



FORTIUS NIEUWSBRIEF FEBRUARI 2022



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief februari 2022 Jaargang 6, nummer 2

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

Aangesloten bij:



KRACHTSPORT.NL

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

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

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

HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:
Jan van Haren



Secretaris:
Jan van Dalen



Penningmeester:
Chris den Hartog



Lid:
Alice van Driel



Lid:
Elbert Dekker



Verenigingsmanager: Johan Moree
vm@fortiusrechtsteden.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 maart 2022 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 maart 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,

Nog steeds is het mondjesmaat met de wedstrijden waarvan we verslag kunnen doen. Maar de resultaten liegen er niet om, zie het kader hiernaast. Het wordt de komende maanden ongetwijfeld meer, want de kalender staat weer goed gevuld, niet in de laatste plaats met eigen wedstrijden zoals de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon (12 maart, zie bladzijde 15) en de Indoor Dordrecht (26 februari en 19 maart). Maar dan hoopt de redactie wel op verslagen die als kopij worden ingediend, vooral voor de jeugd mankeerde dat er de laatste maanden aan. Deze maand hadden we een gesprek met club-iconen Henk en Elly den Haan.

NEDERLANDS RECORD

KO FLORUSSE 60 m M70

(zie bladzijde 7 en 12)

ZES CLUBRECORDS TIJDENS

ONDERLING WERPWEDSTRIJDEN

(zie bladzijde 7 en 17)

Stuur uw kopij voor de volgende nieuwsbrief naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 15 maart 2022: NieuwsbriefFortius@outlook.com

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Baanwedstrijden in Dordrecht in 2022	13
VAN HET BESTUUR	4	WEG EN VELD	14
• Mededelingen van het bestuur	4	• Uitslagen	14
• Uitnodiging en agenda ALV	5	• Kalender	14
• Vacature voorzitter	6	• Riwal Hoogwerkers Halve Marathon	15
Records en ranglijsten	7	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	17
In gesprek met Henk en Elly den Haan	8	• Onderlinge werpwedstrijd, 30 januari	17
BAAN EN INDOOR	12	• Vierde wedstrijd veldloopcompetitie StARD	19
• 3× goud en 1× zilver op NK indoor masters	12	Column Henk Nugteren	20
• Wedstrijd pupillen en framerunners 19 maart	13	Agenda	21



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

Mededelingen uit het bestuur

- In de persconferentie van de regering van 15 februari 2022 zijn nieuwe versoepelingen aangekondigd. De besmettingen zijn nog erg hoog, maar de omikron-variant veroorzaakt in het algemeen milde klachten. De druk op de ziekenhuizen stabiliseert zich. Nederland gaat weer open in drie stappen. Op 25 februari is de derde stap, waarbij bijna alle coronamaatregelen niet meer van kracht zijn. Voor **Fortius** gelden voor de kantine met ingang van 18 februari de gebruikelijke openingstijden. De verplichte zitplaats, 1½ meter, vaste bezoekersnorm en mondkapje zijn niet meer verplicht. Op 25 februari vervalt het tonen van het coronatoegangsbewijs (CTB) bij binnenkomst van de **Fortius**hal. Het lijkt dat dit het begin is van het oude normaal.
- In de vorige nieuwsbrief en in de nieuwsflitsen is de afgelopen maanden herhaaldelijk verzocht aan de leden om zich aan te melden als controleur van het CTB. Dit heeft geleid tot voldoende controleurs, waarbij de financiële prikkel duidelijk geholpen heeft. Zoals hierboven is vermeld vervalt de controle van het CTB. Het bestuur bedankt hen die meegeholpen hebben bij de controles. Het was soms een ondankbare taak, maar dankzij jullie kon de **Fortius**hal open blijven.
- De vacature van voorzitter is opengesteld in verband met het aftreden van de huidige voorzitter Jan van Haren tijdens de ledenvergadering van 30 maart 2022. Leden die interesse hebben worden uitgenodigd om te solliciteren. Zie de vacature op de website: <https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/home-oud/2142-vacature-voorzitter> of elders in deze nieuwsbrief.
- Afhankelijk van de ontwikkelingen met betrekking tot het coronavirus vindt de ledenvergadering plaats op 30 maart 2022. Het bestuur is druk bezig met het vervaardigen van de algemene en financiële jaarverslagen, alsmede de begroting 2022. De concept agenda is elders in de nieuwsbrief geplaatst, op de website en social media.
- Er is intensief overleg geweest met de gemeente Dordrecht over het verlenen van de vergunning voor de Rival Hoogwerkers halve marathon op 12 maart 2022. Echter de organisatie kon niet voldoen aan de coronamaatregelen van januari 2022 met betrekking tot het reguleren van het publiek tijdens de jeugdlopen in de ochtenduren. Derhalve zijn deze afgelast. Een beetje zuur is het wel, want vanaf 25 februari zijn de coronamaatregelen op dit gebied komen te vervallen. De organisatie tracht de jeugdlopen alsnog in april te organiseren. De gemeente is wel akkoord gegaan met de genomen maatregelen voor wat betreft het publiek tijdens de halve marathon. Er is onmiddellijk gestart met de mediacampagne.

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



Op woensdag 30 maart 2022, aanvang 19:30 uur, vindt in de kantine de 126^{ste} algemene ledenvergadering van **Fortius** plaats.

Het bestuur nodigt **alle leden** van **FORTIUS** uit voor deze ledenvergadering.



