



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief januari 2023

Jaargang 7, nummer 1

Aangesloten bij:

Omnivereniging **Fortius**

opgericht 5 juli 1896



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



Lid:
Chris den Hartog



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 februari 2023 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 februari 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,

De eerste nieuwsbrief van 2023 is weer goed gevuld. Hoewel er weinig sportieve hoogtepunten zijn te vermelden, gebeurt er wel van alles bij **Fortius**. Zo is het project **Fortius Fit** van start gegaan onder leiding van Christine Ubas. Meer hierover is te lezen in de rubriek *In gesprek met*, waarin we dit keer met Christine spraken.

Dat er nog weinig sportieve resultaten zijn te vermelden komt omdat het indoorseizoen nog niet echt goed van start is gegaan, de wegwedstrijden in een dal zitten en de **Fortius** atleten nog niet echt de weg naar de cross hebben gevonden, behalve de jeugd dan. Maar het komt er allemaal aan met de Indoor Dordrecht, de Merwelandencross en de Rival Hoogwerkers Halve Marathon.

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

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

**BUITENGEWONE
 LEDENVERGADERING
 OP VRIJDAG 27 JANUARI**

**MERWELANDENCROSS
 OP ZATERDAG 21 JANUARI**

**RIWAL HOOGWERKERS
 HALVE MARATHON
 OP ZATERDAG 11 MAART**

(zie aankondigingen)

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• 5 ^{de} Fortius Merwelandencross 21 januari	14
VAN HET BESTUUR	4	• Hoe nu verder met de DrechtStadLoop?	15
Clubrecords en ranglijsten	5	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	16
In gesprek met Christine Ubas	6	• Feestavond op 14 december	16
BAAN EN INDOOR	9	• Manderijnenloop met draai van Bas	17
• Uitslagen baan- en indoorwedstrijden	9	• Sylvestercross 2022	18
• Vol huis op indoor Dordrecht 28 januari	9	• Lichtjesloop 4 januari 2023	19
• Fortius competitieploegen 2023 aangemeld	10	• Wieldrechtcross 2023	20
WEG EN VELD	11	• Indoor Dordrecht pup+framer: schrijf op tijd in	21
• Uitslagen	11	Column Henk Nugteren	22
• Wedstrijdkalender	12	Agenda	23
• Inschrijven voor Rival Hoogwerkers ½Marathon	13		



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

Mededelingen uit het bestuur

- Allereerst wenst het bestuur alle leden, vrijwilligers, donateurs en sponsors een gezond, voorspoedig en sportief 2023 toe! Tevens hopen wij dat het weer een goed **Fortius** jaar gaat worden.
- De resultaten van de ledenbijeenkomsten van 22 en 23 november 2022 zijn door de procesleider Walter van de Mast gerapporteerd aan het bestuur. Het bestuur is hiermede al aan de slag gegaan en heeft thema's benoemd. Niet alles kan in dit jaar worden gerealiseerd. Daar is het te complex voor. Er zal een meerjarenplanning voor de jaren 2023 – 2025 worden opgemaakt. Het bestuur zal dit voorleggen aan de leden in een buitengewone ledenvergadering, waarin de leden in de gelegenheid zijn om hun zienswijze kenbaar te maken. Hierna kan dan tot vaststelling worden overgegaan en vervolgens tot uitvoering. De ledenvergadering zal mogelijk in februari/maart plaatsvinden.
- In de nieuwsbrief en nieuwsflitsen van december 2022 is aandacht besteed aan de nachtopvang van het Leger des Heils voor dak- en thuislozen in het gebouw naast de tribune en atletiekbaan. Door Het Leger des Heils zijn aan de gebruikers van de nachtopvang strikte regels opgelegd. Door de Politie en BOA's wordt er intensief gesurveilleerd op het sportpark. Deze maatregelen hebben er waarschijnlijk toe bijgedragen dat er geen overlast is. Bij het bestuur zijn geen klachten ontvangen.
- Het bestuur is begonnen met het verzamelen van informatie ten behoeve van het jaarverslag 2022, waarin teruggeblikt wordt naar het afgelopen jaar. De behandeling van dit verslag vindt plaats tijdens **de ledenvergadering, die gepland is op 29 maart 2023**. Dus noteer het alvast in de agenda. Tevens zullen de prestatie- en aanmoedigingsprijzen (jeugd, senioren, masters, ploeg) worden uitgereikt aan de genomineerden. De jubilarissen worden gehuldigd. Leden of vrijwilligers worden in het zonnetje gezet op grond van hun buitengewone inzet voor **Fortius**. Weet jij een vrijwilliger of lid die hiervoor in aanmerking komt, geef dit dan aan mij door: secretaris@fortiusrechtsteden.nl. Tevens vinden er verkiezingen plaats voor het bestuur. Binnen het bestuur zijn er vacatures van algemeen bestuurslid. Mocht je interesse hebben dan kan je bij mij informeren. Het bestuur bestaat voornamelijk uit leden van de atletiek en zou graag zien dat leden uit de fitness, groepslessen en worstelen zich hiervoor beschikbaar stellen, zodat alle afdelingen vertegenwoordigd zijn. Dit ook met het oog op de plannen met betrekking tot de toekomst van **Fortius**.
- Tussen de besturen van de SOAR en **Fortius** is overleg over de wijze waarop bespaard kan worden op de hoge energierekening. Misschien hebben jullie als leden hier ideeën over. Deze kunnen via info@fortiusrechtsteden.nl kenbaar worden gemaakt. De besturen onderzoeken de mogelijkheden om gebruik te maken van de financiële tegemoetkomingen van de rijksoverheid en de gemeente Dordrecht. Dit zou enorm verlichtend zijn.

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



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

Julia van Dorp verbeterde op 7 januari in Apeldoorn het (officieuze) clubrecord gewichtwerpen voor meisjes junioren A (U20V) naar 9,75 m. Het oude record stond met 9,09 m op naam van Ursula Holzmann en was uit 2005.

