



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief april 2023 Jaargang 7, nummer 4

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

Clubgebouw: FORTIUSHAL, Sportpark
Reeweg aan het Halmaheiraplein 35 te
Dordrecht

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Aangesloten bij:



KRACHTSPORT.NL

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

Secretariaat: info@fortiusrechtsteden.nl
of secretaris@fortiusrechtsteden.nl

HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:
Charley Smink



Secretaris:
Jan van Dalen



Penningmeester:
Peter Hamers



Lid:
Alice van Driel



Lid:
Elbert Dekker



Lid:
Jasper Beljaars



Verenigingsmanager:
Johan Moree
vm@fortiusrechtsteden.nl
telefoon: 078-6489050

Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks en is bedoeld voor alle leden van **FORTIUS**. De volgende nieuwsbrief zal in de derde week van mei 2023 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 mei sturen naar:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

Alle leden die hun mailadres hebben doorgegeven aan de ledenadministratie ontvangen per email bericht zodra de nieuwsbrief op onze website klaar staat om te worden gedownload.

Informatie over opzegging van het lidmaatschap is te vinden op (inclusief link naar opzeggen):

<http://fortiusrechtsteden.nl/index.php/over-de-vereniging/lidmaatschap/lidmaatschap-opzeggen>

Contributies staan vermeld op de website:

<http://www.fortiusrechtsteden.nl/index.php/over-de-vereniging/lidmaatschap/contributie>

Harrie Schellekens



Redactie Nieuwsbrief: Joke Torbijn en Henk Nugteren (Eindredactie)
Foto's voorblad: Ellen Hienekamp
Mail Nieuwsbrief: nieuwsbrieffortius@outlook.com



VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]

Beste lezers,

Het indoorseizoen zit er weer op, de laatste resultaten van de **Fortius Indoor** en de WK Indoor voor Masters staan in deze nieuwsbrief. Daarnaast zijn de uitslagen van de Rotterdam Marathon voor wat betreft **Fortius** leden gepubliceerd.

Dit keer geen interview in de rubriek *In gesprek met ...* omdat uw verslaggever een verkoudheid dusdanig te pakken had, dat het onverantwoord was bij iemand op bezoek te gaan. Maar de afspraak voor volgende maand is al gemaakt.

Verder hebben wel al onze vertrouwde rubrieken.

Fortiusatleten op WK indoor Masters

in Torún, Polen

(zie bladzijde 7)

38 Fortiusleden liepen de

Marathon van Rotterdam

(zie bladzijde 10)

Stuur voor de nieuwsbrief van maart uw kopij naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 15 mei 2023: NieuwsbriefFortius@outlook.com

Veel leesplezier,
Joke Torbijn / Henk Nugteren

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Overige uitslagen	11
VAN HET BESTUUR	4	• Wedstrijdkalender	11
Clubrecords en ranglijsten	5	• Ingezonden mededeling van de TVD	12
BAAN EN INDOOR	6	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	13
• Fortius Indoor met mooie prestaties	6	• Succesvolle kogelslingerdag in Boskoop	13
• Fortiusatleten op WK indoor voor masters	7	• Van de Jeugdraad: Ideeënbus	14
• Overige uitslagen indoor- en baanwedstrijden	9	Column Henk Nugteren	15
WEG EN VELD	10	Agenda	16
• Rotterdam Marathon 16 april	10		



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

- Op 29 maart 2023 werd de ledenvergadering gehouden. Gezien het belang van de vergadering, met op de agenda contributieverhoging en verstrekking lening aan de SOAR, was de opkomst van de leden zeer teleurstellend. Desalniettemin heeft de ledenvergadering met ruime meerderheid ingestemd met de contributieverhoging per 1 april 2023. Echter het bestuur heeft besloten om dit een kwartaal later, dus per 1 juli 2023 uit te voeren. Voor het verstrekken van de lening aan de SOAR werd unaniem ingestemd. Daarnaast ging de ledenvergadering akkoord met de jaarverslagen 2022 van de secretaris en penningmeester en met de begroting 2023. Zie verder website <https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/home-oud/2412-contributieverhoging> en de nieuwsflits van 30 maart 2023. Voor uitgebreidere informatie zie het verslag van de ledenvergadering op de website <https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/over-de-vereniging/bestuur>.
- Tijdens de ledenvergadering wilde het bestuur het **Fortius** Jaarplan 2023 presenteren, maar enkele afdelingen waren nog niet zover met het aanleveren van de plannen. Het streven is om dit in april af te ronden en de presentatie van het jaarplan aan de leden in mei te laten plaatsvinden. De speerpunten, zoals deze eerder zijn aangegeven in de ledenbijeenkomsten van november 2022, zijn de leidraad voor het jaarplan. Zodat dit jaar en in de komende twee jaar deze, met hulp van de leden, ten uitvoer kunnen worden gebracht.
- Het zal een ieder niet zijn ontgaan dat naast de **Fortiushal** werkzaamheden worden uitgevoerd. De gemeente is bezig met de aanleg van een nieuw buurtpark genaamd *Reewegpark*. Een plek waar mensen relaxen, ontmoeten, spelen en bewegen. De officiële opening vindt plaats op 10 mei van 14:00 tot 17:00. Dit zal gepaard gaan met enige festiviteiten.
- De gemeente is met het Leger des Heils overeengekomen, dat de nachtopvang voor dak- en thuislozen in de wintermaanden december, januari en februari in het gebouw naast de tribune en atletiekbaan, met 10 jaar is verlengd.

