	TR	
Gerard van de Biggelaar	17-jan	MTB	Henry Ramakers	8-feb	TR	
Dick Swinkels	17-jan	LG	Ineke Sanders	8-feb	LG	
Hans van Hoof	19-jan	TR	Theo van de Heuvel	9-feb	ST	
Imre Sumter	19-jan	LG	Leo van Lieshout	9-feb	TR	
Renske van de Sande	20-jan	JLG LG en	Theo van Erp	10-feb	LG	
Martien Temmink	22-jan	MTB	Toos Peeters-Renders	10-feb	SW	
Annie Westgeest	23-jan	SW	Esther Sweelssen	12-feb	SW	
Harry Verschueren	23-jan	SW	Dorien gloudemans	13-feb	LG	
Jan Verboort	24-jan	MTB	Carin van Hoof	13-feb	LG	
George Zoontjens	24-jan	SW	Rob Kemps	13-feb	LG	
Esther de Poorter	26-jan	LG	Ingrid Jansen	14-feb	LG	
Antoon Asveld	30-jan	ST	Ton Konneman	14-feb	SW	
Gert-Jan van Thienen	30-jan	LG	Willy Kremers	14-feb	LG	
Conny van de Biggelaar	30-jan	LG	Frank Scheutjens	15-feb	LG	
Vincent van Gils	31-jan	JLG	Peter van Rooij	16-feb	LG	
			Thea Rooijkackers	17-feb	SW	
			Francis van de Ven	18-feb	SW	
			Tonnie Kooijmans	19-feb	SW	
			Marco van Schijndel	20-feb	MTB	
			Henny van Gastel	21-feb	TR	
			Maartje Gevers	21-feb	LG	
			Saskia Boonstoppel	22-feb	LG	
			Clasine Oude Ophuis	22-feb	TR	
			Willi Pepers	22-feb	ST	
			Stan van der Cruisen	23-feb	JLG	
			Rien van Erp	24-feb	SW	
			Jan van Kampen	24-feb	LG	
			Paul stamps	25-feb	SW	
			Marianne van der Putte Verhoeven	26-feb	SW	
			Dian Kluitmans	28-feb	SW	

Zij houden het niet heel

Liefst 1,6 miljoen Nederlanders trekken regelmatig de loopschoenen aan. De meeste lopers lopen om wat aan de conditie te doen, aan het gewicht of gewoon voor de ontspanning.

Massaal loopplezier dus. Jammer genoeg raakt jaarlijks 25% van de lopers geblesseerd. Het overgrote deel van de blessures zijn overbelastingsblessures van vooral knieën, scheenbenen, achillespezen en voeten. Deze blessures ontstaan als gevolg van het talloze malen landen en afzetten. Als je traint over een afstand van vijf kilometer, dan zit je dicht tegen de 4000 landingen aan. Door de snelheid van het lopen krijgen voet, enkel, scheenbeen, knie, bekken en rug telkens weer klappen van twee tot drie keer het lichaamsgewicht te verduren.

Overbelastingblessures zijn voor een belangrijk deel te voorkomen door aandacht te schenken aan:

- Een rustige trainingsopbouw
- Warming-up, rekoefeningen en cooling-down
- Looptechniek
- Schoeisel
- Sportmedisch advies
- Volledig herstel na een blessure

Rustige trainingsopbouw

Wat is een rustige trainingsopbouw?

- Regelmatig trainen: 3 tot 4 keer per week minimaal zo'n 20 tot 30 minuten is voor de meeste mensen een effectieve formule.
- Trainen op een snelheid waarbij je gewoon door kunnen praten als je traint.
- Naar je lichaam luisteren. Het geeft niet voor niets pijnsignalen of laat merken dat het niet lekker draait. Spierpijn is ook zo'n signaal. Beperk de trainingen of sla een dagje over.
- Beseffen dat het lopen van zoveel mogelijk kilometers niet altijd leidt tot betere prestaties. Iedereen heeft zijn eigen grens.
- Kiezen voor gevarieerde training. Doe na een zwaardere training een lichtere (herstel)training. Hou altijd voor ogen dat de meeste blessures ontstaan door onregelmatig of te veel trainen.

Warming-up, cooling-down en rekoefeningen

Spieren, pezen en de bloedsomloop ervaren een koude start eigenlijk hetzelfde als de motor van een auto. Zonder opwarmen beginnen is haast vragen om blessures. Draai daarom voor de training of wedstrijd warm door 5 tot 10 minuten rustig in te lopen. Tegenover opwarmen (warming-up) staat afkoelen (cooling-down). Ook hier geldt, dat je rustig moet uitlopen. Het lichaam krijgt zo de kans om afvalstoffen af te voeren. Een lauwe douche en massage kunnen een onderdeel vormen van de cooling-down.

