



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief december 2022 Jaargang 6, nummer 11

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.fortiusdrechtsteden.nl

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



Lid:
Chris den Hartog



Verenigingsmanager:
Johan Moree
vm@fortiusdrechtsteden.nl
telefoon: 06-19889945

Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks en is bedoeld voor alle leden van **FORTIUS**. De volgende nieuwsbrief zal in de derde week van januari 2023 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 januari 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://fortiusdrechtsteden.nl/index.php/over-de-vereniging/lidmaatschap/lidmaatschap-opzeggen>

Contributies staan vermeld op de website:

<http://www.fortiusdrechtsteden.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 is een beetje komkommertijd voor wat betreft de sportieve evenementen bij **Fortius**. Grote baan- en wegwedstrijden zijn er niet meer, het indoorseizoen moet eigenlijk nog starten, de veldlopen werden nog voornamelijk door jeugdleden bezocht. Deze nieuwsbrief is dan ook niet uitzonderlijk dik, maar toch hopen we een paar goede verhalen te mogen vertellen. Verheugend is het dat we na lange tijd weer eens nieuws van de worstelaars mochten ontvangen. Ook voor andere geledingen binnen de club is er gelegenheid hun nieuws via de nieuwsbrief te verspreiden.

Voor **IN GESPREK MET ...** spraken we met Eva Reijenga, die zich steeds nadrukkelijker ontpopt als het langeafstandstalent bij de vrouwen. En verder natuurlijk alle rubrieken die u van ons gewend bent.

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

Veel leesplezier,
Joke Torbijn / Henk Nugteren

SCHAPENKOPPENCROSS AFGELAST

NOAH VAN BEZOOIJEN WORSTELT IN OSLO

(zie bladzijde 9)

IN GESPREK MET EVA REIJENGA

(zie bladzijde 6)

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	WEG EN VELD	12
VAN HET BESTUUR	4	• Uitslagen	12
Clubrecords en ranglijsten	5	• Wedstrijdkalender	14
In gesprek met Eva Reijenga	6	• Merwelandencross	15
WORSTELLEN: Kolbotn Cup in Oslo	9	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	16
BAAN EN INDOOR	10	• Noah van Bezooijen in Oslo	16
• Uitslagen Indoorwedstrijden	10	• Warandeloop in Tilburg	16
• Indoorwedstrijden in Dordrecht	10	• Veldloopcompetitie StARD in Oud-Beijerland	17
• Competitienieuws	11	Column Henk Nugteren	18
		Agenda	19



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

Mededelingen uit het bestuur

- Het bestuur is tevreden over de opkomst van de leden bij de beide ledenbijeenkomsten van 22 en 23 november 2022. Het bleek dat veel leden zich betrokken voelen bij de vereniging en mee willen denken over de toekomst van **Fortius**. De leden hebben aangegeven waar de knelpunten liggen, welke wensen en verwachtingen er zijn. Deze informatie is door de procesbegeleider Walter van de Mast verzameld en gerapporteerd aan het bestuur. Aan de hand hiervan gaat het bestuur de punten prioriteren en een jaarplanning opstellen, die aan de leden zal worden voorgelegd in ledenbijeenkomsten. In de eerste maanden van 2023 zullen de leden worden geïnformeerd.
- Op 7 december 2022 werd het bestuur verrast door een artikel in het Algemeen Dagblad waarin werd vermeld dat in het voormalig clubgebouw van de biljartvereniging (naast de tribune en atletiekbaan) de nachtopvang van het Leger des Heils voor dak- en thuislozen zal worden gevestigd. Later erkende de gemeente dat de communicatie niet goed was gegaan. De brief aan de verenigingen en omwonenden was te laat verzonden. Na het nieuws heeft onze voorzitter intensief contact met de gemeente gehad over de vestiging van deze nachtopvang en onze zorgen en belangen geuit. De gemeente en het Leger des Heils hebben deze zorgen serieus genomen. Er zijn strakke regels gesteld aan het melden en verblijf in de nachtopvang. Door Handhaving en Politie zal er verscherpt toezicht zijn op het sportpark. Mochten er desondanks toch klachten zijn, meld dit aan de voorzitter, voorzitter@fortiusrechtsteden.nl, die dit onmiddellijk dag en nacht kan melden aan de medewerkers van het Leger des Heils. Omwille van solidariteit met onze hulpbehoevende medemens, willen wij als bestuur nadrukkelijk onze morele steun uitspreken en deze noodopvang een kans van slagen gunnen. Wij hopen dat jullie als leden dit standpunt ondersteunen, in elk geval respecteren. Zie ook de nieuwsflitsen van 8, 9 en 14 december 2022.
- Na drie jaar is er weer een nieuwjaarsreceptie. Ten gevolge van de lockdowns in 2021 en 2022 konden deze toen niet doorgaan. Op 3 januari 2023, aanvang 20:30 uur, in de kantine van de **Fortiushal**, kan er onder het genot van een hapje en drankje getoast worden op het nieuwe jaar. Hopelijk wordt het een beter jaar. Voorafgaande de receptie vindt de traditionele nieuwjaarsloop over 5 kilometer plaats.
- In de nieuwsbrief van oktober verhaalde ik dat de gemeente een gedeelte van het sportpark gaat inrichten als buurtrecreatiepark. De uitvoering zal halverwege februari 2023 starten. De verwachting is dat dit eind april wordt opgeleverd. In mei 2023 zal er een feestelijke opening van het recreatiegebied worden georganiseerd.
- Rest mij nog om alle leden, vrijwilligers, donateurs en sponsors prettige en hopelijk warme Kerstdagen en een veilige en gezellige jaarwisseling toe te wensen.

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



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

De werkgroep statistiek is altijd blij als iemand de moeite neemt om prestaties, die in de 10-bestenlijsten horen te staan, even doorgeeft. Dat geldt des te meer voor clubrecords, want zelfs die hebben we niet altijd in het vizier, zo bleek onlangs. Jeffry de Ridder meldde ons dat **Carsten Kok** in de maanden augustus en september twee clubrecords op de weg had verbeterd. Carsten liep op 13 augustus in het Zeeuwse Wolphaartsdijk de 15 kilometer in 50:12 en op 24 september in de Bavoloop in Rijsbergen 31:09 op de 10 kilometer. Beide tijden betekenden een verbetering van de clubrecords bij de jongens junioren B én A.

