



FORTIUS NIEUWSBRIEF FEBRUARI 2023



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief februari 2023 Jaargang 7, nummer 2

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

Aangesloten bij:



KRACHTSPORT.NL

Clubgebouw: **FORTIUS**hal, 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:
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: 06-19889945

Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks en is bedoeld voor alle leden van **FORTIUS**. De volgende nieuwsbrief zal in de derde week van maart 2023 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,

Indooratleten van **Fortius** waren succesvol tijdens NK junioren en Masters en tijdens de CD Spelen. Zie hiernaast en kijk meteen op de pagina's waar meer details staan. Met Kelvin Mol gingen we in gesprek om hem beter te leren kennen.

In het veld waren onze pupillen en CD-junioren succesvol tijdens de Merwelandencross.

Aandacht vragen we ook alvast voor de geplande algemene ledenvergadering op 29 maart. Meer informatie daarover in de mededelingen van het bestuur en de agenda voor die vergadering (bladzijde 5). En uiteraard hebben we weer al onze vertrouwde rubrieken.

Anniek de Lange wint brons op NK

(zie bladzijde 12)

Kelvin Mol twee keer brons op C Spelen

(zie bladzijde 11)

In gesprek met Kelvin Mol

(zie bladzijde 8)

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

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Overige uitslagen indoor- en baanwedstrijden	12
VAN HET BESTUUR	4	• Jurycursus Papendrecht	12
• Agenda ALV 29 maart	5	WEG EN VELD	13
• Vacature secretaris SOAR	6	• Uitslagen	13
Clubrecords en ranglijsten	7	• Wedstrijdkalender	14
In gesprek met Kelvin Mol	8	• Riwal Hoogwerkers Halve Marathon	15
BAAN EN INDOOR	11	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	16
• Kelvin Mol twee maal brons op C Spelen	11	• Merwelandencross 21 januari	16
• 10-Bestenlijsten opgeschud op IndoorDordrecht	11	• Van de Jeugdraad: Ideeënbus	18
• Ko Florusse prolongeert Nederlandse titel	11	Column Henk Nugteren	20
• Anniek de Lange wint brons op NK Indoor U18	12	Agenda	21



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

- Het bestuur heeft naar aanleiding van de uitkomsten uit de ledenbijeenkomsten zes thema's benoemd ten behoeve van het **Fortius** Meerjaren Plan 2023 – 2025. Aan de coördinatoren van de afdelingen en commissies is gevraagd om te komen met plannen met betrekking tot deze thema's. De deadline voor inlevering is gesteld op 1 maart 2023. Deze informatie wordt door het bestuur verwerkt in een matrix. Als dit gereed is wordt dit voorgelegd aan de leden in een buitengewone ledenvergadering, die mogelijk kan plaatsvinden in maart.
- Door het vertrek van de huidige secretaris Piet Barends, per 1 juli 2023, ontstaat er een vacature in het bestuur van de Stichting Overdekte Accommodatie Reeweg (SOAR). De SOAR is belast met de exploitatie en het beheer van de **Fortiushal** ten behoeve van **Fortius**. Het bestuur bestaat uit leden van **Fortius**, die door het bestuur van **Fortius** worden benoemd. Heb je interesse, zie de vacature op pagina 6 in deze nieuwsbrief.
- **De ledenvergadering vindt plaats op 29 maart 2023.** Alle leden zijn hiervoor uitgenodigd. Onderwerpen kunnen tot 14 dagen voor de vergadering worden ingediend bij secretaris@fortiusrechtsteden.nl. Leden die zich willen aanmelden voor een bestuursfunctie kunnen dit tot drie weken voor de vergadering ook doen bij de secretaris. Zie de agenda op pagina 5 in deze nieuwsbrief.
- Door de SOAR is bij de desbetreffende overheden een verzoek ingediend voor compensatie van de gestegen energiekosten van de sporthal. Wij hopen op een positieve beslissing.
- Op 27 januari 2023 is de buitengewone ledenvergadering akkoord gegaan met de aanschaf van de nieuwe fitnessapparatuur. Deze zullen op vrijdag 24 februari, met uitloop naar 25 februari 2023, worden geplaatst. Dit houdt in dat de fitnessruimte op die dagen is gesloten. Verdere informatie is te lezen in de nieuwsflits van 10 februari 2023.

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



AGENDA LEDENVERGADERING 29 MAART 2023

Op woensdag 29 maart 2023, aanvang 19:30 uur, vindt in de kantine van de **Fortiushal** de 127^{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. Korte beschouwing over het jaar 2022 door de voorzitter van **Fortius**
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Notulen ledenvergadering van 30 maart 2022
Notulen buitengewone ledenvergadering van 5 oktober 2022
5. Jaarverslag 2022 van de secretaris, afdelingen en commissies
6. Financieel jaarverslag 2022 van de penningmeester, verslag kascontrole-commissie
7. Begroting 2023
8. Pauze
9. Huldiging jubilarissen, kampioenen, uitreiken prestatie- en aanmoedigingsprijzen, eervolle vermeldingen
10. Verkiezingen bestuur en commissies:
 - aftredend en herkiesbaar de secretaris Jan van Dalen (niet voor de volle termijn)
 - drie vacatures algemeen bestuurslid
 - kascommissie
 - vacatures kantinemedewerkers, activiteitencommissie, klusteam, sponsorcommissie e.d.
11. Rondvraag
12. Sluiting

Dordrecht, 6 februari 2023,

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 2022) worden t.z.t. gepubliceerd op de website. Indien niet beschikt wordt over internet zullen deze bij de secretaris opvraagbaar zijn, per e-mail secretaris@fortiusrechtsteden.nl of via een briefje in het postbakje in de kantine. Kandidaten die zich willen aanmelden voor een bestuursfunctie of commissie kunnen dit ook doorgeven op bovengenoemde e-mail adres.



VACATURE SECRETARIS STICHTING OVERDEKTE ACCOMMODATIE REEWEG

(SOAR)

De SOAR is eind vorige eeuw opgericht door de toenmalige verenigingen Hercules en Parthenon, die gezamenlijk besloten tot de oprichting van de Reeweghal, nu **Fortiushal**. De SOAR is belast met de exploitatie en het beheer van de hal ten behoeve van **Fortius**. Het bestuur bestaat uit leden van **Fortius**, die door het bestuur van **Fortius** worden benoemd.

Door het vertrek van de huidige secretaris Piet Barends, per 1 juli 2023, ontstaat er een vacature.

