



Verjaardagsactiviteit Patrick 30 jaar

De lange rit: hoe houdt ik het vol

Calamiteitenplan SW

De Pen door Ingrid Jansen en Tim Brouwers

Jogger hardloper atleet?

Loop eens binnen bij Get Running en laat je in onze winkel deskundig adviseren. Of je nu een beginnende trimmer of een baanatleet bent, wij helpen je graag en een gratis video-analyse op onze loopbaan is onderdeel van de service.



Wij hebben een ruim assortiment 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**

De hardloopspecialzaak van Eindhoven, de enige met tevredenheidsgarantie.

Lardinoisstraat 9, 5611 ZZ Eindhoven
telefoon 040 244 89 07
info@getrunning.nl, www.getrunning.nl
U vindt onze winkel in de Lardinoisstraat in Eindhoven: vanaf de Bijenkorf onder de spoortunnel door - tegenover de beurs.



Inhoudsopgave.

	Blz.
Inhoudsopgave	3
Van de voorzitter	4
Bestuur en organisatie	5
Verjaardagsactiviteit Patrick 30 jaar	6
Calamiteitenplan SW	7
Fortuna Bikers	9
De Pen door.....Ingrid Jansen	10
De lange rit: hoe hou je het vol?	11
Wist u dat	13
De Pen door.....Tim Brouwers	14
Sportmedisch onderzoek voor Fietzers	15
Verjaardagskalender	16
Opleiding Volgen	17
Verzekeringen: trainingen buiten het trainingsrooster	18
Trainingstijden diverse afdelingen	21
Lidmaatschap en contributie	23

Inleveren kopij voor het Januari/ februari nummer voor 15 december 2015

Van de voorzitter

Waar zijn we mee bezig

Luisteren naar elkaar, oprechte interesse, geduld, er samen uit willen komen en samen zoeken naar oplossingen: de basis voor ieder lange termijn succes. Als je het nieuws de laatste tijd een beetje volgt zie je dat veel mensen hier nogal wat problemen mee hebben. Dat werkt onverdraagzaamheid, haantjesgedrag en ruzie in de hand. En daar schiet uiteindelijk niemand iets mee op. Binnen Fortuna staan we graag open voor de meningen van iedereen, we staan voor positiviteit. Ik neem u graag mee in een aantal zaken die we de laatste tijd binnen het bestuur aan bod hebben gehad, en waar wij positief over na blijven denken (ook al duurt het soms iets langer dan verwacht):



- We zijn nog steeds in gesprek over het groenonderhoud van ons sportpark. Met gemeente, korfbal en hockey. Het lijkt er op dat we er nu na bijna een jaar praten uit zijn.
- We zijn met de gemeente in gesprek over de huursverhoging van ons sportveld. Al iets meer dan een jaar. We zijn inmiddels wel uit de huursverhoging, maar nog niet over de weg er naartoe. Wordt vervolgd.
- De gemeente heeft plannen om vv Rhode te verplaatsen naar ons sportpark. Wij staan hier positief tegenover. We zijn in gesprek over de voorwaarden waaronder dat dan zou kunnen gaan gebeuren. Punten die wij in elk geval belangrijk vinden zijn een goede ontsluiting voor het te verwachten drukker auto- fiets- en loopverkeer, passende parkeergelegenheid en mogelijk gezamenlijk gebruik van een veld.
- In de regio de Kempen zijn besluiten genomen over aanpassing van de opzet van de regionale crosscompetitie. Wij hebben een bijdrage geleverd aan de discussie en keuzes voor de gewijzigde en in onze ogen verbeterde opzet.
- Binnen het bestuur hebben we gesproken over de veiligheid binnen de vereniging, om nu en ook in de toekomst veilig te kunnen sporten en helpen bij het sporten. We hebben een arbocheck uitgevoerd en zullen de bevindingen ook met u gaan delen.
- We hebben een start gemaakt met het beleidsplan 2016-2020 voor onze vereniging. Vanuit de huidige gezonde positie willen wij graag verder bouwen aan een succesvol Fortuna. Op weg naar het 50-jarig bestaan in 2017, maar ook daarna.

Een greep uit wat het bestuur bezighoudt. Wij willen het in de algemene ledenvergadering komende maand graag verder met u delen. Ben er dus bij, want de ledenvergadering is het moment om uw positieve inbreng aan ons mee te geven. Zodat we samen nog succesvoller kunnen worden en voor nog meer mensen een stukje gezelligheid, uitdaging en plezier kunnen brengen.

