



The cover features a large orange semi-circle at the top containing white silhouettes of a hiker, a cyclist, and a runner. Below this, a black banner with orange text reads 'S.V. FORTUNA '67' and 'Sportvereniging Sint-Oedenrode'. A large white banner with orange text reads 'CLUBBLAD'. The background is a photograph of five young athletes (four girls and one boy) wearing orange vests with 'FORTUNA '67' and 'GET RUNNING' logos. They are standing outdoors in front of a white tent. The bottom of the cover has five horizontal white bars with black text listing events.

S.V. FORTUNA '67
Sportvereniging Sint-Oedenrode

CLUBBLAD

Feestdag 10 jarig bestaan jeugdloopgroep

Scholierenloop

Rock 'N' Roll Madrid Marathon

Sportgala Sint-Oedenrode

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
Feestdag 10 jarig bestaan jeugdloopgroep	6
Lid van de trimgroep	7
Blijje gezichtjes, een lekker zonnetje en mooie prestaties	8
Hardlopend naar Den Bosch	9
Tips en tricks	10
Jumbo Actie	12
De rock 'N' Roll Madrid marathon	13
Nelli Cooman games	16
Sportgala Sint-Oedenrode	17
Athletics Champs pupillenatletiek van de toekomst	18
Ouders gezocht	20
De pen door Bram van der Heijden	22
Verjaardagskalender	23
Wist U dat	25
Kwaliteits stofjes kopen	26
Trainingstijden diverse afdelingen	28
Lidmaatschap en contributie	30

Inleveren kopij voor het juli / augustus nummer voor 15juni 2015

Van de voorzitter

Genieten

Mensen zien genieten, dat is pas genieten. Afgelopen maanden mochten we het meerdere keren meemaken: genietende Fortunezen. Ik ga er een paar noemen, gewoon omdat het zo mooi is (en hoop dat al degenen die ik onterecht vergeet zich niet te kort gedaan voelen).

Het sportgala in Rooi. Twee Fortunezen genomineerd voor de prijzen. George Zoontjes voor zijn tomeloze inzet voor het sportief wandelen. Veerle van Erp voor haar Brabants Kampioenschap cross. En ik heb ze zien genieten. De puntjes van George zijn lippen raakten bijna aan zijn oren. De hele avond. Prachtig! Veerle genoot samen met een grote afvaardiging van onze jeugdleden. Ze blonk van blijdschap. Schitterend!



Dan onze debutante op de marathon: Lisette van der Kallen. Die stuiterde de volgende avond heel de kantine rond. Alsof ze nog twee marathons achter elkaar zou kunnen lopen. De adrenaline rookte nog uit haar oren. Zo trots, zo voldaan, zo gaaf! (En hier vergeet ik natuurlijk niet onze andere debutant Gert-Jan van Tienen. Fantastisch!)

Op diezelfde marathon haalde Tineke Mous een bronzen medaille op de Nederlandse Kampioenschappen. Je mocht het eigenlijk niet tegen haar zeggen, maar wat was ze er blij mee. De lach verdween die week niet meer van haar gezicht.

Is het dan alleen maar genieten? Niet altijd. Iedereen heeft wel eens een mindere dag. Ik ook. Een paar weken terug had ik er zo een. Een maandagavond. Toch maar gaan trainen. Na 100 meter de tong al op mijn schoenen. Het leek wel of er lijm onder zat zo moeilijk gingen de voetjes omhoog. Helemaal achterop, de hele avond. Komt er iemand langs me lopen. Ik denk nog, als hij maar niks gaat zeggen, want ik heb geen puf om te antwoorden. Zegt ie: Jorrit ik heb je voorwoord gelezen en je hebt me geïnspireerd. Ik ga ook een marathon lopen. Bam: weg zware benen, weg ellendige avond, weg plak onder mijn voeten. Top avond! Ik loop nog even door. Komt er iemand anders langs me lopen die zegt: Jorrit ik heb eens nagedacht over de vacatures binnen de club en ik wil wel iets gaan betekenen voor het werven van vrijwilligers voor Fortuna. Super! Echt: mijn avond, nee zelfs mijn week kon niet meer stuk.

Zo zie je: geluk zit in de kleine dingen. Soms van je eigen sportieve inzet, soms van die van een ander. En genieten kunnen we gelukkig met zijn allen bij Fortuna. Want daar is zo'n club toch uiteindelijk voor bedoeld. Om er met zijn allen samen iets leuks van te maken.

Met sportieve groet,

Jorrit Dekkers

Bestuur en Organisatie

Bestuur:

Voorzitter	Jorrit Dekkers	tel.0499 473324	voorzitter@fortuna67.nl
Secretaris a.i.	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	secretaris@fortuna67.nl
Penningmeester	Art Visser	tel.0413 478218	penningmeester@fortuna67.nl
Trainingscoördinator.	Leon Verrijt	tel.0413 479492	leon.verrijt@spcorp.com
Trimmen	Hendrikje Damen	tel.0413 472215	h.g.damen@kpnmail.nl
Wed.Org.Com.	vacature		
Vrijwilligerscoörd. a.i.	Cor van Erp	tel.0413 474622	vrijwilligerscoordinator@fortuna67.nl
Mountainbike	Jos Dekkers	tel.0413 478005	josdekkers@hotmail.com
Sportief wandelen	Nico de Bruin	tel.0413 475798	nico.debruin@upcmail.nl
Jeugd	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	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

Feestdag 10 jarig bestaan Jeugdloopgroep

De jeugdloopgroep bestaat 10 jaar! En dat is een jubileum dat niet zo maar voorbij kon worden laten gaan. Op 11 april hebben we daarom een feestdag georganiseerd om dit te vieren. Deze dag was speciaal voor de leden van de jeugd.

Om 2 uur begonnen we met de vossenjacht in het park. De groep kinderen verdeeld in 4 groepen. Elke groep moest de vossen gaan zoeken in een bepaalde volgorde. Bij elke vos, kregen de groepen een letter. Met deze letter moest uiteindelijk een woord worden gemaakt.