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 CHRISTINE UBAS

[door Henk Nugteren]

Op 9 januari startte Christine Ubas met het **Fortius Fit** project. Gedurende twaalf weken houdt zij de fitheid van de deelnemers in de gaten. Voorafgaand aan die eerste sessie **Fortius Fit** leidde Christine ook de bootcamp op het pleintje achter de **Fortiushal**. Aanleiding genoeg dus om eens te gaan kijken wat dit allemaal inhoudt en wat vragen aan Christine te stellen.

Er waren acht dames op deze eerste bijeenkomst van **Fortius Fit** afgekomen en dat was lang niet slecht gezien het feit dat het een nieuw concept is waarvoor nog niet heel veel publiciteit is gemaakt. Het waren alleen dames, maar dat wil niet zeggen dat Christine alleen met dames gaat werken. Voorlopig had ze zich op de vrouwen geconcentreerd omdat er voor mannen weer andere meet- en rekenmethodes gelden, maar ook daar kan ze prima mee overweg.

Christine meet bij de deelnemers hun gewicht en lengte en rekt de Body Mass Index (BMI) uit. Maar dat is lang niet alles. Zij brengt ook haar slimme weegschaal mee, die niet alleen het lichaamsgewicht meet, maar ook de hoeveelheid spiermassa, het vetpercentage en het aandeel van het vet dat zich direct rondom de organen bevindt, het zogenaamde visceraal vet of orgaanvet, in de volksmond ook wel buikvet genoemd. Naast het wegen meet Christine elke vier weken de omvang van armen, benen, borst, buik en billen. Alle gegevens worden opgeslagen en kunnen later verwerkt worden om trends op te sporen. Voor de deelnemers heeft Christine speciale kaarten laten maken waarop elke week de gemeten gegevens kunnen worden ingevuld in overzichtelijke en handzame tabellen. Op die manier kunnen deelnemers zelf bijhouden hoe de gemeten parameters zich in de tijd ontwikkelen. Bovendien kunnen deelnemers zo op elk moment instromen, want dan start bij hen week 1 in het schema gewoon op een latere datum.



Christine (midden) aan het werk met haar groep tijdens de bootcamp.

Aan de hand van de gegevens kan Christine adviezen geven over voeding en bewegen, maar dan moet ze eerst wel inzicht hebben in het bewegings- en eetpatroon van de deelnemer. Als deze adviezen gewenst zijn zal ze dan ook vragen om gedurende enige tijd van dag tot dag bij te houden wat er zoal bewogen (gesport) en gegeten wordt. Veel hangt natuurlijk af van wat de deelnemer zelf wil, bijvoorbeeld afvallen als het vetpercentage te hoog is, of juist aankomen als het te laag is.

Aan de hand van de gegevens kan Christine adviezen geven over voeding en bewegen, maar dan moet ze eerst wel inzicht hebben in het bewegings- en eetpatroon van de deelnemer. Als deze adviezen gewenst zijn zal ze dan ook vragen om gedurende enige tijd van dag tot dag bij te houden wat er zoal bewogen (gesport) en gegeten wordt. Veel hangt natuurlijk af van wat de deelnemer zelf wil, bijvoorbeeld afvallen als het vetpercentage te hoog is, of juist aankomen als het te laag is.

Nadat ik gezien heb hoe **Fortius Fit** in de praktijk werkt, kwam bij mij de vraag op hoe Christine op het idee van deze actie is gekomen. Christine vertelt dat ze enige tijd als voedingsassistent bij het Albert Schweitzer Ziekenhuis heeft gewerkt en daar deskundigheid op het gebied van voeding heeft opgedaan. Verder komt ze uit het turnen waar ze achttien jaar geleden haar trainerslicentie van de KNGU heeft gehaald. Eén en één maakt twee: bewegen en voeding met een gezond gewicht maakt **Fortius Fit**. Ze besprak het idee met Debbie Verweij, coördinator groepslessen, en samen hebben



ze het plan aan het bestuur van **Fortius** voorgelegd. Die vonden het een goed plan en ziedaar **Fortius Fit**, van start gegaan op 9 januari. Heb je dat gemist en wil je alsnog mee doen? Dat kan want iedereen is welkom, wel graag reserveren via Sportklok, zodat Christine zich kan voorbereiden op de deelnemers die gaan komen. Met nadruk wordt gesteld dat **Fortius Fit** bedoeld is voor alle leden van **Fortius**, of je nu bij atletiek of loopgroepen meetraint of deelneemt aan groepslessen of worstelt of zelfs rustend lid bent. In een fitte vereniging dient iedereen zolang het mogelijk is fit te zijn en te blijven. Kijk voor meer informatie en contact op de flyer die bij dit artikel is afgedrukt.

Zoals gezegd komt Christine voort uit het turnen. Als geboren Dordtenaar turnde ze van jongs af aan bij turnclub DIO, waar ze alle turnonderdelen beoefende en op regionaal niveau aan wedstrijden deelnam. Toen een blessure aan haar linkerhand haar belette op topniveau te kunnen turnen, besloot ze zich te specialiseren als turntrainer, wat dus resulteerde in de trainerslicentie van de KNGU. Daarna volgde ze veel bijscholingscursussen en dat heeft ze tot op heden volgehouden, want eind januari gaat ze weer een cursus *Effectieve Looptechniek* volgen.



Christine (op de voorgrond) doet zelf enthousiast mee met haar trainingen.

Dertig jaar lang hielp ze jonge turners vanuit de luier op de turnmat, waaronder ook haar eigen zoon en dochter, die nu 30 en 27 zijn. Verder gaf ze bij diverse clubs en sportscholen groepslessen, zoals bijvoorbeeld aerobics, steps en pumps.

Een jaar of zeven geleden kwam Christine in aanraking met atletiek toen ze bij Hercules aan een Start2Run groep meedeed. Aansluitend ging ze met een loopgroep op de maandag en woensdag meedoen. Toen kort daarna **Fortius** ontstond, was het logisch dat Christine met haar kennis en ervaring ook betrokken raakte bij de groepslessen.