Taken:

- Organisatie vergaderingen
 - Opstellen vergaderschema voor het gehele jaar met betrekking tot het stichtingsbestuur (12× per jaar) en het voorzittersoverleg SOAR en **Fortius** (4× per jaar)
 - Opstellen van de vergaderagenda
 - Uitnodigen voor de genoemde vergaderingen
 - Notuleren tijdens vergaderingen en opstellen actielijst en bewaken tijdlimieten
 - Dit verslag als concept verspreiden onder de deelnemers van het betreffende overleg
- Verwerken van de binnenkomende en uitgaande post (zowel fysiek als digitaal) en het registreren van belangrijke post
- Opstellen van het jaarverslag
- Is verantwoordelijk voor de archivering
- Het incidenteel bijwonen van het overleg met de gemeente over onder andere het Verenigings-hallenplan

Vaardigheden:

De secretaris beschikt over goede communicatieve vaardigheden en goede beheersing van de Nederlandse taal. Heeft aanleg voor en affiniteit met administratie. Stelt verslagen op en rapporteert snel en accuraat.

Tijdsbesteding:

De tijdsbesteding bedraagt ongeveer 10 uur per maand.

Informatie kan worden ingewonnen bij Piet Barends, barendsp@xs4all.nl.

Stuur je motivatie en cv voor 1 maart 2023 naar secretaris@fortiusdrechtsteden.nl.



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

De indoorwedstrijd op 28 januari in Dordrecht was voor **Wil Florusse** haar eerste wedstrijd in haar nieuwe categorie V75. Ze verbeterde meteen het clubrecord kogelstoten in die klasse. Ze stootte de 2 kg-kogel naar 7,74 m, een verbetering met 35 cm van het oude record dat sinds 29 oktober vorig jaar op naam stond van Dini Grootenboer.

Ook **Joke Torbijn** trad op de Indoor Dordrecht voor het eerst aan in een nieuwe categorie: de V65. Zij claimde er de vacant staande clubrecords op de 50 en 60 meter in respectievelijk 8,97 en 10,30 s. Twee weken later verbeterde ze in Amsterdam haar clubrecord op de 60 meter naar 10,10 s.

Kelvin Mol won zondag 22 januari in Apeldoorn de 300 meter indoor in 40,48 s. Het was een verbetering met ruim 5 seconden van het oude record van Milan le Bruin uit 2014.

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://fortiusdrechtsteden.nl/index.php/uitslagen-fortius/pr-competitie>

[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 KELVIN MOL

[door Henk Nugteren]

Wie de nieuwsbrief regelmatig leest zal ongetwijfeld de naam Kelvin Mol al vaak zijn tegengekomen in de uitslagen. Kelvin heeft als junior D twee medailles gewonnen op nationale D-Spelen, allereerst vorige winter zilver op de 60 m indoor en later in de zomer op de buitenbaan goud op de 150 m. Drie maal staat zijn naam op de clubrecordlijst D-junioren op de buitenbaan: 60 m, 200 m en 400 m. Op verspringen scoorde hij een clubrecord indoor. In november werd Kelvin C-junior, maar dat belette hem niet om meteen op 22 januari in Apeldoorn in zijn nieuwe categorie medailles te behalen op de Nationale Indoor C wedstrijden. Het werden er dit keer twee van brons, op de 60 m en de 300 m. Genoeg reden dus om eens nader kennis te maken met Kelvin en hem wat meer bekendheid te geven binnen de club.

‘Verbaasd’, was het antwoord dat Kelvin me gaf op de vraag wat hij er van vond dat ik hem voor een interview had uitgenodigd. Het tekent een beetje hoe de 13-jarige mavoleerling zijn sport beleeft, heel serieus en altijd het beste geven, maar niet direct met zijn resultaten te koop lopen. Dat was op dinsdagavond in de kantine van **Fortius**, waar we hadden afgesproken voorafgaand aan een hordetraining die hij later die avond volgde onder leiding van Elbert.

Kelvin weet precies welke tijden hij waar gelopen heeft en mocht ik even naar te veel details vragen dan is er altijd nog moeder Amanda die alles zo uit haar telefoon opdiept. Uit alles blijkt dat er bij de familie Mol serieus wordt omgegaan met sport. En dat is niet alleen atletiek, want opa, vader en moeder zijn of waren actieve korfballers. Wat wil je ook anders als je in Papendrecht woont. Ook Kelvin ging eerst op korfbal en voetbal, maar broer Jesper had meteen voor atletiek gekozen en was lid geworden van Passaat. Het was Jesper die Kelvin wist te overtuigen dat atletiek een hele leuke sport is en zo kwam ook Kelvin bij de pupillen C van Passaat terecht. Tijdens wedstrijden kwam hij in contact met leeftijdsgenoten van **Fortius**, onder andere Leensey Bilkerdijk en Dex van der Laan, die al snel zijn vrienden werden. Kelvin ontdekte dat er in zijn leeftijdscategorie veel meer kinderen waren bij **Fortius** dan bij Passaat en dat er ook meer en op hoger niveau door die groep aan wedstrijden werd deelgenomen. Daar kwam ook nog de mogelijkheid bij om in de winter in de **Fortiushal** te trainen, waardoor de keuze snel gemaakt was. In de zomer van 2020 maakte Kelvin de overstap van Passaat naar **Fortius** en draaide nog een paar maanden als A2 pupil mee, voordat hij in november junior D werd. Inmiddels heeft ook zijn zusje Evanne gekozen voor de overstap naar **Fortius**. In tegenstelling tot Kelvin is haar favoriete nummer het kogelstoten. Oudere broer Jesper sport nog bij Passaat en legt zich meer toe op de langere looponderdelen.



Kelvin met zijn medailles op de Nationale C Indoor op 22 januari in zijn favoriete sportpaleis in Apeldoorn.

Clubrecords van Kelvin als D-junior

Buiten:			
60 m	8,31	21 april 2022	Alblasserdam
200 m	26,43	1 juni 2022	Barendrecht
400 m	1:03,43	2 oktober 2021	Dordrecht
Indoor:			
Ver	5,21 m	29 oktober 2022	Dordrecht



Tijdens de twee jaar als junior D maakte Kelvin opmerkelijk veel progressie en vestigde hij drie clubrecords in de buitenlucht en een indoor, zie voor details de tekstbox hierboven.

