



S.V. FORTUNA '67

Sportvereniging Sint-Oedenrode

CLUBBLAD



10 jarig bestaan wandeltak

Veilig en gezond

Nijmeegse Vierdaagse

Trail des Fantômes

@4D_Gladiator

Wist u dat

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
De pen door Rikie Huyberts	6
Evenementenkalender	7
Sportief wandelen S.V. Fortuna '67 bestaat 10 jaar	8
Veilig en Gezond	9
Weer geslaagden bij Fortuna '67	10
Cursus reanimatie en AED	10
Vorbereiding van de Nijmeegse vierdaagse 2014	11
Wandeling in de Moerkuilen en de Vresselse bossen	13
Wat is Trailrunning	14
La Roche en Ardenne: Trail des Fantômes	15
Voor, tijdens en na het fietsen: voeding	16
De pen door Simone van Wieringen	18
Wist u dat....	19
Verjaardagskalender	20
Nijmeegse 4 daagse 2014 4*50 km van Maria Harperink	22
Knuffelboom	28
Trainingstijden diverse afdelingen	30
Lidmaatschap en contributie	31
Descente de la Lesse, Dinant	32
Inleveren kopij voor het november/december nummer voor 22 okt. 2014	

Van de voorzitter.

Ik zag hem al van ver aankomen. Zijn karakteristieke loopstijl is al meer dan twintig jaar in mijn geheugen gegrift. Het zag er uit als altijd, maar toch iets sneller. Iets geestdriftiger. Hij was op jacht. Op jacht naar het clubrecord tien kilometer voor masters vijfenzestig plus. Hij joeg voort, op naar de bevrijdende finish. Lukte het, of lukte het niet? In elk geval vloog hij over de streep. Daarna de pijn. Hij kon bijna niet meer op zijn benen staan. Zwalkend op weg naar de douche. Maar even enthousiast als altijd. Mooi Peter, heel erg mooi.



Sommigen zullen zeggen “ouwe gek”, maar ik vind het fantastisch.

Mensen van alle leeftijden die gaan voor hun persoonlijke prestatie.

Voor de een is dat zo hard mogelijk, voor de ander is het finishen, een derde wil gewoon lekker meedoen en weer iemand anders wil alleen maar even actief bezig zijn. Maakt niet uit, sporten geeft voldoening. Op alle niveaus. En daar doen wij het allemaal voor bij de club.

Dagelijks zijn vele vrijwilligers binnen onze vereniging actief om dit allemaal mogelijk te maken. Ook in de afgelopen vakantieperiode. Vaak met goed weer, soms helaas ook met iets minder weer. Maar altijd in een goede bui. Wij zien het van de zonnige kant.

We zoeken er nog een paar extra. Van die vrijwilligers. De afgelopen periode hebben een aantal mensen zich al spontaan gemeld. En hebben wij er een aantal actief benaderd die spontaan ja hebben gezegd. Maar een paar hebben we er nog nodig. Wilt u één van die vrijwilligers worden dan ga ik het nu makkelijk voor u maken. U mag mij persoonlijk aanspreken, bellen, mailen of app'en via voorzitter@fortuna67.nl of (06) 22 21 20 31. Gericht voor een taak, maar ook voor een open sollicitatie. Ik weet zeker dat we voor ieder die zich meldt iets kunnen vinden wat bij hem of haar past, zodat jullie net zo enthousiast aan de slag kunnen gaan als Peter of één van onze vele andere steunpilaren.

Ik hoor graag van jullie.

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 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.	Pierre Lardenois	tel.0499 477687	p.lardenois@chello.nl
Vrijwilligerscoörd. a.i.	Cor van Erp	tel.0413 474622	vrijwilligerscoordinator@fortuna67.nl
Mountainbike	Jos Dekkers	tel.0413 478005	josdekkers@hotmail.com
Sportief wandelen	Nico de Bruin	tel.0413 475798	nico.debruin@upcmail.nl
Jeugd	Lidewijde Verbeek	tel.0413 477635	hlverbeek@hetnet.nl

Trainers:

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

Ali de Graaf	tel. 06 25346147	ali.degraaf@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

De pen door Rikie Huyberts

Ik zal mij even voorstellen (bij de meeste van jullie wel bekend).
Ik ben Rikie Huyberts, getrouwd met Willy.

Wij hebben 3 kinderen: Susan, Marjolijn en William, 2 schoonzoons Marco en Nick en onlangs is onze eerste kleinzoon geboren en die heet Boaz.

10 jaar geleden zag ik in de Midden-Brabant een oproep van Fortuna voor de beginners groep. In april 2004 ben ik begonnen op sportpark de Neul. Daarna verhuisde de club naar de Zwembadweg waar ik nu 3 tot 4 keer per week train (maandag, woensdag, vrijdag en zondag) of, als het nodig is, training geef.

Ik heb inmiddels verschillende wedstrijden gelopen o.a. halve marathons en 2 hele marathons. Mijn eerste marathon was in Eindhoven, de tweede was bij Fortuna.

Ik heb meerdere keren in de prijzen gelopen zoals Brabants kampioen. Dat ben ik onlangs geworden bij de vrouwen 50.

Bij onze eigen cross in het park heb ik de Tonny van Erp bokaal gewonnen.

Fortuna is een gezellige club met vele enthousiaste lopers(sters) en trainers. Gezellig koffie drinken hoort daar ook bij, maar om niet te vergeten het weekend in Dinant dat meestal plaats vindt in het laatste weekend van augustus. En zo staat ook in januari de halve marathon van

Egmond aan zee op het programma waar wij ook aan deelnemen.

Wij gaan daar met de bus naar toe, dus gezellig.

Hardlopen is voor mij gezellig en toch lekker buiten zijn.



Ik geef de pen door aan..... Fieke Crooijmans

Rooise Crosslopen:

zondag 28 september 2014
zondag 26 oktober 2014
zondag 23 november 2014
zondag 25 januari 2015
zondag 22 februari 2015

Drie Dorpencross:

Zondag 21 december 2014

Algemene ledenvergadering:

Woensdag 17 december 2014



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!

Sportief wandelen SV Fortuna 67 bestaat 10 jaar.

In juni 2004 zag ik dat er veel wandelaars in Sint-Oedenrode in de avond hun blokje om liepen.

Misschien zouden deze het leuk vinden om met een gediplomeerd trainer gezamenlijk in een groep een maal per week te gaan wandelen. Dus waarom niet bij Fortuna een wandel afdeling op te richten. Om dit in goede banen te leiden heb je trainers nodig die de diverse groepen begeleiden. Dus heb ik in de vereniging en andere bekende wandelaars in Rooi benaderd en in Juni een vergadering belegd om met mijn idee dit op te zetten.