Toen tijdens de coronapandemie de deuren van de hal langzaam weer open mochten en de groepslessen weer konden worden hervat, bleef er toch een groep buitengesloten omdat zij, om uiteenlopende redenen, geen geldige QR-code konden tonen. Christine zag dat met lede ogen aan en zocht naar oplossingen om deze groep niet te verliezen. En die oplossing vond ze in de organisatie van bootcampsessies buiten op het pleintje achter de **Fortius**hal, waar de beperkingen minder strikt waren. Zo'n bootcamp bestaat uit een uur lang op verantwoorde wijze onder leiding van Christine in een groep sporten, waarbij allerlei basisoefeningen, intervals en circuits worden gedaan. Binnen de groep kan ieder op zijn eigen gewenste intensiteit deelnemen. Er zitten elementen in die veel lijken op de circuittrainingen die je mogelijk nog van vroeger kent van school, maar ook elementen die lijken op wat we in de atletiek kennen als fartlek (Zweeds voor snelheidsspel). De bootcampsessies worden nog steeds gegeven op maandagavond van 7 tot 8 en er doen over het algemeen ongeveer tien sporters mee. Maar ook dit is voor ieder **Fortius**lid, alleen graag van te voren aanmelden via Sportklok.



Daarnaast geeft Christine nog loopscholing aan een loopgroep op maandag- en woensdagavond, waarna ze met de groep vervolgens ook de hele training afwerkt, inclusief warming-up, intervals en cooling-down.

Christine volgde oorspronkelijk een opleiding voor kapster, maar dat heeft ze nauwelijks in de praktijk gebracht, behalve dan het knippen van broers en zussen, wat ze nog steeds doet. Maar ook dat is niet mis, want ze maakte deel uit van een gezin van tien kinderen. Haar uiteindelijke roeping vond ze bij het Albert Schweitzer Ziekenhuis, waar ze tot drie maal toe werd omschoold. Zoals hierboven al werd aangestipt werkte ze eerst geruime tijd als voedingsassistent, momenteel is ze consulent bij het Flexbureau van het ASZ. En alsof de sport bij **Fortius** nog niet genoeg is, is ze ook nog actief voor het ASZ 308 ROPA RUN team, waarvoor ze tijdens de laatste DrechtStadLoop als verkeersregelaar langs het parkoers stond.



*Nog een beeld van de voorbereidende oefeningen voor de bootcamp training op het bordes in de **Fortiushal**.*



FORTIUS FIT

Fortius Fit staat voor sportief bewegen en vitaliteit. Goed voor je lijf en geest. Om in shape te komen en te blijven helpt onze deskundige trainster Christine jou. Samen maken jullie een slim en persoonlijk programma.

Wat houdt dit in? Samen met Christine ga jij 12 weken lang aan de slag met jouw:

- Voeding
- Beweging
- Gewicht

Kortom jouw vitaliteit staat voorop!

Wil jij een optimale vitaliteit? Neem voor verdere informatie contact op met Christine (Whatsapp of bel naar 06-407 84 406) of boek meteen een sessie via de Sportklok op de website van Fortius Drechtsteden.

Fortius Fit gaat van start vanaf 9 januari 2023 20:15 uur. Zorg dat je erbij bent!

*De originele flyer van **Fortius Fit**.*

Het moge duidelijk zijn dat Christine altijd bezig is, altijd naar nieuwe dingen op zoek is, zoals ze het zelf zegt. Er blijft nauwelijks tijd over voor andere hobby's, al probeert ze wel tijd te reserveren voor tuinieren en kweekt ze allerlei groente en fruit op haar eigen experimentele manier. We moeten dan ook niet verbaasd zijn als Christine de komende jaren weer ineens met iets nieuws komt voor **Fortius**. En dat vindt ze ook belangrijk, al heeft ze er nu niet erg veel tijd voor, want het is essentieel om **Fortius** fit, actief, vitaal en gevarieerd te houden, zoals ze het zelf zegt: 'Er is hier zo veel mogelijk, met de baan, de hal en de mooie kantine'.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

UITSLAGEN BAAN- EN INDOORWEDSTRIJDEN

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

Op "derde kerstdag" vond in Amsterdam bij AV Feniks het Kerstwerpen plaats. Bij deze gezellige werpwedstrijd werden onder het genot van een warme beker chocomel of een kom hete soep mooie sportprestaties neergezet. Dit jaar als extra onderdeel het 'Sheaf Toss', waarbij een baal hooi over een horizontale lat gegooid moest worden. **Fortius** was er met een flinke groep werpers bij. De uitslagen staan op Atletiek.nu.

Op zaterdag 7 januari werd in Apeldoorn een wedstrijd kogelslingeren en gewichtwerpen georganiseerd, waaraan drie **Fortius** atleten deelnamen. Freek Bosveld (JJA) slingerde de 6kg-kogel naar 33,83 m. Zijn jongere broer Luuk (JJC) wierp de 4 kg zware slingerkogel naar 25,05 m. Julia van Dorp (MJA) deed mee aan een tweekamp met gewichtwerpen en kogelslingeren voor neo-senioren (U23). Ze werd zevende op de tweekamp met 9,75 m gewichtwerpen en 33,83 m kogelslingeren.

Kelvin Mol (JJC) liep op vrijdagavond 13 januari in Naaldwijk op de 60 meter mee met de jongens junioren B en verbeterde zijn persoonlijk record met 0,01 s naar 7,88 s.

Aan de 7^{de} ITS Trackmeeting op zondag 15 januari in het Apeldoornse Omnisport deden Kelvin Mol (JJC) en Noah van Bezooijen (JJD) mee. Kelvin werd in de finale 60 meter vierde in 7,91 s, nadat hij in de voorronde al 7,89 s had gelopen. Op ver werd hij met 5,05 m ook vierde. Noah wist zich met 12,61 s op de 60 meter horden te plaatsen voor de finale. In de finale werd hij achtste in 12,70 s. De 60 meter vlak liep Noah in 9,85 s.



Het **Fortius** team bij het kerstwerpen in Amsterdam, inclusief hooibalen.

VOL HUIS OP INDOOR DORDRECHT OP 28 JANUARI

Op zaterdag 28 januari 2023 organiseert **Fortius** een open indoorwedstrijd voor junioren, senioren en masters. De belangstelling voor deze wedstrijd is erg groot. De inschrijving voor de technische onderdelen moest al op 7 januari gesloten worden omdat alles vol zat.