Graag tot dan!

Groet,

Jorrit Dekkers

Voorzitter s.v. Fortuna '67

Bestuur en Organisatie

Bestuur:

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

Trainers:

Jeugdloopgroep	Patrick Sanders	tel.06 51043336	patsan80@hotmail.com
	Jos van Uden	tel.06 83674824	jos-henriette09@live.nl
Loopgroep	Jos Dekkers	tel.0413 478005	josdekkers@hotmail.com
	Toine van Erp	tel.0413 477664	erpoll@chello.nl
	Leon Verrijt	tel.0413 479492	leon.verrijt@spcorp.com
	Jolanda Eijkemans	tel.0413 473265	edwin.eijkemans@hetnet.nl
	Leo van Kampen	Tel.0413 474746	lwmvankampen@kpnmail.nl
	Patrick Sanders	tel.06 51043336	patsan80@hotmail.com
Sportief wandelen	Nico de Bruin	tel.0413 475798	nico.debruin@upcmail.nl
	Ans Lamers	tel.0413 475130	anslamers@schulpen.org
	Harry Verschueren	tel.0499 475321	h.verschueren@upcmail.nl
	Maria van Weert	tel.0413 475559	jamaroki@kpnmail.nl
	George Zoontjens	tel.0413 476748	geozoo@zonnet.nl
Zaaltrimmers	Lianda de Vos	tel.0413 476013	liandadevos@chello.nl
	Ilona van der Heijden	tel. 06 52641691	ilonaheij@hotmail.com
	Mieke Daniëls	tel.06 29230950	mieke.daniels@home.nl

Wedstrijd Organisatie Commissie:

Voorzitter	Pierre Lardenois	tel.0499 477687	p.lardenois@chello.nl
------------	------------------	-----------------	--

Mountainbike:

Secretaris	Marjan v.d. Bersselaar	tel.0413 478866	eric.marjan@hetnet.nl
------------	------------------------	-----------------	--

Jeugdcommissie:

Voorzitter	Peter Hellings	tel.0413 478463	peterhellings@planet.nl
------------	----------------	-----------------	--

Wedstrijdsecretarissen:

Thuiswedstrijden:	Jeffrey van Hout	tel. 06 54320946	thuiswedstrijden@fortuna67.nl
-------------------	------------------	------------------	--

Uitwedstrijden:	Peter Hellings	tel.0413 478463	uitwedstrijden@fortuna67.nl
-----------------	----------------	-----------------	--

Ledenadministratie:	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	ledenadministratie@fortuna67.nl
---------------------	-------------------	-----------------	--

Redactie clubblad:	Patrick Sanders	tel. 06 51043336	clubblad@fortuna67.nl
--------------------	-----------------	------------------	--

Feest- en Felicitatiecommissie: (lief en leed)

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

Rabobank IBAN nummer penningmeester NL89 RABO 013.82.12.783

Verjaardagsactiviteit Patrick 30 jaar!!

Vijf jaar geleden gingen we voor Patrick zijn 25^e verjaardag met de huifkar naar het sportpark bij Rhode, waar ons een erg leuke training en een lekkere picknick te wachten stond. Een leuke ochtend die eindigde met de belofte: als ik 30 word komt er weer een speciale training voor jullie. En ja hoor, op zaterdag 26 september stond er namens Patrick een feestje voor de jeugdleden op het programma!

Vijf jaar geleden dus met de huifkar, dit jaar hadden we de opdracht om met zijn alle op de fiets te komen. Wat we gingen doen? Niemand had een idee. We begonnen de vroege ochtend met een bekertje ranja, een koekje en de groepsindeling voor de fietstocht. Geen normale fietstocht, maar een fotospeurtocht met tussendoor ook nog een paar opdrachten. De foto's waren niet altijd even makkelijk te vinden, maar gelukkig waren we halverwege nog op de goede weg en hadden we de pauzeplaats gevonden. Na een plakje cake en wat drinken, konden we de speurtocht voortzetten, maar waar heen? We hadden nog steeds geen idee. Maar nadat we alle foto's hadden gevonden, kwamen we bij het goede adres uit: boerderij 't Dommeltje in Boxtel!