Als agenda wordt voorgesteld:

1. Opening en vaststelling van de agenda
2. Effecten coronamaatregelen op **Fortius**
3. Probleem opvulling vacatures onder andere:
 - commissieleden afdelingen atletiek en jeugd
 - leden Wedstrijd Organisatie Comité baan, wedstrijd officials
 - diverse andere commissies, zoals: activiteiten, klussen, redactie, jeugd, statistiek, promotie, ledenwerving en -behoud
 - barmedewerkers kantine
4. Vrijwilligersbeleid
5. Ingekomen stukken en mededelingen
6. Notulen ledenvergadering van 7 juli 2021
7. Jaarverslag 2021 van de secretaris, afdelingen en commissies
8. Financieel verslag 2021 van de penningmeester, verslag kascontrole-commissie
9. Begroting 2022
10. PAUZE
11. Huldiging jubilarissen, kampioenen, uitreiken prestatie-en aanmoedigingsprijzen, eervolle vermeldingen
12. Verkiezingen bestuur en commissies:
 - aftredend de voorzitter Jan van Haren
 - aftredend de penningmeester Chris den Hartog
 - verkiezing tot penningmeester Peter Hamers
 - verkiezing algemeen bestuurslid Jasper Beljaars
 - drie vacatures algemeen bestuurslid
 - kascommissie
13. Rondvraag
14. Sluiting

Dordrecht, 7 februari 2022

Jan van Dalen
secretaris **Fortius**

Leden zijn in de gelegenheid om onderwerpen aan de agenda toe te voegen. Deze agendapunten met eventuele toelichting(en) dienen uiterlijk 14 dagen voor de ledenvergadering in het bezit te zijn van het bestuur.

De op de vergadering betrekking hebbende stukken (het jaarverslag 2021) worden t.z.t. gepubliceerd op de website. Indien niet beschikbaar wordt over internet zullen deze bij de secretaris opvraagbaar zijn, per e-mail secretaris@fortiusdrechtsteden.nl of via een briefje in het postbakje in de kantine.



VACATURE VOORZITTER

Het bestuur van **Fortius** is (op korte termijn) op zoek naar een **voorzitter**.

De huidige voorzitter heeft aangegeven dat de pensioenleeftijd voor zijn bestuurslidmaatschap is aangebroken.

Het bestuur geeft leiding aan de vereniging, bepaalt het beleid (verenigings- en technisch beleid), in samenspraak met de commissies. De voorzitter en de overige leden van het dagelijks bestuur hebben hier een voortrekkersrol in en bewaken het beleid.

WAT HOUDT DE FUNCTIE IN?

Leiden van de algemene vergaderingen en de vergaderingen van het bestuur en leden. Leiden van het bestuur: initiatieven nemen, coördineren en het uitvoeren van bestuurswerkzaamheden. Mede opstellen van en bewaken van verenigings- en technisch beleidsplan, budget en begroting. Klankbord voor bestuursleden, commissieleden, leden, ouders en trainers. Vertegenwoordiging van de vereniging naar binnen en buiten.

WAT HEB JIJ ERVOOR NODIG?

Affiniteit met amateursport en beleidswerk. Organisatiebewustzijn, enige ervaring met beleid en aansturen van vrijwilligers en personeel. Interesse in mensen.

HOEVEEL TIJD KOST MIJ DAT?

Gemiddeld zo'n 5-8 uur per week. De bestuursvergadering wordt eens per maand gehouden. Het overleg van het dagelijks bestuur is ook eens per maand. Verder is er regelmatig werkoverleg met de verenigingsmanager. Incidenteel kan dit meer zijn, bijvoorbeeld in de aanloop naar een ledenvergadering.

VERGOEDING

De vrijwilligersvergoeding is van toepassing.

INTERESSE OF VRAGEN?

Neem, als je interesse hebt of vragen hebt over deze vacature, s.v.p. contact op met de huidige voorzitter Jan van Haren (janarievanharen@gmail.com) of met de secretaris van het bestuur Jan van Dalen (secretaris@fortiusrechtsteden.nl).



RECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



NEDERLANDS RECORD

Tijdens de Nederlandse kampioenschappen indoor voor Masters veroverde **Ko Florusse** op 12 februari de gouden medaille op de 60 meter M70 met een Nederlands record in die categorie. Zijn tijd van 8,59 s was 0,01 s sneller dan het oude record, dat op naam stond van Jan Ties van Groningen Atletiek. Uiteraard was de tijd van Ko ook een verbetering van het clubrecord 60 m M70.

CLUBRECORDS

Tijdens de onderlinge werpwedstrijd op zondag 30 januari werden zes clubrecords verbeterd.

Hans Leenheer greep in zijn nieuwe categorie M55 drie clubrecords. De discus wierp hij naar 32,65 m, wat een kleine vier meter verder was dan het oude record van Ko Florusse. Het clubrecord gewichtwerpen M55 verbeterde Hans naar 8,97 m, zeven centimeter verder dan het oude record van Mark Uilhoorn. Op de werpvijfkamp verzamelde Hans 2366 punten en dat was ook een clubrecord.

Dini Grootenboer verbeterde het clubrecord kogelslingeren V70 naar 17,86 m en dat was 11 cm verder dan het oude record, dat ook al op haar naam stond.

Julia van Dorp verbeterde bij het gewichtwerpen het (officieuze) clubrecord bij de meisjes junioren B naar 11,46 m. Ook zij had het record reeds op haar naam staan.

Ook **Allison van Meggelen** verbeterde haar eigen (officieuze) clubrecord kogelslingeren bij de MD met een worp van 24,38 m.

Op de **Fortius** website werden onlangs 19 clubrecords voor de mannen masters toegevoegd. Geen nieuwe clubrecords, maar records die eigenlijk al jaren in handen waren van **Henk Rosenquist**, maar nog ontbraken in de lijst met clubrecords op de website. Het gaat om records op afstanden op de weg, variërend van 10 kilometer tot en met de marathon bij de M55, M60 en M65.