Uit recent wetenschappelijk onderzoek is niet gebleken dat rekoefeningen de kans op blessures verminderd, maar wel dat het bijdraagt aan het onderhouden van de lenigheid. Veel hardlopers hebben rekoefeningen toch als vast onderdeel van hun warming-up (en cooling-down) ingebouwd,

zodat ze goed kunnen voelen hoe de spieren 'er voor staan'.

De juiste volgorde is: eerst in- of uitlopen en daarna de rekoefeningen doen. Daarbij gelden enkele belangrijke regels:

- Neem de juiste uitgangshouding aan.
- Ga in de aangegeven uitgangshouding zover door tot je een lichte spanning voelt.
- Houd deze spanning 5 tot 10 tellen vast.
- Rekken mag nooit pijn doen. Stop in dit geval onmiddellijk met rekken.

De oefeningen kan per spiergroep drie keer herhaald worden, zowel links als rechts.

Looptechniek

Looptechniek is het op elkaar afstemmen van de lengte en het ritme van de passen. Daarbij is een goede houding van de romp belangrijk: rechtop tot licht voorover gebogen. De arm- en beenbewegingen zijn tegengesteld. De schouders hangen hierbij af en de ellebogen zijn licht gebogen. Als de voet de grond raakt moet het onderbeen verticaal staan. Een juiste landing gebeurt op de buitenzijde van de hak of op het midden van de voet. Om die landing zo soepel mogelijk te laten verlopen, zakt de enkel/voet bij de afwikkeling van de voet iets naar binnen. De afzet mag niet te veel 'verend' gebeuren omdat dit erg veel kracht kost. Na de afzet moet het onderbeen ontspannen in de richting van het zitvlak bewegen om vervolgens naar voren te pendelen voor weer een nieuwe landing.

Een juiste looptechniek bevordert plezier in het lopen maar helpt ook blessures te voorkomen. Een trainer van een atletiekclub of loopgroep is deskundig op dit belangrijke terrein.

Schoeisel

Koop je loopschoenen in een sportspeciaalzaak en neem met een deskundige verkoper de tijd om de juiste keuze te maken. Hieronder volgen enkele tips uit een lange reeks:

- Loopschoenen moeten de tenen ruimte geven waardoor de voet tijdens de landing goed kan afwikkelen. Een goede pasvorm betekent ook dat de schoenen niet te groot of te breed moeten zijn
- Een goede schokdempende zool vangt de klappen bij de landing op.
- Schoenen met een stevige hiel kunnen veel blessures zoals enkelverzwikkingen voorkomen.
- Voor mensen bij wie de enkel/voet tijdens de landing en het afwikkelen te sterk of te abrupt naar binnen wegzakt (overpronatie) zijn in de handel aangepaste schoenen te koop. Koop deze schoenen alleen als dat nodig is!

Sportmedisch advies

Lopen is een pittige sport die nogal wat van het lichaam vraagt. Lichte (stand)afwijkingen aan voeten of (onder)benen, of te korte spieren of pezen hoeven in het dagelijks leven geen enkel probleem te geven, maar kunnen bij lopen blessures veroorzaken. Laat je daarom sportmedisch adviseren over hoe je het beste je sport kunt beoefenen. Als een (sport)arts een lichte afwijking constateert, zoals knik-platvoeten of O-knieën, kan hij / zij advies geven over hoe je met dat ongemak het beste kunt lopen. Zo kan er bijvoorbeeld advies gegeven worden over een aangepaste trainingsopbouw, over de ondergrond waarop je het beste kunt trainen, over het uitvoeren van spierversterkende oefeningen en over het dragen van aangepast schoeisel.

Volledig herstel na een blessure

Natuurlijk zijn blessures niet altijd te vermijden. Je kunt een beginnende blessure herkennen aan een (ochtend)stijfheid na een zware training, een zeurige pijn bij aanvang van de training of pijn bij knijpen op de protesterende plaats. In het begin kan je door deze pijn of stijfheid heen lopen. Dit is echter onverstandig. De pijn komt altijd, maar dan heviger, terug. Als je een blessure hebt, laat die dan voldoende herstellen, want anders is de kans groot dat je weer een blessure oploopt. Je kunt hierover advies vragen aan je huisarts, fysiotherapeut of bij een Sportmedische Instelling. Begin na de blessure in ieder geval weer rustig. Probeer nooit te snel een trainingsachterstand in te halen en besef dat een week rust een conditieverlies van twee weken betekent. Verlies dat overigens beperkt kan worden door na overleg met trainer of arts bijvoorbeeld te gaan zwemmen of fietsen. Ook kan het mogelijk zijn om met een bandage of tape de draad weer op te pakken, maar doe dat alleen na sportmedisch advies.

