



FORTIUS NIEUWSBRIEF JULI 2022



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief juli 2022 Jaargang 6, nummer 7

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

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

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Aangesloten bij:



KRACHTSPORT.NL

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

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

HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:
Jan van Haren



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 september 2022 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 september 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,

Gelukkig kunnen we weer eens een hele volle nieuwsbrief presenteren deze maand. Aan de ene kant verheugend, aan de andere kant toch wel een klus om alles weer netjes te redigeren en in het juiste format te krijgen zoals u dat gewend bent.

Op de NK's presteerden **Fortius** atleten goed, vooral bij de U18, waar Annik de Lange de uitblinker was. Lees het in de wedstrijdverslagen. Er was ook veel nieuws uit de competities, met klinkende resultaten en soms ook wat teleurstellingen. En verder ook weer heel veel weg-atletiek, met als hoogtepunt de ZoomerWantij Run. We hadden een gesprek met jeugdtrainer Bob Hurkmans en zijn zoon Sven, ook al succesvol tijdens de NK U18 bij het speerwerpen.

Omdat het wedstrijdprogramma tijdens de zomervakantie grotendeels stil ligt, zal er zoals gewoonlijk in augustus geen nieuwsbrief verschijnen. Stuur voor de nieuwsbrief van september uw kopij naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 15 september 2022:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

ANNIEK DE LANGE

GOUD EN ZILVER OP NK U18

(zie bladzijde 12)

VROUWEN SENIORENPLOEG NAAR

FINALE IN COMPETITIE

(zie bladzijde 16)

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Overige uitslagen baanwedstrijden	18
VAN HET BESTUUR	4	WEG EN VELD	19
Zomerrooster Groepslessen	5	• Uitslagen	19
125-jarig jubileumfeest	6	• Wedstrijdkalender	21
Clubrecords en ranglijsten	8	• Aankondiging DrechtStadLoop 6 november	22
In gesprek met Bob en Sven Hurkmans	9	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	24
BAAN EN INDOOR	12	• Trupical Classic 2022, Willemstad, Curaçao	24
• Annik de Lange wint goud op NK U18	12	Column Henk Nugteren	25
• Geslaagde open werpvijfkamp	14	Agenda	26
• Competitienieuws	15		



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

Mededelingen uit het bestuur

- Het bestuur is veel bezig met ad hoc zaken en andere dagelijkse besommingen waardoor het niet toekomt aan beleidsontwikkeling. Vaak wordt er gewerkt aan te veel onderwerpen met het gevolg uitstel of zelfs afstel. Derhalve heeft het bestuur besloten om nu twee speerpunten te benoemen voor 2022 en begin 2023. Deze zijn personeels- en vrijwilligersbeleid en de renovatie van de atletiekaccommodatie.
- Een lid van **Fortius** heeft zich beschikbaar gesteld voor de vacante functie van voorzitter. Door het Dagelijks Bestuur en het bestuur is een constructief gesprek met het lid gehouden. Dit was positief. De kandidaat wil zich breder oriënteren in de organisatie en in het reilen en zeilen van de vereniging, voordat er een besluit wordt genomen. De vakantieperiode zal hiervoor benut gaan worden.
- Een bestuurslid heeft het overleg bijgewoond over het voortbestaan van **StARD** (Stichting Atletiek Regio Dordrecht). Dit omdat een aantal oudgedienden van de deelnemende verenigingen, gezien hun leeftijd, er mee stoppen. De verenigingen zijn van mening dat de Stichting moet blijven voortbestaan. Het doel blijft regionaal organiseren van pupillen baan-, indoor-en cross wedstrijden. De Stichting behoeft nieuwe aanwas, vooral jongeren, uit de aangesloten verenigingen. **Fortius** is ruimschoots vertegenwoordigd in de Stichting. Het bestuur is verheugd over het voortbestaan.
- Een aantal jaren geleden is de noodlijdende landelijke worstelbond opgegaan in de KNKF, als de sectie worstelen. Door gebrek aan medewerkers en vrijwilligers leed de sectie een armetierig bestaan. Er werden geen wedstrijden en competities georganiseerd en ondersteuning gegeven aan de worstelverenigingen. Het gevolg was dat onze worstelaars deelnamen aan toernooien in het buitenland. Om dit te realiseren is **Fortius** zelfs lid geweest van de Vlaamse worstelbond. De laatste jaren is van het opdoen van wedstrijdervaring niets meer terecht gekomen. Landelijk wil men de sectie worstelen van de KNKF nieuw leven inblazen. Met de landelijke worstelverenigingen is overleg gevoerd, waaraan onze worstelcoördinator Bram Franken heeft deelgenomen. De sectie wil weer wedstrijden en competities organiseren, opleidingen voor officials aanbieden en enkele andere activiteiten ontplooiën. **Fortius** wil weer toetreden tot de KNKF voor een periode van een jaar, ingaande september 2022 tot en met augustus 2023. Het bestuur juicht deze ontwikkeling toe.
- In 2023 wordt de atletiekaccommodatie gerenoveerd. Een werkgroep, bestaande uit trainers en officials, heeft de wensen van **Fortius** met betrekking tot deze renovatie geformuleerd. Door deze wensen zou de atletiekaccommodatie voldoen aan het verkrijgen van de B-status, hetgeen inhoudt dat er nationale- en internationale wedstrijden en kampioenschappen kunnen worden gehouden. Het rapport is aangeboden aan het Sportbedrijf. De verwachting is dat er binnenkort overleg hierover zal plaatsvinden.
- In de nieuwsbrief van juni heb ik melding gemaakt van de afsluiting van het Sportpark Reeweg bij de ingang Halmaheiraplein ten gevolge van werkzaamheden vanaf 25 juli tot 15 augustus 2022. Echter de gemeente heeft dit vervroegd en de ingangsdatum was nu op 11 juli. Het sportpark is alleen toegankelijk vanaf de Noordendijk. Let dus op bij de smalle en bochtige hobbel. Dus voorzichtig op- en afrijden of wacht op elkaar. Let vooral op de atleten en de fietsers, zowel volwassenen als kinderen. Ouders, die hun kinderen brengen en halen houd dit goed in de gaten!
- Dit is de laatste nieuwsbrief voor de vakantie. Ik wens alle leden, vrijwilligers en donateurs, een prettige vakantie toe. Let op de gewijzigde openings- en trainingstijden van **Fortius**, zie de website: <https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/home-oud/2259-aangepaste-openingstijden-zomervakantie>