Maar er liep ook een jager door het park, en als je getikt was moest je een letter inleveren, en weer terug gaan naar die vos, om weer opnieuw een letter te krijgen. Elk groepje was fanatiek door het park aan het zoeken naar de vossen. Je zag iedereen ook de hele tijd om zich heen kijken of de jager



niet in de buurt was, want de jager kon zich overal verstoppen. Na een lange 'strijd' hebben bijna alle groepjes het woord weten te vinden en werd het tijd voor het volgende spel. We gingen vuur, water, spons doen. Er werden twee teams gemaakt. Het spel was een soort levend Stratego, maar dan met maar drie verschillende kaartjes die je kon zijn. Vuur verslaat spons, spons verslaat water, water verslaat vuur. Heel simpel, welk team op het eind de meeste kaartjes had, had gewonnen. Het was hier ook mooi om te zien hoe



iedereen zich fanatiek in zette om zoveel mogelijk kaartjes te winnen.

Na dit spel, gingen we terug naar het clubgebouw om vanuit daar naar de kantine van de hockey te lopen, waar het eten op ons stond te wachten. De frietkar van familie Olislagers was al opgewarmd en iedereen kon lekker een frietje met een snack pakken om lekker van te smullen.

Toen iedereen zijn buikje rond had, gingen we binnen in de kantine nog spelletjes spelen. Naast een quiz, waar sommige vragen nog best lastig waren, waren er spellen als kaartenhuizen bouwen, mens-erger-je-niet, en nog veel meer. Ook was er muziek waar flink op gedanst werd. Het was nog een super gezellige avond, die we niet snel zullen vergeten. Het 10 jarig jubileum was goed gevierd met het grootste gedeelte van de jeugd. Met dank aan de organisatie, (Lidewijde Verbeek, Edwin van de Sande, Irene van der Velden) voor deze geweldige feestdag!



Lid van de trimgroep

Het verhaal in de Mooi Rooi krant gaf de doorslag om me aan te melden bij Fortuna.

Via enkele kennissen wist ik dat deze sportactiviteit er was.

Maar zoals zo vaak, het verdwijnt weer uit beeld.

En wie ben ik:

Ik ben Mieke van Engeland, een echte Rooise, uit Boskant.

Getrouwd met Huub van Abeelen, en we hebben 3 kinderen.

Die staan bijna op hun benen en zo blijft er voor mij tijd over om naast mijn werk in het basisonderwijs, nog wat hobby's te onderhouden.

Die hobby's zijn wandelen.



Zo heb ik heel wat keren (26x) de Vierdaagse gelopen. Een fantastisch evenement dat volgend jaar zijn 100e editie heeft.

Maar Intussen heeft Huub het stokje van mij overgenomen.

Ook probeer ik zo vaak mogelijk naar mijn werk te fietsen.

Dat is 20 km heen en terug een mooie afstand.

Een paar jaar geleden toen we weer een echte winter hadden ben ik op de "Noren" gaan staan.

Een slag apart, maar intussen kan ik vooruit komen.

Jammer genoeg zijn ze van de winter niet uit het vet geweest.



Ook wil ik een bijdrage leveren als vrijwilliger. En dat is de Zonnebloem die bij iedereen wel bekend is.

Maar ook voor tuinieren en zingen is er nog wat tijd.

Een kleine moestuin, met onder andere prei, paprika, aardbeien. Het zijn maar een paar vierkante meters maar het genot van eigen preisoep is groot.



Zingen bij "Aurora" samen met Mieke is gezellig, met af en toe een uitvoering.

Het project koor van Het Roois Gemengd Koor, die in oktober een uitvoering hebben dat kon ik niet voorbij laten gaan, dus dat doen we er nog even bij.

En tot slot De donderdagavond groep, het bevalt me er prima,

Je doet wat je kunt, en daar hebben we samen veel plezier in.



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!

Blijе gezichtjes, een lekker zonnetje en mooie prestaties

Het lijkt wel of we elk jaar geluk hebben met het weer tijdens de Scholierenloop. Ook dit jaar was het weer prachtig zonnig en een lekkere temperatuur. Dit zorgde voor een geweldige dag op camping De Kienehoef.

Zoals gewoonlijk was de eerste start van de jongste meisjes, de aftrap van ons jaarlijkse hardloopevenement. Deze kleine lopertjes moesten, net als iedereen, eerst een rondje om het grasveld nabij de start en finish. Hierbij is het altijd mooi om te zien, hoe alle kinderen flink hun best doen omdat hun papa's, mama's, opa's en oma's staan te kijken hoe ze aan hun



wedstrijd beginnen. Niet alleen de kinderen zijn aan het rennen, maar ook de ouders die eerst bij de start een foto willen maken, en dan naar de andere kant van het veld rennen, om hun kind nog een keer te zien lopen. Als de kinderen eenmaal rondje over het grasveld hebben voltooid, gaan ze het bruggetje over en moeten ze een stukje over de camping lopen. Hier staan dan opeens geen toeschouwers meer, en dus zakt de snelheid in een beetje in. Maar dat geeft niks, want er zijn genoeg Fortunezen om alle kinderen naar de finish te begeleiden. Door middel van aanmoedigingen en handjes vasthouden, komen alle lopertjes uiteindelijk bij de finish. Alle lopertjes tot en met 7 jaar, liepen 1 rondje. De ouderen, 8 tot en met 12, liepen 2 rondjes, na de pauze. De oudste lopers, 13 tot en met 16, liepen 4 rondjes.

Voor de Fortunezen die voorliepen, werd het steeds lastiger om de lopers voor te blijven, omdat ze allemaal steeds harder gingen lopen. Het was dus de uitdaging om ze de hele tijd voor te blijven. Er zaten natuurlijk heel veel snelle lopers tussen, die het allemaal een mooie dag maakte voor zowel hun zelf, als de begeleidende Fortunezen. Er waren veel spannende wedstrijdjes om de podiumplaatsen te bemachtigen, en er waren veel hele mooie prestaties geleverd.

Het was weer een geslaagde wedstrijd dag! Alle vrijwilligers, deelnemers, toeschouwers en camping De Kienehoef bedankt!



Zondag 17 mei hardlopend naar Den Bosch

Helaas,

deze activiteit gaat niet door

Speciaalzaak voor de nieuwste wandelschoenen met **20% korting** op de aller nieuwste modellen!
Nog meer korting? Informeer jezelf via www.runningsupport.nl of maak gebruik van onze groepskorting.
Altijd volop aanbiedingen van topschoenen met 30 tot 40% korting



Michiel de Ruyterlaan 48a, 5688CL OIRSCHOT

Open op vrijdag van 17 tot 20 uur, zaterdag van 10 tot 16 uur. Op afspraak 0499-570198

Gratis parkeren voor de deur .

Tips & Tricks... Overtraining



Overtraining kan bij iedere sporter voorkomen die drie keer of vaker in de week intensief traint. Maar wat is overtraining en hoe herken je het? Hoe kom je er van af en beter nog: hoe is het te voorkomen?