Daar was onze speurtocht nog niet afgelopen, want we mochten hier met z'n alle het maïsdoolhof in. Als groepje moesten we proberen alle dieren (die afgebeeld stonden op grote stenen) te vinden en zo de puzzel op te lossen. Dat ging ons gezellige meidengroepje goed af en al snel hadden we de puzzel opgelost en de uitgang van het doolhof weer gevonden! Op de boerderij was niet alleen het doolhof interessant; we zijn ook nog eventjes bij de koeien wezen kijken, hebben tikkertje gedaan op de hooibalen en verstoppertje gedaan in de speeltuin. Kortom, lekker gespeeld en genoten met z'n alle!



Toen iedereen de uitgang van het doolhof had gevonden, konden we groepje voor groepje weer op de fiets vertrekken richting clubgebouw. Maar Patrick zou Patrick niet zijn als we zonder opdracht terug zouden moeten fietsen. De opdracht op de terugweg was dus om onderweg alles goed in de gaten te houden, want er hingen langs de weg verschillende letters waarvan we

uiteindelijk een woord moesten proberen te maken. Eenmaal terug bij het clubgebouw stond er nog een lekkere lunch voor ons klaar; een lekkere afsluiten van een erg leuke ochtend!

Bij deze wil ik, en ik denk ook alle andere kinderen die meewaren, Patrick bedanken voor deze super ochtend! We hebben genoten! Over 5 jaar weer?

Sanne van Lieshout



Calamiteitenplan 27 april 2014 SW		
Actie	Personen/Wie?	Bijzonderheden
Overzicht • Stel vast wat er aan de hand is • Controle bewustzijn en ademhaling • Zorg voor overzicht (ruimte vrijmaken)	Trainer/assistent	• Let op gevaar en omgeving! Evt gebied afzetten/vrijmaken. • Vraag anderen evt om hulp (afbakenen en stand-by te staan) • Is er iemand in de groep die meer ervaring heeft (bijv EHBO-er, arts, verpleegkundige etc)
Alarmeren	Trainer (of trainer wijst persoon aan)	Bel <u>alarmnummer 112</u> (ambulance) Melden: • Naam & Woonplaats • Wat is er met slachtoffer aan de hand (probeer zo goed mogelijk te omschrijven incl evt bekende info zoals diabetes, hartziekte etc) • Exacte locatie calamiteit (indien bekend, laat anders iemand uit de groep dit uitzoeken) Telefoon meenemen tijdens training.
Reanimeren	• trainer • assistent • EHBO-er • Is er niemand die dit kan toch beginnen (niets doen is geen optie)	EHBO set is voor LG trainer lastig mee te nemen, indien fietser mee gaat kan deze de EHBO set meenemen Mondbeademingskapje ter bescherming in EHBO set meenemen AED (lijst waar AED's hangen kan handig zijn)
Assistentie	Vraag iemand om assistentie te verlenen	Blijft ten allertijde stand-by bij slachtoffer en trainer
Begeleiden	• assistent	een assistent neemt de training over en houdt contact met de trainer.
Ambulance	• Trainer • Assistent calamiteit	Assistent calamiteit wacht ambulance op en leidt de ambulance naar de calamiteitenplek. Trainer blijft ten allertijde bij slachtoffer.
Nazorg	Trainer/assistent	• Licht na de calamiteit de familie in • Vang de personen die gereanimeerd hebben, nadien goed op

Praktijktips uitvoering calamiteitenplan

1. Zorg ervoor dat de cliënt in geval van een calamiteit veilig op de grond ligt (evt in stabiele zijligging), en voorkom onderkoeling. Zet evt gebied af, zorg voor ruimte en zorg dat niemand gevaar loopt.

2. Spreek een lid van de club/groep aan dat hij attent is en geef hem alvast de telefoon, geef

aanwijzingen wat er moet worden doorgegeven, info over situatie en evt bekende info over persoon.

Blijf aan de lijn totdat de centralist zegt dat de verbinding mag worden verbroken.

3. Stuur indien nodig iemand weg voor het halen van een AED (een lijst met ophangplaatsen AED's is mogelijk handig voor bij de EHBO set)

4. Wijs een derde persoon aan die de groep verder begeleidt met de training, bijv. assistent trainer.

5. Als vóór aanvang duidelijk is dat de patiënt een rechtsgeldige niet-reanimatieverklaring bij zich draagt of een niet-reanimatiepenning draagt, niet reanimeren. Anders reanimeren, ook bij geen ervaring beginnen, niets doen is geen optie.