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



ZOMERROOSTER GROEPSLESSEN WEEK 27 T/M 35

(MAANDAG 4 JULI T/M ZONDAG 4 SEPTEMBER)

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
09:15 u	Yoga		Yoga		Bodyshape (w.27 + 28 Zumba)	Zumba
10:15 u		Bodyshape senior		Pilates	Flowyoga (10.30)	Powerpump of Bodyshape
18:00 u			Zumba			
18:30 u		Bodyshape		Pilates		
19:00 u	Bodyshape		Powerpump			
19:30 u		Pilates		Step		
20:00 u	Flowyoga		Cardioboksen			

Door de jaarlijkse vakantiesluiting zullen er geen lessen worden gegeven in de weken 31, 32, 33

(maandag 1 t/m zondag 21 augustus)

[Advertentie]



DORDRECHT

KORTE PARALLELWEG 169 · 3311 JN DORDRECHT

T (078) 635 68 35

Dé Hardloopspecialist van de Drechtstedenregio

www.runnersworlddordrecht.nl info@runnersworlddordrecht.nl



125-JARIG JUBILEUMFEEST FORTIUS, ZATERDAG 11 JUNI 2022

[door de jubileum- en feestcommissie, Léon, John, Anita, Sandra, Toos]

Eindelijk was het dan zo ver. De viering van het 125-jarig jubileum van onze vereniging kon eindelijk (een jaartje te laat) doorgaan. Ik probeer jullie mee te nemen met wat wij, als organisatiecomité, hebben doorlopen het afgelopen jaar.

Planning was: juli 2021, planning werd oktober 2021, december 2021, maart 2021 en uiteindelijk juni 2021. Maar daarmee was ook nog niet alles gezegd, want waar gaan we het feest houden? In de kantine, buiten, op de balustrade, in een tent, in de hal, in een deel van de hal, in het rechterdeel van de sporthal, in het midden, of toch het linker gedeelte?

De aanloop naar een goede kaartverkoop liet lang op zich wachten. Ondanks herhaalde oproepen kwam het maar niet op gang. Tot we plots na weer een vergadering met de feestcommissie met elkaar door begonnen te krijgen, dat het nu wel echt zou gaan gebeuren: het kon deze keer echt doorgaan. Er leek bijna een run te ontstaan op de kaarten in de laatste twee weken, diverse keren hebben we weer meer kaarten achter de bar moeten neerleggen. Maar ik zal jullie zeggen dat het best spannend is als er twee weken voor de geplande datum nog niet duidelijk is hoeveel mensen er zouden komen. Buiten spannend, heeft het ons ook echt de nodige slapeloze nachten gekost.

De kantine biedt ruimte aan hooguit honderd mensen, maar de hal is zo groot, dat het best wat moeite (en veel meer geld) kost om het daar gezellig te maken. Een DJ heeft hele andere apparatuur nodig om muziek te verspreiden over de hal, dan in de kantine. Er is veel meer aankleding nodig voor de hal dan voor de kantine; ga zo maar door.

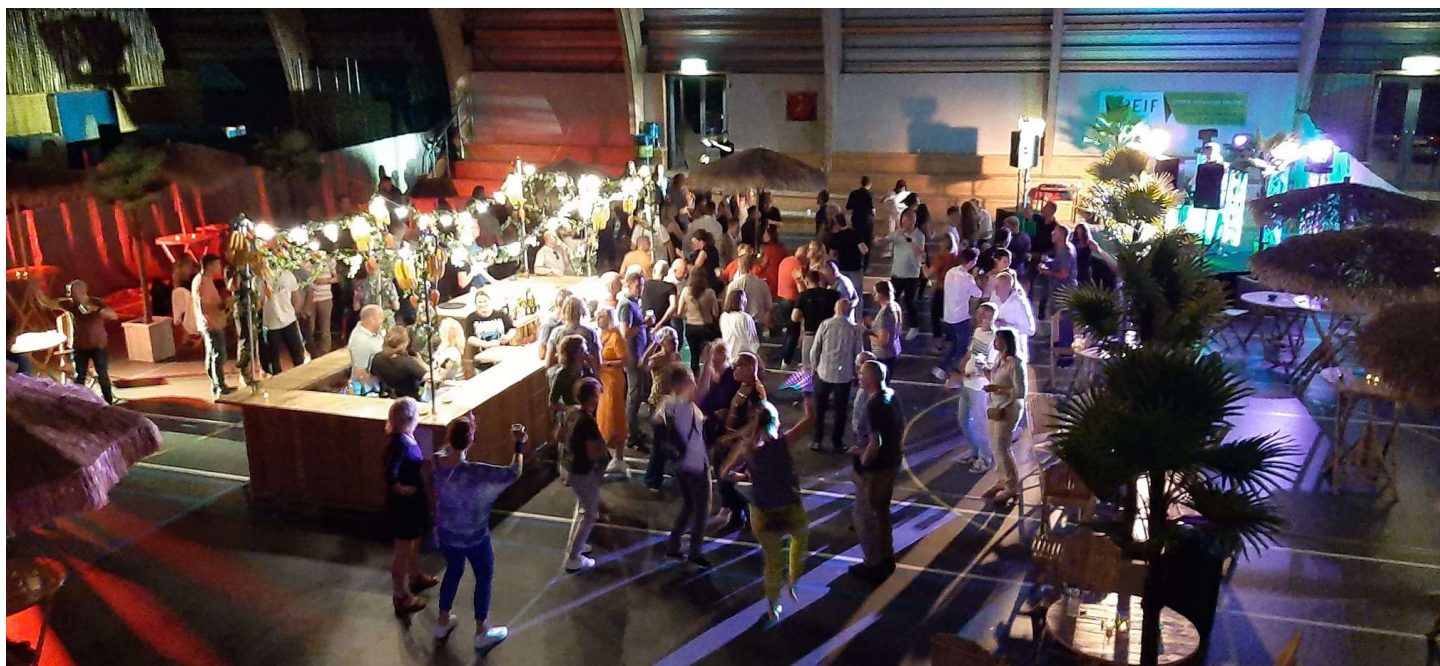
Maar goed, de kogel was door de kerk: het zou het (vanaf boven gezien) linker deel van de sporthal worden. Aankleding werd gedaan door Tropical Verhuur, DJ Fred bracht podium en installatie mee om de hele hal omver te blazen, de mobiele barista service werd definitief geboekt, zanger Danny Ebbers en zangers Op en Top Hollands stonden te trappelen om de aanwezigen een leuke avond te bezorgen en de frietkar werd definitief geregeld. Barmedewerkers werden definitief vastgelegd (met veel dank aan alle behulpzame vrijwilligers en bestuursleden), welkomstdrankjes werden geregeld via Grand Cru Wijnen en prijzen voor de verloting werden beschikbaar gesteld namens Runnersworld, Mascot Workwear, Erica Bloemen en als klap op de vuurpijl: de limited edition **Fortius** jubileumshirts gesignd door Femke Bol.