Na veel bekendheid in Rooi er aan gegeven te hebben, startten we de eerste training op 26 augustus 2004 bij de Rooie Sok. Op deze dinsdagavond stonden er maar liefst 60 mensen die graag wilde wandelen. Dus mijn gedachte dat er belangstelling was bleek waar te zijn. De volgende week kwamen er al meer mensen om samen gezellig te wandelen. Al snel was er een wachtlijst want met 4 trainers is het niet mogelijk meer wandelaars veilig te begeleiden. Een jaar later haalden 6 trainers hun diploma en konden we ook op de donderdagavond een groep starten. Sinds enkele jaren is er ook een groep op de maandagmorgen actief en ook een Nordig walking groep op zaterdag. Deze laatste groep is nog op zoek naar een trainer. De laatste jaren hebben we extra leden gekregen met de 10 weken fit cursus, dit als voorbereiding op de Rooise 4-daagse. Het wandelen bij Fortuna is bekend om zijn sociale contact en gezelligheid. Regelmatig komen er nieuwe mensen die 4 weken gratis dit willen meemaken. En dan daarna graag voor een klein bedrag lid willen worden en zo is de wandeltak gegroeid tot 125 leden. Zo zie je maar dat de Rooienaar wil bewegen en bij onze club welkom is. Ook begeleiden we 5 maal per jaar de senioren van Odendaal met het rolstoel wandelen.



Om dit 10 jarig jubileum te vieren gaan de wandelaars in de week van 26 augustus, in en buiten Rooi hun wandel avond extra in vullen. En in september wordt er voor de leden een extra middag georganiseerd met een fietstocht en een afsluitende barbecue.

Vanaf deze plaats wil ik iedereen die bij gedragen heeft in deze 10 jaar en nog actief is bedanken voor dit mooie resultaat.

Wandel groeten van mede oprichter George Zoontjens.

Veilig en gezond

Naar aanleiding van het dramatische voorval dat Luc Minderhoud tijdens het loopevenement in Schijndel trof, vroegen wij ons af of wij als vereniging zinvolle maatregelen konden nemen om het

sporten veiliger te maken. Gelukkig gaat het met Luc beter en was de opvang adequaat. Maar zoiets kan ook zomaar gebeuren tijdens de training ergens midden in de weilanden of in de zaal. Dat risico is nooit helemaal uit te sluiten en ziektes werpen hun schaduw niet altijd herkenbaar vooruit. Anderzijds moeten we ook niet doorschieten in het andere uiterste en het sportplezier bederven met bangmakerij.

Maar het besluit iedere trainer te adviseren reanimatiediploma te gaan halen is wel zeer zinvol. Ook hebben we aandacht voor de bereikbaarheid zodat altijd snel kan worden doorgegeven welke hulp waar nodig is. Dit zijn de besluiten van de vereniging, maar kunnen we als leden zelf ook wat

doen? Hoe houden we bewegen gezond? Is bewegen gezond?

Bewegen is al snel gezond. Inmiddels is uit onderzoek gebleken dat al een zeer bescheiden inspanning een sterke gezondheidsprikkel geeft t.o.v. de niet beweger, de zogenaamde bankzitter.

Je hoeft daarvoor nog niet echt in een sporttenu het huis uit te gaan, maar consequent, dus ook als het regent, er voetbal op de tv is, de hond geen zin heeft, je vrouw andere plannen heeft, etc., echt iedere dag 30 min. sportief wandelen geeft een risico reductie van ongeveer 30 % wat betreft hart- en vaatziekten.

Ook op suikerziekte, cholesterol en stemming lijkt het een gunstig effect te hebben en dat geldt meer voor de oudere, daardoor ook op dementie. Door het stemming verbeterende effect wordt je ook stressbestendiger. Dit lijkt ook te gelden voor mensen met een ongunstig risicoprofiel zoals het mannelijk geslacht, familiale belasting, ongunstig cholesterol en de belangrijkste roken. Roken heeft zo'n grote invloed op het risico dat dit veruit de belangrijkste beïnvloedbare factor is.

Mocht je hier medicijnen voor gebruiken dan is dat goed te combineren met sporten. Toch zijn er wel verschillen. Het maakt altijd heel veel uit waarom de medicijnen voorgeschreven zijn. Maar vaak kun je binnen een groep wel kiezen uit een paar alternatieven. Mocht hier binnen de vereniging voldoende belangstelling zijn dan willen we daar wel een avond voor organiseren in combinatie met een reanimatietraining die we willen aanbieden voor de leden. Als je hier belangstelling voor hebt kun je dat laten weten aan George Zoontjens, hij kan de reacties inventariseren en kijken of er voldoende animo is. De kosten zullen ongeveer 15 Euro bedragen en zijn voor rekening van de cursist. Het zijn vaardigheden die ook buiten het sportveld letterlijk van levensbelang zijn. Je kunt dan ook deelnemen aan AED alert waardoor je binnen de gemeente altijd supersnel hulp kunt bieden in het geval van nood.

Zoals moeder vroeger zei: Alles waar te voor staat is ongezond. Zo loop je bij overtrainen weer meer kans op problemen. Hoge piekbelastingen voor het lichaam moet je niet zonder deskundige begeleiding doen. De kans op blessures neemt toe. Hiervoor hebben we binnen de club voldoende kennis in huis om je bij bijvoorbeeld de training voor de (halve) marathon verantwoord te coachen.

Hiermee hoop ik een klein steentje bij te dragen aan het gezond sportklimaat binnen de club.

Frans Gezelle Meerburg

Weer geslaagden bij S.V. Fortuna '67

In februari hebben de trainers en assistenten van de wandel afdeling een calamiteitenplan gemaakt en in werking gesteld. Dit omdat we, als er tijdens onze trainingen iets zou gebeuren, we moeten weten hoe te handelen als begeleiders. In al onze groepen zijn trainers en assistenten nu voorbereid en getraind. Dit is aan allen medegedeeld en dit geeft meer zekerheid onder de leden.

Op 3 en 10 juli zijn 11 trainers en leden van de club op REANIMATIE en AED cursus geweest. Deze werd verzorgd door Piet van Rooij van Promedu opleidingen die ook nu lid is. Deze avonden werden gehouden op de zorg boerderij met een 3 uur durende cursus. Iedereen is er nu zeker van overtuigd dat dit een goed initiatief is om sterker in de schoenen te staan als het nodig mocht zijn tijdens een ongeval.

Allen zijn geslaagd en gingen met een goed gevoel naar huis.

In oktober willen we als meer interesse is onder de leden en trainers weer een avond te organiseren. Voor de kosten hoeft je het niet te laten want die zijn slechts 15 euro en als je daar een mensenleven mee kunt redden een schijntje.

Je kunt je alvast opgeven via mijn mail adres geozoo@zonnet.nl.

Per avond zijn er maar 6 deelnemers tegelijk mogelijk, dus heb je interesse geef je op.