Ook de 60 meter horden en de 50 en 60 meter sprint zijn inmiddels goed volgelopen.

Het belooft dus een vol huis te worden in de **Fortiushal** op 28 januari.

Doe je niet mee, maar heb je die dag wel tijd? Kom dan helpen met opbouwen, materialen klaarzetten, jureren of opruimen. Alle hulp is welkom. Geef je naam door aan juco.atletiek.dordrecht@gmail.com of woc@fortiusdrechtsteden.nl.



FORTIUS COMPETITIEPLOEGEN 2023 AANGEMELD

De competitieploegen van **Fortius** voor 2023 zijn bij de Atletiekunie aangemeld. Hieronder kun je zien hoeveel ploegen er per categorie zijn aangemeld en wanneer de wedstrijden gepland zijn. De locaties zijn nog niet bekend.

Junioren C (U16) en D (U14)

**2 x JJC, 2 x MJC,
3 x JJD, 3 x MJD**

zaterdag 22 april

zaterdag 13 mei

zaterdag 17 juni

zaterdag 16 september landelijke finale

Senioren 3^e divisie

1 mannenploeg,

1 vrouwenploeg

zondag 7 mei

zondag 21 mei

zondag 2 juli

zondag 10 september promotie/degradatie

Junioren U20/U18 (A/B)

**2 jongensploegen,
2 meisjesploegen**

zondag 23 april

zondag 28 mei

zondag 11 juni

zondag 3 september NK Teams

Masters

1 mannenploeg,

1 vrouwenploeg

zondag 30 april

zondag 11 juni

zondag 17 september landelijke finale

Meer informatie over de competities op onze website onder “Wedstrijden en evenementen” → “baanatletiek” → uitklapmenu met info per categorie.

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]

De weersomstandigheden waren de laatste maand niet uitnodigend om eens een lekkere wedstrijd te lopen. Ondanks dat de meeste wedstrijden in deze periode de laatste twee jaar werden afgelast vanwege corona, vonden we toch maar weinig clubgenoten in de uitslagen van wegwedstrijden en crossen terug. Zelfs bij de Egmond Halve Marathon was de spoeling maar dun. Carsten Kok liet wel van zich horen en liep zelfs na een ziekte nog wedstrijden. Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 15 februari 2023 gestuurd worden naar: nieuwsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

Op zaterdag 17 december won Carsten Kok de 10,5 km wedstrijd van de Linschotenloop in Linschoten. Carsten had 33:16 nodig en werd na 10 km geklokt in 31:50.

Een dag later, op 18 december, werd Paul Blokland zesde bij een 10 km lange Kerstloop in Dronten, die hij in 38:38 aflegde.

Op oudejaarsdag ging een grote groep **Fortius** atleten naar Soest om mee te doen aan de bekende Sylvesterloop. De groep bestond voor het grootste deel uit jeugd, die begeleid werd door zes trainers, die zich op hun beurt waagden aan een 4 km lange recreatieve loop. Lees het volledige verslag van Mark Uilhoorn in de jeugdrubriek.

Ook op zaterdag 31 december werd alweer voor de 38^{ste} keer de Oliebollenloop in Schoonhoven gehouden. Kees Prins liep er de 15 km en finishte in 1:07:06 als 24^{ste} bij de mannen. Carsten Kok werd dertiende op de 10 km in 35:07. Gezien de resultaten van de laatste maanden is enige verklaring hier op zijn plaats. Carsten had ruim een week niet kunnen trainen vanwege ziekte en had ook een antibioticakuur gehad. Aanvankelijk zou hij ook de 15 km lopen, maar dat was niet zo slim. Om toch wat te lopen heeft hij toen in overleg met trainer Harry Gerritse besloten om een vriend te hazen op de 10 km. Vandaar deze eindtijd. Verder liepen ook Paul Blokland (30^{ste} in 37:53) en Edward Pieper (267^{ste} in 56:23) de 10 km.

Na afloop van de Oliebollencross voelde Carsten zich goed en werd de training weer hervat. Toch kreeg hij op 7 januari de opdracht om het rustig aan te doen bij de Mundo Nieuwjaarsloop in Oud-Beijerland. Maar het ging verrassend goed en Carsten werd tweede in 32:20. Ook hier liep Kees Prins mee, die in 40:11 zeventiende werd. Er waren geen aparte klassementen voor dames en heren, laat staan voor leeftijdscategorieën. Zo kon het gebeuren dat José Spiertz als 107^{de} in de ranglijst stond (1:05:31). Ook werd er een 5 km gelopen waarop we Jan van der Wal als tweede zagen finishen in 17:53, gevolgd door Erik Roosken (vierde in 18:47) en Ruben van Roosmalen (elfde in 20:34).



Na twee jaar afwezigheid vanwege corona, werd op 7 januari ook de Wieldrechtcross weer gelopen. Naast de vele voetballers van vv Wieldrecht, waren er ook buitenstaanders, waaronder Fortiusleden, aanwezig. De jeugd presteerde hier weer uitstekend (zie verslag van Mark Uilhoorn in de jeugdrubriek), maar ook bij de senioren hadden we met Jan-Willem Mennink een winnaar. Hij liep de 6 km lange cross in 22:43. Wilfred Krol finishte enkele minuten later. Henk Nugteren liep na jaren weer eens een wedstrijdje en eindigde ergens in de achterhoede.

Op 8 januari werd in Egmond aan Zee de bekende en grootse Egmond Halve Marathon gelopen. De omstandigheden waren zwaar, maar twee Fortiusatleten hadden daar blijkbaar niet al te veel moeite mee. Bij de M45 werd Martijn Gennisse 33^{ste} in 1:44:10 en bij de M55 finishte Sjon Vos in 1:59:15 als 36^{ste}.

Bij de Deltacross op 14 januari in Westenschouwen werd Bianca Gerritsen dertiende bij de V45.



Jan-Willem Mennink op weg naar de overwinning in de Wieldrechtcross.

