

S.V. FORTUNA '67
Sportvereniging Sint-Oedenrode

CLUBBLAD

Vertrouwens contactpersoon

Uitbreiding reglement clubrecords

Het effect van de vernieuwde jeugdvisie

Wandel je fit in 10 weken

Beginners loopgroep

Sint-Oedenrode 0418 47 533 verzekeringen.nl

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
Vertrouwens contactpersoon	6
Even voorstellen	8
Uitbreiding reglement clubrecords	9
De pen door.....Sem de Haan (jeugd)	10
Wandel je fit	11
Het effect van de vernieuwde jeugdvisie	12
Fortuna bodes	14
Loopgroep voor beginners	15
Wandelen: spelregels en techniek	16
De pen door..... Conny van den Biggelaar (volwassenen)	21
Egmond aan zee wandelmarathon 2016	23
Wist u dat	24
Beugelavond Fortunatrimmers	25
Verjaardagen	26
Trainingstijden diverse afdelingen	27
Lidmaatschap en contributie	28

Inleveren kopij voor het Mei/ juni nummer voor 15 april 2016

Voorwoord van de voorzitter

Niet herkiesbaar

Ik heb besloten me eind dit jaar niet herkiesbaar te stellen als voorzitter van Fortuna. Ik ga er dus mee stoppen. Dat heeft niets met de club te maken, maar alles met mij.

Ik vind dat je dingen goed moet doen of niet. De afgelopen periode heb ik gemerkt dat ik aan het voorzitterschap niet de tijd kan besteden die ik vind dat nodig is om het goed te doen. En dan wordt het in plaats van een leuke uitdaging een last. En dat wil ik niet.

Fortuna is een prachtige club. Met veel actieve vrijwilligers, die initiatief nemen, zaken zelf oppakken en uitvoeren. Als bestuur proberen we daar vooral richting aan te geven waar dat nodig is, af en toe een extra zetje en nog meer mensen enthousiasmeren. En dat loopt eigenlijk best goed.

In de combinatie met werk, gezin en hobby's lukt het mij niet meer om voldoende energie in Fortuna te steken. Ik voorzie dat ik daardoor onvoldoende bijdraag om aan wat nu goed gaat goed te houden. Dat wil ik niet. Daarom vind ik dat het beter is dat iemand anders mijn rol over gaat nemen.

In het bestuur hebben we hier met elkaar over gesproken. We gaan de komende maanden op zoek naar een nieuwe, verse kandidaat voor het voorzitterschap. Daarvoor maken we graag gebruik van jullie kennis en kennissen. Dus schroom niet om ons te tippen.

Tot eind dit jaar bij de algemene ledenvergadering blijf ik mijn functie gewoon uitvoeren. Er valt dus geen gat. Ik ga nog even gewoon door.

Groet,

Jorrit Dekkers,

Voorzitter s.v. Fortuna '67



Bestuur en Organisatie

Bestuur:

Voorzitter	Jorrit Dekkers	tel.0499 473324	voorzitter@fortuna67.nl
Secretaris a.i.	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	secretaris@fortuna67.nl
Penningmeester	Art Vissers	tel.0413 478218	penningmeester@fortuna67.nl
Trainingscoördinator.	Leon Verrijt	tel.0413 479492	leon.verrijt@spcorp.com
Trimmen	Hendrikje Damen	tel.0413 472215	h.g.damen@kpnmail.nl
Wed.Org.Com.	vacature		
Vrijwilligerscoörd. a.i.	Cor van Erp	tel.0413 474622	vrijwilligerscoordinator@fortuna67.nl
Mountainbike	Jos Dekkers	tel.0413 478005	josdekkers@hotmail.com
Sportief wandelen	Nico de Bruin	tel.0413 475798	nico.debruin@upcmail.nl
Jeugd	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	hverbeek@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
	Antoinette v.d. Laar		antoinettevandelaar@home.nl
	Patrick Sanders	tel.06 51043336	patsan80@hotmail.com
Sportief wandelen	Nico de Bruin	tel.0413 475798	nico.debruin@upcmail.nl
	Ans Lamers	tel.0413 475130	anslamers@schulpen.org
	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	hverbeek@hetnet.nl
Rikie Huyberts	tel. 0413 476992	w_huyberts@hotmail.com

Rabobank IBAN nummer penningmeester NL89 RABO 013.82.12.783

Vertrouwens Contact Persoon bij ongewenst gedrag

Even voorstellen, mijn naam is Andre Schrurs. Ik ben al ruim 15 jaar actief bij Fortuna '67 als trimmer. Naast sporter zal ik vanaf 1 januari 2016 binnen Fortuna 67 de rol van Vertrouwens Contact Persoon (VCP) vervullen. Natuurlijk wil Fortuna '67 een veilige vereniging zijn, waar iedereen met plezier bezig is met zijn of haar sport.

Maar soms komt het wel eens voor dat een sporter, trainer, begeleider of vrijwilliger in een situatie komt die als (seksueel) intimiderend kan worden ervaren.

Om te trachten ervoor te zorgen dat dit zo min mogelijk gebeurt en in de toekomst voorkomen kan worden, is binnen Fortuna '67 een vertrouwenscontactpersoon aangesteld.



Ik ben als vertrouwenscontactpersoon een centraal aanspreekpunt om met elkaar ervoor te zorgen, dat de omgang met elkaar binnen de club leuk en veilig blijft. Als je toch met ongewenst gedrag te maken krijgt, is het belangrijk te weten waar je terecht kunt voor hulp, ondersteuning of simpelweg een advies of luisterend oor. Als VCP ben ik op de hoogte van de mogelijkheden die er zijn om hulp te krijgen. Daarnaast stimuleert een VCP de vereniging om preventieve maatregelen te nemen. Ik zal luisteren naar je verhaal en help je zoeken naar mogelijkheden om de situatie op te lossen. Dat het belangrijk kan zijn om ook andere personen bij een vraag of probleem te betrekken zal duidelijk zijn, maar dit zal nooit zonder overleg en toestemming gebeuren, er gebeurt dus niets wat je niet weet.

Ik kan je helpen om een klacht in te dienen bij de vereniging, sportbond of politie, maar gewoon even praten kan natuurlijk ook. Voorkomen is beter dan genezen. Ik ben er ook voor vragen die kunnen spelen vóór dat er problemen zijn.