Nadat alle inkopen waren gedaan, de munten en toegangscontrole bij de deur waren geregeld, waren alle ingrediënten aanwezig voor een fantastische avond. En dat werd het! Jeugd vanaf 16 jaar, tot leden en oud-leden: ze waren er. De voetjes gingen bij de een van de vloer op de Hollands-talige nummers, de ander kwam in actie bij de opzweepende Spaanse of moderne klanken van de DJ of de oude rock & roll nummers. Het was fantastisch!

Dank voor jullie lovende reacties, dank voor jullie verzoeken om dit elk jaar te herhalen, dank aan alle vrijwilligers, dank aan het bestuur voor dit mooie feest, dank aan alle leden die er zo'n geweldige avond van hebben gemaakt.



Op naar het volgende feest?



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

Op 17 juni werd **Anniek de Lange** in Amsterdam Nederlandse kampioene verspringen U18 met 5,68 m. Met die afstand evenaarde ze het clubrecord verspringen bij de meisjes junioren B en A en bij de vrouwen senioren. Ze deelt die clubrecords met Cristy Pieter, die al in 2020 dezelfde prestatie leverde.

Sven Hurkmans verbeterde tijdens de NK U18 op 18 juni in Amsterdam het 27 jaar oude clubrecord speerwerpen voor jongens junioren B met 10 centimeter. Sven wierp de speer naar 52,20 m. Het oude record had sinds april 1995 op naam van Rowdy Middelkoop gestaan (zie ook het interview met Sven en zijn vader Bob op de volgende pagina's).

Ko Florusse verbeterde in de masterscompetitie op 19 juni in Barendrecht het clubrecord 100 m M70 naar 13,75 s. Het oude record, 13,81 s, stond ook al op zijn naam.

B-juniore **Julia van Dorp** stond in de seniorencompetitie op 3 juli in Zevenbergen opgesteld op het kogelslingeren. Julia slingerde de 4 kg zware kogel naar 34,81 m. Daarmee verbeterde ze het clubrecord voor meisjes junioren A, die reglementair net als de vrouwen senioren met een 4 kg-kogel slingeren. Het oude record was uit 2006 en stond met 33,02 m op naam van Myrthe Stap.



Anniek de Lange (in het midden) met de gouden medaille die ze behaalde bij het NK U18 in een clubrecord van 5,68 m.

PRESTATIELIJSTEN

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

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

IN GESPREK MET BOB EN SVEN HURKMANS

[door Henk Nugteren]

Vorig jaar hadden we vlak voor de vakantie een gesprek met jeugdtrainer Rens van der Elst en diens talentvolle zoon Quinten. Dit jaar doen we iets vergelijkbaars en spraken we met jeugdtrainer Bob Hurkmans en diens zoon Sven. Bob is trainer van de CD-junioren en heeft het behoorlijk druk met acht teams in de competitie. Maar hij is ook succesvol, want de teams doen het uitstekend. Sven traint al een tijdje niet meer bij zijn vader omdat hij B-junior is. Bij de laatste NK U18 op 18 juni vestigde hij de aandacht op zich door vierde te worden op het speerwerpen met een clubrecord voor jongens B. Aanleiding genoeg dus om met beiden in gesprek te gaan. Op de vrijdag dat in onze regio de schoolvakanties van start gingen, spraken we af op het sportpark, ons niet realiserend dat de kantine die dag al gesloten zou zijn. Om toch enigszins beschut te zitten, spraken we elkaar in een lege en vrij donkere **Fortius**hal, maar als het onderwerp atletiek is maakt dat niet veel uit, dan komt het enthousiasme sowieso wel.

We beginnen maar eens met Sven, want hij leverde vorige maand zijn beste prestatie en met hem was de atletiek in het gezin Hurkmans ooit ook allemaal begonnen. Met zijn vader bezocht hij een jaar of tien geleden als sportieve jongen van zes, op zoek naar een voor hem geschikte sport, een hele rits open dagen, kijkdagen of demonstraties bij Dordtse sportverenigingen, uiteenlopend van korfbal tot judo. Zo kwam hij ook langs voor atletiek bij Parthenon en trof daar trainer Menno (Keller). Wat meteen opviel was dat Sven van Menno mee moest doen met de groep, terwijl bij anderen verenigingen alleen maar kon worden gekeken. Dat meedoen was voor Sven aanleiding om daar niet meer mee te stoppen en te kiezen voor atletiek. Zo werd Sven lid van Parthenon en doorliep hij alle categorieën van de mini-pupillen tot hij nu bij de B-junioren acteert bij **Fortius**.

Op zoek naar prestaties van Sven op de website vond ik geen clubrecords bij pupillen of junioren CD. Toch vertelt Sven dat hij al die jaren trouw en met veel plezier gesport heeft. Dat er geen records uitkwamen had vooral te maken met de instelling dat plezier voorop stond en dat hij aan alle onderdelen meedeed zonder specifiek uit te blinken op een bepaald nummer. Maar nu, als junior-B staat hij ineens wel op de recordlijst, al is dat nog steeds het resultaat van het plezier dat hij nog altijd aan de atletiek beleeft. Eerst liep hij vorig jaar september de 200 m tijdens een Zweedse estafette met een **Fortius** competitieploeg, wat al leidde tot een clubrecord bij de jongens B (met Timo de Kok, Flint Beenen en Wessel de Lange). Nu voegde hij er tijdens de NK U18 op 18 juni in Amsterdam een individueel clubrecord op speerwerpen aan toe. Met 52,20 m verbeterde hij het oude clubrecord van Rowdy Middelkoop met een luttel 10 cm. Maar het telde wel en hij bereikte daarmee meteen



Sven, nog als pupil, met verspringen in de hal en Bob Hurkmans en Mark Uilhoorn als juryleden.