Dat Kelvin ook op landelijk niveau in de top mee kan doen, liet hij zien tijdens de Nationale Indoorwedstrijden voor D junioren op 20 maart in Apeldoorn. Hij pakte in 8,13 de zilveren medaille, aanzienlijk sneller dan zijn clubrecord in de buitenlucht. Voor Kelvin was dit niet zo'n grote verrassing want hij merkt daarbij op: 'ik kan in de hal op de sprintnummers beter uit de voeten dan buiten op de baan, omdat ik meer grip op de ondergrond heb en nooit last van wind, waardoor ik beter geconcentreerd kan sprinten'. Maar ook in de buitenlucht bevestigde hij zijn talent tijdens de Nationale CD Spelen, op 4 september in het Olympisch stadion in Amsterdam, door zelfs een gouden medaille te pakken, dit keer op de 150 m, waarin hij als winnaar bij de jongens D na 19,40 over de finish kwam. Binnen twee maanden had hij die tijd alweer verbeterd door op 30 oktober, daags na de indoorrecordwedstrijden van **Fortius**, in Barendrecht de 150 m in 18,88 af te leggen. Ook deed hij in dat weekend nog mee aan een meerkamp in Barendrecht, die hij bij de Jongens D als winnaar afsloot na een hele goede 12,59 op de 100 m, 1:47,10 op de 600 m, 13,16 op de 80 m horden, 9,83 m met de kogel en 4,92 m ver.



Dat Kelvin zich niet beperkt tot de sprint op de baan of indoor is hier te zien tijdens de Warandeloop in Tilburg, waar hij een belangrijke schakel was in de goede klassering van de Fortius C-ploeg.

Kelvin vertelt dat hij heel veel geleerd heeft in de laatste twee jaar bij **Fortius**, over training, loopstijl en wedstrijdmentaliteit. Vanwege zijn talentvolle ontwikkeling werd Kelvin dit voorjaar uitgenodigd door het Atletiek Trainingscentrum Rotterdam (ATR) om deel uit te maken van hun Regionaal Talententeam. Twee keer per week kan hij daar terecht voor training, in de zomer op de baan van Rotterdam Atletiek nabij Blijdorp en in de winter op een indooraccommodatie in Naaldwijk. Uiteraard heeft hij ook daar veel geleerd. Kelvin is ambitieus en bedrijft zijn sport heel serieus, wat natuurlijk ook helpt bij het leren van en over zijn sport. Hij wil zich altijd en overal verbeteren en wil van alle nummers het fijne weten. Vandaar dat hij dinsdagavond in de hal was voor een specifieke hordentraining. Kelvin traint vier tot vijf keer per week: op maandag een sprinttraining met Ricardo of bij ATR, op dinsdag hordentraining bij Elbert, op woensdag weer bij ATR en op zaterdag traint hij met de CD-groep bij **Fortius**. Verder loopt hij thuis ook vaak en doet hij krachttraining, vooral op vrijdag. En wat ook helpt is de vriendengroep die hij bij **Fortius** heeft opgebouwd met de eerder genoemde Leensey en Dex en met Lenn Boer en Ruben van Roosmalen. Blij wordt Kelvin als zij als team een estafette mogen lopen, zoals soms in de competitie. Maar stevig balen doet hij als er een keer een training niet kan doorgaan. Een constante factor is Kelvins opa, zijn allertrouwste supporter, die altijd meereist naar wedstrijden als dat maar enigszins mogelijk is.



Concentratie voor de start van de 80 m tijdens de D – competitiewedstrijd op 3 juli 2021 in Barendrecht. Kelvin (links) zou de wedstrijd winnen in 11,10. Leensey Bilkerdijk (rechts) werd derde in 11,99.

Kelvin voelt zich het sterkst op de 60 m en dan vooral de start, want hij is altijd als eerste weg, en opmerkelijk zonder ooit een keer een valse start te hebben gemaakt. Sinds november is Kelvin actief bij de Jongens C en hij heeft meteen zijn tijden op de 60 m flink verbeterd. Op 13 januari liep hij in Naaldwijk 7,88 en twee weken



later ging daar nog zes honderdste af tot 7,82. Daar tussen was de Nationale CD Indoor 2023, op 22 januari in Apeldoorn. Laat Kelvin nu uiterekend het liefst op de baan in Apeldoorn lopen, dus er kon eigenlijk niets meer fout gaan. In 7,95 en 7,97 kwam hij eenvoudig de series en de halve finale door. Toen kwam het er in de finale op aan. Het werd met 7,88 een evenaring van zijn beste tijd tot dan toe en een derde plaats en dus bronzen medaille. Het verschil met nummer vier was slechts 0,01 s en Kelvins moeder toont op haar telefoon een filmpje van deze sprint, waarop duidelijk te zien is dat Kelvin met een professionele knik naar voren op de finishlijn net dat verschil maakt. Dit tekent ook wat hij allemaal geleerd heeft en hoe perfectionistisch hij zijn sprints wil uitvoeren. Winnaar Eljahro Philipsen van AV Feniks is met 7,50 nog een maatje te groot, maar de anderen zijn binnen bereik. En dat geldt zeker op de 300 m waarop Kelvin in 40,48 zijn eerste clubrecord bij de Jongens C vestigde en nog een bronzen medaille behaalde. Het was een verbetering van het oude clubrecord met ruim 5 s en dat laat meteen zien dat de tijd van winnaar Zeb Tesselaar (38,78) dus zeker niet onbereikbaar is. Zie verder ook een verslag van deze kampioenschappen elders in deze nieuwsbrief.



Behalve aan de sprint neemt Kelvin ook deel aan andere nummers, zoals hier tijdens de Nationale C Indoor op 22 januari in Apeldoorn.



Een foto van de start van een 80 m serie tijdens de Nationale D Spelen 12 september in Amsterdam, waarop duidelijk te zien is dat Kelvin als eerste weg is. In de finale zou hij tweede worden in 10,54.

Met nog twee jaar als C-junior te gaan zijn we natuurlijk allemaal benieuwd waar dat gaat eindigen. Maar gezien de enorme progressie die Kelvin het laatste jaar heeft gemaakt en de gedrevenheid waarmee hij zijn sport bedrijft, kan **Fortius** er op rekenen dat hij nog meer nationale medailles naar Dordrecht (of Papendrecht) zal brengen en hij ook een belangrijke bijdrage gaat leveren aan de **Fortius** jeugdcompetitieploegen. Wij wensen hem veel succes.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

KELVIN MOL WINT TWEE KEER BRONS OP NATIONALE CD INDOOR

In het weekend van 21 en 22 januari 2023 was Omnisport in Apeldoorn het toneel voor de Decathlon Nationale CD Indoor. Er was dit jaar een flinke vertegenwoordiging van **Fortius** op deze grootste indoorwedstrijd voor CD-junioren. De **Fortius**junioren presteerden goed. Kelvin Mol stond twee keer op het podium. Op de 60 meter won hij brons bij de jongens junioren C1 in 7,88 s. Op de 300 meter won hij de bronzen plak in 40,48 s. Met die tijd verpulverde hij het acht jaar oude clubrecord van Milan le Bruin.