6. Een reanimatiepoging wordt gestopt onder de volgende omstandigheden;

- 1) Indien de hulpverlener te vermoeid is om de handelingen voort te zetten en er verder niemand aanwezig is die de reanimatie voort kan zetten.
- 2) Wanneer het slachtoffer normaal gaat ademen of ademt.
- 3) Als professionele hulpverleners de reanimatie overnemen.

7. Laat je nooit door omstanders beïnvloeden. Het komt regelmatig voor dat er niet gestart wordt met reanimatie of gestopt wordt op aanwijzingen uit het publiek. Zorg ervoor dat jij je realiseert dat jij de sleutel bent tot eventueel succes, want niet starten met reanimeren geeft de sporter geen enkele kans om te overleven.

8. Het is wenselijk dat trainer/assistent EHBO set en telefoon met nummers bij hebben tijdens iedere training indien mogelijk. Voor LG trainers is dit niet erg praktisch, indien er fietsers meerijden is dat een optie.

9. Bekend wie EHBO of BHVR ervaring heeft?

10. alle trainers en assistenten moeten een calamiteitenplan hebben.

11. alarmlijn 112

12. politie: 0900-8844

13. huisartsenpost: 0900-8860 uden. Eindhoven 0900-8861

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



Michiel de Ruyterlaan 48a, 5688CL OIRSCHOT

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

0499-570198

Gratis parkeren voor de deur.

De Fortunabikers

Beste Fortunalezers,

In dit stuk lees je een terugblik van het afgelopen seizoen van de Fortunabikers, in de wintermaanden september t/m maart zijn ze vooral op de mountainbike te vinden in de bosgebieden/onverharde wegen in weer en wind.

Ieder jaar met de najaarsvergadering is er een “kalender” gemaakt met ieder weekend wel een of meerdere tochten die je met de mountainbike kunt afleggen. Om dit op papier te krijgen doen we ons petje af voor Maurice omdat hij dit uit vrije wil jaarlijks op orde heeft.

Een paar mooie tochten van afgelopen seizoen in de omgeving:

- Vresselse bossen in Nijnsel
- Herperduin in Herpen
- Brabants Mooiste in Nistelrode
- De Winter Tocht in Sint-Anthonis
- Kersttocht in Schaijk
- Dak van Brabant in Nuenen

Hierover kunnen wij als bikers een boek over schrijven, maar dat laten we voor nu achterwege.

Jaarlijkse terugkerende activiteiten:

- Nieuwjaarsrit en nieuwjaarsreceptie op 1 januari
- Egmond aan zee Strandrace in het 2^e weekend van januari
- Fietszegening begin maart
- Openingsrit wegseizoen op de 2^e zondag van april
- Tijdrit op de 2^e zondag van juni
- Mergheuvelland laatste weekend van september

Bijzondere momenten van dit jaar:

Zjoske en Tamminga op de fiets naar zweden!!!

Gegevens van deze fietstocht:

- 1900 kilometer
- 7300 hoogtemeters
- 15 dagen onderweg
- 97 uur gefietst

De route is opgeslagen in de navigatie van de club, dus als iemand een gek leuk waanzinnig idee heeft om ook naar zweden te fietsen, laat dan je adrenaline door je lichaam stromen.

Voor de dagelijkse verslagen verwijzen we u graag door naar de volgende website:

<http://zjoskeentaminga.gaatverweg.nl/>

Diekirch - Valkenswaard!!!

Gegevens van deze fietstocht:

De jaarlijkse tocht voor toerfietsers over een afstand van ca. 255 km vanuit het Luxemburgse stadje Diekirch via Duitsland en de Belgische Ardennen naar het Nederlandse Valkenswaard.

De toertocht, waar gemiddeld ongeveer duizend fietsers aan meedoen, wordt elk jaar verreden op de laatste zaterdag in augustus. De volgende bikers hebben deze tocht helemaal uitgefietst: Danielle Bruins, Jos Dekkers, Martien Temmink, Marco van Schijndel, Cor vd Biggelaar en Peter Slits.

Ieder jaar is er ook een strijd onderling wie de meeste kilometers maakt in de zomer en in de winter:

Zomerkampioen 2015: Gerard van de Biggelaar met 1701 kilometer op de teller.

Winterkampioen 2015: Henri Raaijmakers met 1771 kilometer op de teller.