Sven op een van zijn favoriete onderdelen, het discuswerpen.

Voor een foto van het speerwerpen tijdens zijn recordworp op de NK U18, zie pagina 13.



zijn doel voor dit jaar. Bovendien werd hij daarmee vierde op het NK, al voegt hij er aan toe dat de nummers 1 en 2 voorlopig nog onbereikbaar zijn. Kampioen Ryan Jansen van Scorpio wierp maar liefst 76,60 m en zilver werd gewonnen met een worp van bijna 65 meter. Maar de bronzen medaille zat niet zo ver voor. En dat voelde goed zo net voor de vakantie. Want met een overgang op het Insula College van havo-4 naar havo-5 en het doel van het clubrecord bereikt, is het goed vakantievierden. Dat gaat de 16-jarige Sven dan ook doen met zijn vader, zijn moeder Joke en zijn jongere broer Jesper. Dit jaar geen verre vlieguren, maar een vakantie met de auto, te beginnen naar Luxemburg en Frankrijk.

Sven besteedt per week ongeveer 12 uur aan atletiek, verdeeld over vijf trainingen en twee keer training geven aan de pupillen en CD-junioren. Een trainingsweek ziet er dan als volgt uit: maandag: kracht; dinsdag: speer/discus; woensdag: training geven en kracht; donderdag: baan; vrijdag: rust; zaterdag: training geven; zondag: sprint. Die krachtraining doet hij zelfstandig in het krachthok op oefeningen aangereikt door vader Bob, die ook toeziet op de uitvoering ervan. En daar komen dan de wedstrijden nog bij. Ondanks dit volle trainingsprogramma heeft Sven geen uitgesproken ambities, noch kan hij een voorbeeld of idool in de atletiek aanwijzen waaraan hij zich wil spiegelen, hij doet het zoals hij zegt 'allemaal omdat hij het leuk vindt en er plezier aan beleeft'. Maar zoals we eerder zagen stelt hij zich wel doelen en daar voegt hij aan toe dat hij 'wel altijd zijn uiterste best doet'. Zijn favoriete nummers zijn speer, discus en sprint. De langere afstanden vermijdt hij zo veel mogelijk, eigenlijk vindt hij 400 m al te ver. Dat hij op de sprint ook wel wat voorstelt blijkt uit deelname in de heren senioren competitieploeg van **Fortius**, eerder dit jaar.

De combinatie van school en atletiek is volgens Sven heel goed te doen, hoewel er in zijn klas niemand zit die ook lid is van **Fortius**. Vrienden heeft hij het meest bij **Fortius**, maar toch ook wel op school.

Thuis in Dubbeldam maken Sven en Bob deel uit van een sportief gezin, waarvan iedereen op dit moment lid is van **Fortius**. De 14-jarige Jesper trainde bij de jongens C, maar heeft toch meer zin in voetballen en heeft inmiddels de overstap gemaakt naar voetbal. Moeder Joke bezoekt bij **Fortius** regelmatig de Fitness.

Toen Bob de kleine Sven naar de training van de mini-pupillen bracht en weer ophaalde, of soms bleef kijken, werd hij al snel door het atletiekvirus gepakt. Van kijken kwam helpen bij de training en ook lopen met andere ouders die om dezelfde reden als hij op de baan waren. Door Sandra Klein werd hij warmgemaakt voor de lange afstanden en na eigenlijk te weinig voorbereiding van ongeveer vijf maanden liep hij in 2014 de marathon van Rotterdam in precies 4 uur. Nog eenmaal daarna liep hij de marathon, maar sindsdien concentreert hij zich op training geven en de technische nummers.

Dat trainerschap kwam er al heel snel bij, zelfs al toen Sven nog bij de mini-pupillen zat. Bob groeide met Sven mee van de mini-pupillen tot en met de CD junioren en dat was qua tijdsindeling wel handig want op die manier hadden ze beiden dezelfde trainingstijden. Vier jaar lang was hij de trainer van de A1-pupillen, daarna nam Mark Uilhoorn het over en kon Bob Sven volgen naar de CD-junioren. Daar geeft Bob nu al bijna weer vijf jaar training en daar wil hij voorlopig ook blijven omdat hij het zo'n interessante leeftijdsgroep vindt. Omdat er op die leeftijd zoveel dingen buiten de atletiek belangrijk en aantrekkelijk voor de jeugd worden, is het elk jaar weer een uitdaging om zoveel mogelijk C's over te kunnen geven aan Rens, de trainer van de B-junioren. Het is een grote groep van ongeveer honderd CD-atleten, waarvan er 60 à 70 op de trainingen verschijnen. Maar ook een groep die heel enthousiast is te



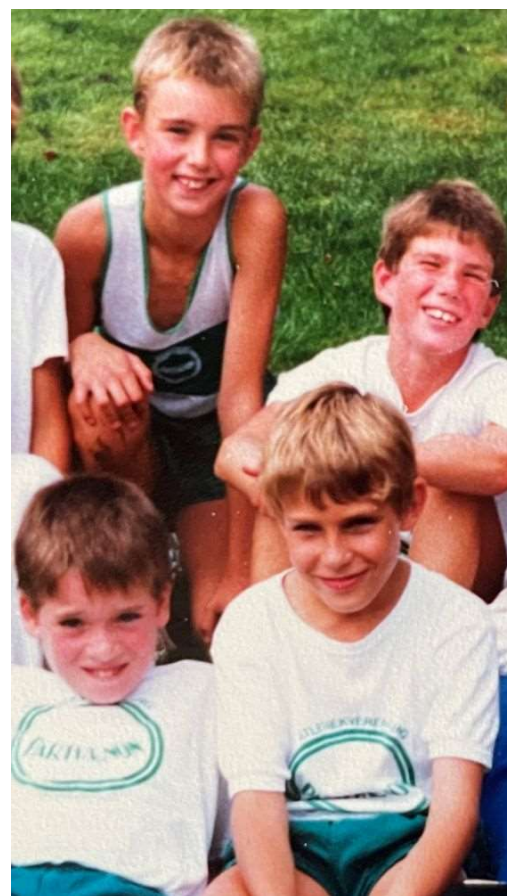
Af en toe een wedstrijd voor Bob, maar hij geniet het meest van wedstrijden als trainer.



maken, bijvoorbeeld voor de competitie. Het devies is meedoen, wie zich niet vanwege een geldige reden heeft afgemeld wordt ingeschreven voor de wedstrijd. En dat blijkt heel goed te werken want dit jaar deden er drie C teams en 5 D teams mee aan de competities. Zo'n grote groep vergt goede begeleiding en daarom staat er nu een team van twaalf trainers klaar, waaronder diverse atleten uit de AB-junioren en neo-senioren, die door hun enthousiasme over te brengen ook weer helpen het aantal doorstromers naar de hogere groepen te bevorderen. Samen met Monique de Lange coördineert Bob deze groep trainers.