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:

<http://www.fortiusrechtsteden.nl/index.php/uitslagen-fortius/ranglijsten-10-besten-fortius>



IN GESPREK MET HENK EN ELLY DEN HAAN

[door Henk Nugteren]

Deze maand geen gesprek met een talentvolle jeugdathleet of een aan de weg timmerende master. Wel met een echtpaar dat minstens even belangrijk is voor **Fortius**, als stimulans voor sportbeoefening en bovendien als altijd klaarstaande vrijwilligers. We hebben het over Henk en Elly den Haan, die al meer dan dertig jaar hun bijdragen leveren aan de vereniging. Henk Nugteren zocht hen op in hun huis met uitzicht op de Oudendijk, waarop ze dagelijks heel wat **Fortius**lopers zien langsrennen.



Boven: Henk tijdens de Trias halve marathon in 2007.
Rechts: Elly geeft een presentatie voor beginners.

Het was nooit de bedoeling om een flitsende atletiek-carrière te starten toen Elly en Henk lid werden van (toen) Hercules. Daarvoor was het eigenlijk al te laat, want het was hun zoon Antoine die hen bij de club bracht. Zoals het tegenwoordig nog steeds zo vaak gaat, zo ging het bijna 35 jaar geleden ook. Elly vertelt dat ze haar zoon op woensdagmiddagen en zaterdagochtenden naar de training bracht en dan bleef kijken omdat dat handiger was dan steeds heen en weer naar huis te gaan. De wachtende ouders kwamen op het idee om tijdens de training van hun kinderen zelf te gaan sporten onder leiding van Joop van den Brink. Dat beviel goed en na een tijdje mondde dat uit in wat

nu bekend staat als de woensdagavond trainingsgroep. In de avond was Henk vrij en kon hij ook meedoen. Henk hierover: 'Ik herinner me nog die eerste keer. Dat ging helemaal niet, ik had nog nooit in een groep mee gelopen en wist niet wat me overkwam. Maar ik heb volgehouden en deed de volgende keer weer mee. Het ging steeds beter en ik ben eigenlijk altijd gebleven.'

Zo werden, na Antoine, eerst Elly en daarna Henk lid van Hercules. Toenmalig jeugdtrainster Anneke Klein maakte Elly erop attent dat haar 14-jarige zoon Antoine aan krachttraining deed. Nu was dat niet zo bijzonder want er werd bij Hercules ook aan krachtsport gedaan, maar Anneke vond Antoine daar kennelijk nog te jong voor. Maar als een kind er plezier aan beleeft, moet je dat niet tegenhouden. En dat bleek, want uiteindelijk werd Antoine zelfs enkele keren Nederlands kampioen powerliften in zijn categorie. Later ging hij wedstrijd-dansen, wat hem ook zeer goed af ging. Antoine is nog steeds actief in Dordrecht, want op 12 maart (helaas





gelijktijdig met de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon) opent zijn vrouw Caroline, samen met hem, een pancake restaurant in de binnenstad: Pancake District, Voorstraat 332 (zie www.pancakedistrict.nl).

Voor wie misschien aan de verkeerde Henk denkt, we hebben het hier over Henk den Haan van Hercules en niet over Henk de Haan van Parthenon. Een van de twee was er ook zelf een keer ingetrapt, welke is nog maar de vraag. Het ging zo. De Henk van ons interview werd tijdens een vakantie in de Ardennen de hand geschud door iemand die zei: 'Henk de Haan, aangenaam', waarop Henk antwoordde: 'Leuk dat je mijn naam al kent, wie ben jij?'. Maar zo zat het niet, want de persoon antwoordde met 'Ik weet je naam niet, ik ben Henk de Haan'. De verwarring was compleet en het duurde even voor het raadsel werd opgelost. Het bleek aan die ene 'n' van *de Haan* of *den Haan* te liggen.

'Henk den' had wel vaker curieuze ervaringen waarover hij met verve anekdotes vertelt. Toen hij nog maar pas het lopen een beetje onder de knie had, deed hij eind jaren '80 mee aan de Lindersloop. Bij de finish werd hij door een journalist meegetroond voor een interview, waarin hij werd behandeld als hét nieuwe Dordtse looptalent. Henk was zich van geen kwaad bewust en enigszins verbaasd beantwoordde hij keurig alle vragen. Toch kwam het misverstand aan het licht. De journalist veronderstelde dat Henk een top 10 km had gelopen, terwijl hij in de achterhoede van de 5 km was geëindigd net toen de kop van de 10 km over de finish kwam. Hieruit bleek ook hoe ver hij op dat moment nog af was van een goede 5 km. Er moest dus getraind worden en dat deed hij ook, want als beste tijd realiseerde hij enkele jaren later toch 22:30 tijdens een van de edities van de Veronicaloop.

Elly begon het lopen steeds leuker te vinden en liep dan ook steeds vaker. Ze werd een echte atlete, maar beperkte zich tot wedstrijdjes op de weg in de regio. De trainingen werden onder leiding van Joop van den Brink uitgevoerd. Elly genoot van het lopen totdat ze last kreeg van een knie. Al op 54-jarige leeftijd kreeg ze een knieprothese en mocht ze niet meer lopen. Wandelen ging beter en ze werd een van de initiatiefnemers voor het starten van groepen die gingen *Nordic Walken* en *Sportief Wandelen*. Ze volgde de trainersopleiding voor beide disciplines en heeft met veel plezier beide groepen begeleid. De groepen groeiden in de beginjaren sterk en in de bloeitijd deden er tot wel vijftig sporters aan mee. De laatste jaren is dat aantal weer behoorlijk teruggelopen en zijn er nog hooguit een man of tien actief. 'Jammer', zegt Elly, 'want het is een ideale manier van laagdrempelig bewegen, die weinig blessuregevoelig is en ook voor geblesseerde atleten een prima alternatief biedt om toch in beweging te blijven. In ieder geval veel beter dan thuis op de bank te gaan zitten. Maar het valt



Henk met zoon en schoondochter bij de DrechtStadLoop 2019.