Groeten George Zoontjens

Cursus Reanimatie en AED



Aan alle leden van S.V. Fortuna '67,

Er is de mogelijkheid om op een avond in oktober een cursus reanimatie en AED te volgen. In het bestuur is afgesproken, dat Fortuna de reanimatie cursus voor de trainers betaalt. Alle overige leden hebben eveneens de mogelijkheid om deze cursus te volgen. Dat is dan wel op eigen kosten die € 15,00 bedragen.

Wie interesse heeft kan zich aanmelden bij George Zoontjens, email geozoo@zonnet.nl

Vorbereiding van de Nijmeegse 4 daagse 2014

Door Piet van Rooij

Afgelopen weken begon het al te kriebelen. De 98e 4 daagse en het eerste jaar dat ik mee zal gaan lopen. Helemaal onbekend is de 4 daagse voor mij niet. Sinds 2005 ben ik als ehbo-er verbonden aan deze wandeltocht. Al 8 jaar heb ik 4 dagen lang de 45000 wandelaars op de weg voor de verzorgingspost voorbij zien komen en op sommige dagen zelfs 2 keer. En dan begint het te kriebelen, het virus heeft je te pakken en je gaat zelf de 4 daagse lopen.



Ik ben aangesloten bij de wandelvereniging Magnus in Groesbeek. Deze wandelvereniging huurt elke jaar de sporthal in Weurt, om deze om te bouwen als verzorgingshuis voor ongeveer 120 wandelaars. Door de meer dan 50 vrijwilligers is de sporthal zaterdag omgebouwd tot slaap- en eetzaal met een complete ehbo-post. De bedden worden opgehaald bij de legerpost in Grave. Alle andere materialen voor de keuken en de verzorgingsposten onderweg heeft deze vereniging in eigen beheer, en elk jaar worden er weer nieuwe dingen bij gekocht. Vanaf zondag kunnen de wandelaars zich aanmelden. Dit kunnen leden van de vereniging zijn, maar ook individuele wandelaars die van de slaappleats en/of verzorging gebruik willen maken. Met een discotheek en entertainment wordt iedere wandelaar ontvangen en doordat de meeste wandelaars en vrijwilligers elkaar een jaar lang niet gezien hebben altijd heel gezellig. Zoals iedere avond is om 6 uur het avondeten en de wandelaars zijn in een rooster ingedeeld voor corvee. Iedere wandelaar staat 1x die week ingedeeld om de tafels te dekken en af te halen. Door een ploegje van 6 personen wordt de maaltijd klaargemaakt.

De meeste wandelaars hebben die nacht al in de sporthal geslapen. s Morgens om 8 uur heeft de nachtploeg gezorgd voor het ontbijt. Om 10:30 uur wordt de groepsfoto gemaakt, en krijgen de ehbo'ers instructies voor de verzorging. De meeste wandelaars gaan naar Nijmegen gaan om zich in te laten schrijven en voor hun begint de laatste voorbereiding. Zij gaan alvast inlopen in de binnenstad langs alle winkels en kramen en voor diegene die dit niet volhouden kunnen alvast de stoelen op de terrassen gaan inzitten. Het is zonnig weer en de dorst die je daarvan krijgt moet meteen worden gelest. Veel drinken is het advies, wat keurig door de meesten wordt opgevolgd. Bij de inschrijving krijg je d.m.v. een startkaart een vroege of een late start toegewezen. Meteen daarna komt de ruilhandel op gang en kaartjes worden geruild zodat je met een groep tegelijk kunt starten. Om 18:00 uur staat het eten op tafel, waarna de voeten van de wandelaars door 4 aanwezige ehbo'ers zorgvuldig preventief kunnen worden afgeplakt. De meeste wandelaars rusten nu uit voor de dag van morgen en sommige drinken hun laatste zorgen nog even weg. Om 22:00 uur gaat het licht uit. Voor morgen heb ik een vroege start geregeld en loop de 40 km. Ik heb me voorgenomen om vanavond niet meer terug te gaan naar het gezellige drukke Nijmegen en hoop morgen om 5:15 uur aan de start te staan.



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

Wandeling in de Moerkuilen en de Vresselse bossen



Op 18 augustus was de maandagochtend-groep Sportief wandelen verzameld in de Hazenputten bij José Lugtenberg om een wandeling te maken in de mooie omgeving van de Moerkuilen en de Vresselse bossen.

Vanwege de Jeugdvakantieweek konden we moeilijk starten bij ons clubgebouw vandaar dit geweldige initiatief.



José had een prachtige route uitgezet, het weer was zonnig, ondanks de slechtere voorspellingen en om goed 9 uur togen we met een groep van 10 personen op pad.

Eerst naar de Lieshoutseweg, vandaar de weilanden in richting Everse Akkerpad en daar naar de Moerkuilen. De plassen lagen er prachtig bij, het was heel rustig, we genoten echt.



Verder liepen we door dit prachtige natuurgebied, richting Vresselse bossen, waar we weer enkele plassen tegen kwamen, door de bossen dwaalden en de zon zagen schijnen op een prachtige zwam aan een boom.

Vol goede moed liepen we omhoog en omlaag, kwamen een enkele wandelaar met hond tegen maar verder heerlijk rustig.



Nog even een plaatje van Willem en Hanny op een bankje aan het water.



Het is altijd een gezellige groep op maandagochtend en ook schijnt bijna altijd de zon.

We hopen met z'n allen het nog lang vol te houden, onze conditie blijft er goed bij en we zijn heerlijk buiten.

Namens de maandaggroep,
Leny Rampelt.



Wat is Trailrunning?

Door Henry Wijffelaars

Trailrunning staat voor 'off-road hardlopen' door de natuur, over smalle paadjes (Trails) rennen en natuurlijke hindernissen zoals heuvels/bergen, rotsen en beekjes bedwingen. Steeds meer lopers zoeken deze uitdagingen op. Op zoek naar meer beleving in plaats van massalopen over asfalt en continu de focus op snellere tijden. Dicht bij de natuur, om de rust te ervaren en te genieten van de omgeving. Trailrunning is mountainbiken maar dan zonder fiets.

Iedere stap die je zet is anders door de wisselende ondergrond, dus een goede concentratie is belangrijk. Door Trails te lopen bouw je meer kracht op in je benen en krijg je sterkere enkels. Het is ook een training voor je bovenlichaam doordat je continu moet 'balanceren'. De zachtere en afwisselende ondergrond beperken de impact op je gewrichten, waardoor je gemakkelijker langere afstanden kunt lopen.

In België worden de meeste trails in Wallonië georganiseerd mede doordat een trail veelal geassocieerd wordt met de nodige hoogtemeters. Dit is in principe echter niet noodzakelijk. Wel noodzakelijk is de afwezigheid van beton en asfalt en de aanwezigheid van leuke, slingerende single tracks. Tevens moet de route voldoende gemarkeerd en aangeduid zijn (anders spreekt men van oriëntatielopen).