Bij mij kun je terecht met vragen die je niet makkelijk stelt of waarvan je bang bent, dat er niet serieus op gereageerd gaat worden. Dit geldt voor iedereen binnen Fortuna: trainers, coaches, ouders, begeleiders, vrijwilligers en teamleden. Daarbij: snel melden, er over praten en zorgen dat er (vroegtijdig) een einde gemaakt wordt aan een ongewenste situatie maakt dat deze niet verergert en ook herhaling kan zo voorkomen worden.

Wanneer kun je bij de vertrouwenscontactpersoon terecht?

Als je vragen hebt of de manier van omgaan met elkaar binnen jouw sport voor jouw gevoel niet klopt, dan ben je welkom bij de vertrouwenscontactpersoon. De vragen die je hebt kunnen gaan over:

- Ongewenst (seksueel) gedrag;
- Pesten en gepest worden;
- Het gevoel hebben dat je om een bepaalde reden er niet bij hoort;
- Grensoverschrijdend gedrag: iemand doet iets wat jij onprettig vindt;
- Als je iets vermoedt of je zorgen maak;
- Of om te weten of je met je vraag bij de vertrouwenscontactpersoon op de juiste plaats bent.

Wat is een VCP niet?

Een VCP is geen psycholoog of maatschappelijk werker. Als je je niet veilig voelt tijdens het sporten, kun je contact opnemen met mij en kan ik je mogelijkheden geven waar je met je klacht of probleem naar toe kunt gaan.

Ik kan dus jouw probleem niet oplossen, maar - indien nodig - kan ik je wel doorverwijzen naar bijvoorbeeld het bestuur, naar een vertrouwenspersoon van het NOC of naar een andere hulpverlener. Ik heb dan ook een andere rol dan een vertrouwenspersoon: ik heb met name een begeleidende rol in welke stappen je kunt ondernemen, een vertrouwenspersoon heeft juist een inhoudelijk adviserende rol.

Hoe ben ik te bereiken?

Als je me nodig hebt ben ik te bereiken op de volgende manieren:

- Via het contactformulier op de website van Fortuna '67
- E-mail: vcp@fortuna67.nl
- Telefoon: 06-53741355 (ma t/m zo: 09.00 - 21.00 uur)

Als ik niet meteen opneem, spreek dan je naam en het telefoonnummer in en ook het tijdstip waarop ik je het beste kan terugbellen. Alle meldingen moet ik rapporteren aan het bestuur. Als jij dat wilt kan dat ook anoniem. In principe heb ik hierbij een geheimhoudingsplicht. Echter, in het geval van strafbare feiten, waarbij het bestuur van mening is dat de veiligheid van de leden van de vereniging in het geding is, kan en mag de klacht niet anoniem gerapporteerd worden.

De functie van de VCP'er is een initiatief van het NOC*NSF. Je kunt daarom ook contact opnemen met het NOC*NSF meldpunt met eerste vragen, twijfels of om je verhaal te vertellen. Het NOC*NSF meldpunt is dag en nacht bereikbaar, ook in het weekend en op feestdagen. Het nummer is 0900 - 202 55 90 (€ 0,10 per minuut).

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 .

Even voorstellen

Beste leden van Fortuna,

Na de zomer ben ik gestart in de groep “Sportief Wandelen” op donderdagavond. Mij is gevraagd mezelf in dit blad even kort voor te stellen: mijn naam is Marga Adriaans. Ik ben 57 jaar, heb twee volwassen kinderen en ik woon sinds 1993 in Rooi. Goh, wat is het een prachtig dorp en wat is de omgeving mooi! Als lid van de wandelgroep kom ik iedere keer weer op plaatsen waar ik nog nooit geweest ben; iedere keer zijn dat mooie, bijzondere plaatsen. Het is prettig om zo het dorp steeds beter te leren kennen en waarderen. Tegelijkertijd is het voor mij een mooie kans om mijn conditie “op peil te houden”. Ik heb een drukke baan en er blijft niet veel tijd voor sport over: als docente Nederlands werk ik bij Avans Hogeschool in Den Bosch. Dat doe ik al meer dan 25 jaar en dat bevalt mij uitstekend. Wel zijn het lange dagen en dan is het heerlijk om aan het eind van de dag een flinke wandeling te maken. Ik hoop hier nog een hele tijd mee door te gaan.

Groetjes Marga



Installatiebedrijf
Gebr. van Engeland

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

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

Uitbreiding reglement clubrecords

Zoals jullie wellicht weten mogen atletiekverenigingen in aanvulling op het wedstrijdreglement van de Atletiekunie extra bepalingen omtrent het verkrijgen van een clubrecord opnemen in het reglement clubrecords.

Tijdens de nieuwjaarsreceptie is hierover een discussie ontstaan die er toe heeft geleid om het bestuur van Fortuna voor te stellen (gebruik makend van bovenstaande mogelijkheid) in het reglement clubrecords de mogelijkheid voor recreanten op te nemen om clubrecords te vestigen. Het bestuur heeft dat voorstel goedgekeurd.

De aanvulling houdt in dat een eventueel clubrecord moet worden gemeld bij de clubrecordcommissie, die dat moet kunnen verifiëren bij de organiserende vereniging of stichting.

Die vereniging of stichting moet wel zijn aangesloten bij de Atletiekunie.

Het record moet in een officiële wedstrijd worden gevestigd en dat mag een z.g. gemengde wedstrijd zijn (en die komen er steeds meer).

Het parkoers moet gecertificeerd zijn en dus op de lijst van gecertificeerde parkoersen staan, zoals die op de Ledenpagina van onze website staat.

Voor clubrecords kan ook gelezen worden 'bijzondere prestaties' zoals b.v. de 10 Engelse mijlen.

De clubrecordcommissie hoopt hiermee een aantal bestaande vragen te hebben beantwoord.

De Clubrecordcommissie

Rikie Huyberts

Jos van Uden

Peter Hellings



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

De Pen door.....Sem de Haan

Hoi, ik ben Sem de Haan. Ik ben 12 jaar oud en zit in de eerste klas van gymnasium Beekvliet. Ik zit bijna 3 jaar bij de club en ben twee keer mee geweest op kamp. De sfeer tijdens het hardlopen is goed en de activiteiten zijn gezellig. Ook is het fijn om buiten te sporten. Mijn hobby's zijn: hardlopen, accordeon spelen en computeren. Italië is mijn favoriete vakantie land. De pen heb ik gekregen van Marijn en ik geef deze door aan zijn broertje Robey.



Ik geef de Pen door aan Robey v/d Sande



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!