10-BESTENLIJSTEN OPGESCHUD OP INDOOR DORDRECHT

Voor het eerst sinds drie jaar kon er in de maand januari weer een indoorwedstrijd in onze hal doorgaan. Op zaterdag 28 januari organiseerde **Fortius** de zeer druk bezette *Indoor Dordrecht* voor junioren, senioren en masters. De wedstrijd liep goed en er werden mooie prestaties geleverd. Door de deelnemers van **Fortius** werden de 10-bestenlijsten van onze club flink opgeschud. Sven Hurkmans liep zich op de sprintonderdelen 50 en 60 meter de clubranglijst in bij de jongens junioren A. De 50 m liep hij in 6,53 en de 60 m in 7,52. Mick Boekholt kwam met 6,64 s net iets tekort om zich te plaatsen in ranglijst op de 50 meter. Wessel de Lange verbeterde zijn persoonlijke indoor verspringrecord naar 6,11 m. Zijn zus Anniek evenaarde met 5,69 m haar eigen clubrecord verspringen bij de meisjes junioren B. Daan Spiljard komt sinds enige tijd op wedstrijden weer uit voor **Fortius** en sprong 4 meter hoog met de polsstok, goed genoeg voor een plek in **Fortius** 10-bestenlijst bij de mannen senioren. Veerle Uilhoorn (MJB) stootte de 3 kg-kogel naar een persoonlijk record van 11,28 m. A-juniore Savannah Bailey verbeterde haar persoonlijk record met de 4 kg-kogel met 33 cm naar 10,91 m. Bij het verspringen landde ze op 4,69 m in de zandbak. Claudia Noordzij liep op de 50 meter in 7,43 s snel genoeg om de 10-bestenlijst bij de vrouwen senioren binnen te komen. De uitslagen van alle 57 deelnemers van **Fortius** staan op atletiek.nu.

KO FLORUSSE PROLONGEERT NEDERLANDSE TITEL

Ko Florusse werd zaterdag 4 februari in Apeldoorn in 8,77 s Nederlands kampioen 60 meter M70. Hij prolongeerde hiermee de titel die hij vorig jaar in een nieuw Nederlands record van 8,59 s op zijn naam schreef. In de categorie M50 plaatste Rens van der Elst zich in 8,83 s voor de finale 60 meter. In die finale speelde een blessure op, waardoor hij finishte in een tegenvallende tijd. De 400 meter die hij later op de middag nog op zijn programma had staan, moest hij afzeggen.



Ko toont terecht trots zijn zoveelste gouden medaille.



ANNIEK DE LANGE WINT BRONS OP NK INDOOR U18

In het weekend van 11 en 12 februari werden in Apeldoorn de Nederlandse kampioenschappen indoor U20&U18 gehouden. **Fortius** had daar enkele sterke junioren aan de start staan. Aniek de Lange stond zaterdagmiddag op het podium, want met 5,65 m won zij brons op verspringen bij de U18V. Bij het hoogspringen, dat een dag later werd verwerkt, werd het een vierde plaats met 1,66 m.

Eva Reijenga liep zaterdag in 10:29,80 een geweldige 3000 m race. Ze werd er zesde mee bij de U20V. Haar tijd is een indoor clubrecord bij de meisjes junioren A (U20V) en bij de vrouwen senioren.

Bij het kogelstoten stonden Chelsia Alves da Silva en Savannah Bailey namens **Fortius** in de ring. Chelsia stootte de 3 kg-kogel bij de U18V naar 10,71 m. Savannah kwam bij de U20V met de 4 kg-kogel 1 centimeter verder: 10,72 m.

Sven Hurkmans (U20M) liep de 60 meter in 7,52 s, exact dezelfde tijd als twee weken eerder in Dordrecht.



NK podium met Aniek de Lange (rechts).

OVERIGE UITSLAGEN INDOOR- EN BAANWEDSTRIJDEN

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

Noah van Bezooijen deed op zondag 29 januari mee aan een indoorwedstrijd in een sporthal in Den Bosch. In de driekamp voor jongens junioren D werd hij tiende met 7,23 m kogelstoten, 1,10 m hoogspringen en 6,5 s handtijd op de 35 meter.

JURYCURSUS IN PAPENDRECHT

Elk jaar worden er veel leuke atletiekwedstrijden georganiseerd. Om deze wedstrijden mogelijk te maken is er altijd veel hulp nodig van vrijwilligers. Dit kunnen volwassen atleten zijn, maar ook ouders of andere geïnteresseerden. We zijn altijd op zoek naar helpende handen! Om officieel als jurylid te kunnen meedraaien met een wedstrijd wordt er bij AV Passaat in Papendrecht in maart een jurycursus gegeven. Het is voor leden en ouders/verzorgers van leden van **Fortius** ook mogelijk om hieraan deel te nemen.

De cursus vindt plaats op zaterdag 18 maart van 10:00 – 16:00 uur en op vrijdag 31 maart van 19:00 – 21:30 uur.

Voor meer informatie en inschrijven kan je terecht op op <https://www.atletiekunie.nl/agenda/20167-opleiding-jurylid-algemeen/>

Mocht je zelf geen lid zijn van de atletiekunie (wat als ouder vaak het geval is) is dit geen probleem. Via de website <https://www.fortiusdrechtsteden.nl/index.php/over-de-vereniging/lidmaatschap/lid-worden> kan je kosteloos lid worden van **Fortius** als jurylid bij de atletiek.

Hopelijk doen er veel mensen vanuit **Fortius** mee aan deze cursus!