Verdere informatie

Iedere loper/loopster kan telefonisch of schriftelijk terecht voor verdere informatie over:

- Lopen (ongeorganiseerd)
- Loopservice Nederland Postbus 60100, 6800 JC Arnhem, tel. (026) 483 48 03
- Lopen bij een atletiekverenigingen
- Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie, Postbus 60100, 6800 JC Arnhem, tel. (026) 483 48 00.
- Sportadvisering en sportmedisch onderzoek
- Op de website van de Vereniging voor sportgeneeskunde kan per regio op gezocht worden waar de verschillende vormen van sportmedische zorg te vinden zijn (www.sportzorg.nl).



Installatiebedrijf Gebr. van Engeland

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

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

Het menu-item 'Archief' op de website

Door de webmaster

Degenen die regelmatig onze website bezoeken kennen ongetwijfeld het menu 'Archief'.
Wat vindt u zo al onder dat menu-item?
Heel veel, zou ik u willen zeggen.

Fortuna heeft deze website opgezet begin 2009.

Alle artikelen die er sindsdien op zijn geplaatst kunt u middels het archief terug vinden en lezen.
Dat zijn artikelen (ook uitslagen) van alle afdelingen.

Een verslag van een feestavond, uitslagen van wedstrijden, een verslag van een mooie wedstrijd of wandeltocht, informatie over zaaltrimmen of oude overzichten van de KM-trophy, u vindt het allemaal in het archief.

Bovendien vindt u in het archief alle uitslagen van thuiswedstrijden die Fortuna sinds 1967 heeft georganiseerd.

Ook zijn op dit moment ook alle oude uitslagen van uitwedstrijden van 1967 t/m 1976 in het archief te vinden.

De komende tijd zullen de nog ontbrekende jaren 1977 t/m 2008 in het archief worden opgenomen.

Hoe vindt u al die informatie?

Klik op archief.

U krijgt dan het startvenster te zien met de laatste in het archief opgenomen artikelen.
Als u alle in het archief opgenomen artikelen wilt zien, wijzig dan het getal 25 in 'alle'.
Dat zijn er natuurlijk honderden en vindt daar maar eens iets terug.

Een voorbeeld:

U zoekt b.v. het verslag van de jubileumwandeltocht in 2012.

Kies daarom het jaar 2012.

Geef in het vak 'Filter op titel' b.v. wandeltocht als filter en klik op filter.

U ziet nu 3 artikelen; een er van is het verslag van de jubileumwandeltocht.

Nog een voorbeeld:

U zoekt de uitslag van de Vaderdagloop van 1989.

Als u de datum kent geef dan in het vak 'Filter op titel' de datum in.

Weet u de datum niet uit uw hoofd, ga dan eerst naar het jaartal 1989 en geef vervolgens Vaderdag in.

U ziet vervolgens het artikel met de uitslagen

U hoeft dus niet de volledige titel van het artikel in te geven.

Als u de datum, de activiteit of de plaats weet is dat voldoende om het artikel te vinden

Veel succes.



Trainingstijden van de diverse afdelingen

De jeugdloopgroep:

Dinsdagavond van 19.00 u tot 20.00 u → junioren en A pupillen;

Donderdagavond van 19.00 u tot 20.00 u → Junioren, A en B pupillen;

Zaterdagmorgen van 9.00 u tot 10.00 u → Junioren, A, B en C/mini pupillen.

De loopgroep:

Maandagavond van 19.30 u tot 20.45 u → interval- en conditietraining;

Woensdagavond vanaf 19.30 u → duurloop diverse afstanden;

Vrijdagavond vanaf 19.30 u → duurloop diverse afstanden (zonder begeleiding van trainers);

Zondagmorgen vanaf 9.30 u → duurloop diverse afstanden (zonder begeleiding van trainers).

Sportief wandelen:

Maandagmorgen van 9.00 tot 10.30 u → 1 groep;

Dinsdagavond van 19.00 tot 20.30 u → 3 groepen;

Donderdagavond van 19.00 tot 20.30 u → 1 groep.

De trainingen kunnen een uitloop van 30 minuten hebben.

Zaaltrimmen:

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

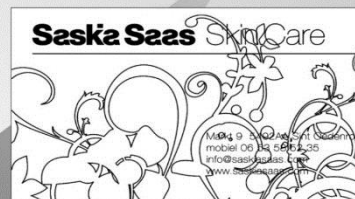
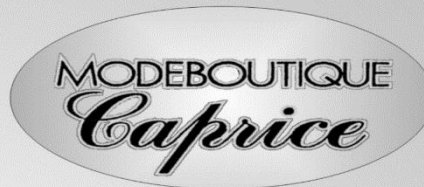
Donderdagavond van 20.00 tpt 21.00 u → sporthal de Streepen.