SV FORTUNA 67 ORGANISEERT weer "wandel je fit in 10 weken" programma.

Het "wandel je fit in 10 weken" programma is voor zowel geoefenden als voor mensen die weinig conditie hebben en die willen starten met **sportief wandelen**. Iedereen in de regio van Sint-Oedenrode en omstreken kan meedoen. Het doel is om onder begeleiding van twee gediplomeerde wandeltrainers 10 weken lang, elke dinsdagavond vanaf 19.00 uur, te wandelen om conditie op te bouwen. Het einddoel is om

mee te wandelen met de Rooise Avondvierdaagse op 7 juni t/m 10 juni. Keuze uit de wandelroutes van 5, 10 of 15 km per avond .

De Kennismaking- en informatieavond is op dinsdag 22 maart om 19.30 uur in ons clubgebouw op Zwembadweg 62 in Sint-Oedenrode.

Kosten: Omdat we bij Fortuna het belangrijk vinden om volwassenen in beweging te houden, is de deelname aan dit programma slechts **10 euro**. Men krijgt hier voor 10 trainingen met gediplomeerde trainers, gratis consumptie een veiligheidshesje en een start bewijs voor de avondvierdaagse.

Tevens wordt er door onze sponsor CampingSport De Wit op deze avond uitleg gegeven over Hi-Tec wandelschoenen en kleding .

Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met George Zoontjens via geozoo@zonnet.nl of 0413-476748 0657700066.

U kunt ook contact op nemen via de website www.fortuna67.nl.



Het effect van de vernieuwde jeugdvisie

Eind 2013 introduceerde de Atletiekunie een vernieuwde jeugdvisie voor de pupillen. De bond wilde dat plezier in de atletiek bij de jongste jeugd voorop zou staan. Achterliggende doelstellingen waren ook om de wedstrijdparticipatie bij de pupillen omhoog te krijgen en de negatieve trend in de ledengroei om te buigen in een positieve. Uitvloeisel van de vernieuwde jeugdvisie was Athletics Champs, een nieuwe wedstrijdvorm bij de pupillen. Twee jaar na de invoering van de vernieuwde visie is er een lichte ledengroei waarneembaar bij de pupillen, maar [Dorien van der Burg](#) - projectleider jeugdathletiek bij de Atletiekunie - durft dat nog niet toe te schrijven aan de vernieuwde visie.

Voor 2013 was er nauwelijks sprake van een echte jeugdvisie bij de Atletiekunie. “We hadden wel een filosofie, maar dat was heel algemeen opgesteld op anderhalf A4-tje”, vertelt Van der Burg. “We hebben in 2013 een echte visie ontwikkeld gebaseerd op het Canadese Long Term Athlete Development (LTAD)-model. Het is een visie waarin we met kaders aangeven hoe we invulling willen geven aan de jeugdathletiek bij verenigingen. Op basis van die nieuwe visie zijn we met bepaalde projecten gestopt en hebben we andere projecten juist doorontwikkeld.”

Leeftijdsspecifiek

Basis achter het LTAD is de gedachte dat bij kinderen de basis wordt gelegd voor een leven lang sporten. “Het model is opgebouwd in leeftijdsfasen”, aldus Van der Burg. “Die leeftijdsfasen zijn uitgewerkt op een kaart. Hierop staat wat de inhoud is van trainingen, wat over het algemeen de ontwikkeling is van de kinderen in deze leeftijdsfase en op welke manier je ze het beste kan benaderen. Dat biedt voor trainers praktische handvatten. Als Atletiekunie ondersteunen we de verenigingen met de invulling ervan. Daarin zit voor ons de grootste uitdaging. Op dit moment werken we bijvoorbeeld aan een video om die theoretische visie ook praktisch in beeld te brengen.”

“Activiteiten moeten altijd voldoen aan de ambitie om ‘hoger, sneller en verder’ te komen”



De bond heeft in de jeugdvisie ook vastgelegd dat de aangeboden activiteiten ‘atletiekecht’ moeten zijn. Wat bedoelt de

Atletiekunie daarmee? Van der Burg: “Het moet altijd voldoen aan de ambitie om ‘hoger, sneller en verder’ te komen. In het project Fun & Athletics zaten bijvoorbeeld onderdelen die dat niet in

zich hadden. Verspringen uit stand bijvoorbeeld, is niet voldoende atletiekecht, zonder aanloop en de beweging sluit het niet voldoende aan.”

In de nieuwe visie staat impliciet leren voorop: “We willen de onderdelen graag aanbieden op een manier waardoor de kinderen de techniek automatisch goed aanleren. Kinderen vinden het moeilijk als je concrete technische aanwijzingen geeft, maar als je een oefening geeft waarbij ze een dergelijke beweging automatisch moeten maken om het goed te doen, pikken ze het toch op.”

Athletics Champs

Athletics Champs is het belangrijkste concrete project waarin de Atletiekunie de nieuwe jeugdvisie laat zien. De Atletiekunie wil met dat programma de wedstrijdvorm van de pupillenatletiek hervormen. Daarin staan vijf uitgangspunten centraal. Naast 'atletiekecht' zijn dat 'succesbeleving', 'teamgevoel', 'veelzijdig' en 'intensief'. Kinderen hoeven bij Athletics Champs niet meer zo lang te wachten voor zij aan de beurt zijn voor een onderdeel.

“Een voorbeeld is de manier waarop het hoogspringen is ingericht”, aldus Van der Burg: “In plaats van iedere ronde een hogere lat en eliminatie na drie foutsprongen, kan de lat nu bij ieder kind op een andere hoogte worden gelegd. Als een kind het niet haalt, kan de lat ook weer omlaag. Succesbeleving is voor kinderen heel belangrijk. Bovendien is niet de individuele prestatie van het kind het belangrijkste, maar ook de teamprestatie waar alle kinderen hun bijdrage aan hebben geleverd. Daarnaast is veel bewegen en plezier hebben in atletiek belangrijk.

Hoewel de Atletiekunie Athletics Champs het liefst als norm bij alle clubs terugziet, is het nog altijd niet gelukt om alle verenigingen te overtuigen. “Het is een gevoelig onderwerp”, zegt Van der Burg. “Met name in het westen van het land hebben de verenigingen er nog moeite mee. Vanaf volgend jaar gaan we de competitie coördineren en trekken we het meer naar ons toe. Maar uiteindelijk kunnen wij de verenigingen niet dwingen mee te doen als ze echt niet willen.”