Mocht je nog vragen hebben, mail dan naar juco.atletiek.dordrecht@gmail.com



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

De deelname aan wegwedstrijden en crossen bleef deze maand beperkt. Een uitzondering vormde Carsten Kok die gewoon doorging met winnen en klaar lijkt voor een mooie Riwal Halve Marathon op 11 maart. Komt dat zien. Helaas konden we geen verslag noch uitslagen van de Merwelandencross publiceren. Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 15 maart gestuurd worden naar: nieuwsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

Aanvulling

Het verslag in de nieuwsbrief van januari over de halve marathon van Egmond (8 januari) was niet volledig. Achteraf bleek dat het zoeken op woonplaats in eerste instantie alleen wedstrijdathleten opleverde die in leeftijdscategorieën waren ingedeeld. Zoals door een van onze recreanten werd opgemerkt moest daarvoor apart worden gezocht. Dat is nu gebeurd en leverde drie extra **Fortius** deelnemers op: Albert Klerk (2561^{ste} in 1:52:33), Mark van Zon (4153^{ste} in 2:02:32) en Willem Pankow (4627^{ste} in 2:06:25). Hopelijk is er nu niemand vergeten.

Op 21 januari werd door **Fortius** de Merwelandencross georganiseerd, maar helaas kan hierover geen verslag worden gemaakt. Bij navraag bleek dat tijdens de lange en korte cross voor AB-junioren, senioren en masters de tijdwaarneming was uitgevallen. Maar dat lijkt me geen reden om dan ook maar niet de volgorde van finishen te registreren. Anders dan bij baanwedstrijden is de gelopen tijd bij een cross van ondergeschikt belang. Het zegt hoogstens iets over de zwaarte van het parkoers en de onderlinge verschillen tussen de deelnemers en dan ook alleen maar als de afstand correct is opgegeven. Helaas bleef mijn herhaald verzoek aan de organisatoren om een uitslag op plaats, onbeantwoord.

Dan moeten we het doen met ooggetuigenverslagen. Timo de Kok schreef een verslag van de wedstrijden voor de jeugd en deed zelf mee aan de lange cross (8750 m), waarop hij als eerste finishte. Achter hem werd Freek Bosveld tweede. De 5000 m werd bij de mannen gewonnen door Tim Leeman en bij de vrouwen door Eva Reijenga. Het waren dus de junioren die de dienst uitmaakten. Hoe onze senioren en masters het deden blijft een raadsel. Heel triest voor een wedstrijd die door de eigen club werd georganiseerd. Nu de Schapenkoppencross ook al niet was doorgegaan, lijkt het nodig zich voor volgende winter eens goed te bezinnen op de interesse bij onze atleten voor de cross.

De 10 km tijdens de halve marathon van Zoetermeer op 22 januari leverde bij de V45 de 19^{de} plaats op voor Mariel Kers in 1:15:56.

Op 4 februari won Carsten Kok in Oud-Beijerland de Tunnelloop over 25 km bij de MSen. Hij deed dat in een geweldig snelle tijd van 1:23:57. Ook bij de andere categorieën was er niemand sneller, hoewel de totaaluitslag toch een spookloper (zonder geboortjaar en dus niet in een categorie ingedeeld) liet zien met een ruim twee minuten snellere tijd. Leendert van der Lugt zou de wedstrijd dan in 1:21:42 hebben gewonnen?



Wat betreft **Fortius** noteerden we op de dertiende plaats bij de MSen Mark Horde in 1:48:27. Bij de M40 werd Kees Prins keurig vierde in 1:44:45, terwijl Edward Pieper in 2:44:05 bijna een uur meer nodig had om 37^{ste} te worden. Johan de Jong werd bij de M60 elfde in 2:20:39.

Daags na zijn 25 km in Oud-Beijerland herhaalde Kees Prins dat door tijdens de Midwinter Marathon in Apeldoorn (5 februari) de Asselronde van 25 km te lopen. Hij deed het wel aanmerkelijk rustiger aan in 2:15:46, waarmee hij bij de M40 194^{ste} werd (misschien om iemand te hazen?). Paul Blokland was nu de snelste **Fortius**loper in 1:41:48, wat hem bij de M45 naar de veertiende plaats bracht. Rianne Stolwijk liep bij de VSen een verdienstelijke tijd van 2:09:26 waarmee ze 45^{ste} werd. Op de Minimarathon, die 10 EM lang was noteerden we bij de M55 Albert Martens (52^{ste} in 1:21:19) en André van Dam (65^{ste} in 1:24:34).

Op 11 februari werd in Bruinisse de Grevelingencross gelopen, het Open Zeeuws kampioenschap cross. Carsten Kok won deze 8 km lange cross in 25:51 met ruim een minuut voorsprong op de ons welbekende Bas Bodewes, inmiddels M35 en tegenwoordig uitkomend voor Passaat. Carsten werd dus winnaar van het kampioenschap van Zeeland, maar of hij zich daarmee ook kampioen van Zeeland mag noemen vermeldt het verhaal niet.

Op 12 februari werd al heel vroeg dit jaar het NK 10 km op de weg gelopen tijdens de Groet uit Schoorl Run in Schoorl. Op dit kampioenschap werden geen **Fortius**atleten in de uitslag ontdekt. Wel liepen twee mannen de 30 km: Menno van Rosmalen (MSen, 114^{de} in 2:22:47) en Ron Breeman (M60, 26^{ste} in 2:46:36).

WEDSTRIJDKALENDER

Met het voorjaar al in het hoofd is de kalender weer goed gevuld met wedstrijden in de buurt. De eerste gelegenheid om er eens goed voor te gaan is de Riwal Halve Marathon, die op 11 maart op de kalender staat. Zie voor meer informatie hieronder. Daarna is er gelegenheid genoeg om je verder te testen mocht je aan de marathon van Rotterdam gaan deelnemen op 16 april.