Doorgeven prestaties

Heb jij een prestatie geleverd die goed genoeg is om in de 10-bestenlijst te komen, geef dat dan door aan de werkgroep statistiek. De mailadressen van de leden van de werkgroep statistiek zijn te vinden onder de volgende link: <https://www.fortiusdrechtsteden.nl/index.php/uitslagen-fortius/pr-competitie>. (De link die in de vorige nieuwsbrieven stond, werkt niet meer.)

Ook – of juist! – prestaties die zijn geleverd op **wegwedstrijden** krijgen we graag door. Denk er wel aan dat het parcours gecertificeerd moet zijn.

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 (zie link hierboven).

[Advertentie]



DORDRECHT

KORTE PARALLELWEG 169 · 3311 JN DORDRECHT
T [078] 635 68 35

Dé Hardloopspecialist van de Drechtstedenregio
www.runnersworlddordrecht.nl info@runnersworlddordrecht.nl

IN GESPREK MET EVA REIJENGA

[door Henk Nugteren]

Op 6 november won Eva Reijenga de 5 km tijdens de DrechtStadLoop bij de vrouwen en zorgde daarmee voor een van de weinige sportieve hoogtepunten voor Fortius op die dag. Afgelopen zomer viel Eva al op met goede resultaten op de langere afstanden tijdens de U20 competitiewedstrijden. Vandaar dat de redactie van de nieuwsbrief benieuwd werd naar het verhaal achter deze resultaten. Voor deze nieuwsbrief gingen we in gesprek met Eva.

Eva vertelt dat zij haar zinnen had gezet op de 5 km in het hartje van Dordrecht en daarom aan haar trainers had gevraagd een speciaal programma te maken om haar zo goed mogelijk voor te bereiden. De afstand en omstandigheden waren immers anders dan die bij baanwedstrijden tijdens de competities. Niets werd aan het toeval overgelaten en Eva huurde zelfs een haas in. Henrik Barendregt zou haar de eerste 3 km aan een tempo helpen dat tot een eindtijd van net onder de negentien minuten moest leiden. Maar het ging nog een beetje sneller en na 3 km kon Henrik het tempo zelf niet meer volhouden en ging Eva er alleen vandoor. Eva vertelt: 'Al gauw kwam ik in een groepje met twee andere vrouwen terecht en het werd snel duidelijk dat het tussen ons drieën zou gaan om de overwinning. Het werd een echte eindsprint en de verschillen waren klein, maar ik was zo blij dat ik kon winnen'. Twee vrouwen senioren, Lindsey Faken van Energie en Sandra Vermeulen uit Brielle moesten het tegen de sprint van Eva afleggen. De 18:16 die Eva noteerde was bijna een minuut sneller dan het clubrecord bij de U20 op de 5000 m, maar voor dat clubrecord dient Eva haar kunstje te herhalen op de baan. Met deze snelheid in de benen zou het niemand verbazen als dat komend seizoen al gaat lukken. En misschien gaat er meer gebeuren, want bij de senioren staat het clubrecord op 18:10. De 18:16, mits gelopen op de baan, zou haar nu al op de zesde plaats brengen op de landelijke ranglijst 5000 m voor U20.

Tijd heeft de nog maar net 18-jarige Eva nog genoeg, want ze zal nog twee seizoenen in de U20 categorie uitkomen voordat ze naar de senioren gaat. Dus zullen er mogelijk meer clubrecords gaan sneuvelen, op de 3000 m is ze nog minder dan tien seconden verwijderd van dat record. En wie weet de 10000 m, die staat op meer dan 43 minuten.

Eva kwam voor het eerst in aanraking met atletiek toen haar broer Jens lid werd van Parthenon. Hij nam zijn tweelingzusjes Eva en Hannah mee, die toen nog maar zes jaar waren en bij de mini's terecht kwamen onder leiding van trainers Daniël en Menno. De zusjes hadden blijkbaar meer plezier dan Jens, want zij bleven en Jens had het na een paar jaar weer gezien. Rennen vonden Eva en Hannah het leukst en dat bleek al snel, want in 2013 liepen zij samen op kop bij de 800 m voor meisjes van 8 bij de Verkerkloop in Zwijndrecht. Eva won vlak voor Hannah in 3:15 en samen liepen ze driekwart minuut uit op nummer 3. Je zou dit best al hebben kunnen zien als een aankondiging voor latere successen.

Toch ging er nog behoorlijk wat tijd overheen voordat het zo ver was. Bij de pupillen en junioren CD volgde Eva het complete atletiekprogramma, vond op een gegeven moment hoogspringen ook heel leuk, maar de grote liefde bleef toch het rennen. Maar er waren ook tegenslagen. Twee jaar lang heeft Eva vanwege ziekte



Het podium van de 5 km DrechtStadLoop met Eva trots in het midden als winnares.



niet kunnen sporten en zelfs haar school niet kunnen afmaken. Toen ze voldoende klassen havo aan het DevelsteinCollege had afgerond om tot het mbo te worden toegelaten, begon ze aan een sportopleiding bij het CIOS. Maar ook dat was niet helemaal naar de verwachtingen en die opleiding heeft ze inmiddels weer gestopt. Op dit moment vult ze haar tijd met allerlei parttime baantjes om zich te oriënteren op wat ze in de toekomst zou willen doen.

Toen sporten na haar ziekte weer mogelijk was, was zus Hannah vanwege vriendinnen naar Energie Barendrecht vertrokken en wist in 2019 ook Eva te overtuigen mee te gaan. Eva bleef ruim een jaar sporten bij Energie, maar kwam in 2021 toch weer terug naar Dordrecht, waar de vereniging toen **Fortius** heette. Ze kende nog vrijwel alle leeftijdsgenoten waarmee ze eerder had getraind en voelde zich snel weer helemaal thuis. Door haar voorkeur voor langere afstanden kwam ze toen, ondanks dat ze pas B-juniore was, bij de loopgroep van Irene en Martin terecht. Later werd dat de trainingsgroep van Jeffry en Harry, waar ze nu met Carsten Kok de enige junioren zijn. Bovendien is ze samen met Anna van Stigt de enige vrouw in deze groep. Zoals Anna in het interview van vorige maand al opmerkte, zou het fijn zijn als er wat meer vrouwen in de groep zouden komen. Daar is Eva het wel mee eens, al kan ze ook prima met mannen meetrainen die van ongeveer hetzelfde niveau zijn.