“In Friesland zijn we vier jaar geleden gestart met Athletics Champs en daar zien we een enorme toename in wedstrijddeelname”

Van der Burg constateert wel dat de doelstelling om tot een hogere wedstrijdparticipatie te komen bij de pupillen lijkt te slagen. “In Friesland zijn we vier jaar geleden gestart met Athletics Champs en daar zien we een enorme toename in wedstrijddeelname. Ik hoor ook wel van ouders dat wedstrijden veel toegankelijker zijn omdat de scherpste van de prestatie er een beetje af is gehaald.”

Meer wedstrijdparticipatie

Heeft de nieuwe visie ook al geleid tot ledengroei bij de jeugd? Van der Burg heeft cijfers, maar of er verband is met de nieuwe jeugdvisie is lastig te bepalen. Zowel bij de pupillen als bij de junioren is de uitstroom van leden in de afgelopen jaren met zo'n 2 à 3 procent teruggelopen. Clubs lijken dus iets beter in staat leden vast te houden, maar de trend is al ingezet voordat de nieuwe jeugdvisie was bedacht. Opvallend is wel dat de ledentallen bij de pupillen groeien. Dit kan echter net zo goed te maken hebben met de successen van Dafne Schippers als met de nieuwe jeugdvisie.

Tegenover de ledengroei bij de pupillen staat een iets achtergebleven groei bij de junioren. Niet voor niets is de volgende ambitie van de Atletiekunie om de nieuwe jeugdvisie ook bij de junioren te laten doorwerken. Van der Burg: “We willen een doorlopende leerlijn en daarbij moeten we goed kijken naar de overgang van pupillen naar junioren, die nu nog erg groot is.” Hoe die veranderingen bij de junioren eruit komen te zien, kan zij nog niet precies zeggen, maar bij de junioren zal de sport altijd minder speels en serieuzer zijn dan bij de pupillen.

Meer informatie?

Lees [onze Visie op jeugdatletiek](#)



Fortunabodes

De werkgroep Clubblad is druk doende met het scannen van oude Fortunabodes, ten einde die vervolgens online via de website beschikbaar te stellen aan de leden.

Echter de werkgroep mist de jaargangen 1993 t/m 1997.

Heeft u deze jaargangen nog in bezit, dan zou het fijn zijn als wij die zouden mogen lenen om ze te scannen.

U kunt zich melden bij Cor van Erp, email: erp.van.cor@gmail.com

Alvast bedankt voor uw medewerking.

De werkgroep Clubblad



LOOPGROEP VOOR BEGINNERS

Ook dit jaar weer start Fortuna'67 op maandag 11 april met een loopgroep voor beginners. Op maandag 4 april starten we dan eerst met een informatie avond. Tijdens de volgende trainingen komen alle facetten van de loopsport aan bod en je zult merken dat je conditie er stukken op vooruit gaat.

Deze trainingen zijn vooral voor de beginnende lo(o)p(st)ers, maar ook de meer geoefende loper kan meedoen. Het sociale contact in deze groep speelt ook een belangrijke rol. Fortuna heeft (actieve) leden van zeer uiteenlopende leeftijden.

Iedereen kan zich voor deze avondtrainingen inschrijven.

Dan komt vooral op de maandagen de "intervaltraining" aan bod, op de woensdagen wordt er aan de "duurtraining" gewerkt.

De kosten voor deelname bedragen €15,00.

Ook de meer ervaren lopers kunnen lid worden van Fortuna'67.

De eerste training start dan op maandag 11 april om 19.30 uur bij het clubgebouw van Fortuna '67 aan de Zwembadweg 62 in Sint-Oedenrode. Op maandag 4 april wordt er tijdens de informatieavond in de kantine uitleg gegeven over de opzet van de trainingen, wordt er gevraagd naar jouw loopdoelstellingen en zal er informatie over schoenen en kleding worden gegeven.

INLICHTINGEN EN AANMELDEN BIJ:

Luc Minderhoud: 06 – 13 66 16 85

Wandelen: spelregels en techniek



Sport Spelregels

Het wandelen van tochten vergt enige voorbereiding en er komt vaak meer bij kijken dan alleen de reis naar de startplaats. Wat doet u bijvoorbeeld bij slecht weer? Welke schoenen passen het beste bij uw voeten?

Hoeveel training vereist een langere wandeltocht?

Wat kan men onderweg het beste eten en drinken?

Het kan de wandelpret enorm bevorderen wanneer men zich goed voorbereidt!

Training en Techniek - Voeding

Wandelen kost energie, wandelen met een lege maag is dus niet aan te raden.

Wat kunt u het beste vooraf eten? Is de gewone maaltijd genoeg of heeft men meer energie nodig? Wat kan ik tijdens langere wandeltochten eten?

Hieronder enkele tips; neem 1 ½ uur voor de tocht een goed stevig ontbijt, vol koolhydraten en vitaminen.

Zorg dat u vooraf voldoende vocht tot u neemt (water, thee, sportdranken);

Neem onderweg geen koolzuurhoudende dranken en geen alcohol (een biertje na afloop kan geen kwaad);

Eet onderweg b.v. fruit, soep of bouillon, brood met rookvlees. Drink niet te koud, vooral bij koud weer is warme thee erg goed. Drink tijdens de wandeltocht regelmatig, wanneer u dorst krijgt bent u eigenlijk al te laat! Drink bij warm weer zoutbevattende dranken, maar neem geen zouttabletten!

Training en Techniek - Blessures

Wandelen is, volgens de deskundigen de sport bij uitstek om op een verantwoorde en ontspannen wijze de conditie te verbeteren, zonder daarbij een groot blessure-risico te lopen. Wandelen is natuurlijk niet helemaal gevrijwaard van blessure risico. Een te fanatieke start, het gebruik van verkeerde schoenen, het lopen in een verkeerde houding kan de kans op een blessure vergroten. Wandelen is een sport waarbij weinig piekbelastingen op het lichaam uitgeoefend wordt, maar dat wil niet zeggen dat men geen blessure op kan lopen. Het is daarom van belang om op een aantal punten te letten om blessures te voorkomen.

Houding

Het is belangrijk dat u ontspannen, rechtop loopt. Plaats de voeten recht naar voren en wikkel uw voeten goed af. Laat u armen ontspannen meegaan met het wandeltempo. Warm worden: ga nooit te snel van start, loop eerst een rustig tempo, geeft de spieren de gelegenheid warm te worden.