In de trainingsleer wordt onderscheid gemaakt tussen een aantal vormen van overtraining. Om te beginnen is er de *mechanische* overtraining. Dit houdt in dat er sprake is van overbelasting van het bewegingsapparaat. Denk hierbij aan de spieren en pezen. De overbelasting kan een ontstekingsreactie tot gevolg hebben en uit zich in spierpijn en spierstijfheid. Door één à twee weken de duur en intensiteit van de trainingen aan te passen treedt vaak volledig herstel op. Naast de voor de hand liggende oorzaken als lang en hard fietsen, kan ook de verandering van (de positie op) de fiets mechanische overbelasting bewerkstelligen. Bijvoorbeeld als je na de winter de overstap van de mountainbike naar de racefiets maakt, moet het korset van spieren en pezen van het lichaam wennen aan de andere houding. Ook een iets diepere zit of het hoger afstellen van het zadel vergt tijd om het lichaam de kans te geven zich aan te passen.

Tijd voor herstel

Gebrek aan herstel kan tot *metabole overtraindheid* leiden. De energievoorziening van ons lichaam is een chemisch proces dat ook de nodige afvalproducten veroorzaakt. Het afvoeren van deze stoffen en het aanvullen van de energievoorraad vraagt tijd. Gedreven sporters lopen makkelijk het risico dat ze te weinig tijd nemen voor herstel. Mindere prestaties en snellere vermoeidheid zijn een signaal van onvoldoende herstel. Gemotiveerde sporters leggen deze signalen echter vaak uit als een gebrek aan trainingsarbeid en gaan vervolgens nog meer en harder trainen. Het logische gevolg is dat er nog minder tijd voor herstel is en de prestaties nog verder achteruitgaan. Als je deze signalen op tijd onderkent, dan is een paar dagen rust vaak al voldoende om het gebrek aan herstel op te lossen. Het is belangrijk om na een inspanning de glycogeen- of koolhydraatvoorraad snel op peil te brengen. Een lage koolhydraatvoorraad geeft een verhoogd risico om metabole overtraindheid op te lopen. Veel gedreven duursporters hebben last van een chronische metabole overtraindheid. Je ziet vaker dat deze juist na een periode van gedwongen rust, bijvoorbeeld als gevolg van een blessure, tot betere prestaties komt.

De stressfactor

Allerlei vormen van stress kunnen leiden tot wat het overtrainingssyndroom wordt genoemd. De oorzaak van stress kan liggen in de training. Training brengt immers het lichaam uit balans en

vergt telkens weer opnieuw moeite om te herstellen en aan te passen. Training is ook een psychische uitdaging. Je moet het telkens opbrengen om diep te gaan of onder vervelende (weers-) omstandigheden te trainen. Maar meestal zijn er ook andere vormen van spanning die invloed hebben op het ontstaan van het overtrainingssyndroom. Stress in de privésfeer, op het werk of monotonie in de training zijn bekende factoren. En ook slecht uitgebalanceerde voeding kan, bijvoorbeeld door tekorten aan ijzer, het ontstaan in de hand werken. Bij gedreven sporters schuilt er ook gevaar als men probeert een trainingsachterstand als gevolg van bijvoorbeeld ziekte of drukke werkzaamheden in korte tijd weer in te halen.

Hoe herken je de signalen?

Er is een heel rijtje aanwijzingen, dat er op kunnen duiden dat er sprake is van het ontwikkelen van overtraining: snelle vermoeidheid, verminderde eetlust, snel prikkelbaar, verminderde prestaties, vatbaar voor infecties en slechte concentratie. Bij vrouwen kunnen zich ook menstruatiestoornissen voordoen. Problemen met werk of andere zaken hebben een versterkende invloed op het ontwikkelen van overtraindheid.

Voorkomen is beter dan genezen

Voor iedere sporter die drie maal of vaker per week sport is het goed om een trainingsdagboek bij te houden. Daarin houd je bij wat voor een soort training het is geweest. En vooral hoe de training voelde en onder welke omstandigheden deze werd uitgevoerd. Het is van grote waarde het aantal uren slaap te noteren, evenals de kwaliteit van de slaap. En de rustpols houd je ook bij; wanneer de rustpols blijft stijgen, is dit een belangrijke aanwijzing dat je onvoldoende herstelt. De kunst is om goed te luisteren naar wat het lichaam ons vertelt. Het is van toegevoegde waarde als in het dagboek ook stress op het werk, een verhuizing of andere factoren worden bijgehouden. Met de gegevens uit het dagboek is het mogelijk om de signalen die ons lichaam geeft eerder te onderkennen en de juiste actie te ondernemen.

Jumbo verenigingen actie

Op zaterdag 2 mei hebben we met alle onderdelen van Fortuna 67 geflyerd voor de actie van de Jumbo.

Waarom doen we dit:

De Jumbo heeft voor de 5 grootste verenigingen een actie opgezet om geld te verdienen voor de club. Daar valt Fortuna '67 ook onder. Bij elke 20 euro aan boodschappen bij de jumbo krijgt de klant een muntje. Dit muntje kunnen de klanten dan weer in een koker doen van een vereniging. Voor elk muntje krijgt de vereniging dan geld. Ook is er elke week een extra actie op producten waar je extra muntjes krijgt. De enige tegenprestatie die Fortuna '67 daarvoor moet doen is de flyers rondbrengen in een gedeelte van Sint-Oedenrode en een clinic bij de Jumbo geven.

Dus stonden zaterdagmorgen om 9 uur de leden van Fortuna bij het clubgebouw om te gaan flyeren. We willen iedereen die mee geholpen heeft heel erg bedanken.

Nu willen wij natuurlijk zoveel mogelijk muntje krijgen voor een mooi bedrag.

Dus ga zelf en geef het aan iedereen door om boodschappen te doen bij de Jumbo en dat ze muntjes in de koker van Fortuna 'moeten doen.

Alvast heel erg bedankt.



De Rock 'N' Roll Madrid Marathon



Door Peter Hellings

Al in 2013 kwam het idee om in 2014 samen met Jos van Uden naar Madrid te gaan om daar aan de Rock 'N' Roll marathon deel te nemen.

Waarom Madrid? Eigenlijk heel eenvoudig.

Ik ken Madrid, ben daar al vele malen geweest en heb er al meer dan 40 jaar een paar goede vrienden.

Jos wilde graag nog 1 marathon lopen en dat zou zijn 40^e moeten worden.