Met vriendelijke groet, Jan van Dalen secretaris **Fortius**



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

Julia van Dorp verbeterde op zondag 19 maart op een werpwedstrijd in Eindhoven haar clubrecord kogelslingeren voor meisjes junioren A met 36 cm naar 36,66 m.

Eva Reijenga verbeterde op 25 maart in Papendrecht het clubrecord 5000 meter voor meisjes junioren A naar 18:47,63. Het oude record uit 2001 stond met 19:15,7 op naam van Haïke Zijlstra.

Tijdens de **Fortius Indoor** op 18 maart verbeterde **Wil Florusse** haar clubrecord kogelstoten V75 m met 5 cm naar 7,79 m. Tijdens de WK Masters in Torún (Polen) nam Wil op 26 maart voor het eerst in haar nieuwe categorie deel aan het discuswerpen. Ze verbeterde het op naam van Dini Grootenboer staande clubrecord V75 met bijna acht meter naar 21,75 m.

Sinds **Joke Torbijn** tot de categorie V65 is toegetreten, loopt ze elke wedstrijd een beetje sneller. Zodoende verbeterde ze al enkele malen de clubrecords V65 op de 50 en 60 meter. Tijdens de **Fortius Indoor** van 18 maart stelde ze het clubrecord 50 meter bij naar 8,53 s. Op de WK indoor in Torún scherpte ze haar clubrecord op de 60 meter aan naar 9,89 s.

Alison van Meggelen verbeterde op 8 april in Boskoop haar officiële clubrecord kogelslingeren voor meisjes junioren D naar 39,75 m.



Wil Florusse tijdens het discuswerpen op de WK in Torún, waar ze een nieuw clubrecord V75 vestigde.

PRESTATIELIJSTEN

De 10-bestenlijsten van **Fortius** staan met dank aan de werkgroep *Statistiek* (Daniël Hermus, Piet Barends, Rens van der Elst en Joke Torbijn) on-line:

<https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/uitslagen-fortius/pr-competitie>



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

FORTIUS INDOOR MET MOOIE PRESTATIES

De **Fortius Indoor** van zaterdag 18 maart was een leuke wedstrijd. 's Morgens waren er eerst de onderlinge driekampen voor de pupillen en daarna begon de wedstrijd voor junioren, senioren en masters. Veel atleten van ver buiten Dordrecht waren naar de **Fortiushal** gekomen.

'Wereldrecord'

Een bijzonder opvallende prestatie leverde de 13-jarige Eljahro Philipsen van Feniks uit Amsterdam. Hij liep de 60 meter horden in 8,20 s, een wereldrecord voor 13-jarigen. Volledigheidshalve moet gezegd worden dat er officieel helemaal geen wereldrecords per leeftijd bestaan. Wel worden er wereldranglijsten per leeftijd bijgehouden. Sta je bovenaan zo'n ranglijst dan wordt gemakshalve gezegd dat het een wereldrecord is. Officieel zijn er alleen junioren-wereldrecords, die meestal in handen zijn van U20 mannen of vrouwen. Om een echt wereldrecord erkend te krijgen is meer nodig dan snel lopen op een indoorwedstrijd van **Fortius**. Denk daarbij aan de verplichte dopingcontrole en allerlei andere voorwaarden waaraan moet worden voldaan, zoals het predicaat World Athletics erkende wedstrijd.



Eljahro Philipsen, in het blauw, die met een snelle 8,20 op de 60 m horden, het woord wereldrecord voor 13-jarigen door de hal deed klinken. Deze foto werd genomen door onze eigen voorzitter Charley Smink.

Uitslagen

Niet alleen de Amsterdamse wereldrecordhouder was blij, ook bij de deelnemers van **Fortius** waren blije gezichten te zien door de vele goede persoonlijke prestaties. Alle uitslagen zijn te vinden op Atletiek.nu.

Foto's

Op de **Fortius** website (in het artikel *Uitslagen en foto's Fortius Indoor 18 maart*) staat een link naar een fotoalbum van Edwin Glaser. Hij heeft veel mooie foto's van de wedstrijd gemaakt. Een paar van zijn foto's zie je hier in de nieuwsbrief.



Jacqueline Janssen en Roos de Vries op de 60 m horden vrouwen senioren. Jacqueline zou de race winnen in 10,78. Roos noteerde als tweede 11,09.



Ruben van Roosmalen (U16) wint zijn serie 60 m horden met overmacht in 9,52. Achter hem zijn Dex van der Laan en Rune Veraart nog zichtbaar.



Finish van een volledig Fortiuspodium op de 60 m U14. Winnaar is Niek Melkert in 9,10, gevolgd door Tinus Reif (9,32) en Faisal Daku (9,33).