Om de trainingen te kunnen geven heeft Bob heel wat cursussen gevolgd op niveau 2 en 3 en gaat hij nog steeds naar bijscholingen, clinics en workshops. Daarnaast zijn er ook nog de jeugdkampen, uitjes en feestjes, waar begeleiding nodig is. 'Het is allemaal veel meer omvattend dan alleen die trainingsuurtjes invullen. Dat lijken sommige ouders zich niet altijd goed te realiseren', zegt Bob hierover. En dat moet dan ook nog gebeuren naast een drukke baan bij het MRI-centrum, waarvoor hij als medisch analist op verschillende locaties in het land MRI's afneemt en interpreteert.

Een training van Bob bestaat voor de helft uit een algemeen gedeelte dat voor heel de groep bestemd is. Daarna kan er in groepjes op specifieke onderdelen worden getraind, afhankelijk van welke trainers er op dat moment beschikbaar zijn. Daarbij geldt dat er bij elk groepje altijd twee trainers aanwezig zijn. Een app-groep van de trainers zorgt ervoor dat de roosters zo kunnen worden ingevuld dat elk atletiekonderdeel regelmatig aan bod komt. Bob verwacht wel inzet van zijn sporters, als die er niet voldoende lijkt te zijn spreekt hij ze erop aan. Alle trainingen vinden in principe plaats op de baan, alleen in de winter wordt er zaterdags in de hal getraind en de MILA-groep gaat op zaterdag in het park trainen. Ook het crossen wordt in de winter weer gestimuleerd, en met succes want er doen zo'n 20 CD's mee aan de regiocrosscompetitie.



Voordat Bob (linksboven) met Sven naar Parthenon kwam was hij al actief geweest bij pupillen en D-junioren. Rechts naast hem Pim de Bont en linksonder Daniël Hermus.



Naast alle CD-trainingen is Bob soms actief als atleet bij de Masters, waar hij bereid is de competitieploeg te versterken op hoog, speer of kogel.

Van de pandemie hebben Bob en Sven qua sportbeoefening vrijwel niks gemerkt, of het moest het gebrek aan competitie en wedstrijden zijn. Maar dat werd weer goeddeels gecompenseerd door de organisatie van onderlinge wedstrijden die wel waren toegestaan. Hieruit bleek weer eens dat **Fortius** een sterke en gezonde jeugdafdeling heeft waarop Bob en Sven met recht zeggen trots te zijn. En voor Sven eens te meer, want hij was de bedenker van de naam **Fortius**.

Kamp hoort erbij en ook voor de begeleiders is het elk jaar een feestje.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

ANNIEK DE LANGE WINT GOUD OP NK U18

In het weekend van 17 t/m 19 juni vonden in Amsterdam de Nederlandse kampioenschappen voor junioren U20/U18 plaats. De deelnemende junioren U18 (junioren B) van **Fortius** hebben het daar bijzonder goed gedaan. Het hoogtepunt was de gouden medaille voor Annik de Lange op het verspringen en later ook nog eens zilver bij het hoogspringen.

Het verspringen U18V werd op vrijdagavond verwerkt. Het was een spannende wedstrijd. Na de eerste twee pogingen stond Annik op de tweede plaats, maar in haar vierde poging sloeg zij met een sprong van 5,68 m genade-loos toe. De andere springsters kwamen hier niet meer overheen en Annik liet zich later die avond de kampioensmedaille omhangen. En passant was dit ook nog eens een evenaring van het clubrecord voor meisjes junioren A/B én de senioren vrouwen.

Een ander onderdeel waar **Fortius** wat ijzers in het vuur had, was het kogelslingeren. Bij de U18V was Julia van Dorp gezien haar persoonlijk record potentieel kanshebster voor het brons. Een evenaring van dat persoonlijk record zat er die avond echter niet in. Haar beste worp was 45,08 m en die leverde een vijfde plaats op. Veerle Uilhoorn werd 13^{de} met 29,90 m. Freek Bosveld stond op de deelnemerslijst bij het kogelslingeren U18M. Hij steeg boven zichzelf uit met een verbetering van zijn persoonlijk record met ruim zes meter naar 37,32 m. Een mooie zesde plaats op het NK voor hem.

Op de tweede dag van de NK kwam Annik weer naar Amsterdam, dit keer voor het hoogspringen. Het werd opnieuw een boeiende wedstrijd, maar dit keer moest Annik haar meerdere erkennen in Julia Dokter van Groningen Atletiek die de wedstrijd won met 1,76 m. Annik werd tweede met 1,72 m.

Een bijzondere prestatie leverde ook Sven Hurkmans bij het speerwerpen. Hij viel met zijn vierde plaats net buiten de prijzen, maar slaagde er wel in om de speer naar de respectabele afstand van 52,20 m te gooien.



Annik de Lange, hier voor haar zilveren medaille bij het hoogspringen. Een foto met haar gouden verspringmedaille staat op bladzijde 8.



Freek Bosveld slingerde de kogel naar een persoonlijk record.



Hij verbeterde hiermee het 27 jaar oude clubrecord voor jongens junioren B van Rowdy Middelkoop met 10 centimeter, wat echt wel wat zegt.



*Sven Hurkmans gaat voor een clubrecord.
Lees ook het interview met Sven en Bob op blz 9.*



En Savannah Bailey voor een persoonlijk record.

Savannah Bailey kwam in actie in de kogelring. Ook zij deed het met een persoonlijk record van 12,72 m uitstekend. Ze werd er op het NK U18 tiende mee.