Februari

25/26	Hellendoorn	NK Cross	www.nkcrosshellendoorn.nl
26	Westenschouwen	Bosbokkentrail	www.bosbokken.nl
26	Bergen op Zoom	Kievitloop	www.spado.nl

Maart

5	Gorinchem	Vestingloop	www.vestinglopen.nl
5	Tiengemeten	Tien van Tiengemeten	www.facebook.com/binnenmaasrun4life
11	Dordrecht	Riwal Halve marathon	www.riwalhalvemarathon.nl
12	Den Haag	City-Pier-City loop	www.nncpcloopdenhaag.nl
12	Oostvoorne	Halve van Oostvoorne	www.voorneatletiek.com
12	Drunen	Drunense Duinen Loop	www.dakdrunen.nl/ddl
12	Alphen a/d Rijn	20 van Alphen	www.20vanalphen.nl



12	Zevenbergen	Zevenbergse veldcross	www.avgroenester.nl
18	Reeuwijk	Reeuwijkse Plassenloop	www.reeuwijkse-plassenloop.nl
19	Lekkerkerk	Halve Natuurmarathon	www.avstart.nl
19	Steenbergen	Diomedonloop	www.diomedon.nl
25	Bruinisse	Ronde van Bruinisse	www.bru.nu/runningteam
26	Naaldwijk	Halve marathon	www.westlandsehalvemarathon.nl
26	Zevenbergen	Zevenbergse havenloop	www.avgroenester.nl
26	Zaltbommel	Two Rivers Marathon	www.tworiversmarathon.nl
26	Zandvoort	Zandvoort Circuit Run	www.zandvoortcircuitrun.nl

April

2	Steenbergen	Vestingloop Steenbergen	www.vestinglopen.nl
8	Schoonhoven	Parkloop	www.avantri.nl
10	Numansdorp	Hardloopwedstrijd	www.avcromstrijen.nl
12	Rijen	Leemputtenloop	www.leemputtenloop.nl
16	Rotterdam	Marathon	www.nnmarathonrotterdam.nl
16	Enschede	Marathon	www.enschedemarathon.nl

INSCHRIJVEN VOOR RIWAL HOOGWERKERS HALVE MARATHON

De inschrijving voor de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon is geopend. De 45^{ste} editie begint op zaterdag 11 maart in gezellige sfeer rond 10 uur met de jeugdlopen. Iets na 12 uur starten de lopers voor de halve marathon, gevolgd door de 5 en 10 kilometer. Nieuw is dat alle lopen starten op de atletiekbaan bij **Fortius**.

'We kunnen jaarlijks op een groot deelnemersveld rekenen en dan is het praktischer en veiliger om de start te organiseren op de atletiekbaan', zegt Maarten Vogelesang, voorzitter van het organisatie-team. De wegatleten gaan vanaf de baan richting het Wantij en de mooie Dordtse Biesbosch. De jeugdlopen zijn volledig op de baan.

Inschrijven is mogelijk via www.inschrijven.nl. Iedere deelnemer ontvangt bij de finish een medaille.

(Hard)lopen voor vrouwen met borstkanker

Het organisatie-team heeft in overleg met Riwal Hoogwerkers ervoor gekozen de Stichting RCVRY RUN te steunen, (hard)lopen voor vrouwen met borstkanker. De stichting heeft als doel om in heel Nederland buitensportgroepen op te richten voor vrouwen met borstkanker. In Dordrecht is Gerda Pankras-Huiskamp (voormalig atlete bij **Fortius**) met RCVRY RUN gestart. Naast trainer/coach is zij lotgenoot en ervaringsdeskundige geworden. Buiten bewegen blijft zij uitdragen: 'Fit zijn en zo goed mogelijk fit blijven is belangrijker dan ooit.' Meer informatie over sporten bij kanker: www.rcvryrun.nl.

Meer informatie

Meer informatie over alle lopen staat op www.riwalhalvemarathon.nl. Wil je helpen als vrijwilliger, stuur dan een mail naar riwalhalvemarathon@gmail.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.

MERWELANDENCROSS OP 21 JANUARI 2023

[door Timo de Kok]

Koud, nat en vooral erg vermoeiend, zo was de Merwelandencross op 21 januari wel te omschrijven. Na drie jaar kon de cross eindelijk weer doorgaan. De prijs? Clubkampioen worden en punten binnenhalen voor de veldloopcompetitie.

Zoals bijna altijd bij de Merwelandencross, had het de nacht ervoor flink gevoren. Plassen waren bedekt met ijs en het strand was knetterhard, maar gelukkig was het nog net warm genoeg om tot je enkels weg te zakken in het tot modder omgetoverde gras. Dit maakte de cross lekker divers, vlugge stukken over het strand en slopende meters door de modder.

De mini's mochten de dag aftrappen met een korte ronde van 1125 meter. Voortgestuwd door het gejuich van fanatieke ouders, oudere atleten en trainers, lukte het de pupillen om mooie tijden neer te zetten. Vooral bij de B'tjes was **Fortius** goed vertegenwoordigd met maar liefst 24 atleten die streden voor de titel. De junioren C waren de eerste die de grote ronde mochten lopen rondom het meer. Dit gaf een extra dimensie aan de race doordat de atleten een dijk moesten beklimmen en enkeldiepe modder moesten doorkomen. De modder maakte het parcours aan de restaurantzijde van het meer spekglad en erg zwaar. Vooral de AB junioren, die de wedstrijd van de volwassenen domineerden, hadden hier, met hun vier of zeven rondjes rondom het meer, last van. Zij streden op de 5000 meter of 8750 meter voor de clubtitel.

De tijden van de **Fortius**helden staan hieronder vermeld. Helaas is dit niet het geval voor de AB junioren omdat de tijdwaarneming het daar had begeven.

Om helemaal in de sfeer van de cross te komen is het leuk om de reportage van RTV Dordrecht te bekijken:

Artikel: <https://www.rtvdordrecht.nl/nieuws/nieuws/ploeteren-door-de-modder-tijdens-jaarlijkse-merwelandencross>

Filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=o6dxJOAQxE&t=1s>



Start van de C-junioren. De jongens vlnr: Ruben van Roosmalen, Luuk Bosveld, en slecht zichtbaar Rune Veraart. Meisjes vlnr: Mare Simons, Hannah Sorensen, Lisa van Schaik en Rosa Paling.



Uitslagen clubkampioenschappen Cross Fortius

JMINI (1125 m)

1 Vincent de Rijke	6:28
2 Jax van Rijn	6:33
3 Samuel de Jonge	6:39

MMINI (1125 m)

1 Jarinde Pors	6:19
2 Annelise Rook	7:13

JPC (1125 m)

1 Walt Adeney	5:52
2 Sverre Kok	5:55
3 Olivier Duineveld	6:05
4 Gracjan Barski	6:14
5 Menno van Leeuwen	6:15
6 Tim Leurs	6:16
7 Mats van Waas	6:19
8 Xavier de Bruin	6:43

MPC (1125 m)

1 Lara Nagtegaal	5:33
2 Sterre Ophorst	5:58
3 Diore van der Laan	6:15
4 Marit van Dijk	6:43
5 Merel Hamers	7:07

JPB (1300 m)