Omdat Jos en zijn vrouw er voor kozen om in 2014 hun vakantie in Bali door te brengen werd later dat jaar besloten om dan in 2015 naar Madrid te gaan.

De marathon stond gepland voor zondag 26 april.

In het najaar van 2014 heeft Jos zich ingeschreven voor de marathon en ik voor de halve marathon.

Later, op de wedstrijddag, bleek dat alle afstanden uitverkocht waren: 15.000 op de marathon, 9.000 op de halve marathon en 7.000 op de 10 km.

We wilden er tegelijkertijd een weekje vakantie van maken. Madrid heeft de toerist zo geweldig veel te bieden dat het bijna een misdaad is om die geweldig cultuur niet op te snuiven.

We hebben daarom een mij al bekend Hostal midden in de stad geboekt. Dat geeft het voordeel dat je alle bezienswaardigheden op loopafstand hebt en - ook niet onbelangrijk - ook heel veel restaurantjes, bars en gezellige pleintjes. Bovendien ligt het aan een verkeersvrij pleintje.

Bij Ryan Air kochten we onze vliegtickets.

Vele km's hebben Jos en ik getraind om toch vooral goed voorbereid aan de start te kunnen staan.

Op donderdag 23 april zijn we dus met z'n drieën naar Madrid gevlogen.

En al denkt iedereen: het is Spanje en het zal er wel goed weer zijn. Die uitspraak komt echter niet altijd uit.

Madrid verwelkomde ons met koel regenachtig weer. Het was bepaald geen mooi weer om te wandelen, maar we vonden het wel prima weer voor de marathon.

Op vrijdag zijn we op ons gemak naar het Expodepor gewandeld waar we onze startnummers hebben opgehaald, tezamen met een marathon shirt.

Het was daar een gezellige boel met veel standhouders die hun op de loopsport gerichte artikelen onder de aandacht brachten.

Op de terugweg hebben we het Koninklijk Paleis bezocht dat op Jos en zijn vrouw een diepe indruk maakte.

De paella smaakt die avond goed en ook het glaasje wijn kwam goed binnen.

's-Zaterdags zijn we de start- en finishlocatie gaan bekijken.

De startlocatie op het Plaza de Cibeles, ongeveer 10 minuten lopen van ons Hostal, werd al volop ingericht.

Dit verkeersplein is het drukste van Madrid. Op de wedstrijddag was het hele parkoers verkeersvrij en werd het verkeer omgeleid.

Dat is nogal wat; de hele binnenstad autovrij ten behoeve van de 31.000 atleten.

De finishlocatie bevond zich in het Parque del Retiro, op ongeveer 20 minuten lopen van ons hostel. Ook daar werd al volop gewerkt aan het inrichten van de locatie en ook TV España was er al druk bezig.

Dit park, midden in de stad, trekt niet alleen veel toeristen, maar is ook bij de Madrilenen zeer geliefd. Vooral op zondag is het er zeer druk en gezellig met orkestjes en b.v. poppenkast voor de kleinste jeugd.



Toen kwam de wedstrijddag.

We waren optimistisch over de weersomstandigheden: koel en bewolkt.

Na een goed ontbijt zijn we op ons gemak naar de startlocatie gewandeld, waar we rond 8.00 u aankwamen.

Via een code op ons startnummer konden we zien vanuit welk startvak we moesten starten.

Voor mij was dat startvak 4 en voor Jos startvak 5. Er waren in totaal 7 startvakken.

Om 8.30 u gingen de 10 km lopers via een parallelweg van de hoofdrijbaan van start.

Om 8.45 u vertrokken enkele honderden wheelers voor hun marathon.

Toen waren wij aan de beurt en ondanks het grote aantal van 24.000 lopers, ging dat op de zeer brede Paseo de Recoletos en Paseo de Castellana zeer vlot.

Het parkoers in Madrid is bepaald niet vlak; het is constant stijgen en dalen. De finish ligt behoorlijk hoger dan de start.

Alles liep voorspoedig. Jos kwam mij voorbij na zo'n 6 km, net voor de ballon van 3.30 u.

Hoe gaat ie, riep ie. Alles dik in orde riep ik terug.

De marathon- en de halve marathonlopers lopen gezamenlijk tot ongeveer het 13,5 km punt.

Zo rond de 10, 11 km begon het te regenen en niet zo'n klein beetje. Het begon te waaien en het werd een stuk kouder. De wedstrijd werd door dit alles een stuk zwaarder. Vooral voor de marathonlopers.

De snelsten onder de halve marathonlopers hebben van die weersverslechtering geen last gehad: de winnaar kwam in 1.03 u binnen.

Het laatste stuk, rond het Retiro park en stijgend, werd voor de ons, langzamere lopers, erg zwaar.

Ik was echter wel verrast dat ik het in die kou en die stromende regen toch vol kon houden en niet verleid werd om te gaan wandelen. Mijn tijd was uiteindelijk 2.16 u bruto en 2.10 u netto. Hiermee kon ik, gezien de omstandigheden, heel goed leven.



Ik denk dat al die duizenden supporters en toeschouwers veel meer kou hebben geleden. Dat heb ik later aan den lijve ondervonden. Henriette, de vrouw van Jos, stond me op te wachten met droge kleren en een handdoek. Maar wat heb je aan een droog shirt en jack als je daarna binnen 5 minuten weer helemaal doorweekt bent van de regen. Bewondering voor Henriette, zij stond daar al 2 uur op mij te wachten en nu moesten we nog 2 uur op Jos wachten en dat constant in de regen. Henriette had dan wel een paraplu, maar op een gegeven moment was ook zij verkleumd en doornat.

Zoals gezegd, we gingen de finish van de marathonlopers bekijken. Henriette onder de paraplu en ik in mijn jackje en korte legging en dat alles in de stromende regen en een temperatuur van minder dan 10 graden. Jos was gestart op een schema van 4.00 u. Hij kwam mij weliswaar voorbij, op dat moment lopend voor de ballon van 3.30 u maar hij wist dat ie het nog wel zwaar zou krijgen in het 2^e

gedeelte van de wedstrijd en dan is dat schema van 4.00 u niet zo gek.

Maar natuurlijk werd ook hij verrast door de regen en de daling van de temperatuur.

In dat 2^e gedeelte zaten ook 2 klimmetjes van 4 km en mede daardoor en onder die omstandigheden werd de marathon erg zwaar.

Jos moest daarom, net zoals zo velen, zijn schema laten varen en proberen de marathon uit te lopen. En als je goed getraind bent dan lukt dat, dan heb je nog reserves.