MILET HOORNAAR EN TIBO VISSER PRESTEREN NAAR BEHOREN OP NK

In het weekend van 24 t/m 26 juni werden in de Apeldoorn de Nederlandse Kampioenschappen atletiek gehouden. Van **Fortius** namen twee atleten deel: Milet Hoornaar en Tibo Visser. Milet was toegelaten als deelnemer aan de 100 meter op grond van de dit jaar door haar gelopen tijd: 12,87 s. Op het NK in Apeldoorn liep ze exact diezelfde tijd. Tibo liep de 400 meter horden en deed dat goed, want hij verbeterde zijn persoonlijk record met ruim 3 seconden naar 55,54 s. Beide **Fortius**atleten kwamen in het absolute topveld van de NK niet verder dan de series.

TIBO VISSER WINT ZILVER OP NSK

Tibo Visser werd op zondag 10 juli op de Nederlandse Studentenkampioenschappen in Wageningen in 55,60 s tweede op de 400 meter horden. Ook leverde Tibo een bijdrage in het team "Rappe Rotterdammers" dat de mixed 4 x 400 m estafette won.



GESLAAGDE OPEN WERPVIJFKAMP

Op zondag 10 juli organiseerde **Fortius** een werpvijskamp voor masters, senioren en junioren A/B. Het initiatief voor deze wedstrijd was genomen door de werptrainers Piet Barends en Vita van Dorp en zij namen een groot deel van de organisatie op zich. Omdat het een officiële werpvijskamp betrof moesten materiaal en accommodatie pico bello in orde zijn en moest alles helemaal reglementair verlopen. Dit klinkt misschien allemaal wat serieus, maar het werd ook gewoon een leuke wedstrijd, met heerlijk weer en in een goede sfeer.



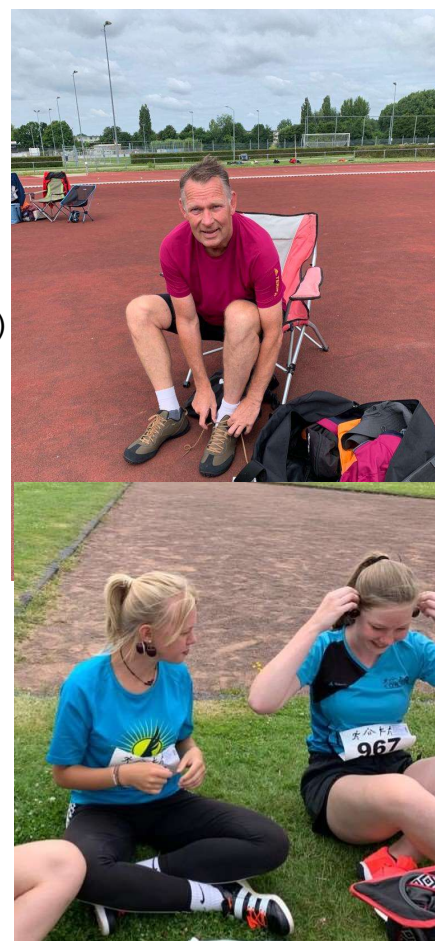
Een werpvijskamp bestaat uit kogelslingeren, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen en gewichtwerpen. Dat laatste onderdeel is een erkend onderdeel voor masters, maar komt voor senioren en junioren niet in het wedstrijdreglement voor. De dertig deelnemende atleten werden in twee groepen verdeeld. De senioren en junioren in groep 1 en de masters in groep 2. In die tweede groep werden twee Nederlandse records gebroken door Annie van Anholt van AV Atilla. Zij verbeterde het Nederlands record discuswerpen V75 naar 24,81 m en ze schreef ook het Nederlands record werpvijskamp in die categorie op haar naam.

Van **Fortius**zijde was de deelname met negen atleten relatief gering. Dat de schoolvakanties net waren begonnen, zal daar vast mee te maken hebben gehad. Ook het vinden van voldoende juryleden was een hele kluit geweest, maar uiteindelijk waren er toch weer voldoende mensen gevonden, inclusief de voor een officiële wedstrijd vereiste officials.

Mark Uilhoorn en Dini Grootenboer waren de enige **Fortius**masters die de gehele meerkamp volbrachten. Mark werd met 1956 punten derde. Dini werd zevende.

Maaïke Boon zette bij de vrouwen senioren een stabiele meerkamp neer en werd tweede met 2269 punten, een persoonlijk record. Njord Mijster (SenM) voltooide de werpvijskamp ook, maar het ging hem eigenlijk om het speerwerpen, waar zijn resultaat 36,28 m was.

Ook drie U18 vrouwen van **Fortius** deden de werpvijskamp. Van hen was Veerle Uilhoorn de beste. Zij werd tweede met 2280 punten. Bij het discuswerpen verbeterde ze haar persoonlijk record naar 26,95 m. Ook het gewichtwerpen leverde haar met 9,15 m een beste prestatie tot nu toe op. Jil Vogelaar werd met 1965 punten vierde bij de U18V. Ook zij scoorde twee persoonlijke records: kogelslingeren 27,25 m en gewichtwerpen 8,28 m. Julia van Dorp (U18V) deed weliswaar de hele vijfkamp, maar haalde alleen punten op kogelslingeren (41,67 m) en kogelstoten (7,88 m), want bij de overige drie onderdelen werd drie maal ongeldig voor haar opgetekend. Deze editie van de open werpvijskamp was evenals vorig jaar geslaagd te noemen. Een derde editie in 2023 ligt voor de hand.



*Ieder bereidt zich op zijn eigen wijze voor.
Boven: Mark Uilhoorn
Onder: Julia en Veerle.*



COMPETITIENIEUWS

MASTERS VOOR HET EERST SINDS JAREN NIET NAAR FINALE

Op zondag 19 juni werd de tweede en laatste voorronde in de competitie voor masters verwerkt. Voor **Fortius** was het dit keer een dichtbij-huis-wedstrijd, want de competitieploegen mochten aantreden op de atletiekbaan in Barendrecht. Voor de mannenploeg was het in deze wedstrijd erop of eronder, want na de eerste voorronde stond de ploeg landelijk op de 13^{de} plaats en om de finale te halen, moesten de mannen minimaal één plaats in het klassement stijgen. Voor de vrouwenploeg was het halen van de finale al bij voorbaat een kansloze missie, want de ploeg was door blessures en een paar corona-gevalletjes dermate gehavend dat in Barendrecht slechts een half team aanwezig was. Aan het eind van de dag bleek ook de mannenploeg het toch niet gehaald te hebben. De 13^{de} plek bleef de 13^{de} plek en dat betekent dat voor het eerst sinds vele jaren geen **Fortius** ploeg in de landelijke mastersfinale staat.