Terwijl Henk buiten aan de wedstrijd mee doet, zit Elly binnen achter de inschrijftafel: DwarsDoorDordt 2006.





helaas niet mee om lopers hiervan te overtuigen.' Elly heeft inmiddels alweer een nieuwe knie gekregen, die haar veel meer bewegingsvrijheid biedt dan de eerste, maar hardlopen mag helaas nog steeds niet.

Ook Henk volgde een trainersopleiding, die van assistent looptrainer. Hij werd assistent bij de groep van Wim de Rover en ontwikkelde zich tot trainer. Samen met Wim zette hij de maandagavondtraining op en heeft daar heel wat lopers zien komen en gaan. Hij herinnert zich nog dat hij Ruben Scheurwater in zijn groep als broekie binnenkreeg – tegenwoordig zouden ze dat een *rookie* noemen – en hem de eerste loopadviezen gaf. Zelf liep Henk altijd met plezier als recreant met de groep mee en dat doet hij nog steeds. Een van de aandachtspunten van de maandagavondgroep begint al voordat de eerste stap is gezet. Henk hierover: 'Verzamelen in de kantine en niet op het terras of beneden bij de trap. Dat is de manier om de lopers bij de club te betrekken. Je ziet dat er dan ook veel meer mensen na afloop nog wat komen drinken.'

Henk en Elly werden al heel snel echte clubmensen. Dat is naast het begeleiden van trainingsgroepen vooral te zien aan het feit dat Henk al dertig jaar achter de bar staat in de kantine. En daar is meer voor nodig dan menigeen zal vermoeden. Henk en Elly haalden hun horecapapieren, want om de kantine open te kunnen houden moet minstens één persoon van de club in het bezit zijn van deze diploma's. Het betreft ook zaken als sociale hygiëne en verantwoord alcoholgebruik, vertelt Henk. En het is ook te zien aan Elly, die jarenlang secretariële ondersteuning aan het bestuur gaf, wat later werd overgenomen door haar dochter Saskia. Daarnaast was Elly actief in de eerste commissie die – nog op de Windhondepolder – een fusie van de twee Dordtse verenigingen voorbereidde.

Er klinkt nog spijt in haar stem als Elly vertelt dat die eerste poging mislukte. Voor de tweede commissie stelde ze zich niet meer beschikbaar, maar wel heeft ze de map met alle verzamelde gegevens aan de commissie doorgegeven. Ongetwijfeld heeft dat nog bijgedragen aan de fusie die er nu wel echt kwam, en aan het ontstaan van **Fortius**. Verder zat Elly in de organisatie van de zondagse traininglopen, waarvoor ze inschrijvingen en uitslagen verwerkte in *WegWed*, het programma van de Atletiekunie. Ook voor alle andere wedstrijden die er de laatste jaren door **Fortius** werden georganiseerd kon altijd een beroep worden gedaan op Elly voor het inschrijfbureau. Voor zo ver ik kan nagaan was ze bij de DrechtStadLoop altijd aanwezig.



Een instructie-sessie van de Nordic Walking groep onder leiding van Elly (in 2013).



*Het barpersoneel van **Fortius** in 2018 met Henk in het midden.*



Een opmerkelijk initiatief van Henk en Elly was het tussen-kerst-en-nieuwjaar-feestje. De bedoeling hiervan was dat deelnemers hun restjes van het kerstdiner of het kerstpakket meenamen om in de sfeervol door Elly versierde kantine een klein feestje te bouwen. Dat werd allengs groter en liep een beetje uit de hand. Door corona was het de laatste twee keer niet mogelijk, maar graag zouden ze het weer willen oppakken, maar dan weer vanaf de basis beginnen: alleen met de restjes.

Voor al hun verdiensten voor de vereniging kregen Henk en Elly in 2006 de Herculeszuil. In 2011 kreeg Henk deze zuil nogmaals uitgereikt, nu speciaal voor zijn werk in de kantine. Bovendien ontvingen ze beiden in 2015 de KNAU-speld van Verdienste van de Atletiekunie.



Het kerstetentje van de maandag/woensdag groep in 2007. Als dit alleen maar restjes zijn dan zijn we wel benieuwd hoe het echte kerstdiner er heeft uitgezien.

Hoewel Henk en Elly beiden inmiddels gepensioneerd zijn, zitten ze nog lang niet stil. Naast hun activiteiten voor **Fortius**, zijn ze ook nog een dagdeel per week als patiëntenbegeleider vrijwilliger in het ziekenhuis. En zo lang als mogelijk is zullen ze met deze activiteiten door gaan. Toch zijn er nog veel meer hobby's waar ze tijd aan besteden. Wie wel eens bij hen langs geweest is zal zich herinneren dat er een enorme, uit Oostenrijk afkomstige, kei in hun voortuin ligt. Steevast vraagt Henk bezoekers een schatting te maken van het gewicht van deze steen en steeds wordt het gewicht onderschat. Ook mij vroeg hij dat, maar nu had Henk mij onderschat want hij wist niet dat ik van oorsprong geoloog was en jarenlang met stenen had gewerkt. Bovendien had ik me ooit al eens tijdens een excursie naar een goudmijn vertild aan een blokje goud van 25×25×25 cm met een keurig handvat en een bordje eronder: 'wie het op kan tillen mag het meenemen'. Dus dat zou me niet weer gebeuren en ik schatte 'dicht bij een ton'. Dat bleek vrij goed te kloppen, want volgens Henk weegt de steen 975 kg. Zo te zien is het een metamorfe kalksteen of marmer, maar om dat met zekerheid vast te kunnen stellen had ik niet de juiste gereedschappen bij me. Het is wel de grootste steen van Henk, maar bij lange na niet zijn enige steen, want de achtertuin ligt er bezaaid mee. Allemaal door Henk en Elly verzameld tijdens vakantie, niet zo zeer vanwege mineralen of bijzonder gesteentesoort, maar voornamelijk omdat het uiterlijk of de vorm hen aantrok.