Mountainbike:

Zondagmorgen vanaf 8.30 u;

Donderdagavond van 18.30 u (extra in de zomermaanden).

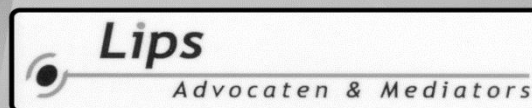
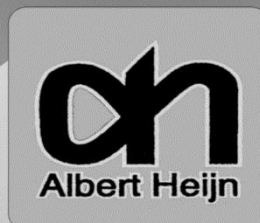
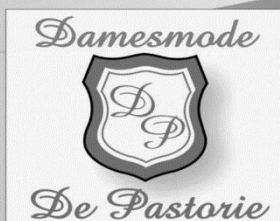
Vertrek vanaf Drankenhandel van Boxmeer, Deken van Erpstraat 20



WINKELCENTRUM DE MARKT



RUIM PARKEREN



Contributie 2015 en lidmaatschap

contributiebedragen per 1 januari 2015

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

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

Betaling van de contributie 2015

Voor leden die niet via automatische incasso hun contributie betalen, wordt € 1,50 in rekening gebracht vanwege de bijkomende bankkosten. De contributie moet worden betaald uiterlijk per 31 januari 2015 op rekeningnummer NL89 RABO 0138 2127 83 ten name van SV Fortuna '67.

De automatische incasso van de contributiebedragen vindt plaats op 31 januari 2015 onder vermelding van het machtigingskenmerk overeenkomstig het lidmaatschapsnummer. Het te incasseren bedrag is bepaald op basis van bovenstaande contributiebedragen en eventueel de bijkomende extra kosten.

Nieuwe leden in 2015 betalen de basiscontributie naar verhouding op een later moment in het jaar, te verhogen met eventuele bijdragen voor AU en NTFU.

Extra kosten en loopshirts

Voor nieuwe **jeugdleden** van de loopgroep bedraagt het inschrijfgeld € 6,75 vanwege de inschrijving bij de Atletiekunie. Jeugdleden krijgen - na betaling van de contributie en inschrijfgeld - een loopshirt dat kan worden ingeruild als het niet meer past. De waarborgsom hiervoor bedraagt € 10,00. Shirts zijn op afspraak te verkrijgen bij Peter Hellings (voor, tijdens of na de training).

Het inschrijfgeld voor nieuwe leden van de **loopgroep** bedraagt € 36,75. Dit bedrag is bedoeld voor inschrijving bij de Atletiekunie en voor het ontvangen van een gratis loopshirt. Na betaling van de contributie en het inschrijfgeld is het loopshirt op afspraak te ontvangen van Antoinette van de Laar tijdens de maandelijkse koffieavond.

Lidmaatschap

Het lidmaatschap loopt tot 31 december; eventuele afmeldingen voor 25 november.



Autoverzekering duur ??? Hoeft niet.

We zijn een onafhankelijk kantoor voor al uw schade en levensverzekeringen.
Vanaf 1991 zijn we actief bezig om onze klanten zo goed mogelijk te bedienen.
We zijn 24 uur per dag te bereiken via fax, e-mail, website, postbus, en brievenbus.
Telefonische openingstijden zijn veel ruimer dan de banken die om 16.00 uur sluiten.
Afspraken kunnen op kantoor plaats vinden maar ook gewoon bij U thuis.
Omdat we zaken doen met alle maatschappijen kunnen we alles goed vergelijken.
Tevens hebben we onze eigen pakketpolis gemaakt incl. **Combipas** en **digitale polismap** met de volgende voordelen.

- Tot 10 % pakketkorting.
- Vanaf 3 polissen al pakketkorting.
- 1 Polis.
- 1 maandpremie.
- 1 contactpersoon.
- Gratis opzegservice huidige verzekeringen.
- Scherpe premies.
- Goede voorwaarden.
- Gratis Combipas met op de achterzijde de groene kaart voor de auto of motor.
- Gratis digitale polismap (online je polis en voorwaarden inzien).
- Geen papieren rompslomp meer (alles online als U het wilt).
- Persoonlijk advies.

Neem de proef op de som en bel ons voor een afspraak of offerte.
Geheel gratis dus..... waarom niet.
We zien uw telefoontje graag tegemoet.



Martien Temmink Verzekeringen

Borchmolendijk 17
5492 AJ Sint-Oedenrode

☎ 0413-475633
☎ 084-7461834

✉ info@mtverzekeringen.nl
🌐 WWW.mtverzekeringen.nl