De Pen door.....Ingrid Jansen

Hallo, mijn naam is Ingrid Jansen. Ik ben inmiddels zo'n 12 jaar lid van Fortuna 67, dus loop al jaren met heel veel plezier. Daarvoor heb ik vele jaren badminton gespeeld. Een groot voordeel van hardlopen is het lekker buiten sporten. En tijdens die vele kilometers heb ik veel gedeeld met mijn loopmaten, want onderweg een praatje voor de afleiding kan ik wel erg waarderen.

Inmiddels is het virus ook overgeslagen op mijn man Pieter, zodat op vakantie of weekendje weg de loopschoenen meegaan. Zo hebben we al eens door Hide Parc, Brice national park en vele Franse landweggetjes gerend. De pen heb ik doorgekregen van Annemiek, samen hebben we voor de eerste keer de halve marathon in Sint Oedenrode gelopen. Annemiek liep voor het eerst de 21 km. Ik had er al meerdere gelopen, maar nog nooit in mijn eigen dorp. Teveel bekende langs de route?? Zo hebben we elkaar mooi naar de eindstreep geholpen en het was erg leuk om te doen.

Ik geef de Pen door aan.....John Welvaarts



LEENDERTS

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

Weet u wel
Niet alleen bij S.V. Fortuna '67 lopen wij snel
Ook u kunt bij ons binnen lopen
Om nieuw
glas te kopen.

SUPERSNEL GLASHERSTEL!

De lange rit: hoe hou je het vol?



Je trainingsniveau, fysieke vermogen, techniek en motivatie bepalen voor het grootste

gedeelte je prestatie. Maar ook voeding speelt een rol. En dat is een factor die je zo eenvoudig kunt beïnvloeden dat het zonde zou zijn dit te laten. Daarom: een aantal voedingsadviezen die gelden voor inspanningen langer dan 1½ uur en voor intensieve inspanningen die langer duren dan 45 minuten.

Vóór de start

Het succes van je rit staat of valt met een goed begin: de glycogeenvoorraad in je spieren en je vochthuishouding moeten op peil zijn. Al een dag vóór de start werk je daar aan door goed, gevarieerd en gezond te eten.

Tot 2 á 3 uur voor aanvang, gebruik je een lichte maaltijd, van veel koolhydraten en weinig vetten en eiwitten. Denk aan boterhammen met jam, krentenbollen, ontbijtkoek, pap. Daarnaast blijf je voldoende drinken. Drink 15 minuten voor de start 250 tot 300 ml isotone sportdrank omdat deze drank het snelst wordt opgenomen.

Drinken tijdens de inspanning

Tijdens de inspanning is het van belang dat je het verlies aan vocht en natrium weer aanvult. Dit doe je met een isotone drank die naast vocht ook koolhydraten levert: 6 tot 8 gram koolhydraten en natrium per 100 ml.

Een drank met een hoger koolhydraatgehalte vertraagt de maagontlediging wat kan leiden tot maag- darmklachten. Drink daarom niet meer dan 150 tot 300 ml per 15 á 20 minuten.

Meer heeft geen effect want je lichaam kan maar 60 gram koolhydraten per uur verwerken. Het beste zijn dranken gebaseerd op maltodextrine en zetmeel.

Eten tijdens de inspanning

Je kunt drank ook afwisselen met vaste, koolhydraatrijke voedingsmiddelen. Zoals een energiereep of een fruitmoes die rijk is aan koolhydraten. Vermijd voedingsmiddelen met een hoog eiwit- en vetgehalte. Ook deze vertragen de maagontlediging! De buitentemperatuur speelt mee in je keuze voor eten of drinken. De vuistregel is dat je de nadruk legt op drinken wanneer het warm is omdat vochtverlies dan je beperkende factor is. Wanneer het koud is, wordt eten belangrijker. Klinkt logisch, toch?

Voeding na de inspanning

Na de inspanning is het van belang om zo snel mogelijk je vocht- en glycogeenvoorraad aan te vullen. Je glycogeenvoorraad heeft hier 24 uur voor nodig, maar de eerste 2 uur na je inspanning staan je spieren hier het meest voor open. 100 gram koolhydraten in de eerste 2 uur is voldoende. Omdat je direct na het afstappen vaak niet wilt eten, kun je het beste kiezen voor een drank die snelle en langzame koolhydraten bevat, én eiwitten. Drink 150 tot 300 ml om de 15 minuten. Indien je wel vaste voeding verdraagt kun je, naast een sportdrank, kiezen voor energierepen of

een reep die naast koolhydraten ook eiwitten bevat. Eén á twee uur na de inspanning neem je een koolhydraatrijke maaltijd.