Naast stenen verzamelen houdt Henk ook van fotograferen en zeilen. Samen hebben ze 25 jaar een zeilboot gehad. Allemaal liefhebberijen die prima combineren met vakantie en kamperen, dat ze de laatste jaren met een camper doen. En Elly kan zich dan ook alleen vermaken door te schilderen, een kunst waarin ze zich de laatste tijd via lessen heeft ontwikkeld.

Ik raakte niet uitgepraat met Henk en Elly, steeds kwam er weer wat nieuws ter sprake. Maar de tijd ging te snel om alles te kunnen noteren en in dit interview te verwerken. Iemand die dertig jaar achter de bar heeft gestaan, heeft natuurlijk zo veel gehoord, gezien en meegemaakt, dat daar met gemak een boek met anekdotes over volgeschreven kan worden. Maar dat laten we dan maar voor een volgende keer.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

3 X GOUD EN 1 X ZILVER OP NK INDOOR MASTERS

In het weekend van 12 en 13 februari werden in Omnisport in Apeldoorn de Nederlandse kampioenschappen indoor voor Masters verwerkt, waar vijf atleten van **Fortius** aan meededen.

Ko Florusse won in 8,59 s goud op de 60 meter M70. Het was een Nederlands record in die categorie. Ricardo Hill werd Nederlands kampioen 60 meter in de categorie M65. Hij liep de afstand in 8,43 s. Het was een goede generale repetitie voor Ko en Ricardo voor de Europese kampioenschappen indoor in Portugal, waar zij allebei voor staan ingeschreven.

Evelien van Zwanenburg zorgde voor de derde gouden medaille voor **Fortius**. Bij het kogelstoten V50 liet zij in haar eerste poging 9,70 m optekenen. Die eerste stoot werd ook meteen de winnende, want het lukte de concurrentie en ook Evelien zelf niet hier nog voorbij te komen.

Joke Torbijn liep de 60 meter in de categorie V60 en won daar zilver in 10,23 s.

Op de tweede dag van de NK ging Rens van der Elst van start op de 200 meter M50. Hij werd vierde in 29,03 s.



Aan de finish van de 60 m twee shirts van **Fortius**: Ko in het midden en Ricardo rechts.



Links:
Ricardo op het podium.



Rechts:
Ko met medaille
en roos.



OVERIGE UITSLAGEN INDOOR- EN BAANWEDSTRIJDEN

De meeste uitslagen van **Fortius** atleten worden gepubliceerd onder 'Uitslagen' op onze website: <http://fortiusrechtsteden.nl/index.php/uitslagen-fortius>

WEDSTRIJD PUPILLEN EN FRAMERUNNERS OP 19 MAART

Op zaterdag 19 maart organiseert **Fortius** een open indoorwedstrijd voor pupillen en framerunners. Natuurlijk willen we graag dat zoveel mogelijk pupillen van **Fortius** aan deze wedstrijd in onze eigen hal meedoen, maar ook pupillen van andere verenigingen mogen deelnemen. Als je zeker wilt zijn van een startplaats, schrijf dan in ieder geval in vóór 1 maart, want vanaf die datum worden ook inschrijvingen van andere clubs geaccepteerd en het kan zomaar zijn dat de wedstrijd dan meteen vol zit en de inschrijving moet worden gesloten.

Voor de pupillen staan driekampen op het programma. Voor de framerunners zijn er een 50 en 60 meter. Het inschrijfgeld is voor de pupillen van **Fortius** € 2,50 per meerkamp en voor framerunners van **Fortius** € 1,00 per afstand. Deelnemers van andere verenigingen betalen het dubbele.

Hulp van ouders is welkom. Zij kunnen zich bij de inschrijving meteen opgeven als hulpouder. Dat kan zijn als hulpjury, maar ook andere hulp bij de organisatie (materiaal gereedmaken, spullen klaarzetten en weer opruimen enz.) is welkom. Vul in het inschrijfveld kort in wat je het liefst wilt doen.

Voor vragen over de wedstrijd: woc@fortiusrechtsteden.nl.

BAANWEDSTRIJDEN IN DORDRECHT IN 2022

De voorlopige Dordtse baanwedstrijdkalender ziet er als volgt uit:

- zaterdag 2 juli wedstrijd in de regionale pupillencompetitie
- zondag 10 juli open werpwedstrijd
- zaterdag 1 oktober clubkampioenschappen

Op 22 mei zal **Fortius** waarschijnlijk een competitiewedstrijd in de 3^{de} divisie voor senioren organiseren, maar officieel zijn de locaties van de competitiewedstrijden nog niet bekend.

Kijk regelmatig op de **Fortius**-website voor actuele informatie over onze wedstrijden.



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

Er werden de afgelopen maand nog veel wedstrijden afgelast, ook wedstrijden die vorige maand in deze rubriek waren aangekondigd. Maar er ging ook al wel een aantal wedstrijden gewoon door. Helaas hebben niet veel **Fortius**lopers deze wedstrijden kunnen vinden, want een zoektocht door de uitslagen resulteerde slechts in één hit. Dat gaat volgende maand ongetwijfeld veel beter met de plotseling aangekondigde grote versoepelingen van de coronamaatregelen, de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon vanaf onze eigen baan en de noodzaak zich te gaan voorbereiden op de Rotterdam Marathon. Stuur je bijdragen voor de volgende nieuwsbrief tot uiterlijk 15 maart naar: nieuwsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

Op 5 februari noteerden we bij de Tunnelloop in Oud-Beijerland slecht één **Fortius**atleet. Dat was Kees Prins, die op de 25 km bij de mannen als achtste eindigde in 1:44:51.

WEDSTRIJDKALENDER

De kalender vult zich weer. Ook in de regio zijn er interessante lopen te vinden, van kleinschalig tot massa-evenement, van klassiek tot nieuw. Maar vooral verdient de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon de aandacht van de **Fortius**gemeenschap. Zie ook de aankondiging hierna.