Eva komt uit een sportief gezin, zoals uit het voorgaande al blijkt. Haar vader liep vroeger halve marathons en had ooit het doel een hele marathon te gaan lopen. Helaas is het er vanwege lichamelijke ongemakken nooit van gekomen. Toen de drie kinderen vanuit Zwijndrecht voor de training naar sportpark Reeweg gebracht moesten worden, benutte Eva's moeder de wachttijd door met andere ouders een loopgroepje te vormen. Zus Hannah is nog steeds actief bij Energie en legt zich voornamelijk toe op de 800 m en 1500 m. De kaarten lijken nog steeds niet helemaal geschud, want bij Energie krijgt Hannah nog vaak de vraag wanneer Eva weer eens terugkomt naar Barendrecht en omgekeerd wordt Eva gevraagd om Hannah weer mee terug te brengen naar **Fortius**.

Voor Eva is sport een belangrijk element in haar leven. 'Het geeft me een goed gevoel als ik getraind heb', zegt ze daar zelf over. Het is dan ook logisch dat ze gemiddeld vijf tot zes trainingen per week afwerkt. Dinsdag en donderdag is dat bij **Fortius** en dan staan er vooral intervaltrainingen op het programma, met tempo's variërend van 200 m tot 1200 m. De andere trainingen zijn voornamelijk duurlopen vanuit huis. Voor het komend jaar denkt ze ook aan trainingen op de zondagen bij **Fortius**. Daarnaast tellen ook de wegwedstrijden zoals de Verkerkloop, Inner Circle Run en de DrechtStadLoop en de crossen in de winter, vaak samen met zus Hannah, mee aan de ontwikkeling van haar uithoudingsvermogen, techniek, tactisch inzicht en talent.



Samen met tweelingzus Hannah op het podium van de 1000 m tijdens de pupillencompetitie. Eva op plaats 1.



Tijdens 1/8 triathlon op het CIOS voor een cijfer. Eva eindigt als eerste van de 25 meisjes.



Plezier staat voorop, maar ambitieus is Eva ook, want ze wil zichzelf steeds verbeteren. Dat ambitieuze had ze als kind al, toen ze op de basisschool een spreekbeurt hield over de Olympische Spelen. Daarin liet ze in een filmpje zien hoe ze over haar deelname aan de Spelen droomde. En die droom was niet voor niets, want haar onderwijzer waardeerde de spreekbeurt met een 10. En wie weet komt er ooit echt nog een vervolg op die dromen. Eva laat zich in ieder geval al inspireren door Sifan Hassan, die ze ooit persoonlijk mocht ontmoeten. Verder vindt ze het lopen van Kipchoge fantastisch en neemt zij daar graag een voorbeeld aan. Maar voorlopig zijn de reële doelen nog persoonlijke records, clubrecords en meedoen aan een NK en misschien op nationaal niveau presteren. De 18:16 op de DrechtStadLoop voelt als haar persoonlijke topprestatie tot nog toe, waarop ze terecht heel trots is. Maar ook aan andere wedstrijden heeft ze goede herinneringen, zoals de tweede competitiewedstrijd van afgelopen zomer in Breda, waar ze zowel de 800 m als de 3000 m moest lopen. Na een goede 800 m was ze ongewoon zenuwachtig voor de 3000 m, want zou dat nog wel lukken met vermoeide benen? Maar ondanks alles wist ze toch haar persoonlijk record te verbeteren, iets wat ze niet snel zal vergeten.

Terugkomend van Energie was er voor Eva niet heel veranderd in Dordrecht. Parthenon was **Fortius** geworden, maar de meeste sportvrienden van voorheen vond zij gemakkelijk terug. Voor Eva biedt **Fortius** de belangrijkste voorwaarden die nodig zijn om haar dromen te vervullen: een mooie accommodatie voorzien van alle benodigde faciliteiten, een goede en gezellige trainingsgroep en trainers die bereid zijn persoonlijke schema's te ontwikkelen. Daardoor kon Eva zich optimaal voorbereiden op de DrechtStadLoop, die ze zo fraai winnend afsloot.

Naast hardlopen houdt Eva ook van fietsen. Op de racefiets van haar vader (even de zadelhoogte afstellen) maakt ze graag tochtjes in de omgeving. En in de vakanties rijdt ze met plezier een berg op, zoals afgelopen zomer in Frankrijk de Col de la Chaudière in de Drôme, met de top op 1046 m na 770 m hoogteverschil te hebben overwonnen. Ook wandelend kan Eva zich uitleven tijdens tochten in de bergen, maar evengoed dichterbij huis wandelend met zus Hannah. En als het even kan ook vergezeld van hun eigenzinnige hond Kyo.

Gezien de stormachtige ontwikkeling van Eva's talent in het laatste jaar, zal **Fortius** hopelijk nog lang mogen profiteren van haar talent binnen de club, maar uiteraard staat het plezier dat Eva daar zelf aan kan beleven daarbij voorop.



Een actiefoto van dit jaar: op weg naar de tweede plaats tijdens de Verkerkloop in haar woonplaats Zwijndrecht.



Eva met haar hond Kyo (van het Japanse ras Shiba Inu).



WORSTELLEN

[door Noah van Bezooijen]

KOLBOTN CUP 25 T/M 27 NOVEMBER OSLO

Dat **Fortius** een sportvereniging is waar je aan diverse sportieve activiteiten kunt deelnemen weten de meeste leden wel. Maar de mogelijkheid om twee keer in de week ook nog wat extra energie kwijt te kunnen bij de worstelafdeling weet misschien niet iedereen. Bij de jeugdathleten is Noah van Bezooijen (JJD) momenteel de enige die atletiek aanvult met worsteltraining.