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 .

La Roche en Ardenne: Trail des Fantômes

Door Henry Wijffelaars



Afgelopen zaterdag 16 augustus hebben we mee gedaan aan de trail van La Roche in de Ardennen. Je kon inschrijven je voor de 13, 26, 50 of 100 km.

Wij hadden op aanraden van Frank deelgenomen aan de 26 km.

Het was een geweldige uitdaging met vele hoogte verschillen.

We moesten regelmatig op handen en voeten naar boven maar ook zo weer naar beneden, of we probeerde naar beneden te lopen van boom naar boom wat ook niet altijd lukte.

En dan weer even herstellen en de volgende berg diende zich al weer aan.

Hier konden we door middel van een ketting naar boven.

We mochten ook twee maal door rivier de Ourthe die een behoorlijke stroming had, gelukkig niet dieper dan de kniehoogte van mij.

Het parcours was dit jaar op sommige plaatsen ook behoorlijk glad, door de hevige regenval van de laatste week.

En met de korte benen van Tineke en mij viel het niet altijd mee om op de hoge keien of over omgevallen dikke bomen te komen maar met wat hulp van mede lopers was dat ook geen probleem.

Eric had er echt zin in, we hebben alleen de eerste 3 km met hem mogen lopen, ik denk dat wij te langzaam voor hem gingen, maar gelukkig zagen we hem weer bij de finish, hij was inmiddels al uitgerust en gedoucht.

Frank had tot de laatste 2 weken last van een blessure, maar door veel rust heeft hij het dit jaar ook weer volbracht. Wij zijn weer een ervaring rijker, en hopen dat jullie volgend jaar ook aan deze uitdaging mee doen.

Voor een mooie tijd te lopen moet je niet aan een trail deelnemen, want dat is bij een trail niet belangrijk.

Nog enkele cijfers; de 26 km bestond uit 1250 hoogte meters en was voor 98 % off-road.

Op de 13 km waren 260 deelnemers, op de 26 km 555 , op de 50 km 230, en op de 100 km 118 deelnemers. Het merendeel van de lopers waren Nederlanders, van LOGO (Geldrop) namen er 14 deel en vanuit Drunen waren er meer dan 20 lopers.





Voor, tijdens en na het fietsen:

Voeding

Bij een themanummer over zelfzorg kun je niet om het onderwerp voeding

heen. Een gezonde basisvoeding levert voldoende energie, essentiële vetzuren en vitamines en mineralen. Veel mensen gaan er vanuit dat deze basisvoeding in orde is, maar uit ervaring weet ik dat er juist aan die basisvoeding nog veel te verbeteren is.

Één pagina is wat weinig om die basisvoeding uitgebreid te behandelen, daarom verwijs ik graag naar mijn collega's van de Vereniging Sport diëtetiek Nederland bij jou in de buurt (www.sportdiëtetiek.nl). In de rest van de pagina die ik nu nog over heb wil ik je graag de voedingsprincipes uitleggen van optimale voeding voor, tijdens en na een belangrijke tocht of wedstrijd.

Voor:

Eet je laatste 'grote' maaltijd zes tot twee uur voor de tocht.

Zorg dat deze maaltijd minimaal 100 gram koolhydraten bevat.

Denk hierbij aan koolhydraatrijke producten, zoals spaghetti, rijst, brood, gebakjes en vruchten zoals banaan.

Kies op de dag van de inspanning voedingsmiddelen met weinig vezels en beperk de hoeveelheid vet in deze maaltijd. Je kunt brood roosteren en besmeren met jam of appelstroop.

Drink veel, varieer in de soort drank en gebruik vanaf het moment dat je warming-up begint een dorstlesser.

Tijdens:

Bij inspanningen langer dan 60 minuten heeft het zin om vocht en koolhydraten aan te vullen.

Probeer afhankelijk van de intensiteit 30-60 gram koolhydraten per uur in te nemen.

Is de intensiteit hoog dan neem je meer koolhydraten dan wanneer de intensiteit laag is.

Drink voor de start 6-8 ml water of dorstlesser per kilogram lichaamsgewicht (ongeveer 300-500 ml), dit zorgt voor een betere doorstroming van vocht van de maag naar de darmen.

Drink vervolgens per kwartier 2-3 ml vocht per kilogram lichaamsgewicht (ongeveer 200-250 ml).

Grote volumes worden sneller opgenomen, neem dus grote slokken.

Maak voor de tocht een plan voor je koolhydraat en vochtinname, bedenk van tevoren hoe je voldoende vocht en koolhydraten wilt binnenkrijgen tijdens de tocht.

Na de tocht, herstel:

Neem na de tocht 100 gram koolhydraten in de eerste twee uur na de inspanning.

Dit kan in de vorm van koolhydraatrijke dranken en koolhydraatrijke voedingsmiddelen, zoals aardappelen, cornflakes, rijst, brood, bananen en spaghetti.

Probeer het vochtverlies met 150% aan te vullen omdat niet al het vocht direct op de juiste plaats terecht komt. De eerste aanzet kun je geven door het gebruik van een dorstlesser of een energiedrank met koolhydraten. De keuze van vocht en energieleverancier is afhankelijk van je eigen voorkeur, het weer en de duur en intensiteit van de inspanning.

Voorafgaande aan een tocht is het ontzettend belangrijk dat je vooraf nadenkt over de manier waarop je vocht en koolhydraten wilt innemen. De hoeveelheid vocht die je nodig hebt kun je vooraf inschatten. Deze hoeveelheid varieert over het algemeen tussen de 0,5 en 1,5 liter per uur. Beslis voor de tocht wat je per uur wilt gaan drinken en hoe je voldoende koolhydraten wilt binnen krijgen. Onder koude omstandigheden zul je bijvoorbeeld minder drinken dan normaal, kies dan voor een hoog in koolhydraten gedoseerde dorstlesser in combinatie met vast voedsel.

Bij warm weer zal je veel moeten drinken. In dat geval zul je een groot deel van je energiebehoefte kunnen opvangen door het gebruik van een dorstlesser mits je voldoende drinkt!



Installatiebedrijf Gebr. van Engeland

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

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

De pen door Simone van Wieringen

Hoi Fortunaleden,



Ik ben Simone van Wieringen en ben 16 jaar. Ik zit op het Zwijzen college in Veghel en loop nu 2,5 jaar bij Fortuna. Ik ben gaan hardlopen, omdat mijn vader, Peter, zo enthousiast over de club was. Elke dinsdag en

donderdag avond ben ik te vinden op het hardloop veld.

Ik ga ook nog één keer per week naar de schaats- en skeelerclub in Vught. De afwisseling tussen deze twee sporten is het leukst.



Het belangrijkste van onze club vind ik de gezelligheid. We trainen met veel verschillende leeftijden bij elkaar, waardoor we een afwisselende groep kinderen hebben. Dit is erg leuk, omdat iedereen erg enthousiast is.