FORTIUSATLETEN OP WK INDOOR MASTERS

Meedoen aan een Wereldkampioenschap atletiek: het is de droom van veel jonge atleten. Voor de meeste van hen blijft het bij een droom, want deelname aan een dergelijk groot evenement is slechts voor de allerbesten weggelegd. Voor de masters ligt het anders. In principe kan iedere atleet van boven de 35, mits lid van de Atletiekbond en in het bezit van een wedstrijdlicentie, zich inschrijven voor een WK voor masters. Deelnamelimieten zijn er niet. Toch zien we in de praktijk dat alleen serieus trainende masters, die nog een bepaald niveau hebben, daadwerkelijk meedoen aan zo'n WK. Voor dit soort fanatiekelingen is het de ultieme manier om zich te meten met leeftijdsgenoten van over de hele wereld. Ook bij Fortius lopen een paar van zulke types rond.



Ko Florusse in oranje tenue (baan 8) en in de schijnwerpers omdat hij wordt voorgesteld aan het publiek voor de finale 60 m, waarin hij in 8,76 zevende werd.



Wil en Ko Florusse en Joke Torbijn namen eind maart deel aan de WK indoor voor Masters in het Poolse Torún, in dezelfde hal waar in 2021 de voor Nederland zo succesvol verlopen EK indoor plaatsvonden (Nederland won toen zeven medailles, met onder meer goud voor Nadine Visser, Femke Bol en de 4 × 400 m estafetteploegen). Behalve dat Torún een echte atletiekstad is, biedt het nog meer. De voormalige Hanzestad beschikt over een prachtig oud centrum dat op de lijst van Unesco Werelderfgoed staat. Copernicus werd er geboren. Er zijn een paar leuke musea en je kan er lekker en goedkoop eten.

Wil was in Polen om mee te doen aan het discuswerpen. Bij indoorkampioenschappen voor masters worden ook altijd een paar onderdelen in de buitenlucht georganiseerd. Het discuswerpen is er daar een van. Wil deed het ondanks het regenachtige en kille weer goed. Met 21,75 m behaalde ze een mooie zesde plaats bij de V75 (zie foto bij de rubriek clubrecords).

Joke en Ko deden allebei de 60 meter sprint. Beiden hadden als doel om de finale in hun categorie te halen. Ko slaagde daar met een tijd van 8,76 s inderdaad in. In de finale liep hij opmerkelijk genoeg precies diezelfde tijd, goed voor een zevende plaats op het WK M70.

Joke wist dat ze optimaal zou moeten presteren om de finale te halen want de concurrentie was groot. Met een verbetering van haar beste seizoentijd naar 9,89 s deed ze het goed, maar helaas bleek het *nét* niet goed genoeg om bij de beste acht van de V65 te zitten. Tijdens de finales 60 meter mocht ze als nummer 9 van het WK slechts als toeschouwer aanwezig zijn.

De sprintfinales op een WK masters zijn altijd een genot om te zien. Iedereen die vindt dat je mastersatletiek niet serieus hoeft te nemen, zou er eens op de tribune moeten gaan zitten. Ze beginnen altijd met de oudste leeftijdsgroep. Dat zijn mensen van boven de 85. Terwijl veel van hun generatiegenoten zich nog slechts met behulp van een rollator kunnen voortbewegen, gaan de WK-finalisten nog met een verbazend mooie looptechniek over de baan. Daarna komt de finale 80+, dan de 75-plussers enzovoort. Met het dalen van de leeftijd zie je de tijden in elke finale sneller worden. De finales van de jongste categorieën 40+ en 35+ bieden vaak een waar spektakel met supersnelle tijden waar menig jonge **Fortius**sprint(st)er moeite mee zal hebben.



Joke Torbijn, geheel rechts en herkenbaar aan het oranje tenue, na de finish van haar 60 m in de groepsfoto.

Joke, Wil en Ko kunnen met veel plezier terugkijken op een mooi toernooi. Voor alle **Fortius**masters die er niet bij waren is er volgend jaar weer een kans, want dan worden in Torún de Europese kampioenschappen indoor voor Masters georganiseerd.



UITSLAGEN OVERIGE BAAN- EN INDOORWEDSTRIJDEN

De uitslagen van baan- en indoorwedstrijden waar **Fortius** atleten aan meedoen, worden op onze website gepubliceerd onder 'uitslagen': <https://www.fortiusrechtsteden.nl/index.php/uitslagen-fortius>.

Fortius was met een groot aantal atleten vertegenwoordigd op de openingswedstrijd van Passaat op zaterdag 25 maart op de atletiekbaan in Papendrecht. De vroege datum in het seizoen in aanmerking genomen werd er door veel **Fortius** atleten prima gepresteerd. Het meest in het oog springend waren de prestaties op de 5000 meter van Carsten Kok en Eva Reijenga. Carsten kwam met 14:56,43 dicht in de buurt van het clubrecord voor jongens junioren A. Eva verbeterde het clubrecord voor meisjes junioren A naar 18:47,63.