Vanuit het worstelen is Noah op 25 november naar Oslo gegaan om deel te nemen aan de Kolbotn Cup. Dit is een groot internationaal worsteltoernooi met deelnemers tot 23 jaar uit heel Europa. Na een korte vlucht van bijna twee uur vanaf Schiphol was het tijd om naar het hotel te gaan en in te checken. Vervolgens naar de Stil Arena voor de medische check en weegmoment om 20:00 uur. Nadat alles goed verlopen was kon er rustig gegeten worden en op tijd naar bed omdat de volgende dag de wekker om 6:30 uur ging voor het ontbijt. Daarna op naar de sporthal waar op zes matten tegelijk de wedstrijden werden afgewerkt. Omdat er zo veel deelnemers waren was er een soort knock-out systeem waarbij je na twee verliespartijen uitgeschakeld was. Noah kwam uit in de categorie jongens onder 13 tot 41 kg. Zijn eerste partij ging gelijk op en Noah lag voor op punten totdat zijn tegenstander een hoofdheupzwaai uitvoerde waar Noah niet meer uit los kon komen. Dat was touché en einde wedstrijd helaas. Zijn tweede partij was nog lastiger, de tegenstander was van hoog niveau en Noah kon lastig grip op hem krijgen om grepen uit te voeren. Tegen het einde van de eerste ronde was het puntenverschil meer dan 12 en daardoor ook einde partij en daarmee het toernooi klaar. Ondanks deze verliespartijen was het een leerzame en leuke ervaring. Na deze wedstrijden was er nog tijd om Oslo te verkennen en bezienswaardigheden te bekijken. Na een drukke dag weer naar het hotel en lekker even ontspannen. Na het ontbijt op zondag weer rustig naar het vliegveld om rond vijf uur weer op Schiphol aan te komen. Al met al een leuk en actief weekend en waarschijnlijk volgend jaar weer!

De worstelafdeling van **Fortius** is voor iedereen toegankelijk en gratis voor **Fortius**leden. Nog tijd over en zin om sterker, leniger en nog fitter te worden door te worstelen? Kom gerust een keer langs bij de training. Deze wordt gegeven in de zaal van handbalvereniging MOK naast vv Emma (ook op het sportpark):

Op dinsdag van 18:30 – 20:00 uur jeugd vanaf 8 jaar, van 20:00 – 21:30 uur volwassenen.

Op vrijdag van 18:30 – 20:00 uur jeugd vanaf 6 jaar en van 20:00 – 21:30 uur volwassenen.

Voor meer informatie kunt u terecht bij Bram Franken, tel 06 53568480. Ook te vinden op de website van **Fortius**.



Noah, in het rode pak, in een van zijn partijen tijdens de Kolbotn Cup. Meer foto's in de jeugdrubriek op pagina 16.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

UITSLAGEN INDOORWEDSTRIJDEN

De meeste uitslagen van indoorwedstrijden waar **Fortius** atleten aan mee hebben gedaan, zijn te vinden op onze website onder *Uitslagen*: <https://fortiusdrechtsteden.nl/index.php/uitslagen-fortius>.

In een gewone gymzaal in Eersel werd op zaterdag 19 november een indoor atletiekwedstrijd voor pupillen en junioren C/D georganiseerd. Er werd creatief omgesprongen met de ruimte. Zo was er een 40 meter sprintbaan diagonaal door de zaal gelegd. Van **Fortius** deed Noah van Bezooijen mee. Hij werd zesde in de driekamp voor jongens junioren D met 7,2 s (handtijd) op de 40 meter, 6,84 m bij het kogelstoten en 1,15 m hoogspringen.

In de atletiekhal in Naaldwijk werd op zondag 11 december een wedstrijd voor CD-junioren georganiseerd in de vorm van vierkampen. Kevin Mol werd vierde bij de jongens junioren C1 met 8,06 s op de 60 meter, 10,22 s op de 60 meter horden, 7,70 m kogelstoten en 4,70 m verspringen. Noah van Bezooijen werd elfde bij de jongens junioren D1 met 9,92 s op de 60 meter, 13,07 s op de 60 meter horden, 6,91 m met de kogel en 3,25 m ver.

INDOORWEDSTRIJDEN IN DORDRECHT

Fortius organiseert deze winter drie indoorwedstrijden in de **Fortiushal**.

- 28 januari Indoor Dordrecht voor junioren ABCD, senioren en masters
- 25 februari Indoor Dordrecht voor pupillen en framerunners
- 18 maart **Fortius** Indoor voor alle categorieën

Indoor Dordrecht op 28 januari

De inschrijving voor de wedstrijd op 28 januari is al enige tijd geopend. Let op: eigen leden hebben nog tot 7 januari voorrang bij het inschrijven. Vanaf die datum worden ook leden van andere verenigingen toegelaten en gaat de toelating op volgorde van inschrijving. Onze indoorwedstrijden lopen meestal erg snel vol, dus zorg dat je op tijd bent.

Lees voordat je je inschrijft de informatie onder 'Wedstrijd omschrijving' op atletiek.nu goed door, zodat je weet wat je kan verwachten. Zie: <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/37132/>

De wedstrijd kan alleen volledig doorgaan als we voldoende jury en andere vrijwilligers kunnen vinden. Wil je helpen? Geef je dan op via juco.atletiek.dordrecht@gmail.com

Indoor Dordrecht pupillen op 25 februari

De inschrijving is onlangs geopend. Onze eigen leden krijgen t/m 31 januari voorrang bij het inschrijven. Vanaf die datum worden ook leden van andere verenigingen toegelaten en gaat de toelating op volgorde van inschrijving. Onze indoorwedstrijden lopen meestal erg snel vol, dus zorg dat je op tijd bent.

Lees voordat je je kind inschrijft ook de informatie onder 'Wedstrijd omschrijving' op atletiek.nu door. Zie: <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/37133/>

Ouders die willen helpen bij het jureren of in de materiaalploeg, kunnen zich bij inschrijving op Atletiek.nu meteen opgeven. Aanmelden via juco.atletiek.dordrecht@gmail.com mag ook.

Fortius Indoor alle categorieën op 18 maart

Meer informatie over deze wedstrijd volgt later. Hou onze website in de gaten voor actueel nieuws over onze wedstrijden.

Vragen over de wedstrijden? woc@fortiusdrechtsteden.nl



COMPETITIENIEUWS

Ploegleiders gezocht

Voor elke competitieploeg van **Fortius** is een ploegleider nodig die de ploeg samenstelt en de inschrijving van de atleten verzorgt. Voor het team van de **vrouwen senioren** en voor het team van de **mannen masters** worden voor 2023 nog mensen gezocht die de rol van ploegleider op zich willen nemen. Zonder ploegleider kan een team niet deelnemen aan de competitie. Is het iets voor jou? Geef dat dan even door aan Arjen van Gink: avangink@gmail.com. Arjen is de contactpersoon voor de competitie voor **Fortius**. Hij heeft contact met de Atletiekunie over de competitie en informeert de ploegleiders.