WEDSTRIJDKALENDER

De kalender vermeldt weer veel wedstrijden op reisafstand vanaf Dordrecht, om te beginnen en het dichtste bij de Merwelandencross op 21 januari, waarvoor speciale aandacht. Zie de aankondiging hierna. Bevalt deze cross goed, dan is er elk weekend daarna wel een cross in de buurt te vinden. En zo niet, dan zijn er genoeg wegwedstrijden om je voor te bereiden op de Riwal Halve Marathon, die op 11 maart op de kalender staat. Zie ook hier voor meer informatie hieronder.

Januari

21	Dordrecht	Merwelandencross	www.fortiusdrechtsteden.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
29	Spijkenisse	Kraanvogelloop (15 km)	www.avspark.nl

Februari

4	Oud-Beijerland	Tunnelloop	www.nemesystunnelloop.nl
4	Alblasserdam	Veldloopcompetitie/ Souburghcross	www.aaa-atletiek.nl
4/5	Apeldoorn	Kroondomein het Loo Marathon	www.midwintermarathon.nl



5	Gouda	Groenehartloop	www.groenehartloop.nl
5	Dongen	Atledo cross	www.atledo.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
19	Berkel & Rodenrijs	Lansingerland Run	www.lansingerlandrun.nl
25/26	Hellendoorn	NK Cross	www.nkcrosshellendoorn.nl

Maart

5	Gorinchem	Vestingloop	www.vestinglopen.nl
11	Dordrecht	Riwal Halve marathon	www.riwalhalvemarathon.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

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 organisatieteam. 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 organisatieteam 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.



Zaterdag 21 januari 2023

5^{de} Fortius Merwelandencross

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



Programma

Starttijd	Categorie	Afstand
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 (1e jaars)	1675
11:40 uur	Jongens pupillen A (2e 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 wedstrijdleader groepen samenvoegen en de starttijden aanpassen

Jeugd:

Elk jaar is deze cross de derde in de reeks van het Jeugd 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

Inschrijven op www.inschrijven.nl

Voor-inschrijven van 17-12-2022 t/m 19-1-2023.

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



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



HOE NU VERDER MET DE DRECHTSTADLOOP?

Het organisatieteam van de DrechtstadLoop vergrijst en het voortbestaan van deze voor **Fortius** iconische loop komt in gevaar. En dat zou toch wel jammer zijn voor een loop die gemiddeld zo'n 2500 lopers naar het Statenplein, in het hart van Dordrecht, trekt.

Tijdens de afgelopen editie in november bleek maar al te duidelijk dat we handen en ogen tekort komen om alles in goede banen te leiden. Aanvulling van het huidige team is een absolute noodzaak. Ook bij de vorige edities was het voor de smalle organisatie behoorlijk aanpoten om alles op tijd geregeld te krijgen. Het is normaal dat leden van **Fortius** die een aantal jaren hebben meegedraaid in de organisatie het op een gegeven moment weer genoeg vinden. Dat zou ook niet erg zijn ware het niet dat het binnen onze vereniging niet simpel is om voor deze mensen opvolgers te vinden. Zo is in de loop der jaren het organisatieteam steeds kleiner geworden waardoor de overblijvende leden steeds meer taken op zich hebben moeten nemen.

Zo draaien we al jaren zonder secretaris en de functie van parcoursmeester wordt door de andere leden van het team ingevuld. De huidige vrijwilligerscoördinator draait nog een jaar mee met als opzet zijn opvolger wegwijs te maken en te begeleiden. Ook de voorzitter, die deze functie 10 jaar heeft vervuld, kijkt uit naar een opvolger. Ook in dit geval zal er sprake zijn van een inwerkperiode.

Het zal duidelijk zijn dat wij een beroep doen op de leden van **Fortius** zich aan te melden om ons team te versterken. Je inbreng is van cruciaal belang, niet alleen op de wedstrijddag maar ook in de voorbereidingen. In de maanden voorafgaand aan de loop komen we, ongeveer één maal per maand, bijeen om de activiteiten af te stemmen. We vergaderen niet om het vergaderen en houden dit dan ook zoveel mogelijk beperkt.

Als je er voor voelt de DrechtStadLoop in de lucht te houden, of je hebt vragen, laat het weten en stuur je mail naar: corvandersteen@xs4all.nl.

Namens de organisatie van de DrechtStadLoop,
Cor van der Steen



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.

De laatste maanden was deze rubriek slechts met moeite gevuld, maar het nieuwe jaar komt blijkbaar met goede voornemens, want Mark Uilhoorn stuurde ons vijf verslagen compleet met foto's. Goed voorbeeld doet goed volgen?

[door Mark Uilhoorn]

FEESTAVOND OP 14 DECEMBER

Na bijna drie jaar heeft de pupillenactiviteitencommissie weer eens een feestavond georganiseerd. Uitgenodigd waren de pupillen, framerunners, worstelaars en junioren. Om een beeld te krijgen hoeveel atleten op zaterdagavond 14 december zouden komen is iedereen verzocht om dat van tevoren te melden via een link in de aankondiging op de website. De opkomst was met ruim 100 aanmeldingen enorm. Het feest zelf was ook een groot succes. De **Fortius**-kantine was mooi omgebouwd naar een disco met hulp van gekleurde lampen en discolampen die onder andere van Alice van Driel en Frans Thomas geleend mochten worden. Je kon je John Travolta of Olivia Newton-John wanen, of iemand uit de huidige tijd.

Het feest in de **Fortius**kantine begon om 18:00 uur voor de jongste pupillen. De muziek was aan de leeftijd van de pupillen aangepast. De kinderen konden zelf verzoeknummers aanvragen en die liepen nogal uiteen wat betreft smaak: van K3 naar DJ Tiësto. De DJ achter de bar had er dan ook zijn handen vol aan om het iedereen naar de zin te maken. Daniël Hermus had als onderbreking van het dansen een aantal rondes met ja/nee vragen. Dit werd in goede banen geleid door Novi. Xavier de Bruin ging uiteindelijk met de eerste prijs (VVV-waardebon) naar huis.