Een goede conditie helpt je herstel

Je conditie bepaalt mede de efficiëntie waarmee de voorraden worden aangevuld.

Daarnaast leidt training tot uitbreiding van de capaciteit van je glycogeenvoorraad. Zo grijpt alles op elkaar in. Maak gebruik van deze kennis en je zult het merken aan je prestaties!



Jan Habraken
GLAS & ALUMINIUMWERKEN BV

- **SERRES**
- **SCHUIFPUIEN**
- **ALUMINIUM KOZIJNEN**
- **ALLE SOORTEN BEGLAZING**
- **ZONWERING & ROLLUIKEN**

Alfred Nobelstraat 12 - 5491 DB - Sint-Oedenrode
Bedrijventerrein "De Kampen" - Tel. (0413) 47 81 06 - Fax (0413) 47 69 20
E-mail jan@janhabraken.nl - Internet www.janhabraken.nl

Wist u dat....

- een aantal verenigingen in onze regio de Kempen de handen ineen hebben geslagen om de Kempische Cross Competitie, de Circuit 15 baanwedstrijden en de Athletics Champs pupillencompetitie beter bij de atleten bekend te maken.
- daartoe een nieuwe website - www.atletiekregio14.nl - is gemaakt om alle informatie te verstrekken
- Fortuna op 22 november weer haar Drie Dorpencross organiseert
- er weer vele Fortunezen hebben deelgenomen aan de wedstrijden van de Eindhoven Marathon
- er weer een aantal Fortunabikers de fietstocht Diekirch - Valkenswaard hebben uitgereden
- de Fortuna wandelaars een groot compliment verdienen met hun rolstoelwandeltochten voor bejaarde Rooienaren
- Piet van Rooij succesvol zijn bedevaart naar Santiago de Compostela heeft volbracht.
- Ad en Antoinette van de Laar in het kader van een ontwikkelingsproject naar Banjul in Gambia zijn gereden om daar een terreinauto te overhandigen
- zij daar ook enkele ontwikkelingsprojecten hebben bezocht
- 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.



De Pen door.....Tim Brouwers

Ik ben Tim Brouwers en ben 13 jaar. Ik woon in Olland.

De pen heb ik doorgekregen van Daan van Schijndel, wij zijn hele goede vrienden. We spreken heel vaak in het weekend af en spelen vaak met lego en Minecraft.

Ik zit op het JRL in boxtel in de 2e en fiets samen naar school met Steven van Erp, die ik ook heb leren kennen bij het hardlopen. Ook spreek ik vaak af met Marijn van de Sande, ook al een vriend van Fortuna. Ik heb op Fortuna veel nieuwe vrienden leren kennen, het is er ook altijd heel gezellig!



Ik zit al best lang bij Fortuna. Patrick is heel hele leuke trainer hij verzint elk jaar weer leuke dingen voor het kamp en ook de trainingen zijn altijd heel leuk en gezellig



Ik geef de Pen door aan.....Marijn van de Sande



Installatiebedrijf

Gebr. van Engeland

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

Son & Breugel

Tel. 0499 - 472050

www.gebroedersvanengeland.nl

Sportmedisch onderzoek voor fietsers

Bij een aantal Sport Medisch Adviescentra (SMA) kun je een sportmedisch onderzoek of keuring laten doen die speciaal gericht is op de fietser. De NTFU heeft deze gespecialiseerde SMA's voor jou geselecteerd.

- De sportartsen die het onderzoek uitvoeren hebben affiniteit met de fietssport en kunnen jou een juiste fietshouding aanmeten
- Je kunt een inspanningstest op je eigen fiets doen
- Je omslagpunt kan bepaald worden d.m.v. spiro-ergometrie (ademgasanalyse) eventueel aangevuld met lactaatmetingen
- Sommige SMA's bieden ook de mogelijkheid voor pedaalkrachtmeting, het doen van een [Wingate test](#) of het bepalen van je rennersprofiel via de [Power Profile Test](#).

Neem rechtstreeks contact op met de SMA om een afspraak te maken en de kosten door te spreken. Door te klikken op de SMA kom je op de website om de contactgegevens te bekijken.

De meeste zorgverzekeraars vergoeden sportmedische keuringen gedeeltelijk en soms zelfs geheel via het aanvullende pakket. Hoeveel je terugkrijgt is afhankelijk van de verzekeraar en van jouw zorgpakket. Om te zien hoeveel jouw verzekeraar vergoedt, kun je kijken op www.sportzorg.nl. Je kunt natuurlijk ook contact opnemen met je eigen verzekeraar.