Een week later werden op diverse atletiekbanen in Nederland ook zogenaamde openingswedstrijden georganiseerd. Op zaterdag 1 april was er een in Tilburg, waar verschillende atleten van **Fortius** goed presteerden. Timo de Kok (JJA) liep er in 4:35,66 een snelle Engelse mijl. Savannah Bailey (MJA) liep de 150 meter in 21,28 s. Leensey Bilkerdijk, Dex van der Laan, Ruben van Roosmalen en Kevin Mol liepen de incurante 4 x 60 meter estafette in 32,91 s, een officieus clubrecord voor jongens junioren C. Acht junioren C van **Fortius** deden in Tilburg mee aan de meerkamp, waarvan Faisal Daiku met een negende plek het hoogste eindigde.

Enkele werpers van **Fortius** deden op zondag 2 april in Dongen mee aan een werpwedstrijd met een apart concept: de onderdelen kogel, speer en discus werden aan elke deelnemer zes keer aangeboden met telkens 3 pogingen. D-junior Noah van Bezooijen kwam 3x op speer, 2x op kogel en 1x op discus in actie. Junior C Tygo Aarden beperkte zich tot 1x speerwerpen. Senior Njord Mijster probeerde het in twee groepen met de speer met als beste resultaat 41,03 m. Norwin Mingaars (M50) wierp de speer 17,85 m ver en Fred Kuipers (M55) 16,05 m.

Ook op zaterdag 8 april werd er weer een openingswedstrijd georganiseerd, dit keer op de baan in Alphen aan den Rijn. Van **Fortius** deden er drie atleten mee. Ruben van Roosmalen (JJC) werd vierde in een uit 100 meter, discuswerpen en verspringen bestaande driekamp. Op discus en ver verbeterde hij met 24,40 m en 3,48 m zijn persoonlijke records. Ook liep hij nog een 800 meter als los onderdeel en ook daar scoorde hij in 2:19,25 een persoonlijk record. Bij de pupillen werd de wedstrijd in Athletics-Champs-stijl verwerkt. Fae Suijkerbuijk werd vierde bij de U11 meisjes. Evangeline Pennock werd tweede bij de U10 meisjes.

Een paar kogelslingeraars van **Fortius** presteerden op zaterdag 8 april goed op een kogelslingerwedstrijd in Boskoop. Freek Bosveld (JJA) verbeterde zijn persoonlijk record naar 35,29 m. Alison van Meggelen verbeterde haar officieuze clubrecord voor meisjes junioren D naar 39,75 m. Ook Bo van Driel (MJD) deed het met 30,24 m goed. Guido van Meggelen (M45) scherpte zijn persoonlijk record aan naar 26,42 m. Zie verder een uitgebreid verslag van deze wedstrijd van de hand van Piet Barends in de jeugdrubriek.



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

Een grote groep lange afstandslopers had zich voorbereid op de Rotterdam Marathon en kwamen in de weken daarvoor maar zelden tot andere wedstrijden. Onze snelle junior Carsten Kok loopt uiteraard nog geen marathons, maar is gelukkig wel hersteld van zijn eerdere blessure en won deze maand weer wedstrijden. Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 15 mei gestuurd worden naar: niewsbrieffortius@outlook.com.



ROTTERDAM MARATHON 16 APRIL

Op 16 april vond de Rotterdam Marathon plaats en hoewel dit eigenlijk al buiten de termijn van deze nieuwsbrief valt, heb ik toch de **Fortius** atleten uit de uitslagenlijsten proberen te halen. Ik heb er 38 gevonden, mocht ik nog iemand vergeten zijn, dan mijn oprechte excuses.

Deze marathon gold ook als Nederlands Kampioenschap en de enige die bij deze kampioenschappen officieel stond vermeld was Ellen Zaal, die elfde werd bij de V50. Maar gelukkig waren er nog heel wat andere prestaties, die evengoed op de kampioenschapslijsten zouden hebben moeten staan (moet je natuurlijk wel een licentie hebben).

De snelste onder onze leden was Kees Prins met 2:58:38, gevolgd door Maarten Danckaarts, die ook onder de drie uur bleef met zijn 2:59:18. Paul Blokland en Peter van de Heuvel strandden net iets boven de drie uur. Ook Ad Blommers verdient een aparte vermelding, want hij haalde als enige het podium met zijn derde plaats bij de M75.

Uitslagen:

M50:	1430 Edward Pieper	5:13:38	M75:	3 Ad Blommers	4:00:45
674 Peter van den Heuvel	3:01:36	M50:	584 Mark Spiljard	3:54:51	V35:
1115 Mark Horde	3:18:06	641 Doron van Eerden	4:00:09	416 Lieke Boerlage	4:37:36
1392 Indy Rissema	3:25:20	690 Henri Pufé	4:03:05	V45:	
4920 Jeroen Fabrie	4:44:38	1113 Jan Monster	4:41:28	256 Monique Steenhoek	4:19:10
M35:		M55:		399 Renate Leeuwenstein	4:45:26
305 Maarten Danckaarts	2:59:18	336 Sjon Vos	3:55:49	V50:	
974 Edwin van der Poel	3:42:33	674 Jim Franquemont	4:53:00	11 Ellen Zaal	3:48:42
1293 Thijs Derksen	3:58:28	685 John Jager	4:54:56	180 Caroline v. Harskamp	4:21:16
1353 Jonathan de Reus	4:00:32	737 Henri Appeldoorn	5:36:45	229 Sam Visser	4:35:25
M40:		M60:		233 Sandra Klein	4:33:59
211 Kees Prins	2:58:38	172 Leon Goor	4:05:16	271 Ingrid Janssen	4:47:44
1622 Frans Thomas	4:26:10	183 Erik van Konijnenburg	4:07:40	281 Annem. Franquemont	4:53:01
1757 Jaap van den Hoek	4:43:33	271 Ron Breeman	4:37:42	V55:	
M45:		290 Arie Nouwen	4:50:08	87 Anky Kroon	4:21:40
137 Paul Blokland	3:00:41	309 Ger Weber	4:59:57		
1425 Marcel Mangrey	5:14:29				



OVERIGE UITSLAGEN

Op zaterdag 25 maart liep Kees Prins de Brakelse lenteloop in, jawel, Brakel. De wedstrijd was 10 km lang en Kees finishte als zesde in zijn categorie M35 en had daar 39:40 voor nodig. Op 26 maart toog Helma Seelen naar Venlo om deel te nemen aan de Venloop. Ze liep de 5 km en werd 258^{ste} bij de vrouwen in 35:03.

Met Carsten Kok lijkt het na zijn blessure weer goed te gaan. Op een regenachtige en frisse 1 april, niet bepaald de dag met het mooiste weer, liep Carsten een parcoursrecord over het 10 km lange Rondje Zegveld. Uiteraard won hij de wedstrijd en deed dat ook nog eens met zeer ruime voorsprong op de concurrenten.

Een dag later was er weer een 10 km, de Steenbergse Vestingloop, waar José Spiertz en Johan de Jong aan deelnamen. Er waren geen aparte klasseringen voor leeftijdscategorieën. José werd 72^{ste} bij de vrouwen in 1:04:37 en Johan 74^{ste} bij de mannen in 53:57.

Op maandag 10 april, tweede paasdag, was Kees Prins de overall winnaar van een hardloopwedstrijd in Numansdorp over 10 km. Uiteraard werd hij dus ook winnaar bij de M35 met zijn tijd van 38:10.

Nog een overwinning op de 10 km kwam er voor Carsten Kok op 12 april bij de Leemputtenloop in Rijen. Carsten was er heen gegaan in de hoop daar een sterk deelnemersveld aan te treffen om zijn huidige vorm te testen. Er stonden wel 175 deelnemers aan de start van de 10 km, maar daaronder bevond zich weinig kwaliteit. De beste was nog Okbazgi Kidane van Spado, maar die kon meteen al het strakke aanvangstempo van Carsten niet volgen, dus werd het weer een solrace. Kon hij genieten van de schitterende bosrijke omgeving aan de rand van Rijen en Dorst. Carsten won uiteindelijk in in 32:41 voor Kidane, die in 33:25 finishte.

Gelijktijdig met de Rotterdam Marathon op 16 april werd ook in Enschede de marathon gelopen. Wilfred Krol deed daar mee aan de 10 km en behaalde de 25^{ste} plaats in 38:58.

WEDSTRIJDKALENDER

Zoals gebruikelijk hieronder een overzicht van de wedstrijden in de regio die van belang kunnen zijn voor **Fortius** atleten. En er zijn er best veel in de directe omgeving, zoals bijvoorbeeld in Ambacht, Zwijndrecht, Rijsoord, Puttershoek en Papendrecht. Ook interessant lijkt me een nieuwe loop op 12 mei in de Noordwaard over een fraai parkoers (even overvaren bij de Kop van 't Land).

April

22	Almkerk	Rondje Almkerk	www.altena280.nl/evenementen
27	Middelharnis	Omloop van Menheerse	www.avflakkee.nl
27	Oud Gastel	Vlietloop Halve Marathon	www.tveerke.nl/evenementen/vlietloop
27	H.-I.-Ambacht	BreakfastRun	www.oranjevereniging-hiambacht.nl
30	Noordwijkerhout	Omloop van Noordwijkerhout	www.av-nsl.nl

Mei

10	Zwijndrecht	Verkerkloop	www.verkerkloop.nl
12	Werkendam	10 km Omloop van de Biesbosch	www.omloopvandebiesbosch.nl/hardloopwedstrijd-10km



12	Ter Heijde	Omloop Ter Heijde	www.omloopterheijde.nl
13	Rijsoord	Kraaijenrun	www.kraaijenrun.nl
13	Oosterhout	Kaaijenloop	www.kaaijenloop.nl
13	Schoonhoven	SilverCityRUN	
14	Hellevoetsluis	Vestingloop	www.vestinglopen.nl
14	Leiden	Marathon	www.marathon.nl
14	's-Hertogenbosch	Vestingloop	www.vestingloop.nl
18	Delft	GoldenTenloop	www.goldentenloop.nl
18	Standdaarbuiten	15 km van Standdaarbuiten	www.av90.nl
21	Utrecht	Marathon	www.utrechtmarathon.com
27	IJsselstein	IJsselsteinloop (incl. ½M)	www.ijsselsteinloop.nl
27	Sprundel	Rondje Sprundel	www.rondjesprundel.nl
28	Breda Haagse	Beemden Loop	www.haagsebeemdenloop.nl
28	Oud-Beijerland	Hoekse Waard Loop	https://www.epicruns.nl/hoekschewaardloop/
29	Etten-Leur	Lelieloop	www.rrel.nl