Ouders was gevraagd om de jongste pupillen rond 20:00 uur op te halen. Dat was het beoogde tijdstip om met de Bonte avond-quiz voor de ouderen te beginnen. Timo de Kok en Flint Beenen hadden er veel werk van gemaakt. De quiz zou ongeveer 45 minuten duren maar liep een klein beetje uit naar 1 uur en 45 minuten. Niet alleen waren er weet-vragen maar ook veel doe-vragen. Door eenieder is in groepjes hard gestreden om de eerste plek te veroveren. Het was een zeer enerverende quiz waarbij punten verdiend konden worden door voor een deskundige jury, bestaande uit een aantal trainers zoals Bob Hurkmans en Kyra Pabbruwee-de Koning, maar ook Niels van der Laan en Daniël, een goede mop te vertellen. Ook konden punten verdiend worden met topografische vragen, de langste appelschil, het bouwen van een kaartenhuis, zingen van een lied, enzovoort. Het team bestaande uit Tijn, Alyssah, Antea, Sjors en Bastiaan werd eerste en zij ontvingen later een



waardebon van de McDonald. Timo en Flint kregen naast heel veel dank en een groot applaus ook een quizboek met wiskundige vraagstukken.

Ondertussen zijn veel ongezonde en gezonde snacks gegeten (chips, patat, frikandellen, bitterballen, kaassoufflés, 100 broodjes knakworst, M&M's, spekkies, een enkele tomaat, wortel en/of schijfje komkommer) en er is 50 liter frisdrank gedronken. Toen dat op was is overgegaan op water en aanmaaklimonade.

Na de quiz is er flink gedanst en gek gedaan. En dan komt helaas het moment dat opeens één van je ouders de kantine binnenkomt en jij mee naar huis moet. Waarom kon het niet wat later? En wanneer is het volgende feest? Stipt om 24:00 uur was de disco afgelopen en is met vereende krachten de boel opgeruimd en zijn tafels en stoelen teruggezet.

Zonder iemand te kort te willen doen gaat dank uit naar verenigingsmanager Johan Moree, de snackbakers Gea Janssen en Pieter van Leeuwen, en de (vele) hulptrainers (van de pupillen en CD-junioren).

MANDARIJNENLOOP MET “DE DRAAI VAN BAS”!

Een atleet die meedoet aan crossen of veldlopen in de winter, legt daarmee de basis voor een goed loopseizoen in de zomer. Daarom doen veel **Fortius**-pupillen en junioren mee aan de Stard-competitie (5 wedstrijden) in onze regio Dordrecht. Daarnaast is het uiteraard ook mogelijk om een losse cross te lopen zoals de Schapenkoppencross, de Wieldrechtcross, of ergens in Midden-Brabant of verder weg.

Op zaterdag 24 december 2022 is tijdens de training van de pupillen en de CD-junioren de Mandarijnen-loop gehouden. Toen duidelijk was dat de Schapenkoppencross niet door zou gaan, hebben een aantal pupillentrainers en de CD-juniorentrainers van de MILA-groep dit snel georganiseerd. Op en rond de atletiekbaan is een uitdagend parcours neergelegd. Een inmiddels berucht onderdeel is *De draai van Bas*, vernoemd naar onze materiaalman Bas Bosveld (ook CD-juniorentrainer MILA). Op vrijdagavond in de stromende regen hebben Bas en Freek Bosveld, Jil en Henk-Jan Vogelaar de paaltjes voor het parcours in de grond geslagen en het lint gespannen.

Alle pupillen en framerunners hebben tijdens de eigen training het parcours gelopen. Aangezien de Schapenkoppencross niet doorging is aan alle overige **Fortius**-atleten (oudere junioren en



De fameuze draai van Bas in de praktijk.



Een grote groep blije jeugdleden bij de Mandarijnenloop.



wegatleten) de mogelijkheid geboden om tijdens de training van de CD-junioren rond 10:40 uur mee te doen en een aantal rondjes te lopen. Misschien was het onwennigheid waardoor slechts een handjevol – voornamelijk ouders van de atleten – daar gebruik van hebben gemaakt. Wellicht komt het doordat de loop is gehouden op de dag vlak voor kerst en moesten er door velen nog kerstinkopen worden gedaan. Het mocht de pret voor de deelnemers uiteraard niet drukken. Het was prachtig weer en zo stond er toch een groep van ongeveer 60 ABCD-junioren en een aantal ouders aan de start.

Inschrijven was niet nodig. Aangezien tegenwoordig bijna iedereen een hardloophorloge heeft is ook niet met tijdregistratie gewerkt. Kosten waren aan de loop niet verbonden en voor iedereen was er aan de finish een mandarijn als prijs.

SYLVESTERCROSS 2022

Ze vinden zelf dat het de mooiste cross van Nederland is, maar het is in ieder geval wel de laatste van het jaar. In verband met corona waren er de afgelopen twee jaren op de laatste dag van het jaar geen crossen in de Soesterduinen bij Soest. Het lange wachten zorgde niet voor verminderde interesse. Integendeel, ouderwets veel deelnemers en ook vanuit **Fortius** heeft een behoorlijke delegatie van vooral jeugd aan deze uitdagende cross door bos en zand meegedaan. De cross is buitengewoon goed georganiseerd met een groot en sterk deelnemersveld uit binnen- en buitenland. Het is een eind rijden vanuit Dordrecht en vroeg opstaan voor de jongste jeugd die al vroeg starten, maar het is zeer de moeite waard. De **Fortius** afvaardiging bestaat uit een aantal atleten die al jaren meeloopt maar ook met jeugd die voor het eerst meeliep. Bovendien niet onverdienstelijk aangezien door de jongste jeugd ereplaatsen werden gehaald. In de ochtend waaide het hard en regende het flink zodat de omstandigheden bar en boos waren. Niet onvermeld kan blijven dat de laatste 300 meter door rul zand gaat waarbij de laatste 50 meters ook nog eens steil omhoog. Maar dan kom je na het lopen wel moe en voldaan over de finish en thuis met een mooi verhaal en zijn er 's avonds vuurwerk, oliebollen en (kinder)champagne als beloning.