De marathon werd gewonnen door Ezekiel Kiptoo Chebii in een tijd van 2.12.00.

Die tijd bewijst ook wel dat het een zeer zware marathon was, waar zelfs de Afrikanen moeite mee hebben.

Jos kwam binnen in een tijd van 4.37 u bruto en 4.30 u netto. Er kwamen nog ruim 2.000 lopers na hem binnen.

Terug naar het hostel, nog steeds in de regen. Onze spieren waren door de regen danig afgekoeld, waardoor elke traptrede - en dat waren er vele - vooral voor Jos zwaar was.

Maar na een langdurige en hete douche is het leed, afgezien van de stijve spieren, snel geleden.

Een stevige maaltijd, weggespoeld met een paar glazen bier, in een goed restaurant deed wonderen.

Op de maandag, dinsdag en woensdag waren wij een van de vele duizenden toeristen, die Madrid elk jaar bezoeken.

We bezochten het beroemde Prado museum, waar we een tentoonstelling van Picasso, Goya en Rogier van der Weijden bekeken. 's-Avonds zijn we tapa's gaan eten in de Mercado de San Miguel, het mekka van de tapa's

Picasso's wereldberoemde La Guernica bekeken we in het Museum Reina Sofia en op woensdag ontmoetten we mijn vrienden waarmee we gezellig zijn gaan eten.

Al met al een geweldige ervaring, die niet snel zal worden vergeten.





Nelli Cooman Games

Zondag 5 juli 2015

MÉÉR DAN
Een wedstrijd

Programma:

Open Noord Nederlands Kampioenschap

Springen en lopen:

- ☐ Meisjes A
- ☐ Jongens A
- ☐ Meisjes B
- ☐ Jongens B
- ☐ Mannen senioren & Masters
- ☐ Vrouwen senioren & Masters

- ☐ Nelli Cooman Run
- ☐ Juniorloop
- ☐ 2.5, 5, 7.5, 10 km

Zondag 5 juli, ook hier staat weer een groot en spectaculair programma gepland. Naast het open Noord Nederlands Kampioenschap is er ook de jaarlijks terugkerende Nelli Cooman Run. Kortom, een dag vol sportiviteit.

Locatie: Sportparklaan Stadskanaal

Kleedkamer: Noorderpoort College



Lijkt het u leuk deel te nemen aan dit geweldige multi sport evenement kunt u zich opgeven via www.nellicoomangames.nl

Als toeschouwer of deelnemer, iedereen zal een topdag beleven!

Om up-to-date te blijven, volg ons op social media.

Nelli Cooman Games

Hemenweg 18b

9501 XZ Stadskanaal

Postbus 257

9500 AG Stadskanaal

0599-620919

info@nellicoomangames.nl

www.nellicoomangames.nl



Sportgala Sint-Oedenrode



Op 13 Maart werd ondergetekende uitgenodigd , om als genomineerde sportvrijwilliger aanwezig te zijn in De Beurs. Op deze avond werden de sportkampioenen , -ploeg en -talent bekend gemaakt van het jaar 2014. SV Fortuna 67 had mij als sportvrijwilliger aangemeld. Enkele jaren geleden was dit ook al gebeurd maar was toen niet in de prijzen gevallen. Nu waren er 9 genomineerden en deze werd door een filmpje door een staatssecretaris voorgesteld. Dus zo ook ik op het Cathelijne pad werd mijn betrokkenheid bij de club al 25 jaar besproken. Zelfs het rolstoel wandelen voor de ouderen van Odendaal werd belicht, wat al voor het 4 e jaar 5 maal wordt begeleid door vrijwilligers van mijn wandel groep op de donderdag. Als aanmoediging zou de gemeente deze weg moeten laten omdopen tot "George Zoontjens Sportief Wandelpad ". Dit zou wat mij betreft wel een te grote eer zijn, maar ik denk dat dit geen haalbare kaart is. Helaas werd ik niet als de sportvrijwilliger van het jaar gekozen, maar de extra aandacht en de oorkonde en de bloemen waren een welkom geschenk. Via deze plaats

wil ik het bestuur bedanken voor de aanwijzing. Ook de belangstelling van de diverse Fortunezen van de wandeltak en bestuur op deze avond. Op de foto zien jullie mij samen met Veerle van Erp als talent van jaar.

Groeten George Zoontjens



Athletics Champs Pupillenatletiek van de toekomst!



Pupillenatletiek nieuwe stijl: Athletics Champs Sinds enkele jaren wordt vanuit de Atletiekunie gewerkt aan een nieuwe opzet voor pupillenwedstrijden. Het doel is om de belangstelling voor de pupillenatletiek en de aantrekkelijkheid van de pupillenatletiek te vergroten. Door deze kwaliteitsimpuls streven we naar een lager verloop en daarmee naar een toename van het aantal pupillen. Dit project heeft de naam **Athletics Champs** meegekregen.

Vanaf 1 februari 2015 is het mogelijk om een interne opleiding bij de vereniging te houden voor 2 jury opleidingen voor Athletics Champs wedstrijden, te weten: de opleiding tot **Assistent jury lid/Teambegeleider** en de opleiding **Hoofd jury lid**. Vanaf 1 februari komt hier dan ook een link naar de juiste informatie.

Meer spanning en plezier in teamverband De nieuwe opzet van deze pupillenwedstrijden gaat uit van een hogere intensiteit in een veel korter tijdsbestek: veel meer atletiek in maximaal drie uur. Daarbij worden nieuwe en uitdagende wedstrijdvormen geïntroduceerd en nieuwe materialen gebruikt. Bovendien worden de wedstrijden in teamverband uitgevoerd, en dat verhoogt de spanning en het gezamenlijke plezier. Ouders die voorheen lange tijd langs de kant van de baan stonden te wachten, krijgen een actieve rol in de begeleiding en de jurering bij deze nieuwe wedstrijdvorm.

Athletics Champs is atletiekecht met het doel sneller, hoger en verder. Andere essentiële aspecten van Athletics Champs zijn:

- Kindgericht: het kind staat centraal bij Athletics Champs
- Laagdrempelig: ieder kind doet mee en blijft meedoen op de onderdelen
- Intensief: op alle onderdelen is het kind vaak aan de beurt
- Veelzijdig: Athletics Champs bevat veelzijdige onderdelen waarin lopen, springen enwerpen aan bod komen
- Geen spelletjes: Athletics Champs is geen spelletje maar heeft wel een speels-prestatieve insteek.