De activiteiten die we doen zijn ook afwisselend. Patrick steekt veel tijd in het organiseren van veel activiteiten, zoals het kamp en winteractiviteit. De hele jeugdgroep komt dan ook graag naar deze activiteiten toe.

Tot ziens bij de training!

Simone



Ik geef de pen door aan..... Steven van Erp

Wist u dat....

- Tineke van Boxmeer op 10 augustus is gehuldigd omdat ze 300 keer heeft deelgenomen aan de Conditio trimloop in Best.
- deze gebeurtenis door veel van onze leden is bijgewoond.
- dat eindelijk het nieuwe naambord, bij de ingang van onze accommodatie, is geplaatst.
- de inschrijving voor de Rooise Crosslopen is geopend op onze website.
- deze Crosslopen nog steeds erg populair zijn.
- onze jeugdeden op 26 augustus weer aan een nieuw seizoen beginnen.
- onze pupillen op 30 augustus meteen aan de bak kunnen voor hun laatste competitiewedstrijd.
- de wandelafdeling dit jaar 10 jaar bestaat.
- zij dat in augustus en september gaan vieren
- de afdeling sportief wandelen 125 leden telt.
- vele Fortuna wandelaars hebben deelgenomen aan de Nijmeegse vierdaagse.
- u zich nog steeds kandidaat kunt stellen voor de functie van secretaris, jurycoördinator, vrijwilligerscoördinator 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.



Verjaardagskalender

Jarig in

September

en in

Oktober

1-sep	Maria Thijssen	TR	2-okt	Hannie Vervoort	SW
2-sep	Kees van Tiel	TR	4-okt	Francien Pepers	MTB
2-sep	Ans Wagenaar	SW	4-okt	Frans Peters	TR
3-sep	Linda van Deursen-van Vugt	LG	6-okt	Elly Ramakers - Kneepkens	TR
3-sep	Peter van de Laar	SW	8-okt	Rikie Huyberts	LG
3-sep	Dianne Moonen	SW	8-okt	Mieke Ploegmakers	TR
3-sep	Arno van Schijndel	MTB	9-okt	Herman Rutten	SW
5-sep	Bianca de Graaf	SW		Henriette	
6-sep	Annette Boonstoppel Lathouwers	LG	11-okt	Hanenberg	LG
8-sep	Frank van den Brand	LG	11-okt	Ria van Oirschot	SW
8-sep	Linda Dahler	SW	11-okt	Yvonne vos	LG
10-sep	Annie van Kuringe	NW	11-okt	Carla van de Wetering	NW
11-sep	Tim Brouwers	JLG	12-okt	André Olislagers	LG
11-sep	Ria Verboort	SW	13-okt	Peter Slits	MTB
12-sep	Hendrikje Damen	TR	14-okt	Astrid Keeren-van Erp	LG
12-sep	Coen Dekkers	LG	14-okt	Annet v/d Linden	SW
13-sep	Tonny van Boekel	LG	14-okt	Trees Minneboo	LG
13-sep	Wilfred Peters	LG	16-okt	Daan Geboers	LG
15-sep	Isa van Heijningen	LG	19-okt	René van Dis	LG
15-sep	Kim Saris	LG	19-okt	Jeffrey van Hout	LG
18-sep	Anny welte	SW	20-okt	Tineke van Boxmeer	LG
20-sep	Huub van der Schoot	MTB	20-okt	Martijn van Iersel	LG
21-sep	Maryn van de Sande	JLG	21-okt	Jolanda Wouters	LG
22-sep	Imke van Hastenberg	JLG	22-okt	Franca v/d Laar	SW
22-sep	Tineke Mous	LG	22-okt	Ellen van Nuland	LG
23-sep	Toon van de Rijt	LG			LG en
24-sep	Rinus Pennings	MTB	22-okt	Henrie Raaijmakers	MTB
25-sep	Patrick Sanders	LG	23-okt	Ben van der Putte	SW
25-sep	Annette Termeer-van der Wielen	NW	23-okt	André Schrurs	TR
27-sep	Paula van der Kaay	NW	24-okt	Jan van Beljouw	JLG
27-sep	Jan Kusters	LG	24-okt	Sem de Haan	JLG
28-sep	Tonny van de Rijt	EL		Anita van	
29-sep	Eva de Vries	JLG	27-okt	Kaathoven	SW
30-sep	Jeanne van de Laar	SW	30-okt	Ciska van der Heijden	SW
30-sep	Wilhelmine Sommen	SW	30-okt	Robin Smulders	LG



Iedereen van harte gefeliciteerd!

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat



Brasserie
De Beleving



EFFE ANDERS



APOTHEEK

DE IJSMAAKERIJ

AMBACHTELIJK SCHEIJS EN CHOCOLA MET SMAAK!

VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT



Zwanenberg Advies
ACCOUNTANCY & BELASTINGADVISEURS



MODE BOETIEK
TRENTINO



Brabants

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



VAN BRUSSEL

voor al uw diervoeders



VOOR IETS LEKKERS

**BAKKERIJ
BEKKERS**

Nijssel - Schijndel - Son - Veghel
Sint-Oedenrode - Breugel

www.bakkerijbekkers.nl

Winkelstraat

Hertog Hendrikstraat

Ruime Gratis Parkeergelegenheid

Nijmeegse 4-daagse 2014 4 * 50 km van Maria Harperink

Als voorbereiding gebruikte ik de 2 en een halve week backpack-vakantie in Frankrijk. Daar heb ik in 15 dagen 360 km gelopen met een rugzak op van 16 kilo. Daarna heb ik thuis nog een paar korte stukken gelopen zonder rugzak en 1 keer 50 km. Hiervoor heb ik het Grensdijkjespad genomen, dat hier in Sint-Oedenrode op de markt begint.

In de laatste week heb ik ook mijn dag en nachtritme aangepast. Steeds vroeger opstaan en steeds vroeger naar bed gaan. Tijdens de 4-daagse gaat om 02.15 uur de wekker al, om 03.30 gaat de bus en moet ik om 04.00 uur aan de start zijn.

Op zondag gaan we met de caravan richting Nijmegen, Wijchen om precies te zijn. Camping de Berendonck, een 4-daagsecamping op een watersportcentrum aan een meer. De boodschappen zijn gedaan. Dit jaar kook in het eten zelf. Koude pastasalades. Zeer makkelijk, niet vet en vol energie.

Als de caravan staat is het tijd om te acclimatiseren.