Denk eraan om onder alle weersomstandigheden heden te trainen.	De geest raakt pas in vervoering als het vervoer door de benen wordt geregeld.
--	--

Blaren

Een van de meest voorkomende euvels is de blaar; loop uw nieuwe schoenen daarom goed in, ga niet direct met nieuwe schoenen een tocht wandelen, dit kan uw plezier behoorlijk bederven. Advies: wanneer u last heeft van een blessure, neemt eerst rust, wanneer het niet overgaat of wanneer de blessure terugkomt, raadpleeg dan uw arts. Wacht hier niet te lang mee! Training en Techniek - Kleding en 'footwear' Wat betreft kleding zijn er vele mogelijkheden, het is natuurlijk afhankelijk van wat u prettig vindt zitten tijdens het wandelen, van het weer (oud/warm/droog/nat) en het is natuurlijk ook afhankelijk van uw te besteden budget. Het is vooral belangrijk dat u kleding kiest waarin u zich goed kunt bewegen.

Wanneer het weer kouder wordt kunt u het beste meerdere laagjes aan doen, wanneer u het dan tijdens het wandelen warmer krijgt dan kunt u een laagje uit doen zonder dat u het direct weer te koud krijgt. Bij warm weer is luchtige en ademende kleding aan te raden, in de betere buitensport- of sportwinkel zijn jassen en blouses met ventilatiegaten onder de oksels aanwezig, dit bevordert de afvoer van de warmte naar buiten. Bij regen is het prettig wandelen wanneer u ademende regenkleding draagt, zo blijft de nattigheid buiten, maar er zijn ook wandelaars die een paraplu de ideale regenstopper ervaren. Wat is uw ervaring, laat het ons weten! Zorg ervoor dat u altijd voorbereid op pad gaat, luister goed naar het weerbericht, wanneer men regen voorspelt schroom dan niet om uw regenkleding mee te nemen.

Schoeisel

Schoeisel moet aan enkele eisen voldoen. De schoenen moeten ingelopen zijn en soepel en gemakkelijk (niet te strak) zitten.

De voeten zwellen namelijk iets op na een tijdje lopen. Oneffenheden aan de binnenkant of kapot binnenwerk zijn uit den boze. Dikke zolen voorkomen dat men na een paar uur ieder steentje voelt. De hedendaagse sportschoenen zijn heel geschikt, zolang het droog blijft. Bij flinke regen of plassen heeft men echter snel natte voeten. Met doorweekte voeten is men kansloos. Het beste kan men naar een goede sportzaak gaan, gespecialiseerd personeel met veel materialenkennis kunnen u op het gebied van schoenen laten zien en ervaren wat het beste bij uw voeten past. Neem u oude schoenen mee want bij een goede (buiten)sportzaak kan men uw loopstijl aflezen aan uw (oude) schoenen. Sokken Ook de keuze van sokken is erg belangrijk, het zou zonde zijn om de aankoop van dure wandelschoenen te niet te doen door er vervolgens 'slechte' sokken in te dragen.

Wollen, badstof of katoenen sokken, zonder naden of stoppen en van niet te grove structuur zijn goed. Wanneer uw sokken niet al te grote naden heeft kunt u het beste uw sokken

binnenstebuiten dragen.

Zorg dat ze na het wassen zacht zijn. Goede sokken helpen blaren voorkomen! Zweetvoeten: er zijn enkele tips en middeltjes om deze te voorkomen of terug te dringen: - U kunt de huid van uw voeten harden door dagelijks enkele minuten een koud voetbad te nemen. - Het dagelijks inwrijven met kamferspiritus helpt ook om zweetvoeten te voorkomen. Dit moet u natuurlijk wel een aantal weken volhouden (dit voorkomt ook blaren). - Een veelgebruikte remedie is het vooraf inwrijven van de voeten met talkpoeder of speciale voetpoeder. Niet te veel gebruiken omdat het anders gaat koeken!.

Training en Techniek

Wanneer u tochten gaat wandelen doet u er verstandig aan om het rustig en met regelmaat op te bouwen, dit voorkomt dat uw wandelpret omslaat in wandellende. Het regelmatig lopen betekent zo ongeveer één keer in de week, dit kan in het weekend, maar binnen de KNBLO bestaat er ook de mogelijkheid om door de weeks te wandelen. Als u helemaal geen wandelervaring heeft, is het belangrijk dat u uw training geleidelijk opbouwt.

Om te beginnen start u met een wandeltocht van 5 - 7,5 km en bekijk hoe uw lichaam dit ervaart. Het is erg belangrijk dat u luistert naar hoe u lichaam op deze wandeltocht reageert. Wanneer u deze wandeltocht prettig en gemakkelijk ervaart kunt u een kiezen voor een langere wandeltocht (10 - 15 km). Let er op dat u vooral niet te snel over naar een langere afstand, loop eerst enkele malen dezelfde afstand voordat u de afstand vergroot. Als u de wandeltocht prettig en gemakkelijk ervaart, kunt u de overstap maken naar een langere afstand. Om variatie te brengen in uw wandeltraining kunt u ook eens voor een heuvelachtige wandeltocht kiezen (kies wel dezelfde afstand die u al regelmatige gewandeld heeft). Een andere mogelijkheid is de snelheid van uw wandeltempo te verhogen, dus wanneer u de afstand van 10 km in 2,5 uur aflegt kunt u het proberen om deze sneller te lopen, bijvoorbeeld in 2 uur.

15 tips die handig zijn bij de opbouw van uw wandeltrainingen:

1. Begin langzaam

Wanneer u start met een wandeltocht begin dan langzaam zodat uw spieren rustig warm kunnen worden, wanneer uw spieren warm zijn geworden verhoogt u uw tempo.

2. Negeer druk van medelopers.

Met een groep lopen is erg gezellig, maar een ieder heeft een eigen tempo. Indien de groep in een te hoog tempo loopt, laat u zich dan niet verleiden om hierin mee te gaan. Loopt u een te hoog tempo, dan zult u na enkele kilometers merken dat het lopen minder gaat.

3. Zoek mooie en gevarieerde routes

Kies elke keer een andere route uit.
Bijvoorbeeld (indien mogelijk) steeds in een andere provincie. Ook kunt u verharde en onverharde wegen afwisselen, of vlakke en heuvelachtige omgeving.

4. Trek erop uit

Tijdens uw vakanties kunt u naar het buitenland gaan voor mooie wandeltochten. De KNBLO heeft hierover ook informatie en op internet is tegenwoordig ook veel te vinden.