1 Eise Dijkstra	5:31
2 Arend Adeney	6:13
3 Fender Wagemans	6:42
4 Levi Besemer	6:42
5 Jan-Arie de Korte	6:44
6 Bas Barendrecht	6:58
7 Morris Barendregt	7:15
8 Mees de Bruin	7:17
9 Nathan van der Zee	7:37
10 Salomon Paling	8:15

MPB (1300 m)

1 Leila Broekema	6:09
2 Lotte Visser	6:33
3 Isabel Rook	6:49
4 Yfke Schuurman	6:59
5 Rosalynn de Rijke	7:01
6 Evi Bregman	7:03
7 Noa Bakker	7:07
8 Bente Lutz	7:08
9 Pepa Hermus	7:19
10 Alva Wierenga	7:20
11 Manou Meijer	7:36
12 Sarah Barendse	7:54
13 Norah de Jonge	8:10
14 Jasmijn Nabben	8:15

JPA1 (1675 m)

1 Jelle Nijman	8:07
2 Lenni Reif	8:23
3 Sil Tummers	9:28

JPA2 (1675 m)

1 Jesper van Leeuwen	7:22
2 Florian Ophorst	7:57
3 Tijs Mettes	8:32
4 Daan Weber	9:10

MPA1 (1675 m)

1 Merle de Koning	8:03
2 Karlijn Hamers	8:28
3 Sofie Nagtegaal	8:38
4 Evi de Haas	9:23
5 Sara van der Weijde	9:24

MPA2 (1675 m)

1 Evy Marie Rook	7:06
2 Eva Versluis	8:03
3 Esmée Kirat	8:50
4 Bo Buitendijk	9:18
5 Fleur de Bruin	9:42
6 Anne van der Steen	11:19

MD (2250 m)

1 Yfke Broere	10:34
2 Tula Hermus	11:00
3 Maud van Rooij	11:55
4 Lara de Geus	13:00

JD (2250 m)

1 Tinus Reif	9:36
2 Sven Schenkel	10:30
3 Ilay de Koning	10:54
4 Lars Groenewegen	11:07
5 Justen Houben	11:26
6 Boaz Bakker	11:40
7 Owen Kirchyunger	13:00

MC (3150 m)

1 Lisa van Schaik	14:10
2 Rosa Paling	14:40
3 Hannah Sörensen	19:44
4 Mare Simons	19:45

JC (3750 m)

1 Ruben van Roosmalen	15:04
2 Luuk Bosveld	16:15
3 Rune Veraart	18:36

Uitslagen Mastboscross Breda, zondag 29 januari

MPC, 985 m

3 Lara Nagtegaal	4:48
------------------	------

MPB, 1008 m

3 Isabel Rook	4:29
---------------	------

MP A, 1419 m

4 Evy Marie Rook	5:55
------------------	------

19 Sofie Nagtegaal

7:35

21 Fleur de Bruin

7:42

JJ C, 3071 m

23 Luuk Bosveld

12:14

JJB, 5218 m

25 Tijn van Driel

24:11

JJA, 7131 m

8 Flint Beenen

24:08

11 Timo de Kok

24:15

14 Freek Bosveld

26:00

15 Mees Schneider

26:19

16 Tim Leeman

28:10

Uitslagen 4^{de} wedstrijd Veldloopcompetitie StARD, Alblasserdam, zaterdag 4 februari

JMINI (1050 m)

3 Vincent de Rijke	6:03
--------------------	------

MMINI (1050 m)

1 Annelise Rook	6:42
-----------------	------

JPC (1050 m)

2 Walt Adeney	5:39
4 Sverre Kok	6:05

5 Menno van Leeuwen

6:07

MPC (1050 m)

1 Sterre Ophorst

5:36

2 Lara Nagtegaal

5:37

5 Marit van Dijk

6:28

JPB (1300 m)

1 Eise Dijkstra

5:25

2 Lux Lataster

5:26

6 Jan-Arie de Korte

5:47

9 Levi Besemer

5:58

13 Bas Barendrecht

6:17

16 Nathan van der Zee

6:45

20 Salomon Paling

7:26



MPB (1300 m)		1 Jesper van Leeuwen	7:13	JD (2100 m)	
1 Leila Broekema	5:32	3 Sjors van der Laan	7:28	3 Arend Vogelaar	10:15
2 Isabel Rook	5:38	4 Florian Ophorst	8:04	4 Sven Schenkel	10:20
4 Lotte Visser	6:04	MPA1 (1700 m)		8 Ilay de Koning	10:33
7 Rosalynn de Rijke	6:33	2 Merle de Koning	8:20	9 Noah van Bezooijen	10:38
9 Noa Bakker	6:36	4 Evi de Haas	9:41	11 Lars Groenewegen	10:45
11 Alva Wierenga	6:45	5 Fae Suijkerbuijk	9:53	13 Justen Houben	11:13
12 Manou Meijer	6:47	MPA2 (1700 m)		16 Boaz Bakker	11:28
13 Bente Lutz	6:48	5 Julie Adeney	8:59	MC (3150 m)	
14 Pepa Hermus	7:03	6 Eva Versluis	9:00	3 Lisa van Schaik	15:18
15 Norah de Jonge	7:27	MD (2100 m)		6 Rosa Paling	15:58
JPA1 (1700 m)		3 Tula Hermus	10:40	7 Mare Simons	19:13
3 Jelle Nijman	7:42	4 Yfke Broere	10:57	JC (3800 m)	
JPA2 (1700 m)		9 Lara de Geus	12:54	1 Ruben van Roosmalen	16:34

VAN DE JEUGDRAAD

[door Timo de Kok]

Ideeënbus

De jeugdraad heeft de afgelopen maanden veel tijd en moeite gestopt in het vertegenwoordigen van de leden van **Fortius**. Dit is goed gelukt mede dankzij de oprichting van de ideeënbus, die in de kantine van **Fortius** te vinden is. Veel briefjes met goede ideeën of nuttige kritiek zijn hier door jullie ingestopt en daar zijn wij jullie dankbaar voor.

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, daarom zal ongeveer om de maand in de nieuwsbrief een rubriek **Ideeënbus** staan over wat er met jullie ideeën is gebeurd.

Misschien heeft **Fortius** jouw idee wel opgenomen, of is het nu niet haalbaar voor het bestuur of gaat er in de toekomst aan gewerkt worden.

De eerste ideeën hebben wij al verwerkt, de reactie van **Fortius** en van de jeugdraad op de ideeën staat hieronder bij het idee vermeld.