Lara Nagtegaal (C-pupil) haalde het podium met de tweede plaats bij de meisjes en Isabel Rook (B-pupil) werd zelfs eerste van alle B-pupillen en stond bij de meisjes dan ook op de 1^{ste} plaats. Pepa Hermus liep naar een mooie zevende plaats bij de B-pupillen meisjes.



Lara



Isabel



Pepa



Bij de A-pupillen meisjes was het tot het einde spannend wie op het podium zou komen. Evy Marie Rook (A-2) probeerde het wel maar het werd uiteindelijk een verdienstelijke vijfde plaats. Gestreden voor wat ze waard waren, kwamen Fleur de Bruin (A-2) en Sofie Nagtegaal (A-1) iets later binnen. Jesper van Leeuwen (A-2) ondervond nu ook iets meer tegenstand dan bij de crosscompetitie in de regio Dordrecht en kan tevreden zijn met een achtste plek.



Fleur



Sofie



Jesper

Arend Vogelaar, Tula Hermus (D-junioren), Luuk Bosveld (C-junior, U16) en Tijn van Driel (B-junior, U-18) legden het af tegen andere looptalenten maar kunnen wel zeggen dat ze hun uiterste best hebben gedaan. Dat gold ook voor de mannen in de categorie A-junioren, U20: Flint Beenen (18^{de}), Timo de Kok (22^{ste}), Mees Schneider (30^{ste}), Freek Bosveld (27^{ste}) en Tim Leeman (34^{ste}) in een veld van 35 lopers. Op de foto's die op de website van de Sylvestercross staan is goed af te lezen hoe zwaar het was en hoe hard is gestreden. Ze halen in Soest dan wel geen podiumplaats maar willen uiteraard niet voor elkaar onderdoen.

Door een groepje enthousiastelingen is meegedaan aan de recreatieve *Bas van der Goorloop* van 4 kilometer, waarmee voor de gelijknamige stichting geld wordt opgehaald om kinderen met diabetes te helpen hun leven te verbeteren. Dit groepje bestaat uit trainers bij de pupillen en de CD-junioren: Novi Hermus en Veerle Uilhoorn (B-junioren, U18), Daniël Hermus, Bas Bosveld, Henk-Jan Vogelaar en Mark Uilhoorn.

Voor 31 december 2023 staat de 41^{ste} editie van de mooiste cross van Nederland gepland.

LICHTJESLOOP 4 JANUARI 2023

In 2022 was de Lichtjesloop vanwege corona (beperkte trainingstijden) nog in het schemerlicht maar dit jaar gelukkig weer in het donker. Op woensdag 4 januari 2023 werd voor de vijfde keer de Lichtjesloop gehouden. Alle pupillen, hun ouders, broers en zussen waren tegelijk welkom vanaf 18:00 uur. Gelukkig was het, na een zeer natte dag, droog maar de warming-up op muziek werd onder de bezielende leiding van een aantal pupillentrainers toch maar in de hal gedaan vanwege de harde wind. Na een minuut of tien ging iedereen naar buiten de baan op. De grote lichtmasten bleven uit om zo de met lichtjes verklede kinderen goed tot hun recht te laten komen. De kinderen mochten



zelf bepalen hoeveel rondjes ze wilden lopen. Rond 18:30 uur was iedereen welkom in de Fortius-kantine voor chocomelk, koffie of thee en een oliebol of mandarijn; een traktatie van het Fortius-bestuur. B-pupil Eise Dijkstra ging er dit jaar vandoor met de beker voor de mooiste aankleding: een gestileerde kerstboommutz met lichtjes en een prachtige cape. In 2022 ging deze prijs naar – inmiddels A-1 pupil - Lizzy Stolk. Dit jaar werd zij eerste in de voor het eerste gehouden sportquiz door middel van Kahoot! In een zeer ontspannen maar toch competitieve sfeer gingen de ongeveer honderd aanwezigen met elkaar de strijd aan door middel van een app op de mobiele telefoon om zo snel mogelijk 22 vragen goed te beantwoorden. Voor iedere leeftijd zat er wel een vraag bij, zoals welke Nederlandse vrouw in 1992 goud won op de 800 meter tijdens de Olympische Zomerspelen van Barcelona, of hoe heet de hond van Gert. Door de grote opkomst was het voor sommigen lastig om de vragen op het tv-scherm te lezen of omdat voor mensen aan de zijkant de kerstboom goed zicht onmogelijk maakte. De sportquiz lijkt voor herhaling vatbaar maar dan zullen er wel enige aanpassingen nodig zijn. Om 19:00 uur ging iedereen weer huiswaarts en was de eerste pupillentraining van 2023 tot een einde gekomen.



De pupillen zorgden voor een feeëriek sfeer tijdens de Lichtjesloop.

WIELDRECHTCROSS 2023

Om te kunnen crossen hoef je niet per se ver te reizen. Hoewel wat minder bekend, organiseert de Dordtse voetbalvereniging Wieldrecht op de eerste zaterdag in het nieuwe jaar voor haar voetballers een cross. Niet-leden zijn ook welkom. Voor corona deden er al sporadisch atleten van Fortius mee. Gelopen wordt dan in het plukje groen dat Wittensteinpark heet, met start en finish bij het clubgebouw.

Zaterdag 7 januari 2023 was het al de 37^{ste} keer dat deze cross werd gehouden. Tussen alle voetballers stonden dit jaar bij de jeugd zes Fortius-atleten aan de start, eerlijk verdeeld over de familie Rook en de familie Nagtegaal. Annelise Rook en Diede Nagtegaal (mini) deden mee aan de 400 meter loop. De tijden en plaatsen die zijn gelopen stonden, met een enkele uitzondering, tijdens het schrijven van dit verslag (nog) niet op de website van Wieldrecht zodat ik die niet kan vermelden. Isabel Rook en Lara Nagtegaal liepen de 800 meter. Isabel kwam als eerste van de groep jongens en meisjes aan en zette een parcoursrecord voor meisjes neer van 3 minuten 03 seconden.