5. Zoek een innerlijk ritme

Wanneer u alleen wandelt, laat dan uw gedachten lekker gaan. Het denken aan muziek kan een prettig ritme geven tijdens het wandelen. Zelf zingen wandelt soms ook lekkerder.

6. Loop in verschillende tempo's

Wanneer u al regelmatig wandelt en u wilt uw conditie verbeteren, wandel dan geregeld een sneller tempo, neem daarna uw 'normale' tempo weer aan. Doet u dit vaker dan zult u zien dan u 'normale' tempo omhoog gaat. Voelt u zich tijdens het wandelen vermoeid, stop dan niet maar neem een lager wandeltempo, u zult merken wanneer u doorzet u zich, na verloop van tijd, beter gaat voelen.

7. Loop zonder horloge

Het dragen van een horloge kan druk veroorzaken om de wandeltocht binnen een bepaalde tijd te voldoen.

Dit kan uw wandelritme negatief beïnvloeden.

8. Loop met iemand samen

Tochten lopen met een collega-wandelaar (die hetzelfde wandeltempo prettig vindt) kan erg gezellig zijn. Hierdoor wandelt u meer ontspannen.

9. Of neem de hond mee

Heeft er niemand zin om met u mee te gaan en u heeft een hond, neem dan de hond mee. Een hond heeft altijd genoeg energie om met u mee te gaan.

10. Eet voldoende

Wanneer u intensiever gaat wandelen is het belangrijk dat u voldoende eet. Vaak, veelal door vrouwen, wordt er te weinig gegeten. Het is belangrijk om over voldoende 'brandstof' te beschikken wilt u de tocht op een prettige manier uit te lopen. Tijdens de tocht een energierijk tussendoortje eten geeft weer extra energie.

11. Neem een koude douche.

Niet na het wandelen, maar vooraf!

Vooraf als het warm weer is. Onderzoek heeft uitgewezen dat een koude bad of koude douche de lichaamstemperatuur verlaagt en lager houdt gedurende het wandelen. Dat betekent dat het afkoelingsmechanisme van uw lichaam niet zo hard hoeft te werken en het wandelen gemakkelijk zal aanvoelen.

12. Kies een bochtig parkoers

Het grote voordeel van een slingerende weg is dat u niet hoeft te staren naar een lang recht stuk waar geen einde aan lijkt te komen.

13. Stop en rek

Wanneer u het gevoel heeft dat uw benen zwaar voelen neem dan tijd om alle beenspieren te rekken. Zo geeft u de spieren even rust en na het rekken van de spieren zullen uw benen prettiger aanvoelen.

14. Maak een planning

Sommige mensen zijn gebaat bij planning, anderen bij spontaniteit. Als u het geordende type bent, plan dan in het in de loop van de week uw trainingen voor komende weekeinde. Zet in uw agenda waar en wanneer u gaat lopen, met wie, in welk tempo en over welke afstand. Zo kunt u ook nog eens terugkijken wanneer u welke afstanden liep.

15. Ga niet op de grond zitten

Wanneer u start met wandelen is het verstandig om op tijd te rusten, let erop dat u niet op de koude grond gaat zitten (de spieren koelen daardoor snel af en zullen ze stijf aanvoelen).

Planning

Door middel van een planning kunt u uw conditie op de juiste manier opbouwen en uw lichaam kan geleidelijk aan wennen aan de inspanning.

Door gebruik te maken van een agenda kunt u de wandeltochten goed inplannen, uw kunt geleidelijk aan de afstand van de wandeltochten verhogen.

Schrijf in uw agenda of in een wandelboekje welke wandeltochten en welke afstanden u gaat lopen (vermeld naderhand de tijd en hoe u de tocht ervaarde), zodat u uw opbouw het beste kunt inplannen (bijv. week 1 t/m 5: 15km-tochten, week 6 t/m 10: 20km-tochten, etc.).

Maak steeds een planning van 3 maanden zodat u gemakkelijk de opbouw kunt aanpassen wanneer het heel goed verloopt of want minder wanneer u bijvoorbeeld ziek bent geweest is het raadzaam om weer even rustig aan te beginnen.

Meerdaagse tochten

Het wandelen van een meerdaagse wandeltocht is vereist ook weer een goede voorbereiding, het is zeer verstandig om dit systematisch op te bouwen zodat uw lichaam aan deze inspanningen kan wennen.

Hierdoor voor komt u blessures en teleurstellingen en wandelt u een stuk plezieriger. Hieronder een trainingsschema voor een goede opbouw naar meerdaagse wandeltochten.

Denk eraan om onder alle weersomstandigheden te trainen.

Wanneer	(4×30)	(4×40)	(4×50)
1e week (februari)	10 km	10 km	10 km
3e week (februari)	15 km	15 km	15 km
1e week (maart)	20 km	20 km	20 km
3e week (maart)	20 km	25 km	25 km
1e week (april)	25 km	35 km	40 km
3e week (april)	25 km	40 km	50 km
4e week (april)	30 km	30 km	40 km
1e week (mei)	30 km	40 km	50 km
3e week (mei)	2×20km (2dagen)	2×30km (2 dagen)	2×40 km (2 dagen)
1e week (juni)	35 km	45 km	60 km
3e week (juni)	2×30 km (2 dagen)	2×40 km (2dagen)	2×50 km (2 dagen)
1e week (juli)	25 km	30 km	35 km

Bron: www.digisport.nl

De Pen door.....Conny van den Biggelaar

Beste lezers,

Ik zal me even voorstellen mijn naam is Conny van den Biggelaar-van Hoof.

Ben getrouwd met Robert, we wonen in Olland en hebben 4 kinderen, Linde, Mark, Dirk en Lotte. Samen runnen we een machinaal timmerbedrijf gevestigd op industrieterrein de Kampen. We fabriceren o.a. ramen, deuren, kozijnen en trappen van hout, voor bedrijven en particulieren.



In het weekend ben ik vaak te vinden op het sportpark in Olland. Met veel plezier ga ik onze jongste dochter met haar team coachen met het korfballen en onze andere kinderen en mijn man supporteren tijdens het voetballen.

In april 2012 ben ik bij de beginnersgroep gaan lopen, ter verbetering van mijn conditie. Op woensdag deed ik ook korfballen en ging dan eerst lopen bij Fortuna om daarna nog een wedstrijd te korfballen bij KV Rooi. Dit heb ik 2 jaar op deze manier gedaan en heb daarna gekozen om te stoppen met korfballen en door te gaan met hardlopen.