In de volgende nieuwsbrief hopen we te kunnen vermelden hoeveel **Fortius**teams bij de Atletiekunie voor 2023 zijn aangemeld.

Hou de wedstrijddagen van jouw categorie alvast vrij in je agenda! Dit zijn de vastgestelde data:

Junioren U16/U14 (C/D)

zaterdag 22 april
zaterdag 13 mei
zaterdag 17 juni
zaterdag 16 september landelijke finale

Junioren U20/U18 (A/B)

zondag 23 april
zondag 28 mei
zondag 11 juni
zondag 3 september NK Teams

Senioren 3^e divisie

zondag 7 mei
zondag 21 mei
zondag 2 juli
zondag 10 september promotie/degradatie-wedstrijd

Masters

zondag 30 april
zondag 11 juni
zondag 17 september landelijke finale

ZORG VOOR DE JUISTE SPIKESPUNTJES IN DE HAL

De sportvloer in de atletiekhal is spikebestendig, maar al te lange of te scherpe puntjes zijn verboden. Gebruik daarom puntjes met een maximale lengte van 5 mm en een stompe of vlakke punt, zoals bijvoorbeeld het type X-tree (keramisch) 5 mm, te verkrijgen bij Runnersworld Dordrecht (Maasplaza, Korte Parallelweg 169 in Dordrecht).

Fout



Fout



Goed



Goed



Bij het aantreffen van onjuiste spikes zijn de trainers, wedstrijdleiders en halbeheerders gemachtigd je te verwijderen uit de trainingen, wedstrijden of de sporthal. Het is verboden om met spikes de tribunes en balustrades te betreden.



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

Carsten Kok won weer wedstrijden en Anna van Stigt en Roy Werner liepen nog weer een marathon. Na de DrechtStadLoop hadden sommige **Fortius** atleten wat rust nodig, maar op 11 december tijdens de Bruggenloop in Rotterdam waren er weer veel van de partij. En vergeet niet dat de crossen weer zijn begonnen, er staan er voor de komende weken genoeg op de kalender. Helaas gaat de Schapenkoppencross niet door, reden genoeg om massaal op 21 januari naar de Merwelanden te trekken.

Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 15 januari 2023 gestuurd worden naar: nieuwsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

Van Harry Gerritse ontvingen we bericht over alweer een uitzonderlijke prestatie van Carsten Kok. Carsten won op 19 november de halve marathon van Monster in 1:14:08 over een zwaar parkoers met onder andere 9 km over het strand en ook zware duinovergangen. Om zijn overwinning te onderstrepen, liet hij ook nog eens de gerenommeerde Belg Stefan van den Broek drie minuten achter zich. Onderstaand artikel is afkomstig van de WOS (Westlandse Omroep Stichting).

Junior Carsten Kok wint Halve Monster, Marlies Jongerius snelste vrouw

De Ruitenburg Beach Run, de halve marathon van Monster, is zaterdagmiddag gewonnen door Carsten Kok, een 17-jarige junior uit Puttershoek, in 1:14:08.

De Belgische 50-plusser Stefan van den Broek kon tot bijna het 10 kilometerpunt in het spoor van het jonge hardlooptalent blijven, maar moest zich toen gewonnen geven. Van den Broek, die in 2001 nog Belgisch kampioen op de 10000 meter was geworden, ging drie minuten na Kok over de eindstreep, in 1:17:12. Midden in sporthal De Wielepet – een prettige finishlocatie gezien de koelkasttemperatuur buiten – kwam Peter Pollemans als derde over de finish.



Hoewel op de achtergrond het startdoek nog zichtbaar is, heeft Carsten al een, wat later zal blijken, beslissend gat geslagen.

Op 20 november werd in de buurt van Abcoude De Ronde Venen Marathon gelopen, een marathon over een zwaar en deels onverhard parkoers. Anna van Stigt werd achtste bij de vrouwen in een voor dit parkoers keurige tijd van 3:37:05. Ook Martijn Gennisse waagde zich aan deze marathon en finishte als 98^{ste} bij de mannen in 3:48:47. De marathon kon ook als duo worden gelopen. Onder de



naam Les vignobles de Périssac werd een **Fortius** duo zestigste in 4:09:07. Wie er achter dit duo schuilgaan was niet geheel duidelijk, maar de zoekterm **Fortius** toverde wel dit team tevoorschijn. Er werd ook nog een 10 km gelopen, waarop Roy Werner verdienstelijk tweede werd in 32:04.

In het weekend van 26 en 27 november werd de Warandeloop in Tilburg gehouden, traditioneel de officiële opening van het crosseizoen. Zowel op zaterdag als zondag waren junioren van **Fortius** in Tilburg te vinden, zie onze jeugdtribune. Op zondag deden ook enkele senioren mee. Op de wedstrijd voor M45 werd Henrik Barendregt dertiende over een 7500 m lang parkoers (30:18). Op de 5 km voor recreanten noteerde Daniël Hermus de twintigste plaats in 22:27. Mark Prins nam als vijftigste de dubbele afstand voor zijn rekening in 44:44.

Roy Werner kon zich blijkbaar niet inhouden en heeft op 27 november in Spijkenisse tijdens de Spark Marathon nog een sub 2:30 marathon aan zijn lijstje toegevoegd. Hij won die marathon in 2:28:31.

Zondag 4 december werd een traildag. Op de 22 km lange Kempen Trail in Bladel werd Irene Vink derde bij de vrouwen in 1:41:25. Robbin Goedhart behaalde de 53^{ste} plaats bij de mannen in 1:52:20. Ook in de duinen bij Oostvoorne werd een trail gelopen: de Voorne's Duin Trail. Op de 27 km trail werd Marie-Louise Ruben 58^{ste} bij de vrouwen in 3:46:14. Op de kortere afstand, 15 km, kwam Mark Horde als vijfentwintigste man binnen na 1:20:37. Bij de dames behaalde Ellen Zaal met de achtste plaats de hoogste positie voor **Fortius**. Zij deed er 1:25:27 over. Na haar finishten Monique Steenhoek (130^{ste} in 1:58:24) en Sandra Klein (131^{ste} in 1:58:25).

Ellen Zaal had de smaak te pakken want een week later, op 11 december, was ze alweer present in Bergen op Zoom om de Spado Cross te winnen bij de V45.