Februari

20	Barendrecht	marathontrainingsloop (30 km)	www.cavenergie.nl
20	Maasdam	Beers Vlietloop	www.facebook.com/binnenmaasrun4life/
26	Tilburg	Kruikenloop	www.kruikenloop.nl
27	Noordwijk	NSL NederStrandLoop	www.av-nsl.nl

Maart

6	Barendrecht	marathontrainingsloop (32 km)	www.cavenergie.nl
6	Gorinchem	Vestingloop	www.vestinglopen.nl/gorinchem/
6	Zevenbergen	KNIP-Loop	www.avgroenester.nl
12	Dordrecht	Riwal Hoogwerkers ½ marathon	www.riwalhalvemarathon.nl
13	Alphen a/d Rijn	20 van Alphen	www.20vanalphen.nl
19	Oud-Beijerland	Mundo Nieuwjaarsloop	www.mundonieuwjaarsloop.nl
19	Reeuwijk	Reeuwijkse Plassenloop	www.reeuwijkse-plassenloop.nl
20	Berkel en Rodenrijs	Lansingerland Run (verplaatst)	www.lansingerlandrun.nl
27	Zandvoort	Zandvoort Circuit Run	www.zandvoortcircuitrun.nl

April

2	Oosterhout	Rondje Vrachelen	www.atvscorpio.nl
2	Schoonhoven	Parkloop	www.avantri.nl
10	Rotterdam	Marathon Rotterdam	www.nnmarathonrotterdam.nl
13	Rijen	Leemputtenloop	www.leemputtenloop.nl



[Advertentie]



DORDRECHT

KORTE PARALLELWEG 169 · 3311 JN DORDRECHT

T (078) 635 68 35

Dé Hardloopspecialist van de Drechtstedenregio

www.runnersworlddordrecht.nl info@runnersworlddordrecht.nl

Riwal Hoogwerkers Halve Marathon op zaterdag 12 maart gaat door

We hebben groen licht gekregen dat de Riwal Hoogwerkers Halve marathon op zaterdag 12 maart mag doorgaan. Naast de halve marathon kunnen lopers hun krachten meten op de 5 en 10 kilometer. De halve marathon volgt een officieel gecertificeerd parcours. Voorinschrijven kan tot en met dinsdag 8 maart via www.inschrijven.nl. Na-inschrijven kan van woensdag 9 tot en met 11 maart, 23:59 uur (alleen online). Op de wedstrijddag is er **geen** mogelijkheid voor na-inschrijving. Kijk voor informatie over het programma op www.riwalhalvemarathon.nl.

Vrijwilligers aanmelden

Natuurlijk doen we weer een beroep op vrijwilligers om dit evenement mogelijk te maken. Kun je helpen, bijvoorbeeld als verkeersregelaar, stuur dan een mail naar riwalhalvemarathon@gmail.com.

Jeugdlopen op zaterdag 23 april

Vanwege coronamaatregelen moeten we de jeugdlopen helaas uitstellen en op een andere dag organiseren. Met vertegenwoordigers uit de jeugd hebben we een nieuwe datum uitgekozen: zaterdag 23 april. Het programma voor de jeugdlopen zal bestaan uit 400, 600, 800 en 1200 meter. Daarnaast introduceren we met de framerunners een nieuw onderdeel. Zodra de inschrijving hiervoor wordt geopend, maken we dit via meerdere kanalen bekend.

De kinderen die zich al hadden ingeschreven voor 12 maart hebben persoonlijk bericht gehad van de organisatie.

Het organisatie team van de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon



ZATERDAG 12 MAART 2022 **RIWAL**
HOOGWERKERS
HALVE MARATHON

 [instagram.com/riwalhalvemarathon/](https://www.instagram.com/riwalhalvemarathon/)

Voor afstanden en inschrijvingen

 [facebook.com/riwalhalvemarathon](https://www.facebook.com/riwalhalvemarathon)
[facebook.com/TeamRiwal](https://www.facebook.com/TeamRiwal)

kijk je op: www.riwalhalvemarathon.nl



Dit evenement wordt mede mogelijk gemaakt door:



riwal.com



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.

ONDERLINGE WERPWEDSTRIJD ZONDAG 30 JANUARI 2022

[door Piet Barends]

Dankzij de versoepeling van de maatregelen mochten op deze dag ook de oudere atleten meedoen. En die hebben er goed gebruik van gemaakt. Maar liefst zes masters (mannen en vrouwen) schreven in. Op de dag zelf waren er helaas een aantal afmeldingen wegens coronabesmettingen.

Er sneuvelden deze dag de nodige records. Vier officiële en twee officieuze clubrecords, in totaal dus zes nieuwe records op één dag. Hans Leenheer (M55) nam de helft van de productie voor zijn rekening. Dini Grootenboer verbeterde zonder enige training haar eigen clubrecord.

Allison van Meggelen is weer op de goede weg en verbeterde haar eigen officieuze clubrecord en Julia van Dorp – na vier afzwaaiers bij het kogelslingeren waardoor een clubrecord vijfkamp meteen onmogelijk werd – verbeterde eigenlijk onverwacht haar eigen officieuze clubrecord gewichtslingeren. Sven Hurkmans wist bij het speerwerpen jongens B de top tien aller tijden binnen te komen op een tiende plaats, maar één meter verder werpen en hij staat zesde.

De productie van het aantal officiële persoonlijke records bij de junioren CD en pupillen was niet overweldigend, maar de weersomstandigheden waren nu ook niet direct optimaal.

De gevestigde clubrecords staan allen vermeld in de rubriek *Records en Ranglijsten* van deze nieuwsbrief (bladzijde 7).