Juni

2	Puttershoek	Brokken Prestatieloop	www.puttershoekandemaas.nl
3	Dongen	Dwars door Dongen	www.atledo.nl
3	Papendrecht	4 mijl van Papendrecht	www.bwprunners.nl
3	Zwijndrecht	Hoogenesseccross	www.kairos-peony.com
4	Den Haag	The Royal Ten #25	www.royalten.nl
4	Bergen op Zoom	Brabantse Wal Marathon	www.debrabantsewalmarathon.nl
10	Papendrecht	Nationale Lenteloop	www.nationalelenteloop.nl
12	Woerden	Singelloop	www.singelloopwoerden.nl
21	Dordrecht	Zoomer WantijRun	www.zoomerwantijrun.nl

INGEZONDEN MEDEDELING VAN DE TVD

Zin in een uitdaging? Doe mee aan de Dordtse Biesbosch Triathlon (korte afstand). Op Hemelvaartsdag, donderdag 18 mei 2023, organiseert de Triathlonvereniging Dordrecht een triathlon over de korte afstand: 0,5 km zwemmen, vervolgens 20 km fietsen en tot slot 5 km hardlopen. Er is een korte afstand voor de jeugd (12 t/m 17 jaar): 0,25 km zwemmen, 10 km fietsen en 2,5 km lopen.

Omdat het een triathlon is over de korte afstand en vanwege het laagdrempelige karakter van dit evenement, is dit een mooie gelegenheid om kennis te maken met deze leuke combinatiesport. Voor hardlopers, die weinig zwemmen en/of fietsen, is dit een afstand die met een basisconditie goed te doen is. Je hoeft ook geen racefiets te hebben om deel te nemen (maar je gaat er wel sneller op). Het evenement wordt gehouden in en rond het natuurgebied de Nieuwe Dordtse Biesbosch en heeft daarmee een prachtig gevarieerd zwem-, fiets- en hardloopparcours.

Meer informatie staat op de website: www.dordtsebiesboschtriathlon.nl. Er is onder andere een speciale pagina met informatie voor mensen die voor het eerst een triathlon willen gaan doen.

Inschrijven kan via de Nederlandse Triathlonbond (<https://mijn.triathlonbond.nl/external/events>). Heb je een wedstrijdlicentie voor de Atletiekunie dan is de daglicentie voor deelname gratis. Hiervoor moet je echter wel een NTB account aanmaken en je Atletiekunie account daaraan koppelen.

Iedere woensdagavond van 19:30 – 20:45 uur traint de Triathlonvereniging op de hardloopbaan van **Fortius**, dus dan is er de mogelijkheid om iemand in persoon aan te spreken als je vragen hebt over triathlons ter voorbereiding op dit evenement of wellicht geïnteresseerd bent om lid te worden (een paar trainingen kan je op proef meedoen).



FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN

Uitslagen, foto's, verslagen en andere verhalen van trainers, begeleiders, ouders en de atleten zelf, zijn van harte welkom. Stuur ze naar de redactie: NieuwsbriefFortius@outlook.com.

Op zondag 26 maart deed Ivar Schenkel, samen met zijn zus Jojanneke, deel aan het onderdeel familieloop tijdens de Zevenbergse Havenloop. Beiden finishten als eerste over het 750 m lange parkoers en scoorden ook dezelfde tijd: 3:57.

SUCCESVOLLE KOGESLINGERDAG IN BOSKOOP

[door Piet Barends]

Op zaterdag 8 april vertrokken vijf kogelslingeraar(ster)s met supporters (voornamelijk ouders) naar Boskoop om daar deel te nemen aan een wedstrijd alleen voor kogelslingeraars. Ze troffen het wel met het weer en de redelijk warme zonnige dag zorgde voor de nodige goede prestaties. Het was geen door de KNAU erkende wedstrijd, omdat het middenterrein geen 80 meter maar 70 meter lang was, alsof wij in Nederland tientallen atleten hebben, die meer dan 70 meter werpen. Daar voor de rest alles in orde was (goedgekeurde ring en kooi en opgeleide juryleden), is er voor **Fortius** dus geen reden om de prestaties niet te erkennen. En die waren er beslist. Men keerde uiteindelijk naar huis met twee eerste en twee tweede plaatsen alsmede drie persoonlijke records en één clubrecord (tevens ook nog een persoonlijk record).