Ook op 11 december werd in Rotterdam de massale Bruggenloop gehouden met ongeveer twaalf duizend deelnemers op de 15 km. Uiteraard waren er nogal wat **Fortius** leden bij deze wedstrijd aanwezig. Top-10 posities waren er voor Nay Seddik, José Spiertz en Ad Blommers. Verder lijken er ook wat fouten in de uitslagen te zitten, want zowel Melvin van Twuijver als Sandra Klein worden twee maal in de uitslagen vermeld. Omdat er ook twee verschillende startnummers bij staan zou het kunnen dat deze lopers dubbelgangers hebben, maar dan kan ik uit de uitslagenlijst niet halen wie van de twee de **Fortius** atleet is. Daarom worden beide resultaten in onderstaande lijst vermeld. Verder staat Martine Zwemmer bij de M45 in de uitslag, wat waarschijnlijk ook niet de bedoeling was.

Uitslagen:

M50:	322	John Jager	1:28:22	V40:				
504	Mark Walgers	1:07:33	M60:	170	Wendy Rijdsdijk	1:24:47		
1483	Melvin van Twuijver	1:18:48	72	Arie Nouwen	1:20:24	180	Rianne Klaren	1:25:20
1880	Melvin van Twuijver	1:23:40	124	Dick Meijer	1:25:32	V45:		
2193	Jeroen Fabrie	1:28:01	216	Ron Breeman	1:36:33	2	Nay Seddik	1:06:09
M40:			M65:			83	Monique Steenhoek	1:22:15
25	Ewoud v Houwelingen	59:12	39	John van Belle	1:23:21	119	Sam Visser	1:25:49
637	Jaap van den Hoek	1:26:16	M70:			V50:		
801	Marcel Mangrey	1:34:24	6	Ad Blommers	1:20:59	69	Sandra Klein	1:24:08
M45:			9	Johan de Jong	1:25:09	123	Sandra Klein	1:28:23
128	Maurice Laparlière	1:11:34	28	Wim Kruithof	1:58:20	262	Sandra Klarenbeek	1:40:52
570	Martine Zwemmer ?	1:32:20	V55:			V70:		
M50:			25	Anne-m Kersbergen	1:03:33	18	Anky Kroon	1:19:17
67	Mark Prins	1:09:16	258	Judith Frederiks	1:15:10	81	Astrid van Tricht	1:30:01
M55:			725	Marie-Janne de Wit	1:22:57	155	Corine Schaap	1:40:53
52	Sjon Vos	1:13:09	V35:			5	José Spiertz	1:58:20
56	Albert Martens	1:13:13	19	Anna van Stigt	1:09:33			
273	Teus van Os	1:26:29						



Laatste nieuws (via Harry Gerritse):

Zaterdag 17 december liep Carsten Kok de traditionele kerstloop Ronde van Linschoten. Dit keer koos hij niet voor de halve marathon, maar hield het op de kwart marathon (10,5 km). De tegenstand bleek niet heel groot en Carsten hoefde niet volle bak te gaan om toch te winnen. Het AD/Woerden schreef onder andere het volgende over deze wedstrijd:

Gladde wegen konden de organisatie niet vermurwen om de Linschotenloop voor derde achtereenvolgende keer af te gelasten. Ruim 3000 lopers genoten zaterdag van de 43^{ste} editie van de populaire loop, die het sportieve dorp een keer per jaar in zijn greep houdt.

Na de loop van de 10,5 kilometer, die Carsten Kok (Puttershoek) en Karin Nieuwenhuizen (Veenendaal) in snelle tijden van respectievelijk 33:16 en 36:40 minuten op hun naam schreven, startten ruim duizend dappere hardlopers op de halve marathon.

WEDSTRIJDKALENDER

December

24	Dordrecht	Schapekoppencross	AFGELAST
26	Vught	Kangoeroeloop	www.kangoeroeloop.nl
31	Soest	Sylvesterloop	www.sylvestercross.nl
31	Schoonhoven	Oliebollenloop	www.avantri.nl

Januari

3	Dordrecht	5 km Nieuwjaarsloop	www.fortiusrechtsteden.nl
4	Dordrecht	Lichtjesloop	www.fortiusrechtsteden.nl
7	Oud-Beijerland	Nieuwjaarsloop	www.mundonieuwjaarsloop.nl
7	Goes	Wallenloop	www.av56.nl
8	Egmond aan Zee	Egmond Halve Marathon	www.nnegmondhalvemarathon.nl
14	Westenschouwen	Deltacross	www.avdeltasport.nl
15	Vught	Lunettencross	www.ph.nl
21	Dordrecht	Merwelandencross	www.fortiusrechtsteden.nl
22	Ridderkerk	Gorzen trailloop	www.barundrecht-team315.nl/gorzentrail/
22	Maassluis	Halve Marathon	www.avwaterweg.nl
22	Rijen	Spiridoncross	www.spiridoncross.nl
22	Zoetermeer	Halve marathon	www.halvemarathonzoetermeer.nl
29	Breda	Mastboscross	www.mastboscross.nl

Februari

4	Oud-Beijerland	Tunnelloop	www.nemesystunnelloop.nl
4	Alblasserdam	Veldloopcompetitie	www.aaa-atletiek.nl
4/5	Apeldoorn	het Loo Marathon	www.midwintermarathon.nl
5	Gouda	Groenehartloop	www.groenehartloop.nl
11	Bruinisse	Grevelingencross	www.avflakkee.nl
12	Dordrecht	RtR trainingsloop 25 km	www.fortiusrechtsteden.nl
12	Schoorl	Groet uit Schoorl Run	www.groetuitschoorlrun.nl
12	Maasland	Midden Delfland ½M	www.middendelflandhalvemarathon.nl

Zaterdag 21 januari 2023

5^e Fortius Merwelandencross



De Merwelanden in Dordrecht zijn goed te bereiken, er is volop parkeergelegenheid. Er is een prettig restaurant en deze cross wordt goed georganiseerd door FORTIUS.

Voorinschrijving, parcours en aanrijroute zie ook:
www.fortiusdrechtsteden.nl



Fortius biedt u de gelegenheid om een mooie cross te lopen, op het uitdagende parcours, met zeer wisselende ondergrond. Het parcours is geheel op spikes te lopen. Er is geen kleedgelegenheid aanwezig. Er zijn geen douches.