Ik vind het fijn om buiten te sporten en probeer iedere maandag en woensdag aanwezig te zijn bij de trainingen (lukt niet altijd...).

Heel af en toe loop ik een wedstrijdje, in 2014 heb ik in Eindhoven de halve marathon gelopen. Fortuna is een gezellige club waar ik graag kom trainen.

Ik geef de pen door aan een jong talent: Ivar van der Sanden

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

EGMOND AAN ZEE WANDELMARATHON 2016

WANDELAARS GENIETEN VAN SFEERVOLLE EDITIE

Ruim 14.000 wandelaars uit binnen- en buitenland kwamen dit weekend naar de Noord-Hollandse badplaats Egmond aan Zee voor hun deelname aan de 13e Egmond Wandel Marathon tegen reuma. Gedurende twee dagen liepen zij routes over 10,5 en 21,1 km langs het Noordzeestrand en door het Noordhollands Duinreservaat. Waar de wandelaars op zaterdag konden rekenen op een prachtige wandeldag met veel zon en een ongekend warme temperatuur voor de januari maand, viel er op zondag in de ochtend wat motregen met een stevige wind. De routes over 10,5 of 21,1 km richting Bergen aan Zee of Castricum aan Zee zijn nagenoeg even geliefd onder de deelnemers. In totaal kozen er 7.300 wandelaars voor de Noordroute, terwijl er op de Zuidroute 7.200 deelnemers van start gingen. Bij de finish in Sporthal De Watertoren namen alle wandelaars een welverdiende medaille in ontvangst, waar het op het terras met live muziek nog lang gezellig bleef.



Diverse deelnemers kwamen ook uit Rooi waar onder George en zijn vrouw die namen er al voor de 13 e keer aan mee. Dit jaar hadden we gekozen voor de noordelijke route i.v.m. met de zwaarte in de duinen. Na een fijne wandeling langs het strand, met een temperatuur boven nul en de wind in de rug. Later in de duinen met de zon weer terug naar de finish met enkele afdalingen van 10 % en vele trappen zie de foto's. 11 km is mooie afstand om in 2,5 uur met de goed verzorgde pauzes terug te keren in het hotel. Na een goed bad en een romantisch diner in restaurant De westen wind aan Zee was het goed rusten in ons hotel De Vassy bij de vuurtoren. Na een uitgebreid buffet in de morgen weer gestart voor de laatste 12 km van dit weekend in zuidelijke richting. Nu met een beetje regen maar met veel wind tegen gingen we na 4 km weer in de duinen terug. Na wel eerst een hoge duinrug met los zand overwonnen te hebben was het beter met het weer en de wind. Op het hoogste punt van de duinen op 1 km van het einde kwam Egmond aan zee met de vuurtoren al in zicht en was het goed afdalen. Na een vermoeide tocht want onze spieren begonnen we te voelen 2 dagen achtereen wandelen, namen we een welverdiende medaille in ontvangst. Ook hebben we iedere dag na het wandelen een gratis massage ondergaan wat een goede aanrader is na zo een tocht door de duinen. Dit weekend is een goede aanrader voor mensen die van wandelen houden in de prachtige duinen en de zee.

Wandelgroeten van George Zoontjens De 14e editie van de PWN Egmond Wandel Marathon zal plaatsvinden op 21 en 22 januari 2017.



Wist u dat....

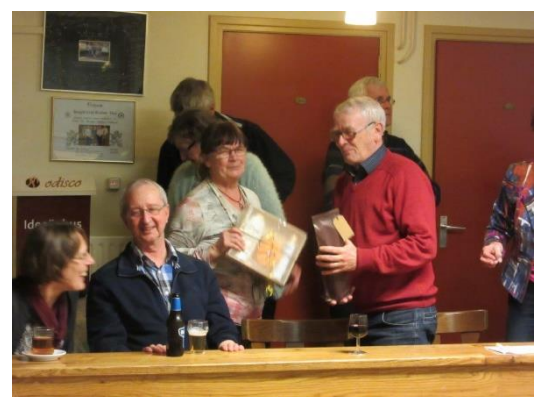
- de Rooise Crosslopen weer succesvol zijn verlopen
- bij de volgende editie het nieuwe paviljoen in het Kienehoefpark zal worden betrokken
- alle afdelingen zitting hebben in de onlangs gevormde jubileumcommissie
- de afdeling atletiek dringend nieuwe scheidsrechters en wedstrijdleiders nodig heeft
- Dat de Atletiekunie een nieuwe cursus voor die functies heeft ontwikkeld, speciaal voor wegwedstrijden en geheel online
- geïnteresseerden zich voor die cursus kunnen aanmelden bij Cor van Erp
- Fortuna ook dringend op zoek is naar trainers en juryleden
- Fortuna op 3 april weer de Scholierenloop organiseert
- er weer beginnersgroepen gaan starten voor wandelen en hardlopen
- we in overleg gaan met omliggende verenigingen en stichtingen om te komen tot een circuit voor atletiekwegwedstrijden
- 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.



Beugelavond Fortunatrimmers

Op 26 februari was het weer ons jaarlijks uitje. De maandaggroep en de donderdaggroep waren gevraagd om mee te doen. De avond werd georganiseerd door de maandaggroep. Het viel op dat er veel animo was voor deze avond. Bij binnenkomst werden consumptie bonnen en koffie of thee geschonken met een chocokoek. Daarna werden de groepen samengesteld om te beugelen. Ieder kreeg voor deze beugelavond dezelfde partner en vormden een team. Beugelen is een heel oude sport die bestaat al sinds het jaar 1585. Zo zorgde de overheid voor een mooie vrijetijdsbesteding voor haar ambtenaren.

Later op de avond hebben we afscheid genomen van trainster Ilona. Ze is geprezen voor de goede aanwijzingen en begeleiding dat ze 7 jaar lang voor ons trimmers heeft gegeven. De hele avond werden we verrast met overheerlijke hapjes. De trimmers lieten zich van de sportieve kant zien, want er werd actief meegedaan en goed gescord. De stemming was goed en het was te merken dat iedereen het goed naar de zin had. De bal gingen niet altijd naar de plek waar ze wilde, dat kon je merken aan het ohhh en euh te horen. De einduitslag was onverbiddelijk. Twee personen behaalden 46 punten, dat waren Cobie en Piet (van de donderdag groep). Ze gingen met een leuke prijs naar huis. Na de prijsuitreiking werd er nog wat gedronken en werden de skupjes opgeborgen en het zand werd aangeharkt en ging iedereen huiswaarts. Kort samengevat het was een leuke en gezellige avond, dank je wel organisatie en tot de volgende keer!