Uitslagen:

Kogelslingeren

1	Veerle Uilhoorn	MB	29,02
2	Allison van Meggelen	MD	24,38
3	Hans Leenheer	HV55	22,39
4	Bo van Driel	MD	22,25
5	Jil Vogelaar	MB	21,16
6	Mark Uilhoorn	HV55	20,99
7	Lisa van Schaik	MD	19,71
8	Gemma Doff (1 kg)	MPA	19,14
9	Fleur van der Glas	MD	18,63
10	Guido van Meggelen	HV45	18,37
11	Dini Grootenboer	DV70	17,86
12	Julia van Dorp	MB	0,00

Kogelstoten

1	Bob Hurkmans	HV40	10,81
2	Savannah Bailey	MB	10,44
3	Hans Leenheer	HV55	10,04
4	Mark Uilhoorn	HV55	9,97
5	Jil Vogelaar	MB	9,91
6	Veerle Uilhoorn	MB	9,37
7	Maxim van Dorp	JC	9,23
8	Guido van Meggelen	HV45	7,78
9	Julia van Dorp	MB	7,51
10	Tijn van Driel	JC	7,12
11	Lisa van Schaik	MD	7,06
12	Allison van Meggelen	MD	6,25
13	Dini Grootenboer	DV70	5,49
14	Fleur vander Glas	MD	5,34
15	Bo van Driel	MD	5,16



Discuswerpen

1	Sven Hurkmans	JB	35,26
2	Hans Leenheer	HV55	32,65
3	Maxim van Dorp	JC	29,31
4	Njord Mijster	H	24,26
5	Julia van Dorp	MB	23,39
6	Mark Uilhoorn	HV55	23,27
7	Veerle Uilhoorn	MB	21,76
8	Wil Florusse	DV70	20,23
9	Jil Vogelaar	MB	20,05
10	Guido van Meggelen	HV45	19,22
11	Lisa van Schaik	MD	16,80
12	Bo van Driel	MD	11,73
13	Allison van Meggelen	MD	11,21
14	Fleur van der Glas	MD	8,97

Speerwerpen

1	Sven Hurkmans	JB	46,16
2	Njord Mijster	H	38,51
3	Hans Leenheer	HV55	25,93
4	Tijn van Driel	JC	25,74
5	Guido van Meggelen	HV45	23,99
6	Julia van Dorp	MB	23,92
7	Mark Uilhoorn	HV55	23,81
8	Lisa van Schaik	MD	19,69
9	Fred Kuipers	HV55	17,33
10	Allison van Meggelen	MD	10,89
11	Bo van Driel	MD	7,35
12	Fleur van der Glas	MD	6,82

Gewichtslingeren

1	Julia van Dorp	MB	11,46
2	Hans Leenheer	HV55	8,97
3	Mark Uilhoorn	HV55	7,92
4	Guido van Meggelen	HV45	6,19

Werpvijskamp*

1	Hans Leenheer	22,39	341	kogelslingeren
	HV55	10,04	652	kogelstoten
		32,65	589	discuswerpen
		24,01	329	speerwerpen
		8,97	455	gewichtslingeren

Totaal 2366

2	Mark Uilhoorn	20,99	312	kogelslingeren
	HV55	9,43	605	kogelstoten
		21,97	355	discuswerpen
		23,81	325	speerwerpen
		7,92	390	gewichtslingeren

Totaal 1987

1	Guido van Meggelen	18,37	236	kogelslingeren
	HV45	7,66	438	kogelstoten
		19,22	332	discuswerpen
		23,99	273	speerwerpen
		6,19	299	gewichtslingeren

Totaal 1578

1	Julia van Dorp	0,00	0	kogelslingeren
	MB	7,51	368	kogelstoten
		23,39	339	discuswerpen
		23,92	361	speerwerpen
		11,37	577	gewichtslingeren

Totaal 1645



Van links naar rechts: Bo van Driel - Fleur van der Glas - Lisa van Schaik. Op de achtergrond Dini Grootenboer - Jil Vogelaar en Savannah Bailey.

*Bij de vijfkamp tellen alleen de beste prestaties geleverd in de eerste drie pogingen. Hierdoor kunnen de prestaties afwijken van de beste prestaties per individueel nummer.



VIERDE WEDSTRIJD VELDLOOPCOMPETITIE StARD ALBLASSERDAM, 5 FEBRUARI

Hoewel er nog geen cross voor AB-junioren, senioren en masters kon worden gehouden als Souburghcross, de veldloopcompetitie voor pupillen en CD-junioren mocht wel plaatsvinden. De **Fortius**jeugd was daarop zowel kwantitatief als kwalitatief goed vertegenwoordigd. Zes keer ging het cyaan van **Fortius** als eerste over de finish. Omdat hierover geen verslag te lezen was op de **Fortius**-site en omdat er ook geen kopij over deze wedstrijd werd ingeleverd, volstaan we hier met het vermelden van de uitslag zoals die te vinden is op uitslagen.nl.

Jongens MINI (1050 m)

1 Menno van Leeuwen	6:25
2 Quinn van 't Hof	6:41

Meisjes MINI (1050 m)

1 Lara Nagtegaal	6:27
2 Merel Hamers	6:39

Jongens Pupillen C (1050 m)

1 Lux Lataster	5:13
2 Eise Dijkstra	5:20
3 Svenn Smit	5:58
4 Anouar Boudjemaoui	6:14
5 Bas Barendrecht	6:15
7 Salomon Paling	7:11

Meisjes Pupillen C (1050 m)

4 Noa Bakker	6:27
5 Pepa Hermus	6:35
6 Isabel Rook	6:42
7 Rosalynn de Rijke	6:45

Jongens Pupillen B (1300 m)

5 Koen Boekee	7:01
---------------	------

Meisjes Pupillen B (1300 m)

1 Merle de Koning	6:30
2 Karlijn Hamers	6:42
3 Sara van der Weijde	6:43
4 Sofie Nagtegaal	6:47
6 Marlieke Pors	7:58
7 Fae Suijkerbuijk	8:01