Planning doorontwikkeling Athletics Champs Het uiteindelijke doel is om in alle regio's een landelijke pupillencompetitie te organiseren (waarbij een wedstrijd maximaal 3 uur duurt). Deze ambitie wordt in de volgende fases verdeeld:

2014: 4-daagse competitie in zoveel mogelijk regio's In alle regio's waar in 2013 kennismakingswedstrijden zijn georganiseerd kan in 2014 de 4-daagse competitie van wedstrijden

worden gestart. Regio's waar in 2013 nog geen kennismakingswedstrijd is georganiseerd, kunnen die in 2014 organiseren.

2016: Het uiteindelijke streven is om landelijk de pupillen middels de aspecten van Athletics Champs te laten deelnemen aan competitiewedstrijden. Hierbij zijn de essentiële aspecten, welke hierboven genoemd, de basis voor iedere wedstrijd.

Informatie Onder het kopjes [Downloads Kennimakingswedstrijd](#) en [Downloads Competitiewedstrijd](#) treft u een overzicht aan van alle producten en instructiemiddelen die ontwikkeld zijn om de implementatie van Athletics Champs te begeleiden. Alle documenten worden dan ook nog regelmatig aangevuld en vernieuwd.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Dorien van der Burg, via dorien.vandenburg@atletiekunie.nl of via nummer 026 4834800.

[Klik hier om het filmpje te bekijken en om een indruk te krijgen van Athletics Champs .](#)



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

Ouders gezocht

De Atletiekunie zoekt ouders van jeugdleden!
Vul snel de **enquête** in. Bovendien maak je kans op **ASICS kleding**!



Goedemiddag,

Mijn naam is Lotte van der Burg en ik studeer Communicatiemanagement aan de Hogeschool van Utrecht. Ik ben momenteel aan het afstuderen en loop hiervoor stage op de Marketing & Communicatie afdeling van de Atletiekunie.

Misschien heeft u het al ergens gelezen of heeft u al eerder een mail van mij gehad over dit onderwerp, maar de website van de Atletiekunie wordt vernieuwd! Mijn afstudeeronderzoek speelt hier een grote rol in. Ik ga namelijk onderzoeken op welke manier men welke informatie wil lezen op deze nieuwe website.

Hiervoor heb ik een enquête opgesteld die ik onder ouders van jeugdleden aan het verspreiden ben. Ik heb de afgelopen paar weken gemerkt dat deze doelgroep, de ouders, erg lastig te bereiken is. Ik heb in totaal nog 100 ouders nodig die mijn enquête in willen vullen, dus vraag ik u of u mij wil helpen deze te verspreiden. Zou u een e-mail willen sturen naar de ouders van jullie vereniging met mijn verhaal? En/of op jullie Facebook en/of Twitter een berichtje willen plaatsen?

Mijn voorkeur gaat uit naar een e-mail naar de ouders, omdat ze vanuit daar sneller de enquête in gaan vullen. Maar met een bericht op social media ben ik ook blij. In de bijlage zit een Word document met een kant en klare tekst voor een bericht via e-mail, Facebook en Twitter waardoor het voor u heel gemakkelijk is om dit te plaatsen. Daarnaast zit er in de bijlage ook een afbeelding die overal bij geplaatst kan worden.

Ik zou het erg op prijs stellen als u mij kan én wil helpen. Natuurlijk om op deze manier mijn afstudeeronderzoek goed te kunnen afronden, maar vooral om een zo goed mogelijk resultaat te krijgen van de nieuwe website van de Atletiekunie, waar iedereen binnen de 'atletiekwereld' van kan profiteren!

Alvast hartelijk bedankt!

Met vriendelijke groet,

Lotte van der Burg

Stagiaire Marketing & Communicatie

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



Brabants

—kwartiertje—
Vlaaienspecialzaak en lunchroom



VAN BRUSSEL

voor al uw diervoeders



VOOR IETS LEKKERS

**BAKKERIJ
BEKKERS**

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

www.bakkerijbekkers.nl

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat

Ruime Gratis Parkeergelegenheid

De pen door.....Bram van der Heijden

Hoi allemaal,

Ik ben Bram van der Heijden.

Ik heb de Pen overgekregen van Yannick.

Eerst zat ik op wielrennen, maar toen het veldseizoen kwam ben ik daarmee gestopt. Mijn vader doet ook aan fietsen, maar loopt ook hard. Ik vroeg toen aan mijn vader of ik mocht gaan hardlopen en dat mocht. Toen ben ik in oktober 2013 lid geworden bij Fortuna. Ik train vaak op de dinsdag en zaterdag.

Ik heb een zus van 14 jaar oud. Zij doet aan korfbal. Niet op het veld naast ons, maar in Breugel bij De Corridor.



Ik vind het super leuk bij "Fortuna67". Iedereen is erg aardig tegen elkaar.

Ik vind de leukste activiteiten: kamp, winteractiviteit, surprise/pietentraining en natuurlijk als Patrick jarig is is het altijd een extra leuke training!

Ik zie jullie bij de training groetjes Bram Van Der Heijden.