Sofie Nagtegaal (A-1 pupil) en Evy Marie Rook (A-2 pupil) deden mee bij de groep 9 tot 12-jarigen en moesten 1500 meter lopen. Evy Marie werd 2^{de} in totaal en 1^{ste} bij de meisjes. Zij verbeterde het parcoursrecord voor meisjes naar 5 minuten 30 seconden. Daarmee liep zij het door Novi Hermus (inmiddels B-junior) in 2018 gelopen parcoursrecord van 6 minuten 08 seconden uit de boeken.



Evvy Marie in het midden (9) als winnares bij de meisjes.

Annelise (11) en Diede (7)

Na afloop kreeg je een medaille en een kop erwten- of tomatensoep. Voor 6 januari 2024 staat de 38^{ste} editie van de Wieldrechtcross op de agenda.

INDOOR DORDRECHT VOOR PUPILLEN EN FRAMERUNNERS: SCHRIJF OP TIJD IN

Fortius organiseert op **zaterdag 25 februari** een open indoorwedstrijd voor pupillen en framerunners. De inschrijving is geopend. **Onze eigen leden krijgen t/m 31 januari voorrang bij het inschrijven.** Na die datum worden ook leden van andere verenigingen toegelaten en gaat de toelating op volgorde van inschrijving.

Het inschrijfgeld voor **Fortius**leden is € 2,50 per meerkamp. Leden van andere verenigingen betalen € 5,00.

Op [Atletiek.nu](https://www.atletiek.nu) staat meer informatie over de wedstrijd en kan er ingeschreven worden. Lees voordat je je kind inschrijft ook de informatie onder 'Wedstrijd omschrijving' op [atletiek.nu](https://www.atletiek.nu) goed door.

Hulpouders gezocht

De wedstrijd kan alleen doorgaan als we voldoende hulp krijgen. Ouders die willen helpen bij het jureren of in de materiaalploeg, kunnen zich bij inschrijving in [Atletiek.nu](https://www.atletiek.nu) meteen opgeven.

Aanmelden via juco.atletiek.dordrecht@gmail.com mag ook.



GOEDE VOORNEMENS

Hoe is het jullie vergaan met de goede voornemens? Ik schrijf dit op Blue Monday en je kunt er donder op zeggen dat er al mensen depressief zijn omdat ze nu al moesten toegeven dat er niets terecht is gekomen van hun goede voornemens. Stoppen met roken en drinken zijn zaken waarvoor ik bij sportmensen – lees **Fortius**leden – natuurlijk niet hoef aan te kloppen.

Maar misschien is er wel iemand die voor een van de andere hoog scorende voornemens heeft gekozen: afvallen, gezonder eten en meer sporten (of harder trainen). Dat zou dan goed moeten gaan want met het project **Fortius Fit** speelt de club daar op in. Op 9 januari is Christine Ubas met dit project van start gegaan (zie elders in deze nieuwsbrief), nog net op tijd om teleurstellingen op Blue Monday voor te zijn. Geen overbodige luxe, want meer sporten of harder trainen kent als goed voornemen evenveel afhakers als stoppen met roken of drinken. Er zijn twee oorzaken waarom het plan vaak sneuvelt: gebrek aan discipline en overmoed. Gebrek aan discipline is een individuele zaak waar niet zo heel veel aan te doen is, al helpt het als je er niet alleen voor staat. Wat dat betreft hebben **Fortius**leden al een punt gescoord, want zij kunnen door in de groep te sporten motivatie putten uit het plezier dat ze aan het sporten beleven.

Overmoed uit zich door te veel in te korte tijd en eindigt vaak met blessures, waardoor mensen het bijltje erbij neergooien. Uitgerekend hardlopen is wat dat betreft een gevaarlijke sport, want uit onderzoek blijkt dat conditie zich sneller laat trainen dan de aanpassing van spier-, pees- en botstelsel kan bijhouden. Ook daar zijn **Fortius**leden in het voordeel omdat er onder leiding van deskundige trainers wordt gesport. Nieuwelingen gaan niet meteen een marathon lopen, maar stromen via programma's als Start2Run in. Overmoed komt bij mannen twee keer zo vaak voor als bij vrouwen, blijkt uit een onderzoek in Denemarken. Dus mannen: ga voor de zekerheid toch ook maar even langs bij **Fortius Fit**.

Hoe zit het dan met de combinatie gezond en verantwoord eten en intensief sporten? Dat we ons niet vol moeten proppen met frites, hamburgers of andere soorten fastfood, is wel duidelijk. Maar wat dan wel? Sinds kort wordt gebruik gemaakt van de Nutri-Score die al op veel producten in de supermarkt wordt afgebeeld en misschien op korte termijn in heel de EU verplicht gesteld zal worden. De Nutri-Score loopt van meest gezond (A) tot minst gezond (E) en wordt berekend door ongezonde ingrediënten negatieve punten te geven en gezonde ingrediënten positieve punten. Opvallend is dat calorieën negatieve punten opleveren, met als gevolg dat sportdranken of sportvoedingssupplementen een lage Nutri-Score zullen hebben. Ik kan me niet voorstellen dat iemand met een Nutri-Score A dieet nog een comfortabele marathon kan lopen. Maar ik ben geen voedingsdeskundige, dus is het beter hierover advies te vragen bij **Fortius Fit**.

En al die goede voornemens die al gestrand zijn? Gewoon opnieuw beginnen, want waarom zouden die gebonden zijn aan een nieuw jaar. Ondertussen wens ik alle lezers een sportief en vooral blessurevrij 2023.



AGENDA

JANUARI

Zaterdag 21	Dordrecht	Merwelandencross
Vrijdag 27	Dordrecht	Buitengewone Algemene Ledenvergadering
Zaterdag 28	Dordrecht	Indoor Dordrecht Junioren, Senioren, Masters

FEBRUARI

Zaterdag 4	Alblasserdam	Veldloopcompetitie
Zondag 12	Dordrecht	Road to Rotterdam trainingsloop 25 km
Zaterdag 18	Gorinchem	Veldloopcompetitie
Zaterdag 25	Dordrecht	Indoor Dordrecht Pupillen

MAART

Zaterdag 11	Dordrecht	Riwal Hoogwerkers Halve Marathon
Zaterdag 18	Dordrecht	Fortius Indoor alle categorieën

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 februari 2023 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

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