Verjaardagskalender

Jarig in

maart

en in

april

1-mrt	Mieke van den Heuvel	SW	1-apr	Emma van Oijen	JLG
1-mrt	Cristina van Vught	SW	1-apr	Merijn Schoondermark	JLG
3-mrt	Bram van Tol	LG	2-apr	Thijs Dekkers	LG
6-mrt	Annemiek van	LG	3-apr	Karin Slits	ST
7-mrt	Beekveld	LG	5-apr	Ralf Bollen	LG
8-mrt	Hans Schulp	SW	5-apr	Alet Versnel	SW
9-mrt	Rob van Nunen	LG	5-apr	Toon van Zon	EL
9-mrt	Dave Vissers	LG	6-apr	Jos Dekkers	LG en MTB
10-mrt	Mari van Houtum	LG	7-apr	Mieke van Erp	TR
10-mrt	Astrid Temmink	SW	9-apr	Mary Hellings	LG
10-mrt	Ingrid Welte	SW	10-apr	Willemien van der Vleuten	TR
12-mrt	Mariette van de Ven	LG	11-apr	Toos Habraken	SW
13-mrt	Hans van de Velden	EL	14-apr	Veerle van Erp	JLG
15-mrt	Irene van Oijen	JLG	15-apr	Ans Lamers	SW
18-mrt	Ad van der Heijden	LG	17-apr	Pam van den Hurk	LG
19-mrt	Lidewijde Verbeek-Koop	LG	19-apr	Stien van de Donk	SW
20-mrt	Claudia van de Laak-Vreugdenhil	LG	19-apr	Hans Holdijk	LG
20-mrt	José van Tiel	TR	20-apr	Rene Gibbels	LG
21-mrt	Marco Verbeek	JLG	20-apr	Sjan Kerkhof	LG
22-mrt	Toos van Bree	TR	22-apr	Leo van Aarle	EL
22-mrt	Jose Lugtenberg	SW	22-apr	Addy van Lamoen-Rommers	TR
24-mrt	Riek der Kinderen	TR	24-apr	Maria van Kampen	ST
24-mrt	Karin Moeskops	SW	24-apr	Henry Wijffelaars	LG
24-mrt	Diny van de Wijdevan	LG	26-apr	Tiny Aarts	LG
24-mrt	Evonne van der Pol-van den Hurk	LG	26-apr	Jan Verschuren	LG
28-mrt	Marc van Lieshout	JLG	27-apr	Fons van Boxmeer	MTB
29-mrt	Alex Vulders	LG	29-apr	Maria Rijkers	SW
29-mrt	Piet van Erp	TR	30-apr	Sterre van den Oever	JLG
31-mrt	Nadia Savelkoul	LG	30-apr	Wilhelmien van de Tillaart	SW

Iedereen van harte gefeliciteerd!





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

Systeembeheer | Software ontwikkeling | Standaard bedrijfssoftware

Drie-O Automatisering B.V.

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

T 0413-490620
F 0413-490684

Postadres:
Postbus 13
5490 AA Sint-Oedenrode

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

Kijk voor meer informatie op www.drieo.nl

Trainingstijden van de diverse afdelingen

De jeugdloopgroep:

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

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

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

De loopgroep:

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

Woensdagavond vanaf 19.30 u → duurloop diverse afstanden;

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

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

Sportief wandelen:

Maandagmorgen van 9.00 tot 10.30 u → 1 groep;

Dinsdagavond van 19.00 tot 20.30 u → 3 groepen;

Donderdagavond van 19.00 tot 20.30 u → 1 groep.

De trainingen kunnen een uitloop van 30 minuten hebben.

Zaaltrimmen:

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

Donderdagavond van 20.00 tpt 21.00 u → sporthal de Streepen.

Mountainbike:

Zondagmorgen vanaf 8.30 u;

Donderdagavond van 18.30 u (extra in de zomermaanden).

Vertrek vanaf Drankenhandel van Boxmeer, Deken van Erpstraat 20

lenny
LENNY LAURENCE MODE

Muller Mode
Mode voor Mannen van Morgen

GERITS
man en mode

MODEBOUTIQUE
Caprice



WINKELCENTRUM DE MARKT



RUIM PARKEREN

Damesmode

De Pastorie

't paperas
edele brabant
Boek- en kantoorboekhandel

VINO E CUCINA
OSTERIA
ITALIAANSE KEUKEN

dh
Albert Heijn

MARKT
APOTHEEK

Intertoys

Lips
Advocaten & Mediators

d'n Dommel
Tapperij & eetenrij

Café
OLD ROUT

cafetaria
"De Markt"

Contributie 2016 en lidmaatschap

contributiebedragen per 1 januari 2019

Jaarlijkse contributiebedragen 2016	basis	bij: AU	bij: NTFU	TOTAAL
pupillen (AU basis)	€ 44,25	€ 14,60		€ 58,85
pupillen (AU wedstrijd)	€ 44,25	€ 22,55		€ 66,80
junioren (AU basis)	€ 44,25	€ 15,40		€ 59,65
junioren (AU wedstrijd)	€ 44,25	€ 29,45		€ 73,70
loopgroepleden (AU basis)	€ 59,00	€ 16,65		€ 75,65
loopgroepleden (AU wedstrijd)	€ 59,00	€ 39,15		€ 98,15
zaaltrimmers	€ 99,40			€ 99,40
sportief wandelen	€ 59,00			€ 59,00
mountainbikers	€ 29,50		€ 40,00	€ 69,50

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

Betaling van de contributie 2016

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 2016 op rekeningnummer NL89 RABO 0138 2127 83 ten name van SV Fortuna '67.

De automatische incasso van de contributiebedragen vindt plaats op 31 januari 2016 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 2016 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 € 6,80 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 € 40,00. Dit bedrag is bedoeld voor inschrijving bij de Atletiekunie en voor het ontvangen van een gratis loopshirt. Na betaling van de contributie en het inschrijfgeld is het loopshirt op afspraak te ontvangen van Lianne van de Wijdeven tijdens de maandelijkse koffieavond.

Lidmaatschap

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



Autoverzekering duur ??? Hoeft niet.

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

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

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



Martien Temmink Verzekeringen

Borchmolendijk 17
5492 AJ Sint-Oedenrode

☎ 0413-475633
☎ 084-7461834

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