Ik geef de pen door aan....Daan van Schijndel



Installatiebedrijf Gebr. van Engeland

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

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

Verjaardagskalender

Jarig in

mei

en in

juni

3-mei	Peter Smulders	LG	1-jun	Gerry Bergmans	SW
4-mei	Peter Hellings	LG	3-jun	Edward van Acht	LG
6-mei	Henk Heijmans	LG	3-jun	Janneke Huijberts	JLG
6-mei	Willem van den Heuvel	SW	3-jun	Jan der Kinderen	TR
6-mei	Mari Leenderts	LG	4-jun	Geert van der Zanden	SW
6-mei	Jan van de Rijt	LG	6-jun	Aard van Berkel	SW
7-mei	Piet van Engeland	LG	6-jun	Ad van de Laar	LG
9-mei	Mario van Erp	LG	6-jun	Jeanne Dieleman	LG
9-mei	Edwin Eijkemans	MTB	7-jun	Noa Schoondermark	JLG
9-mei	Hans van Hek	SW	7-jun	Huub van Cleef	SW
11-mei	Ilse Smits	LG	8-jun	Frans Gezelle Meerburg	LG
15-mei	Matten Bonekamp	MTB	10-jun	Jolanda van Heerebeek	LG
16-mei	Steven van Erp	JLG	10-jun	Michael Moonen	LG
17-mei	Pieter Jansen	LG	10-jun	Ad van der Wijst	TR
19-mei	Ivar de wit	JLG	12-jun	Anne Huijberts	JLG
20-mei	Sjaan Boereboom - de Brouwers	TR	14-jun	Max Scheutjens	JLG
22-mei	Bram van de Heijden	JLG	15-jun	Jan van der Loo	TR
24-mei	Henk Pennings	ST	19-jun	Coby Bekkers - van Bree	TR
24-mei	Antoniet Vervoort	SW	20-jun	Bart van de Sande	LG
25-mei	Pieter Jagt	SW	20-jun	Rikie Vervoort	SW
25-mei	Kees Temmink	MTB	23-jun	Riki Arts	SW
26-mei	Yannick Koenen	JLG	23-jun	Renske Verboort	LG
28-mei	Theo van der Eerden	MTB	23-jun	Joep Welvaarts	JLG
28-mei	Teun van den Eertwegh	JLG	24-jun	Gonny van Zutven	LG
28-mei	Daan van Schijndel	JLG	25-jun	Joke Verhoef	TR
29-mei	Thea Plaat- Spikmans	TR	27-jun	Miriam Beij	SW
29-mei	Hetty van de Sande	LG	28-jun	Fons Raaijmaakers	TR
29-mei	Lianda de Vos	TR	29-jun	Jan Arts	SW
30-mei	Mieke van der Zanden	SW	29-jun	Bert van de Laak	SW
31-mei	Marleen Timmers	LG	29-jun	Job van Mil	TR
			29-jun	Art Vissers	LG
			30-jun	Nicole Heesakkers	LG

Iedereen van harte gefeliciteerd!





In **automatisering**
een **sprong vooruit!**

Systeembeheer | Software ontwikkeling | Standaard bedrijfssoftware

Drie-O Automatisering B.V.

Jan Tinbergenstraat 4C
5491 DC Sint-Oedenrode
Bedrijventerrein de Kampen

T 0413-490620
F 0413-490684

Postadres:
Postbus 13
5490 AA Sint-Oedenrode

E info@drieo.nl
I www.drieo.nl

Kijk voor meer informatie op www.drieo.nl

Wist u dat....

- het Sportgala voor Veerle van Erp en George Zoontjens als genomineerden voor respectievelijk sportvrouw en vrijwilliger van het jaar een geweldige avond is geworden
- we op 5 mei in Wageningen het Bevrijdingsvuur hebben opgehaald en om 10.00 u die morgen hebben overhandigd aan de burgemeester
- het voor alle deelnemers een geweldige happening is geweest en niet mogelijk was geweest zonder de medewerking van de Fortunabikers
- we dit graag over 5 jaar willen herhalen
- de jeugdgroep nu over bijna alle materialen beschikt om op zich een goede manier voor te bereiden op de Athletics Champs pupillencompetitie
- de jeugdgroep nu ook nog graag een verspringbak en een hoogspringmat zou willen.
- onze wandelaars weer een rolstoelwandeltocht hebben gehouden voor bewoners van Odendaal
- dit door alle inwoners van Rooi zeer wordt gewaardeerd
- 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.





'Kwaliteitsstofje kopen?

WEGWIJS IN HET WOUD VAN STOFFEN EN LAMINATEN

Wat is de waarde van al die kaartjes die aan kleding, schoenen en andere materialen hangen? Gore-Tex, Polartec, Shoeller, Primaloft... waar staan al die kledinglabels eigenlijk voor?

ADEMEND WATERDICHT

De betere ademende waterdichte laag is een membraan dat tussen de binnen- en buitenstof van een jack wordt verlijmd (3-laags laminaat) of alleen met de buitenstof wordt verlijmd (2-laags laminaat, eventueel met losse binnenvoering). Eén van de bekendste membranen is **Gore-Tex**, dat je als Pro Shell (3-laags, zwaar gebruik), Paclite (2-laags, licht, compact, allround gebruik), Active Shell (2-laags, maximaal ademend, intensief sporten) en Performance Shell (2-laags met voering, betaalbaarder) in kleding aantreft. Andere goede membranen komen van **eVent**, **Sympatex** en **Dermizax**. Relatief nieuw is **Polartec Neoshell** (Malden Mills), een 3-laags membraan met een hoge comfortwaarde. Een intrigerend ademende waterdicht materiaal is **C-Change** (Schoeller), dat reageert op temperatuurswisselingen. Ook het vermelden waard is **Epic** (Nextec). Bij dit 'technische' katoen zijn de oorspronkelijke katoenvezels ingekapseld met een onuitwasbaar laagje dat de stof winddicht en behoorlijk waterafstotend maakt. Epic behoudt z'n natuurlijke ademende werking, droogt supersnel en voelt

net zo zacht en soepel aan als, inderdaad, katoen.

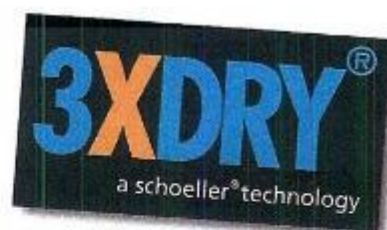
SOFTSHELLS

Een softshell is (nagenoeg) winddicht en redelijk waterafstotend. Je hebt ze met een membraan of de stof zelf is (dubbel) geweven. **Schoeller Dryskin** is zo'n geweven, elastische en zeer goed ademende softshellstof. Andere softshellmaterialen zijn **Polartec Windbloc** (volledig winddicht met een waterafstotende finish), **Polartec Power Shield** (combi van isolerend fleece met een ademende, winddichte en waterafstotende buitenlaag) en **Pontetorto No-Wind** (Tecnopile-fleece gelamineerd op een afparende winddichte buitenlaag). Een bekend softshellmembraan is **Windstopper** (van Gore).

WINDBREKERS

Een windbreker is dun, licht, sterk en supercompact. Hij is nuttig als je stilstaat na (zware) inspanning en afkoeling dreigt. **Pertex Microlight** is hier een van de bekendste merknamen. Een windbreker van **Pertex Shield** combineert winddichtheid met een redelijke mate van waterdichtheid.