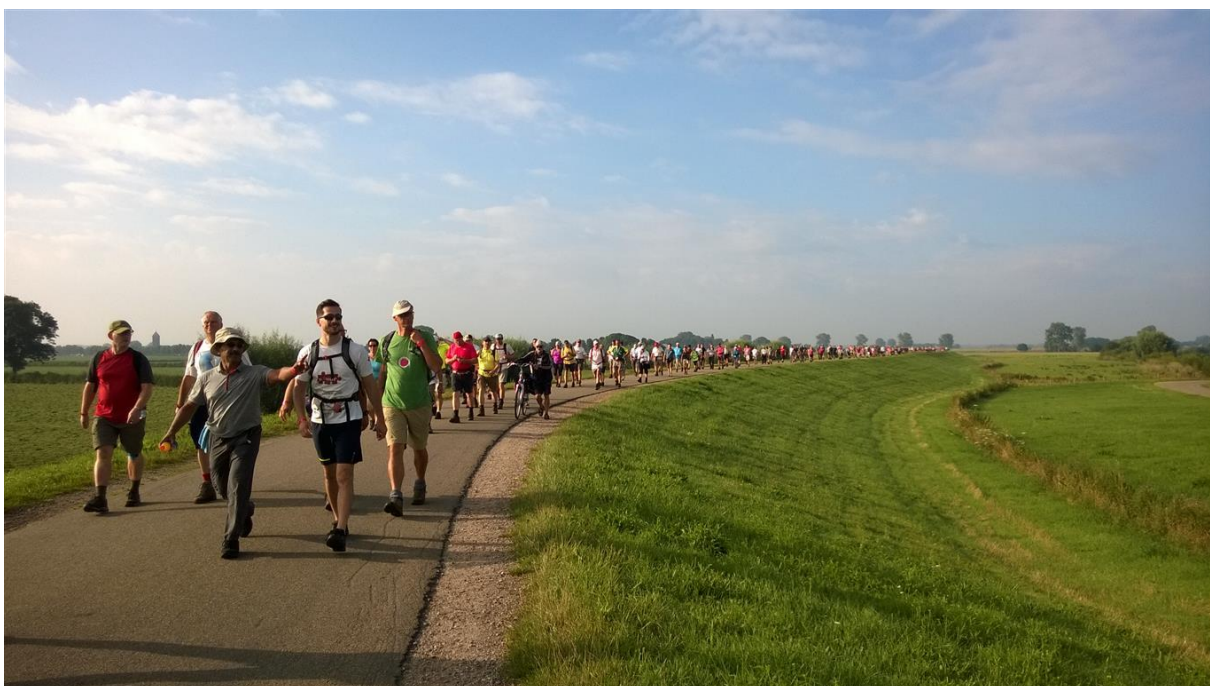
Maandag naar de Wedren. De centrale plaats waar zich alles afspeelt. Er zijn informatiestands van allerlei goede doelen. Het openbaar vervoer staat er met een stand. Er is muziek. Er zijn gelegenheden om een drankje te kopen. EHBO. Verslaggevers van verschillende stations. Noem maar op. Ik ga me inschrijven en koop een buskaart “de Blarenpas” die alle 4-daagse dagen geldig is. Tegen de avond kook in mijn eten en maak ik mijn rugzakje klaar. Mijn waterzak leg ik in de koelkast. Ook mijn kleren leg ik alvast klaar. De spanning stijgt. Eerst nog rustig een pilsje drinken en dan snel gaan slapen.

Dinsdag de eerste wandeldag. 53 km

De route: Vanaf de Wedren in Nijmegen direct over de Waalbrug naar Lent. Dan door naar Bemmelen, Huissen en Elden naar Elst. Door naar Valburg en Oosterhout. De dijk op richting de Waalbrug. De brug weer over, Nijmegen in en terug naar de Wedren.

De wekker gaat om 02.15 uur, ik ben gelijk klaar wakker. Wassen, aankleden, eten en dan naar de bus. Om 04.00 uur horen we een harde knal die het begin van de 4-daagse aangeeft. Een golf van energie komt los. Hier hebben zoveel wandelaars naar toe geleefd. De uitgaansjeugd zwaait ons uit met veel enthousiasme. Vanavond als we terug komen staan ze er weer. Hun roes weer uitgeslapen en klaar om weer feest te vieren. We zetten koers naar de Waalbrug. Het lopen gaat goed, alleen de 50 km lopers zijn op de route. Ruimte dus om op snelheid te blijven. Na 16 km neem ik mijn eerste pauze. Ik krijg van mensen zomaar haar stoel aangeboden en een kop koffie. Heerlijk. In Elst komen de lopers van alle afstanden bij elkaar op de route. Het loopt vast. De straten zijn overvol met wandelaars en het tempo ligt er uit. Na Oosterhout gaan we de dijk op en zien we in de verte de waalbrug weer waar we vanmorgen ook overheen zijn gelopen. Via die brug gaan we ook Nijmegen weer in, en naar de Wedren. In de dorpen vermaak je je prima. Er is publiek dat de lopers aanmoedigt. Er is muziek en volop versnaperingen. Het publiek viert feest. Kinderen delen lekkers uit aan de lopers. Er volgen 1000 keren een high-five.

Tijd binnenkomst: 15.10 uur.



Woensdag de tweede wandeldag: roze woensdag 48 km

De route: Vanuit de Wedren eerst een stuk zuidelijk richting Heumensoord en dan in westelijke richting de stad uit. Op naar Wijchen. Dan door naar de Maas, over de dijk en weer terug naar Wijchen. Via Beuningen komen we weer in Nijmegen en door naar de Wedren.

De eerste 30 km lopen we met alleen de 50 km lopers. Het tempo ligt hoog, we kunnen goed doorlopen. Ik neem wat vaker pauze. Gisteren was ik ruimschoots op tijd binnen en doe dus rustig aan. Onze blaaskapel staat vandaag aan de route. Ik neem even de tijd om met mijn blaaskapellekke mee te blazen. Heerlijk. Ook de militairen zingen er lustig op los. Mooi om te horen. Het is roze woensdag en er zijn veel mensen verkleed. Ondanks dat er saaie stukken tussen zitten heb ik me weer prima vermaakt. Vooral de binnenkomst was geweldig. Zoveel mensen. De sfeer is uitbundig. Ik ben toch nog vroeg binnen.

Tijd binnenkomst: 14.10 uur.



Donderdag de derde wandeldag. De 7-heuvelen route 49 km

De route: Vanaf de Wedren eerst richting Heumensoord en dan richting het Maas-Waalkanaal. Dan richting Malden, Mook en Middelaar. Door naar door naar Milsbeek, Ottersum en weer terug naar Milsbeek. Op naar Groesbeek, dan over de 7 heuvelen terug naar Nijmegen en de Wedren.