Jongens Pupillen A1 (1700 m)

1 Sjors van der Laan	7:34
3 Jesper van Leeuwen	7:50
4 Sepp Corstanje	8:42
5 Tijs Mettes	8:45
8 Liam van t Hof	9:53

Meisjes Pupillen A1 (1700 m)

3 Evy Marie Rook	8:24
6 Eva Versluis	8:54

Jongens Pupillen A2 (1700 m)

1 Tinus Reif	8:10
3 Semme den Engelsman	8:32
4 Arend Vogelaar	8:55
6 Boaz Bakker	9:29
8 Justen Houben	9:55

Meisjes Pupillen A2 (1700 m)

6 Tess Plaisier	9:16
11 Lara de Geus	9:41

Jongens Junioren D (2100 m)

4 Kelvin Mol	10:17
--------------	-------

Meisjes Junioren D (2100 m)

2 Lisa van Schaik	10:42
3 Rosa Paling	10:57
4 Yfke Broere	11:10
5 Tula Hermus	11:16
8 Sophie van der Hoeven	12:45
9 Hannah Sorensen	13:01
10 Mare Simons	13:39

Jongens Junioren C (3800 m)

2 Ruben van Roosmalen	17:17
3 Luuk Bosveld	19:16



AMRAP

Laatst las ik ergens een stukje over sportjargon. Ik heb veel en verschillende sporten beoefend en ook specifieke trainingen gedaan, maar zaken als WOD, HIIT, EMOM en AMRAP was ik nooit eerder tegengekomen. Heeft er een revolutie in de sport plaatsgevonden? Dat blijkt behoorlijk mee te vallen als je de betekenis van de termen opzoekt. De gemiddelde deelnemer aan de groepslessen zal er minder moeite mee hebben, want het blijken vooral termen uit de sportschool te betreffen. Er is geen woord Nederlands bij, want het zijn allemaal afkortingen van Engelse begrippen. Zo kun je in de sportschool *sets* en *reps* tijdens je *HIIT* (high intensity interval training) als onderdeel van je *WOD* (workout of the day) doen. Maar reeksen van herhalingen doen we al sinds jaar en dag als intervaltraining op baan en weg, gewoon in het Nederlands. Is een minutenloop, bijvoorbeeld 1 minuut intensief afgewisseld met 1 minuut relatieve rust, niet gewoon een variatie op *EMOM* (every minute on the minute)? Of anders de *ins en uits*, waarbij een bepaalde afstand wordt gesprint (*in*) en dan de minuut rustig wordt uitgelopen (*uit*) alvorens de volgende *in* te starten? Er was de Engelse term *ins and outs*, maar die hadden we niet echt nodig. Waarom zou je als je nooit aan internationale wedstrijden meedoet naar de *WOD* gaan in plaats van naar de training of oefening? En als je wel internationaal actief bent, waarom zou je dan de concurrentie wijzer maken over wat je doet door die Engelse termen te gebruiken?

AMRAPs deed ik al toen ik een jaar of acht was en rondjes liep bij het huis waar ik opgroeide. Het was al donker, ik was uit bed gekropen en naar buiten ontsnapt door de schuur. Ik rende voor het huis langs over het grindpad, het kleine bruggetje over dat alleen nog door de postbode werd gebruikt, een stukje over de weg en dan over de grote brug terug, in totaal misschien nog geen vijftig meter. Mijn vader was niet thuis en mijn moeder had de gordijnen gesloten. Ik liep zo veel rondjes als ik kon (*AMRAP*: as many rounds as possible). De volgende morgen vertelde mijn moeder dat ze doodsangsten had uitgestaan omdat er een enge man over het grindpad had gelopen.

Engelse termen dringen overal door, het begint *mainstream* te worden. Zo moest ik laatst bij de uroloog een *midstream* plasje produceren. De gebruiksaanwijzing schreef voor dat het eerste beetje in het toilet moest, vervolgens het halve potje gevuld en de rest weer in het toilet. Tijdens het plassen moest de voorhuid worden teruggetrokken, hetgeen het mikken er niet makkelijker op maakte. Bovendien mochten geslachtsdelen niet met het potje in aanraking komen. Ga er maar aan staan. Een in duidelijk Nederlands gestelde gebruiksaanwijzing in plastische bewoordingen zou veel mensen beter op hun gemak stellen.

Ach, we kunnen nog wel een poosje *bulken* en *cutten* en daarna ons met *burpees* en *squats* in het zweet werken tot er *failure* optreedt, maar hoeveel *sets* en *reps* je ook doet, het eindigt toch meestal in iets *DOMS* (delayed muscle onset soreness), of platgezegd een paar stijve poten. Ik ga lekker een stukje hardlopen in de vrije natuur.



AGENDA

FEBRUARI 2022

Zaterdag 19	Gorinchem	Veldloopcompetitie
Zaterdag 26	Dordrecht	Indoor Dordrecht: junioren, senioren en masters

MAART 2022

Maandag 7	Dordrecht	Start beginnerscursus hardlopen
Zaterdag 12	Dordrecht	Rival Hoogwerkers Halve Marathon
Zaterdag 19	Dordrecht	Indoor Dordrecht: pupillen en framerunners
Woensdag 30	Dordrecht	Algemene Ledenvergadering

APRIL 2022

Zaterdag 9	?	Competitie CD-junioren, eerste wedstrijd
Zondag 10	?	Competitie U20/18, AB-junioren, eerste wedstrijd

Informatie over bovengenoemde activiteiten/wedstrijden verschijnt op www.fortiusdrechtsteden.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.fortiusdrechtsteden.nl. Dit geldt gedurende de coronacrisis ook voor trainingen en groepslessen.

AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

Uiterlijk op 15 maart 2022 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com



De volgende nieuwsbrief verschijnt in de derde week van maart 2022.