Eén van de fraaiste technologieën komt uit de ruimtevaart en heet Outlast



DE TUSSENLAAG

Polartec Classic van Malden Mills is het fleecede dat in de jaren tachtig de standaard werd op het gebied van lichtgewicht warmte-isolatie. Het is extreem duurzaam en sneldrogend en wordt ingezet als tweede laag, tussen onderlaag en ademende waterdichte laag in. Er is Polartec Classic 100, 200 en 300 (gram per m²) waarbij 200 de standaarddikte is. Duurder en qua uitstraling moderner is **Polartec Thermal Pro**. **Polartec Wind Pro** zit tussen fleecede en softshell in. Het is nog steeds zeer goed ademend, maar veel winddichter dan gewoon fleecede, waardoor het zowel als isolerende tussenlaag of als winddichte buitenste laag gebruikt kan worden. **Pontetorto** is de iets goedkopere tegenhanger van Polartec. Centraal in hun collectie staat **Tecnopile**-fleecede. Pontetorto **Tecnowool** is een fraaie isolerende tussenlaag van waterafstotend (Merino)wol.

DE ONDERLAAG

Merinowol (van het merino schapenras) is een kwaliteitswol dat het lichaam ook onder relatief vochtige omstandigheden warm houdt. Het komt met name uit Nieuw-Zeeland, Australië en Argentinië. Synthetische tegenhangers zijn o.a. **Tactel** (Dupont) en **Coolmax** (Invista). Tactel is een synthetische microvezel die je in sport- en onderkleding tegenkomt. Coolmax is een polyester vezel die 'actief vochttransport' verzorgt. Coolmax (je vindt deze vezel ook in sportkleding en sokken) trekt als het ware het vocht weg naar buiten waar het kan verdampen. Een concurrent is **Pertex Equilibrium**: ook hier zogenaamde capillaire werking (vochttransport naar buiten, zodat de stof niet op de huid plakt). Andere bekende materialen zijn **Polartec Power Dry** en **Power Stretch**. Beide dun, isolerend en snel vochtafvoerend waarbij de laatste een slag slijtvaster en elastischer is.

ISOLATIEKLEDING

Primaloft is een fijne microvezel met een uitstekende isolatie/gewichtsverhouding.

Alleen dons kent een nog betere verhouding, maar Primaloft isoleert, in tegenstelling tot dons, ook onder vochtige omstandigheden. Er bestaat **Primaloft One** en **Primaloft Infinity** (die laatste is nog beter) en je komt het tegen als vulling in jacks en slaapzakken. Daaromheen zit dan weer een lichte, waterafstotende en donsachtige laag en die is vaak van **Pertex Endurance** of van **Pertex Quantum**.

TREKKINGBROEKEN

Supplex (Invista) is een katoenvervangende nylonsoort. Het voelt vrijwel net zo aan, maar het is veel sterker en kleur- en krimpvast. Ook ademt het beter en droogt het sneller, en er worden vooral trekkingbroeken en overhemden van gemaakt. Is je trekkingbroek niet van Supplex, dan zou hij van **Schoeller Stretch** (Dynamic) kunnen zijn gemaakt. Dit is een comfortabele stof met elastische, ademende en waterafstotende eigenschappen, die je aantreft in de duurdere trekking- en klimbroeken.

TECHNOLOGIEËN

Veel van de bovengenoemde stoffen kunnen weer behandeld worden met een bepaalde technologie die ze nog 'slimmer' maakt. Zo is **Cocona** een technologie gebaseerd op actieve koolstofdeeltjes uit de bast van kokosnoten. Verwerkt in vezels, stoffen of laminaten heeft het een positief effect op de ademende werking, de droogtijd, de UV-bescherming en het tegengaan van geuropbouw. Je treft Cocona aan in ondergoed, maar ook in ademende, waterdichte kleding. En **Schoellers NanoSphere** is een nanotechniek, waardoor vuil niet in textiel kan dringen. Ketchup, olie, rode wijn, nagevoeg alles wordt daarna door de stof geweerd. Een andere 'wondertechniek' van Schoeller is **Coldblack**. Coldblack vermindert het opwarmen van donkerkleurige kleding door zonlicht significant. Daarnaast verhoogt het de UV-bescherming van textiel tot minimaal UPF-30. Is textiel behandeld met Schoellers 3XDRY, dan wijst de buitenkant eveneens water en vuil af en voert de

binnenkant vocht versneld af naar buiten. Optiek, ademende werking en de manier waarop een stof aanvoelt worden echter totaal niet aangetast. Een van de fraaiste technologieën komt tot slot uit de ruimtevaart en heet **Outlast**. Ze maakt gebruik van *phase change materials* (PCM's), die warmte op kunnen slaan en weer af kunnen staan. Vergelijk het met een ijsblokje: in een glas vruchtensap verandert het van vast in vloeibaar, waarbij de omgeving wordt gekoeld. En bij Outlast is het omgekeerde ook mogelijk (van vloeibaar naar vast waarbij warmte wordt opgeslagen). Het omslagpunt ligt niet geheel toevallig rond de lichaamstemperatuur en dit proces kan eindeloos worden herhaald. Outlast wordt toegepast in kleding en slaapzakken, om het lichaam op constante temperatuur te houden. ☉

Vraag/opmerking?
tvisser@anwb.nl
Twitter: @Tjeerd_Visser



Trainingstijden van de diverse afdelingen

De jeugdloopgroep:

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

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

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

De loopgroep:

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

Woensdagavond vanaf 19.30 u → duurloop diverse afstanden;

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

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

Sportief wandelen:

Maandagmorgen van 9.00 tot 10.30 u → 1 groep;

Dinsdagavond van 19.00 tot 20.30 u → 3 groepen;

Donderdagavond van 19.00 tot 20.30 u → 1 groep.

De trainingen kunnen een uitloop van 30 minuten hebben.

Zaaltrimmen:

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

Donderdagavond van 20.00 tpt 21.00 u → sporthal de Streepen.

Mountainbike:

Zondagmorgen vanaf 8.30 u;

Donderdagavond van 18.30 u (extra in de zomermaanden).

Vertrek vanaf Drankenhandel van Boxmeer, Deken van Erpstraat 20

lenny
LENNY LAURENCE MODE

Muller Mode

Mode voor Mannen van Morgen

GERITS
man en mode



MODEBOUTIQUE
Caprice



WINKELCENTRUM DE MARKT



RUIM PARKEREN

Damesmode



De Pastorie

't paperas
edele brabant

Boek- en kantoorboekhandel

VINO E CUCINA
OSTERIA
ITALIAANSE KEUKEN

ah
Albert Heijn

**MARKT
APOTHEEK**

Intertoys

Lips

Advocaten & Mediators

**d'n
Dommel**
Tapperij & eetenij



cafetaria
"De Markt"

Contributie 2015 en lidmaatschap

contributiebedragen per 1 januari 2015

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

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

Betaling van de contributie 2015

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

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

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

Extra kosten en loopshirts

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

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