Deelnemende SMA's

AMERSFOORT	SMA Midden Nederland *
ARNHEM	SMC Papendal *
DEN HAAG	SMA Den Haag
EINDHOVEN EN VELDHOVEN	Sportmax *
ENSCHDEDE	SMC Sporthomed *
MEPPEL EN EMMELOORD	Sportgeneeskunde Drenthe *
ROTTERDAM	Sport Medisch Centrum Maasstad *
ZWOLLE	Sportgeneeskunde ISALA

* Bij deze SMA's kun je een [DFA \(Dynamische Fietspositie Analyse\)](#) laten uitvoeren

Op www.sportzorg.nl zie je een compleet overzicht van alle SMA's in Nederland, dus ook degene die niet specifiek op fietsers gericht zijn.

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat



Brasserie
De Beleving



EFFE ANDERS



APOTHEEK

DE IJSMAAKERIJ

AMBACHTELIJK SCHEPIJS EN CHOCOLA MET SMAAK!

VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT



Zwanenberg Advies
ACCOUNTANCY & BELASTINGADVISEURS



MODE BOETIEK
TRENTINO



voor al uw diervoeders



Brabants

— Kwartiertje —
Vlaaienspecialzaak en lunchroom



VOOR IETS LEKKERS

**BAKKERIJ
BEKKERS**

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

www.bakkerijbekkers.nl

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat

Ruime Gratis Parkeergelegenheid

Verjaardagskalender

Jarig in

november

en in

december

1-nov	Anneke Bekx	LG	1-dec	Joke de Bruin	SW
2-nov	Roos Dortmans	LG	1-dec	Piet van Rooij	SW
2-nov	Tinie van Erp	TR	2-dec	Pim van Grinsven	MTB
2-nov	Levi Scheutjens	JLG	2-dec	Astrid Dillen	LG
2-nov	Toon van der Vleuten	TR	3-dec	Henriette van Nunen	SW
3-nov	Adri van Abeelen	LG	4-dec	Mieke Daniels-Wegmann	TR
3-nov	John Welvaarts	LG	4-dec	Jan van Eck	TR
5-nov	Inge van Oijen-van Wegberg	LG	4-dec	Marian Latijnhouwers	SW
5-nov	Stan Sierdsema	JLG	4-dec	Jos van Schijndel	ST
6-nov	Leo Leenders	LG	5-dec	Eric van den Oetelaar	LG
7-nov	Martin Arts	LG	5-dec	Simone van Wieringen	JLG
7-nov	Peter van Wieringen	LG	5-dec	Arjen Schoondermark	LG
8-nov	Dini Damen	SW	7-dec	Jan van der Schoot	EL
8-nov	Sjan Swinkels	TR	10-dec	Dorien van der Aa	LG
10-nov	Gonnie van der Doelen	SW	12-dec	Sanne van Lieshout	JLG
10-nov	Hanneke van Hastenberg	SW	13-dec	Marian Latijnhouwers	ST
10-nov	Joke Sijbers - van der Wielen	TR	13-dec	Leon Verrijt	LG
10-nov	Nell v/d Ven	SW	13-dec	Piet van der Vleuten	TR
10-nov	Jeanne van Zutphen	SW	17-dec	Pierre Lardenois	LG
11-nov	Koos Post	LG	17-dec	Emiel Nuijten	LG
11-nov	Wim van Vugt	LG	18-dec	Annie van Bokhoven	TR
12-nov	Nico de Bruin	SW	18-dec	Cor Verschuyten	SW
13-nov	Pieter de Koning	TR	18-dec	Inge van Eijndhoven	LG
13-nov	Youri Olislagers	JLG	20-dec	Leny Rampelt-Bouwman	SW
17-nov	Angela Brus	LG	22-dec	Claudia van de Wijdeven	SW
18-nov	Leo van Kampen	LG	23-dec	Henk Strik	LG
20-nov	Lisan van de Wijdeven	LG	24-dec	Manon v/d Biggelaar	LG
21-nov	Mieke van Tiel	SW	24-dec	Hanny Gerritsen	SW
22-nov	Jo Gloudemans	LG	24-dec	Harjet Hooymayers	SW
24-nov	Lieke Hulsen	LG	26-dec	Renske van der Burgt	LG
			27-dec	Cor van Erp	LG en MTB
			29-dec	Robey van de Sande	JLG
			31-dec	Guus van Kessel	JLG
			31-dec	Jacqueline Pennings	SW

Iedereen van harte gefeliciteerd!