In Restaurant De Merwelanden zijn volop snert, chocolademelk met of zonder slagroom en andere winterse lekkernijen verkrijgbaar. Alle aanleiding dus om weer een heuse cross over natuurlijk terrein te gaan lopen.



Jeugd:

Elk jaar is deze cross de derde in de reeks van het Jeugdcross Circuit van de Regio Dordrecht. Voor de pupillen en C-D junioren gelden de regels van de crosscompetitie. Minimaal 10 minuten voor de start melden bij de verenigingscoördinator.

Voor junioren A-B, senioren en masters:

Voor deze lopers staan er op een gevarieerd parcours een korte en lange cross op het programma. Een ideale cross voor ieder niveau.

Prijzen voor de eerste 3 dames en heren op de korte- en lange cross

Programma

Starttijd	Categorie	Afstand (m)
11:00 uur	Jongens en meisjes minipupillen	1125
11:10 uur	Jongens en meisjes pupillen C	1125
11:20 uur	Jongens en meisjes pupillen B	1300
11:30 uur	Jongens pupillen A (1 ^e jaars)	1675
11:40 uur	Jongens pupillen A (2 ^e jaars)	1675
11:50 uur	Meisjes pupillen A (1 ^e jaars)	1675
12:00 uur	Meisjes pupillen A (2 ^e jaars)	1675
12:10 uur	Meisjes D	2250
12:20 uur	Jongens D	2250
12:30 uur	Meisjes C	3150
	Jongens C	3750
13:00 uur	Korte Cross: Meisjes en Jongens B, Meisjes A, senioren / masters (D+H)	5000
	Lange cross: Jongens A en senioren / masters (D+H)	8750

Indien nodig kan de wedstrijdleider groepen samenvoegen en de starttijden aanpassen

Inschrijven op www.inschrijven.nl

Voor-inschrijven van 17-12-2022 t/m 19-01-2023.

Jeugdlopen gratis

Korte en lange cross € 5,00

Na-inschrijven op de wedstrijddag vanaf 10:00 uur tot 30 minuten voor de start van de desbetreffende afstand in Restaurant Merwelanden.

Jeugdlopen € 2,00

Korte en lange cross € 8,00

informatie zie: www.fortiusdrechtsteden.nl

Restaurant Merwelanden is open!!!
Parkeren in de parkeervakken P10 tot P14

RW RUNNERS WORLD
DORDRECHT
KORTE PARALLELWEG 169 · 3311 JN DORDRECHT
T 10781 635 68 35

Dé Hardloopspecialist van de Drechtstedenregio
www.runnersworlddordrecht.nl info@runnersworlddordrecht.nl



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.

NOAH VAN BEZOOIJEN IN OSLO

Noah van Bezooijen is naast Junior D bij de atletiek ook actief als worstelaar. Hij ging op 25 november naar Oslo om deel te nemen aan de Kolbotncup en schreef daar een verslag over, dat op pagina 9 van deze nieuwsbrief staat. Er was daar niet voldoende ruimte voor foto's, daarom hieronder nog een paar beelden van deze wedstrijden.



Noah van Bezooijen in de worstelhal (links) en geconcentreerd bezig in zijn partij tegen een sterke Noorse jongen.

WARANDELOOP IN TILBURG

[door Henk Nugteren]

De Warandeloop in Tilburg is een van de eerste crossen in het jaar en ditmaal meteen het Nederlands kampioenschap. Ook voor de jeugd waren er veldlopen met landelijke belangstelling en een heel sterk deelnemersveld. Op zaterdag 26 november waren de pupillen en CD junioren aan de beurt. De drie zusjes Hermus vertegenwoordigden **Fortius** bij de meisjes. Pepa moest 1120 m lopen en werd tiende bij de pupillen B. Voor Tula was er een parkoers van 1680 m bij de junioren D en zij kwam als 51^{ste} over de finish. Novi moest bij de junioren C nog wat verder, 2240 m, en bereikte de finish als veertigste na 9:54. Bij de jongens waren er drie C-junioren die 2800 m moesten lopen:



Ruben van Roosmalen (44^{ste} na 10:16), Luuk Bosveld (62^{ste} na 11:02) en Tijn van Driel (72^{ste} na 11:24). De jongens C deden ook nog mee aan een estafettecross over 4x560 m en behaalden daarop de vijfde plaats. Ik neem aan dat bovengenoemde drie atleten hieraan meededen. Maar wie was de vierde? Dat vermeldt de uitslag niet. Of heeft een van de drie twee keer moeten lopen? Zoals gebruikelijk werd de Warandeloop verdeeld over twee dagen. Op zondag 27 november kwamen de oudere jeugd en de senioren aan bod. Bij de jongens B (U18) liep Tim Leeman 4300 m en werd 55^{ste} in 16:43. De jongens A kregen 6200 m voor de kiezen en Flint Beenen was daarop de beste op plaats 35 in 21:28. Kort daarop finishte Timo de Kok als 37^{ste} na 21:42. Ook kort daarachter werden Freek Bosveld 44^{ste} in 21:58 en Mees Schneider 47^{ste} in 22:46.

TWEDE WEDSTRIJD VELDLOOPCOMPETITIE StARD IN OUD-BEIJERLAND

Ook aan de tweede wedstrijd van de 45^{ste} Veldloopcompetitie van StARD, op 26 november in Oud-Beijerland deed weer heel veel **Fortius** jeugd mee. Een verslag werd niet ingestuurd, maar we menen toch even de belangrijkste resultaten te moeten melden. Met weer een zestal overwinningen en nog meer podiumplaatsen drukte **Fortius** ook in Oud-Beijerland een stempel op de wedstrijden. We noteerden de volgende resultaten:

Jongens mini (1000 m)		Meisjes pupillen B (1000 m)		Meisjes pupillen A2 (1500 m)	
3 Vincent de Rijke	5:41	1 Leila Broekema	4:30	1 Evy Marie Rook	6:32
Meisjes mini (1000 m)		2 Isabel Rook	4:35	6 Julie Adeney	8:00
1 Annelise Rook	6:14	4 Yfke Schuurman	5:00	7 Eva Versluis	8:04
Jongens pupillen C (1000 m)		5 Lotte Visser	5:09	8 Fleur de Bruin	8:20
3 Gracjan Barski	5:23	6 Noa Bakker	5:21	Meisjes junioren D (1500 m)	
4 Walt Adeney	5:24	8 Rosalynn de Rijke	5:29	2 Yfke Broere	6:56
6 Tim Leurs	5:45	9 Bente Lutz	5:30	8 Lara de Geus	7:57
7 Xavier de Bruin	6:13	10 Alva Wierenga	5:34	Jongens junioren D (1500 m)	
Meisjes pupillen C (1000 m)		14 Norah de Jonge	6:06	2 Tinus Reif	6:16
1 Lara Nagtegaal	4:56	Jongens pupillen A1 (1500 m)		3 Arend Vogelaar	6:19
2 Sterre Ophorst	5:15	2 Jelle Nijman	7:03	6 Sven Schenkel	6:42
3 Marit van Dijk	5:45	3 Lenni Reif	7:08	7 Faisal Broekema	6:47
4 Merel Hamers	6:09	Jongens pupillen A2 (1500 m)		8 Santiago Roelofs	6:47
5 Femke Boersma	7:53	1 Jesper van Leeuwen	6:19	12 Ilay de Koning	7:04
Jongens pupillen B (1000 m)		3 Sjors van der Laan	6:29	14 Lars Groenewegen	7:25
1 Eise Dijkstra	4:24	4 Tijs Mettes	7:08	15 Boaz Bakker	7:26
2 Lux Lataster	4:40	5 Florian Ophorst	7:18	17 Justen Houben	7:29
7 Arend Adeney	5:00	Meisjes pupillen A1 (1500 m)		Meisjes junioren C (2000 m)	
10 Jan-Arie de Korte	5:14	2 Merle de Koning	7:20	5 Lisa van Schaik	9:00
11 Levi Besemer	5:16	4 Karlijn Hamers	7:37	6 Rosa Paling	9:11
13 Bas Barendrecht	5:23	5 Sara van der Weijde	8:02	9 Mare Simons	11:19
15 Nathan van der Zee	5:27	6 Evi de Haas	8:04	10 Hannah Sörensen	11:20
16 Salomon Paling	5:36	7 Sofie Nagtegaal	8:19	Jongens junioren C (2500 m)	
18 Morris Barendregt	5:41	9 Fae Sujkerbuijk	8:33	3 Sem Schoester	13:24



GOED BEZIG

Het is er het jaargetijde niet voor om veel atletieknieuws in de media te verwachten. Er is een NK en een EK veldlopen geweest, maar daarover maar bitter weinig in het nieuws. Voetbal ging voor, zelfs een uitgelezen kans om eens een wedstrijdje over te slaan van een toernooi dat door veel mensen met de mond werd geboycot, maar met de ogen des te meer werd gevolgd, zat er niet in. En dan was er ook altijd nog schaatsen. Dus weinig opmerkelijks om eens een scherpe column over te schrijven. Of het zou de diskwalificatie van de prestaties van Femke Bol moeten zijn, niet eens genomineerd voor de titel sportvrouw van het jaar, terwijl ze wel als atlete van het jaar voor heel Europa werd verkozen. Duidelijk een kans gemist om te laten zien dat Nederland een atletiekland is geworden. Goed, er waren olympische kampioenen waartegen het moeilijk was op te nemen, maar had dan desnoods vier atleten genomineerd.

Nog even overwogen om OpenAI ChatGPT een column te laten schrijven, maar dat leidt waarschijnlijk alleen maar tot nepnieuws en dat is er al genoeg. Ondanks voetbal en schaatsen blijven lopers lopen, of het nu koud is, regent, of beide. Mij viel de laatste weken op dat er weer steeds meer naar je geroepen wordt. Was er vroeger een tijd dat hardlopen op de openbare weg nog geen gemeengoed was en je daarom voortdurend werd nageroepen ('ze hebben 'm al hoor!' of 'hardlopers zijn doodlopers'), later liepen er veel meer rond en hoorde je bijna nooit meer wat. Maar ineens lijkt het publiek weer behoefte te voelen zich met je bezigheden te bemoeien, want een veelgehoord commentaar is 'goed bezig'. Dat klinkt een stuk positiever dan die flauwe kreten van vroeger, maar het hangt wel een beetje van je eigen stemming af hoe het aankomt. Ben je net aan het proberen wat tempo's te lopen en haal je bij lange na niet meer wat je in je hoofd denkt te kunnen, niet zo gek als je net zeventig bent geworden, denkt er iemand je van dienst te zijn door 'goed bezig, hoor' te gillen. Nou, ik had nu net het idee dat ik helemaal niet goed bezig was. Of zo'n andere dooddoener: 'met wind mee ga je harder'. Ja zeg, ik ga mezelf toch niet voor de gek houden.

Als je dan toch zo nodig iets moet roepen, overdrijf dan gigantisch zodat het duidelijk dat het niet serieus bedoeld is of een enorme grap is. Die ervaring had ik een paar weken geleden op de Schenkeldijk. Een groepje scholieren kwam me tegemoet, vier naast elkaar zodat ik ze nauwelijks kon passeren. Ik zag ze smoezen met elkaar. Kennelijk hadden ze al wat bedacht, maar moest nog besloten worden wie het woord zou voeren. Wie durfde er? Toen ik al in het gras was beland om de jongens te ontwijken, brulde er een: 'Lelijke gepensioneerde homo!' Kijk, daar had ik niet van terug, althans dat dachten ze. Maar voor dat ik ze passeerde wist ik hen beleefd toe te voegen: 'Goed bezig, jongens'. Daarmee wisten beide partijen wat er gebeurde. Grinnikend vervolgde ik mijn weg en achter me hoorde ik de jongens gieren van de lach.



AGENDA

DECEMBER

Zaterdag 24 Dordrecht Schapenkoppencross **AFGELAST**

JANUARI

Dinsdag 3 Dordrecht Nieujaarsloop en Nieujaarsreceptie
Start Marathontraining

Woensdag 4 Dordrecht Lichtjesloop

Zaterdag 21 Dordrecht Merwelandencross

Zaterdag 28 Dordrecht Indoor Dordrecht Junioren, Senioren, Masters

FEBRUARI

Zaterdag 4 Alblusserdam Veldloopcompetitie

Zondag 12 Dordrecht Road to Rotterdam trainingsloop 25 km

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 januari 2023 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de derde week van januari 2023.