De Wandelaars zijn stil bij de start. Je voelt de spanning, vastberaden, verbeterd bijna: Als we deze dag halen, halen we morgen ook. Als we de 10 km lus lopen komt dit gevoel weer terug. Het is een saai en taai stuk, die hele lus. Iemand noemde het: je loopt alleen met je innerlijke verzet. Ja, je voelt dat het de 3^e dag is. In de middag lopen we tussen de bomen. Gelukkig want het is heet. De bermen staan vol met kampeerauto's en mensen. Er wordt regelmatig geklapt op het ritme van ons lopen. Zoals altijd worden we in Nijmegen enthousiast onthaalt. Die laatste kilometers wordt je door het publiek naar de finish gejuicht. Op de wedren ontmoet in 3 andere lopers, 3 Brabantse vrouwen. Er ontstaat spontaan een vooraf-party. We hebben het gezellig. Deze derde dag zit er op en we hebben nog over voor morgen, kom maar op.

Vrijdag de vierde en laatste dag.

De route: Vanaf de Wedren het Maas-Waalkanaal over richting de Maas bij Nederasselt. De brug over naar Grave, Gassel, Beers, Vianen en Cuijk. Hier het water weer over naar Mook, Molenhoek en Malden. Dan de Via-Gladiola op, die is nog 4 km tot aan de Wedren.

De stemming is totaal anders. Overal geroezemoes en een ontspannen sfeer. We maken er een mooie dag van. Genieten van het wandelen en van het publiek. Net als we richting de dijken gaan verstop ik me en verdraai mijn knie. Het lukt niet meer. Ik stop. Rust even uit op een barkruk van een DJ. Na even probeer ik het weer. Nee, nog niet. Ik leg een tape om mijn knie voor steun en hoop dat de pijn zakt. De dijk op gaat wel maar de dijk af gaat niet. dan maar achteruit de dijk af. En behulpzame wandelaar geeft mij een hand zodat ik zonder botsingen onderaan de dijk kom. Het achteruitlopen moet ik nog een keer herhalen en dan gaat het wel weer. Met pijnstillers kom ik weer op dreef. De grootste vijand nu is de slaap. Ik loop bijna te slaapwandelen. De nachten zijn ook veel te kort. Na een paar koppen koffie gaat het beter. Nu gaat het lopen goed. De warmte valt mee. We horen dat er een vliegtuig is neergehaald en de muziek gaat uit. Een "alleen lopende" jonge Nederlandse militair begint te zingen. Al snel volgt een hele groep "burgers" zijn voorbeeld. Zo worden we de laatste kilometers naar de Via-Gladiola gezongen. Ik

doe volop mee. Als hij stopt krijgt hij groot applaus. Ik bedank hem voor zijn inzet door hem mijn bloemen, de eerste gekregen gladiolen, te geven. En zo komen de laatste loodjes aan bod. De Via-Gladiola is genieten. Ik vind mijn familie en vrienden langs de route. Er volgen bloemen, felicitaties en kussen. Ik praat even met ze. Dan het laatste stukje. De laatste kilometer. Dan de vlag. FINISH. Trots, opluchting, vermoeidheid, alles gaat door me heen.



Op de Wedren is het een drukte van jewelste. Ik ga mijn medaille halen. Ik ontmoet de 3 Brabantse dames weer onder mijn inmiddels vertrouwde grote boom op de Wedren. We vieren de eindstreep. Dan gaan we onze familie opzoeken. Een prachtige 4-daagse. Complimenten voor de organisatie. En volgend jaar.....

Maria Harperink

MAGAZIJNOPRUIMING:

www.de-onlinewinkel.nl

**ATB Fietsen-Fietsaccessoires
Fietskleding-Runningkleding
Werk- en Veiligheidskleding
Werkschoenen en Laarzen**

Industrieweg 6A Sint-Oedenrode

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

Mijn recepten: In een handomdraai klaar.

Penne met tonijn:

500 gr penne, 2 blikjes tonijn op olie, 1 gele en 1 rode paprika, 5 eetl groene olijven, 1 bol mozzarella, een scheut wijnazijn, pakje room culinair, zout en peper.

Kook de penne. Snijd alles fijn. Roer alles door elkaar. Laat evt een nacht staan.

Pasta met ham en eieren:

225 gr pasta, 3 eieren, 55 gr gek ham in reepjes, 280 gr diepvrieserwten, 150 gr geraspte kaas, mayonaise, 60 gr zure room, 1 lente-uitje, mosterd, 1 rode paprika.

Kook de eieren en de pasta. Snijd alles fijn. Meng door elkaar. Laat evt nacht staan.

Rijst met kip:

600 gr rijst, 150 gr gerookte kip, blikje ananas, blikje maïskorrels, zakje cashewnoten, halve komkommer, uitje, 2 eetl yoghurt, mayonaise of dressing.

Kook de rijst. Rest fijnsnijden en mengen. Voeg noten later toe dan blijven ze knapperig.





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

Knuffelboom

Sportief wandel trainer assistenten gaan met de Fit walkers op pad.

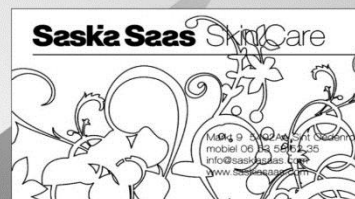
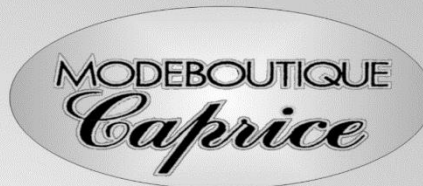


Omdat trainer George de cursus volgde van reanimatie en AED was dit een mooie gelegenheid voor zijn assistenten Jeanne en Roos om de training te verzorgen op donderdag 10 juli. De een had voor de route gezorgd en de ander voor de oefeningen. Tijdens de route op de Dwarssteeg kwamen ze langs de knuffelboom met in een holte waar vele knuffels hun toevlucht hadden gezocht. De vraag kwam al snel naar voren waarom liggen en hangen ze daar. Wie is er mee begonnen en waarom of is dit soms een slaap plaats voor knuffels? Niemand kon deze vraag beantwoorden. Zelf bij info via tv Meierij kwam er geen bevredigend antwoord. De een zij er is eens een zak gedumpt in een sloot hiernaast. Iemand anders heeft ze toen er maar in gehangen. Of wordt er soms iets herdacht of wordt er echt geknuffeld met de boom. Misschien straalt hij wel warmte uit of kan hij praten of geeft kracht aan de persoon die er aanwezig is. Roos had er 2 meegebracht want de auto waar ze ingehangen hadden is er niet meer. Dus hier vonden zij hun laatste rustplaats bij de rest van de familie. Weten jullie het voor ons is het nog een vraagteken, hieronder zie je een

foto van de boom.

Daarna volgden de route langs de scouting waar vroeger de mensen hun producten naar toe brachten voor bewaring. Als afsluiting voor de zomer vakantie werd er nog een ijsje genomen op de markt. Na een wandeling van 90 minuten werd met oefeningen van Jeanne afscheid genomen. Ook in de zomer gaan de trainingen op dinsdagavond gewoon door. Roos en Jeanne bedankt voor de training en het mooie verhaal.

Groeten George Zoontjens.