Het clubrecord (weliswaar officieus) was van Allison van Meggelen, die niet alleen de wedstrijd bij de meisjes D won met een afstand van bijna 40 meter, maar ook nog eens haar eigen clubrecord met bijna 7 meter verbeterde. Tweede was hier Bo van Driel, die haar persoonlijk record verbeterde met bijna anderhalve meter en meer dan 30 meter wierp. Freek Bosveld (jongens A) begon met drie ongeldige worpen maar werd toch nog tweede met een persoonlijk record van 35,29 meter, bijna een meter verder dan zijn vorige beste prestatie. Guido van Meggelen (M45) verbeterde zich met bijna twee en een halve meter. De enige zonder PR was Luuk Bosveld (JC), maar die werd wel eerste in zijn categorie. Het buitenseizoen is nog jong en er zijn maar een paar (overigens alle niet erkende) wedstrijden geweest, maar Allison en Bo staan momenteel wel één en twee op de Nederlandse ranglijst meisjes D van dit jaar. Kijkend naar de Nederlandse ranglijst aller tijden, dan staan Allison en Bo momenteel eerste en achtste. Gezien de progressie van Bo de laatste tijd, kan zij nog naar de vijfde plaats stijgen en misschien nog wel hoger. Allison kan moeilijk nog hoger stijgen, zij staat per slot van rekening al bovenaan.



Archieffoto van Allison van Meggelen, die in Boskoop haar persoonlijk record met maar liefst 7 m verbeterd.



Volledige uitslagen:

	1 ^e	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	Beste
Allison van Meggelen (1 ^{ste} MD)	39,75	38,56	0,00	34,16	38,63	38,29	39,75
Bo van Driel (2 ^{de} MD)	30,24	0,00	0,00	30,17	29,91	0,00	30,24
Luuk Bosveld (1 ^{ste} JC)	23,72	22,41	23,55	20,44	22,45	22,92	23,72
Freek Bosveld (2 ^{de} JA)	0,00	0,00	0,00	35,29	33,07	32,09	35,29
Guido van Meggelen (M45)	26,42	25,92	24,21	25,10	24,44	26,42	26,42

Opvallend is wel, dat iedereen bij zijn/haar eerste (geldige) worp direct de beste prestatie neerzette.

VAN DE JEUGDRAAD

[door Timo de Kok]

Ideeënbus

De jeugdraad krijgt nog steeds veel ideeën van jullie binnen in de ideeënbus. Als jeugdraad bekijken wij alle ideeën uit de ideeënbus en beoordelen wij de haalbaarheid. Zo nodig spelen wij de ideeën door naar het bestuur of andere commissies.

Uiteraard willen jullie graag weten wat er van jullie ideeën terecht komt, dus hieronder vind je alle nieuwe ideeën die we binnen hebben gekregen en hebben bekeken. Vetgedrukt staat één van jullie ideeën met daaronder een toelichting wat ermee wordt gedaan.

Kan er een professionele fotoshoot komen van de trainers en eventueel atleten van Fortius?

Een professionele fotoshoot van de atleten van Fortius is niet nodig, maar het bestuur wil wel foto's op de website zetten van alle trainers en vrijwilligers. Op de nieuwe website van Fortius zal er dus een smoelenboek komen met foto's.

Kan er een papierbak komen bij Fortius?

Het zou mooi zijn als Fortius een groene en duurzame vereniging wordt, een papierbak voor de atleten is daar een goede stap toe. Het bestuur heeft aangegeven dat het scheiden van papierafval extra geld kost, want Fortius zit niet op de afhaalroute van papierafval en zal dus als bedrijf moeten betalen voor het ophalen van het afval. Het bestuur zal kijken of dit haalbaar is.

Kan het juniorenkamp met de bus?

Dit jaar is dat voor het juniorenkamp niet nodig, want het kamp is zo dichtbij dat je zelfs met de fiets kan! Voor andere kampen in de toekomst is de bus ook niet heel rendabel. Zo kost een bus rond de € 1200, dit is ongeveer € 20 per persoon. Met de bus op kamp is dus niet goedkoop en voor kamp een minder goed idee.

Hulp bij de vereniging is altijd welkom. Wil je als ouder of vrijwilliger helpen op de vereniging dan kan je terecht bij Elbert Dekker of Alice van Driel, of stuur ze een mailtje op E.dekker14@upcmail.nl of Alice.vandriel1@gmail.com.

Wij hopen op nog veel meer ideeën van jullie in de toekomst, zo kunnen we samen Fortius een nog leukere en betere vereniging maken.



WERELDRECORD (2)