Na een bloedhete zaterdag viel de temperatuur met nog geen 20 graden die zondag tegen. Het bleef nog wel lang droog, maar aan het eind van de middag begon het te regenen en tijdens de afsluitende estafette was het een koude, kletsnatte bedoening.

Het weer en het eindresultaat in de competitie mochten dan wat teleurstellend zijn, er werd door sommigen individueel toch heel behoorlijk gepresteerd. De grootste uitschieters waren de 100 meter van Ko Florusse en de 5000 meter van Roy Werner. Ko liep in 13,75 s een clubrecord M70, in de competitie goed voor 769 punten. Roy (M35) vertrok op de 5000 meter in het kielzog van Wesley van der Gouw van Prins Hendrik in een bijzonder hoog tempo. Na enkele rondes moest hij deze toploper (in zijn jonge jaren goed voor 14:20) laten gaan, maar Roy finishte wel in een persoonlijk record van 15:40,95. Die tijd leverde **Fortius** 753 punten op.

In de uitgedunde vrouwenploeg was het wederom Jeanine Katsman die het hoogste puntenaantal op een onderdeel op haar naam schreef: 702 punten voor 9,77 m bij het kogelstoten. Ellen Zaal verdiende 657 punten met haar 1,20 m hoogspringen. Daarnaast liep Ellen ook nog de 800 meter. De onlangs 35 jaar geworden Anna van Stigt liep de 3000 meter. Hoewel Anna werd gehinderd door een blessure die ze door een val in de Nationale Lenteloop had opgelopen, lukte het haar toch om ruim binnen de 12 minuten te finishen.



Anna van Stigt in het gedrang bij de start van de 3000 m.

In de poulewedstrijd in Barendrecht werd de mannenploeg zevende. De incomplete vrouwenploeg eindigde in de lagere regionen. In het landelijk klassement is het mannenteam 13^{de} geworden met 10 627 punten. De achterstand op de nummer 12 bedraagt een kleine 200 punten. Het vrouwenteam is landelijk 26^{ste} geworden. Alle individuele uitslagen staan op Atletiek.nu.



Roy Werner lijkt zich steeds meer op zijn gemak te voelen op de baan en verzamelde belangrijke punten op de 5000 m.



Mathieu Scheffers maakt zich klaar voor zijn race.



DUBBEL-OVERWINNING SENIORENCOMPETITIE IN ZEVENBERGEN VROUWENPLOEG NAAR FINALE!

Op zondag 3 juli werd in Zevenbergen de derde en laatste voorronde wedstrijd in poule 13 van de seniorencompetitie verwerkt. Het werd een topdag voor **Fortius**, want dit keer kwam niet alleen het vrouwenteam, maar ook het mannenteam als winnaar uit de bus rollen. Het vrouwenteam heeft hiermee plaatsing voor de finale op 11 september veilig gesteld. Het mannenteam toonde aan potentieel ook voldoende kwaliteit te hebben om bovenin te eindigen. Als de ploeg ook in de allereerste voorronde dit jaar op volle sterkte was geweest, hadden ook de mannen hoog in het klassement kunnen staan.

Afgezien van een stevige tegenwind op de sprint en de horden was het prima atletiekweer.

De wedstrijd werd geopend met de 110 m horden. Daan Spiljard en Yannick van Dooremalen deden niet zo heel veel voor elkaar onder, maar Daan haalde met 18,50 s de punten binnen. Van de **Fortius**vrouwen was Roos de Vries de snelste op de 100 meter horden. Bij 3,9 m/s tegenwind liep ze 18,47 s.

Tibo Visser excelleerde met twee overwinningen en persoonlijke records: de 800 meter in 1:55,36 en de 400 meter in 50,91 s.

Roy Werner blijft almaar sneller gaan op de 5000 meter. In Zevenbergen verbeterde hij zijn persoonlijk beste tijd naar 15:29,93

Wessel de Lange verbeterde zichzelf op het hoogspringen naar 1,85 m. Zijn zus Anniek haalde voor de vrouwenploeg een bak punten binnen met 1,75 m hoog en 5,50 m ver.

Claudia Noordzij is een vaste waarde op de 400 meter. In 63,59 s benaderde ze haar persoonlijk tot op enkele honderdsten van een seconde.



Wissel tussen Flint en Tibo op de 4 × 400 m.



Claudia Noordzij bezig aan haar 400 m.

Bij het kogelslingeren had **Fortius** zowel in de mannenploeg als in de vrouwenploeg een B-junior opgesteld. Voor Freek Bosveld was het nogal een uitdaging om in de seniorencompetitie mee te doen, want de slingerkogel is bij mannen senioren 7,26 kg zwaar. Dat is 2,26 kg zwaarder dan wat hij als B-junior gewend is.



Hij deed het echter uitstekend en slingerde de 7,26 kg-kogel naar 28,32 m. Ook B-juniore Julia van Dorp moest in deze wedstrijd met een zwaardere kogel slingeren dan zij als B-juniore gewend is, al is het verschil bij de vrouwen minder groot dan bij de mannen. Julia slingerde de 4-kg-kogel naar 34,81 m. Daarmee verbeterde ze het clubrecord voor meisjes junioren A, die reglementair net als de vrouwen senioren met een 4 kg-kogel slingeren.

Door de sterke tegenwind op de sprintonderdelen vielen de tijden op de 100 en 200 meter in het algemeen een beetje tegen, maar Sven Hurkmans kreeg het voor elkaar om zijn persoonlijk record op de 200 meter met 0,81 s te verbeteren naar 23,81 s.

In de 4 x 400 m estafette knokten Jeffrey de Vlaming, Sven Hurkmans, Flint Beenen en Tibo Visser zich in 3:44,75 naar de derde plaats. Het vrouwen-estafetteteam, bestaande uit Maureen van de Brug, Anniek de Lange, Savannah Bailey en Claudia Noordzij, zegevierde in 4:18,03.

De huldiging na de wedstrijd was een feestje met twee Fortius teams op nummer 1 en de in Zevenbergen traditionele bittergarnituur voor de winnende teams. Met een drankje erbij lieten de atleten zich dat op het zonnige terras van AV Groene Ster goed smaken.

Alle individuele uitslagen staan op Atletiek.nu



Twee maal een eerste plaats voor de senioren competitieploegen, dat was wel een feestje waard.