WINKELCENTRUM DE MARKT



RUIM PARKEREN



Trainingstijden van de diverse afdelingen

De jeugdloopgroep:

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

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

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

De loopgroep:

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

Woensdagavond vanaf 19.30 u → duurloop diverse afstanden;

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

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

Sportief wandelen:

Maandagmorgen van 9.00 tot 10.30 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.

Nordic walking:

Zaterdagmorgen van 9.00 tot 10.30 u.

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

Lidmaatschap en contributie 2014

Contributiebedragen per 1 januari 2014

Jaarlijkse contributiebedragen 2014	basis	bij: KNAU	bij: NTFU	TOTAAL
pupillen (KNAU basis)	€ 44,25	€ 14,25		€ 58,50
pupillen (KNAU wedstrijd)	€ 44,25	€ 22,00		€ 66,25
juniores (KNAU basis)	€ 44,25	€ 15,05		€ 59,30
juniores (KNAU wedstrijd)	€ 44,25	€ 28,75		€ 73,00
loopgroepleden (KNAU basis)	€ 59,00	€ 16,20		€ 75,20
loopgroepleden (KNAU wedstrijd)	€ 59,00	€ 38,15		€ 97,15
zaaltrimmers	€ 99,40			€ 99,40
sportief wandelen	€ 59,00			€ 59,00
Nordic walking	€ 59,00			€ 59,00
mountainbikers	€ 29,50		€ 39,00	€ 68,50

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

Indien u lid bent van meerdere onderdelen van SV Fortuna '67 betaalt u de basiscontributie voor het duurste onderdeel en voor de extra onderdelen betaalt u de helft van de basiscontributie. Lidmaatschapskosten voor KNAU en NTFU worden altijd in rekening gebracht.

Betaling van de contributie 2014

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 2014 op rekeningnummer NL89 RABO 0138 2127 83 ten name van SV Fortuna '67.

De automatische incasso van de contributiebedragen vindt plaats op 31 januari 2014 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 2014 betalen de basiscontributie naar verhouding op een later moment in het jaar, te verhogen met eventuele bijdragen voor KNAU en NTFU.

Extra kosten en loopshirts

Voor nieuwe **jeugdleden** van de loopgroep bedraagt het inschrijfgeld € 6,65 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 € 36,65. 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.

Descente de la Lesse, Dinant, 31 augustus

Door Ad van der Heijden



Al een paar jaar had ik de enthousiaste verhalen aangehoord. Dinant, dat was toch wel iets speciaals. Maar ja, het viel altijd samen met Rooi Kermis en dan viel toch altijd de keus op het laatste. Dit jaar was Dinant een week later. Volgend jaar trouwens ook. Toen er driftig geronseld werd om mee te fietsen naar Dinant ben ik omgegaan. Dat leek me wel wat. 200 km over twee dagen is wel veel verder dan dat ik ooit gedaan heb, maar het is goed om een uitdaging te hebben. Het werd nog even spannend of het allemaal door zou gaan. Het fietsgroepje bleek toch niet zo groot als aanvankelijk gedacht.



Donderdagochtend om half negen vertrokken we in Rooi. Frank en ik. Frank heeft nog ooit een blauwe maandag bij Fortuna gelopen en was wel te porren voor dit avontuur. Op naar Son om Pierre op te halen. Eerst in Son nog snel een paar reserve banden gekocht op advies van de mountainbikers die al meer naar Dinant waren gereden. Dan het echte vertrek onder de begeleiding van soigneur Peter Hellings. Richting Achelse Kluis. Het zonnetje scheen, de route prachtig, de heide in bloei en om elf uur hadden we de eerste 35 kilometer er al opzitten. Na de Achelse Kluis richting Zonhoven voor de lunch, ruim 35 kilometer in een rechte lijn over een voormalige spoorlijn. De zon was inmiddels achter de wolken en het waaide stevig en natuurlijk hadden we geen wind mee. Maar in Zonhoven wachtte de lunch. Drie keer een ommeletje en Pierre bestelde wat bescheidener een kopje

soep en twee broodjes. Het formaat soepkop, dat werd opgediend, had al een vaag voorteken moeten zijn. De "broodjes" waren een halve meter lang! Dat was te veel voor Pierre maar gelukkig is Peter de laatste tijd veel afgevallen dus die had nog wel plek. Toen de laatste etappe van die dag. Het bleek dat de honderd kilometer van de eerste dag wel wat laag ingeschat waren. Het zijn er uiteindelijk hondervijfentwintig geworden waarvan de laatste twintig stevige klimmetjes bevatte. We landden dan ook redelijk uitgewoond op het terras van de jeugdherberg in Tongeren waar het Belgisch bier ons prima smaakte. De tweede dag gingen we richting Huy of Hoei zoals de



Vlamingen zeggen. Op naar de befaamde muur. onderweg verrast door een kudde ooievaars zoals Pierre zou zeggen, ruim vijfentwintig bij elkaar op een weiland. De taalgrens over en meteen ben je in een ander België. Het is duidelijk allemaal wat minder dan aan de Vlaamse kant. En dan de muur van Huy. De kunst is om boven te komen zonder af te stappen. Maar dat valt niet mee. Na iedere bocht zie





je weer een steiler stuk en zo is anderhalve kilometer toch wel erg lang. Maar we hebben het alle drie gehaald en werden prima opgevangen door Peter.

Maar na de muur is het klimmen nog niet klaar! Heuvel op en heuvel af, op naar Dinant. Het was grijs en het regende af en toe een beetje, weer

zoals je verwacht in de Ardennen. Bij de laatste afdaling naar



Dinant begon het wat op te klaren en bij aankomst op de camping scheen volop de zon. Een fantastisch slot.

Op zaterdag na het ontbijt een stevige wandeling gemaakt en toen de rest van de lopers waren gearriveerd zijn we de startnummers gaan ophalen.

Vervolgens hebben we een bezoek gebracht aan de plaatselijke brouwerij en dat afgesloten met een bier proeverij.



's-Avonds heeft Pierre zijn kookkunsten vertoond en na een avondje kaarten en buurten ging toch iedereen op tijd naar bed.

Klaar voor de grote dag. De volgende dag naar de start met een propvolle bus en jawel vlak voor het vertrek begon het te regenen

en niet zo zachtjes. Het parcours veranderde op verschillende plaatsen in een modderpoel. En voor de verandering hadden ze ook nog een extra stuk bospad opgenomen in plaats van asfalt.



Maar bij de finish was alles anders. De zon scheen uitbundig en iedereen was moe maar tevreden over zijn of haar prestatie. Geen blessures of andere onplezierige zaken. De douche wachtte in het appartement en toen alles opgekuisd was, vertrokken we weer naar huis. Met de auto gaat toch wel vlugger dan met de fiets, maar lang niet zo mooi.....

[Bekijk hier een promotievideo van de wedstrijd](#)



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