Nee, Femke Bol heeft niet weer een wereldrecord gebroken. Toch kwamen wereldrecords de laatste maand veelvuldig ter sprake. Eerst werd er gefluisterd over een wereldrecord van de 13-jarige Eljahro Philipsen (Feniks, Amsterdam) tijdens de **Fortius Indoor** op 18 maart in de **Fortiushal**. Hij liep de 60 meter horden in 8,20 s. Een uitstekende prestatie voor 13-jarigen, die perspectief biedt voor de toekomst. Zodra enthousiastelingen het gerucht vernomen werd het van de daken geschreeuwd, vermoedelijk met de goede bedoeling om de **Fortiushal** in aanzien te doen stijgen. De realiteit gebiedt echter voorzichtiger te zijn, want er bestaan helemaal geen wereldrecords voor deze categorieën, hooguit wereldrecords junioren algemeen. Het was wel de snelste tijd dit seizoen geregistreerd, maar er zou zomaar een lange Chinese jongeling sneller hebben kunnen lopen, zonder dat dit wereldwijd werd gecommuniceerd. Juist omdat deze records officieel niet bestaan is de communicatie over dergelijke resultaten gebrekkig. In de praktijk zou zo'n record toch niet erkend worden omdat aan veel eisen niet werd voldaan. Alleen bij een door World Athletics erkende wedstrijd zijn voldoende officials aanwezig om dopingcontrole, tijdwaarneming, conditie van de baan, hoogte van de horden, enzovoorts, uit te voeren, te checken en te dubbelchecken. Zou het een senior betreffen, dan kon ook die hooguit bogen op een fantastische prestatie en voor een wereldrecord op herhaling moeten bij een grote wedstrijd. En dan nog is het geen gelopen race, want homologatie van een record is een moeizame weg, zoals uit onderstaand verhaal blijkt.

Hoe moeilijk het is om een wereldrecord erkend te krijgen heeft de Belgische Nafi Thiam tijdens haar atletiekcarrière diverse malen ervaren. Al in 2013 vestigde Nafi in Gent een wereldrecord vijfkamp voor junioren. Dat werd nooit erkend omdat er geen dopingcontroleur in de zaal aanwezig was. Tien jaar later, toen de tweevoudig olympisch kampioene, wereldkampioene en Europees kampioene, op 3 maart van dit jaar in Istanbul werd gefotografeerd naast het scorebord dat 5055 punten aangaf met vermelding WR, was die controleur er wel. Nafi werd geen moment alleen gelaten en gesommeerd tot een dopingcontrole, dezelfde avond nog en zo snel mogelijk.

Nafi heeft haar schoenen moeten inleveren, vijf paar verschillende spikes voor evenveel onderdelen van de vijfkamp. Bovendien moest ze haar schoenen tijdens het toernooi bewaken, zodat niemand er aan kon komen. Dus eigenlijk begon de stress al voordat de wedstrijden van start gingen. Starten met het idee *we-zien-wel- waar-we-uitkomen*, kan overal eindigen, behalve bij een wereldrecord. De *shoe control officier* (een officiële titel van World Athletics) fotografeerde de schoenen en controleerde ze op conformiteit met de reglementen. Zijn rapport werd met de schoenen naar het hoofdkantoor in Monaco gestuurd en vandaar naar een onafhankelijk laboratorium in Stockholm voor een dubbelcheck onder een scanner. Bij twijfel worden de schoenen opengeknipt.

En dan moet het papierwerk nog beginnen: officieel aanvraagformulier, getekend door alle betrokken instanties; wedstrijdprogramma; alle wedstrijdresultaten; reactietijden op het startschot; fotofinish en controlefotofinish; verslagen van de wedstrijdjury, etc. Alles in vijfvoud, per onderdeel en van de vijfkamp.

Intussen is het bijna drie maanden later en heeft Nafi nog geen record, en ook haar al dan niet verknipte schoenen nog niet terug. Misschien komt er in mei uitsluitel.

Het is maar goed dat er geen wereldrecords voor 13-jarigen bestaan, want jonge atleten aan zulke stressvolle procedures blootstellen is geen goed idee.

Voor het verhaal over het wereldrecord van Nafi Thiam werd gebruikgemaakt van gegevens uit de Belgische krant De Standaard.



AGENDA

APRIL

Zaterdag 22	Gorinchem	Eerste wedstrijd in de competitie voor C/D-junioren
Zondag 23	Rotterdam	Eerste wedstrijd in de competitie voor A/B-junioren
Zondag 30	Den Haag	Eerste wedstrijd in de competitie voor Masters

MEI

Zondag 7	Hulst	Eerste wedstrijd in de competitie voor Senioren
Zaterdag 13	Vlaardingenv	Tweede wedstrijd in de competitie voor C/D-junioren
Zaterdag 20	Alblasserdam	Pupillencompetitie
Zondag 21	Delft	Tweede wedstrijd in de competitie voor Senioren
Di 23 t/m vr 26	Dordrecht	Dordtse Avondvierdaagse
Zondag 28	Alphen a/d Rijn	Tweede wedstrijd in de competitie voor A/B-junioren

JUNI

Donderdag 1	Dordrecht	Cor Melger Eindloop
Zondag 11	Zoetermeer Vught	Derde wedstrijd in de competitie voor A/B-junioren Tweede wedstrijd in de competitie voor Masters

Informatie over bovengenoemde activiteiten/wedstrijden verschijnt op www.fortiusrechtsteden.nl.

Wil jij iets geplaatst zien op deze agenda, geef dat dan even door via nieuwsbrieffortius@outlook.com.

Kijk voor actuele berichtgeving over wedstrijden en activiteiten op www.fortiusrechtsteden.nl. Dit geldt ook voor trainingen en groepslessen.

AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

Uiterlijk op 15 mei 2023 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de derde week van mei.