Opleidingen

- Trainers
 - Opleiding volgen
 - Baanatletiek
 - Jeugd
 - Lopen
 - Wandelen
 - Gediplomeerd wat nu?
 - Scholingen aanvragen door verenigingen

- Jury en Officials

•

Heb jij passie voor atletiek en vind je het leuk om te leren hoe je mensen kunt leren springen, werpen, lopen of wandelen? Wil je meer weten over hoe je atleten tijdens een wedstrijd kunt coachen? Wil je je trainerskwaliteiten vergroten? Wil je je ontwikkelen als trainer/coach? Dan kun je één van de trainersopleidingen van de Atletiekunie of de KWBN volgen.

Er worden verschillende opleidingen aangeboden waarbij een onderverdeling is te maken in de disciplines baanatletiek, loopsport en wandelsport. Binnen de verschillende disciplines zijn opleidingen op verschillende niveaus te volgen. Voor de verschillende opleidingsmogelijkheden en de doorstroommogelijkheden voor de baanatletiek en loopsport kun je het doorstroommodel raadplegen.

Wij organiseren een groot scala aan opleidingsactiviteiten voor juryleden, denk hierbij aan opleidingen, bijscholingen en kaderdagen. Al deze activiteiten zijn gericht op het (nog verder) verhogen van de kwaliteit van de juryleden, die nodig zijn om de jurering bij de verschillende wedstrijdonderdelen in goede banen te leiden.

Hier vind je alles over de opzet en de inhoud van de opleidingen die georganiseerd worden. Je kan ook informatie verkrijgen via de jurycontactpersoon van jouw atletiekvereniging.

Verzekeringen: trainingen buiten het trainingsrooster



Regelmatig krijgen we vragen over verzekeringen bij de Atletiekunie. Bij clubs trainen regelmatig groepjes atleten op eigen gelegenheid buiten de baan. De groep verzamelt wel op de accommodatie van de club, maar traint niet onder begeleiding van een trainer. Vallen deze lopers ook onder de collectieve verzekeringen van de Atletiekunie? We gaan op zoek naar het antwoord op onderstaande vragen:

Zijn leden die zonder begeleiding van een trainer (buiten de reguliere trainingen om) gezamenlijk afspreken om te gaan trainen meeverzekerd onder de collectieve verzekeringen?

En kan de club hierbij aansprakelijk gesteld worden ingeval van een calamiteit?

De leden van een bij de Atletiekunie aangesloten club, zijn in principe alleen verzekerd voor ongevallen en aansprakelijkheid tijdens activiteiten (in dit geval dus trainingen) op plaatsen en uren die door de club zijn vastgesteld. Als bijvoorbeeld enkele lopers op eigen initiatief verzamelen en buiten de reguliere trainingen om gaan lopen, is dat dus op eigen risico. De club kan uiteraard niet aansprakelijk gesteld worden voor niet-verenigingsactiviteiten van hun leden.

Op het moment dat de club zo'n training wel als 'reguliere training' opneemt in het trainingsrooster, zouden de lopers dus wel verzekerd zijn. Dan is echter de consequentie dat de club (het bestuur) dan wel ook verantwoordelijk is voor wat er tijdens die training gebeurt. Hoewel het voor dekking onder de collectieve verzekeringen letterlijk gezien niet noodzakelijk is dat een trainer aanwezig is bij de training, is dat uiteraard wel wat wij altijd adviseren. De trainer is hierbij namelijk het verlengstuk van het bestuur om 'toezicht' te houden en ervoor te zorgen dat de training in beginsel aan alle veiligheidsvoorwaarden voldoet. Als bestuur verantwoording nemen voor iets waar je geen zicht/invloed op hebt is zeker niet wenselijk.

Het valt aan te bevelen dat de club duidelijk naar haar leden communiceert dat deelname aan de betreffende training geen clubactiviteit is en dat deelname op eigen risico is. Dit om onduidelijkheid ingeval van een calamiteit te voorkomen. De club valt dan in beginsel niets te verwijten.

Voor meer informatie over de collectieve verzekeringen van de Atletiekunie klik [hier](#).



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



Albert Heijn

MARKT
APOTHEEK



Lips

Advocaten & Mediators



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