De prijsuitreiking bij wedstrijden moet aantrekkelijker worden om bij te wonen, nu zijn vaak veel atleten al vertrokken

De WOC doet haar best om de prijsuitreiking zo snel mogelijk plaats te laten vinden. Helaas duurt het wachten op de prijsuitreiking soms langer door technische problemen bij het wedstrijdsecretariaat. De WOC heeft verbeterde hardware en wifi aangevraagd bij het bestuur, zo kan de uitreiking sneller plaats vinden en wordt het aantrekkelijker voor mensen om te wachten.

We hebben gekeken naar de optie om prijzen niet achteraf nog uit te reiken aan atleten, maar door de afhankelijkheid van de jongere jeugd van ouders is dit voor hen geen eerlijke oplossing om de aantrekkelijkheid van de uitreiking te vergroten. Bij de ouderen komen minder vaak prijsuitreikingen voor, maar zou dit wel een oplossing kunnen zijn.



Er moeten minder uitslagen op papier geprint worden

Er worden al enige tijd geen uitslagen meer geprint, alleen prestatiediploma's worden nog voor de jongere jeugd (tot en met de junioren D) geprint. Als jeugdraad zijn wij van mening dat voor de jongere jeugd een prestatiediploma een leuke herinnering is om hen te stimuleren om wedstrijden te doen, het is zonde om hiermee te stoppen. Verder zijn uitslagen altijd online te vinden op atletiek.nu, dit printen is daarom dus niet nodig.

Hoe kan je je opgeven als jurylid?

Iedereen kan zich opgeven als jury via het mailadres juco.atletiek.dordrecht@gmail.com. Bij wedstrijdaankondigingen en op atletiek.nu staat dit e-mailadres ook vermeld.

Er zijn binnen **Fortius** twee mensen die zich bezighouden met de indeling van de juryleden op wedstrijden. Zij zijn de jury-coördinatoren, of in kort 'juco'. Bij **Fortius** zijn Kim Jansen en Samantha Varlack juco. Zij zijn het eerste aanspreekpunt in juryzaken en zij lezen de mail die binnenkomt op juco.atletiek.dordrecht@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.

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).



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.



WERELDRECORD

De nieuwsbrief was net klaar, maar nog niet gepubliceerd op de website. De column die hier stond kon meteen de prullenbak in, want vanuit de ogen in mijn achterhoofd zag ik plotseling de baan in het Apeldoornse sportpaleis op het tv-scherm verschijnen. Snel het geluid aangezet en nog net op tijd om Femke Bol de laatste ronde te zien ingaan. 'Het gaat ongekend snel', hoor ik Léon Haan zeggen, maar een tijd wordt niet gegeven en op het scherm is dat ook niet te zien. Femke loopt een snelle bocht en neemt een meter of vijf op Lieke Klaver, die zo te zien snel en krachtig loopt. Maar hoe gemakkelijk lijkt het Femke af te gaan. Er straalt geen krachtpatserij vanaf, alleen maar souplesse, het gaat zo soepel en het lijkt zo als vanzelf te komen. Geen enkele verslapping op het laatste rechte stuk. '59,26 wordt het, een wereldrecord', meldt Léon Haan al voor Femke de finishlijn heeft gepasseerd, zo lijkt het.

Gelukkig kun je tegenwoordig terugspoelen en opnieuw kijken. Daarom stond het beeld ook aan, natuurlijk wist ik dat de NK Indoor aan de gang waren en eerlijk gezegd hoopte ik op een reeks finales deze middag, live in beeld. Vijf minuten teruggezet en afwachten maar. Ik kijk naar een tenniswedstrijd, waarvan ik het belang op dat moment niet inzie. ABN-AMRO komt steeds prominent in beeld, dus het belang zal wel geld zijn. Dan plotseling komt de regie ertussen en meldt Jeroen Stomphorst dat Femke Bol op een bijzondere wijze Nederlands kampioen is geworden op de 400 m. 'Zo bijzonder, dat we dat allemaal moeten zien. Laten we even kijken'. Het blijkt dus niet live. Niks geen spanning of zenuwen voor de start, de loopsters zitten al in de startblokken, het startschot klinkt meteen en de dames zijn weg, Femke in baan 6, Lieke daarachter in baan 5. Als tv-kijker heb je niet eens de tijd om goed in de stemming te komen voor deze unieke race. Lieke lijkt sneller te starten, maar dat kan bedrog zijn want ze loopt twee kortere bochten dan Femke. Bij het uitkomen van de tweede bocht, liggen de twee op vrijwel gelijke hoogte, maar ook dat kan gezichtsbedrog zijn, want bij het naar binnen lopen heeft Femke op de doorkomst halverwege toch al enkele meters voorsprong. En dan komt dus wat ik al zag. Wereldrecord.

Maar hoe is het mogelijk dat na alle fantastische atletiekprestaties van de laatste jaren een NK Indoor niet live op tv wordt uitgezonden en dat de voorkeur wordt gegeven aan een tenniswedstrijd waarin niet eens een Nederlander meedoet, maar na bijna een jaar oorlog notabene een Rus de hoofdrol speelt? Voor ik bijgekomen ben van dit wereldrecord zijn we alweer terug in de Ahoy, het uitstapje naar Apeldoorn heeft nog geen twee minuten geduurd. Later volgen er gelukkig nog wat herhalingen en in het sportjournaal ook prestaties van anderen tijdens de NK Indoor. De NOS schijnt nog steeds niet het unieke van de Nederlandse prestaties te begrijpen in een sport die mondiaal het hoogst ontwikkeld is. Ook bij Femke zelf moet het nog indalen, want op vragen van Léon Haan weet ze ook niet meteen alle antwoorden: 'Volgende week kan ik antwoord geven'.

Over twee weken is het EK Indoor en hopelijk krijgen we dan meer te zien. Bijkomend voordeel is dat we dan altijd nog kunnen uitwijken naar de VRT of de BBC. Op naar de nieuwe show van Femke en het hele Nederlandse team.



AGENDA

FEBRUARI

Zaterdag 25	Dordrecht	Indoor Dordrecht Pupillen
Maandag 27	Dordrecht	Start Beginnerscursus Hardlopen

MAART

Zaterdag 11	Dordrecht	Riwal Hoogwerkers Halve Marathon
Zaterdag 18	Dordrecht	Fortius Indoor alle categorieën
Woensdag 29	Dordrecht	Algemene Ledenvergadering (Jaarvergadering)

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 ook voor trainingen en groepslessen.

AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

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

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de derde week van maart.