OVERIGE UITSLAGEN BAANWEDSTRIJDEN

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

Op een avondwedstrijd van DAK Drunen deden twee **Fortius** atleten mee aan het speerwerpen. Njord Mijnster (MSen) wierp de speer 40,90 m ver. Fred Kuipers (M55) wierp 18,03 m.

Op zaterdag 18 juni organiseerde AV Spirit in Oud-Beijerland het Open Hoeksch, een wedstrijd met sprintonderdelen van 40 t/m 400 meter en alle denkbare afstanden daartussen voor alle categorieën. Daarnaast kon er worden ingeschreven voor de springonderdelen hoog, ver en hink-stap-sprong. Van **Fortius** waren er deelnemers van jong tot oud. Hun uitslagen zijn te vinden op Atletiek.nu.

Op donderdagavond 7 juli vond op de baan van CAV Energie in Barendrecht de Trackmeeting van Rotterdam Atletiek plaats. Deze wedstrijd stond oorspronkelijk een week eerder gepland, maar was vanwege het slechte weer verzet. Omdat op 7 juli de baan in Rotterdam niet beschikbaar was, kreeg de wedstrijd niet alleen een nieuwe datum, maar ook een nieuwe locatie. Van **Fortius** stond een flink aantal atleten ingeschreven, waarvan een deel op deze nieuwe datum verstek moest laten gaan, maar er acht daadwerkelijk in actie kwamen. Persoonlijke records waren er voor Sven Hurkmans (JJB verspringen 5,53 m) en Lisa van Schaijk (MJD discus 19,99 m, kogel 7,98 m). Robert Florusse (M40) liep in 12,47 s een categorie-p.r. op de 100 meter.

Op vrijdag 8 juli organiseerde DJA in Zundert een avondwedstrijd. De broers Van Roosmalen deden er mee aan de 100 meter, de 1500 meter en hoogspringen en scoorden allebei drie persoonlijke records. Ruben (JJC): 100 m 13,68, 1500 m 4:56.74, hoog 1,50 m; Thomas (JJB) 100 m 13,03, 1500 m 5:09,15, hoog 1,55 m. Rens van der Elst (M50) liep in 28,16 een goede 200 meter, zijn snelste tijd dit seizoen.

Tibo Visser (MSen) won op vrijdagavond 8 juli in de Track Meeting in Utrecht de 800 meter in 1:55,67. Hij kwam met die tijd dicht in de buurt van het persoonlijk record dat hij vijf dagen eerder in de competitiewedstrijd in Zevenbergen had gelopen.

Op zondag 17 juli, op de baan van AV Sparta in Den Haag, bij de 'Zuiderpark Lopen' klokte Eva Reijenga als winnares bij meisjes U18/U20 op de 3000 m een nieuw persoonlijk record van 10:53:89. Dat is een verbetering van haar vorige beste tijd eerder dit jaar met maar liefst bijna 9 seconden.



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

Het lijkt allemaal weer als vanouds, veel wedstrijden op de weg met goede bezetting, ook van de kant van **Fortius**. Eindelijk weer eens een grote klus om alles bij elkaar te zoeken. Dat gold zeker voor de Zoomer Wantij Run met start en finish op onze eigen baan, waaraan weer veel **Fortius**leden deelnamen.

Wie zelf naar wedstrijden gaat, kan het de redactie makkelijker maken door de uitslagen van jezelf en clubgenoten en eventuele bijzonderheden over de wedstrijden door te mailen naar de redactie, zodat we de berichtgeving completer en leuker kunnen maken.

Omdat er in augustus geen nieuwsbrief verschijnt, kunnen bijdragen voor de volgende nieuwsbrief tot uiterlijk 15 september 2022 worden gestuurd naar: nieuwsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

De uitslagen van de Nationale Lenteloop op 11 juni in Papendrecht heeft u nog van ons te goed. Op het hoofdnnummer, de 10 km, won Anna van Stigt de wedstrijd bij de vrouwen senioren in 44:58. Bij de V45 werd Corina Ketelaar twaalfde in 1:03:27. Bij de M35 waren het Lennaert den Hoed en Kees Prins, die derde en vierde werden in respectievelijk 38:37 en 39:06. Jan-Willem Mennink werd zevende bij de M45 in 48:00 en Frans Willem Engelhart volgde hem als twaalfde in 50:36. Bij de M55+ werden Arie Nouwen zestiende in 53:27 en Johan de Jong negentiende in 56:09.

Op de 5 km was Carsten Kok met twee trainers gekomen om voor drie overwinningen te zorgen. Carsten won zelf bij de M55 in 16:32, waarbij moet worden aangetekend dat hij tweede overall was, omdat een recreant ruim een minuut sneller was. Jeffry de Ridder won bij de M45 (24:14) evenals Harry Gerritse bij de M55+ (27:48), maar zij hadden maar weinig concurrentie omdat vrijwel alle 5 km lopers waren ingedeeld in een categorie recreanten. Daar vonden we ook Guus Zevenbergen, nog maar B junior (23:30), Edward Pieper (25:49), Bas Nagtegaal (26:07) en Jacqueline Koene (26:28).

Op 16 juni werd in Hendrik-Ido-Ambacht de Inner Circle Run gelopen. Zo dicht bij huis zijn er altijd wel **Fortius** atleten actief bij deze 5 km en 10 km wedstrijden. Op de 5 km vonden we er twaalf met **Fortius** achter hun naam, waaronder twee dames, die beiden zesde werden in hun categorie: Anja Melkert (V45) in 27:12 en Petra van der Gracht (V55) in 30:37. Bij de mannen senioren deed een groep B en C junioren mee, waarvan Mees Schneider met zijn achtste plaats in een goede tijd van 17:20 het beste presteerde. Ook goed deden de nog jongere Dex van der Laan (18^{de}) en Ruben van Roosmalen (19^{de}) het, die beiden 20:14 noteerden. Verder Guus Zevenbergen (46^{ste} in 23:03), Thomas van Roosmalen (48^{ste} in 23:11) en Alexander van Namen (146^{ste} in 33:26). Edwin van der Poel wist bij de M35 de vijfde plaats te pakken in 19:41. Arie Nouwen moest het na 24:34 bij de M55 met een zesde plaats doen. Maar de podiumplaats (derde) van Bas Nagtegaal bij de M65 in 25:38 was de beste positie voor **Fortius** op de 5 km. Hij werd in zijn categorie nog gevolgd door trainer Wietse Ritskes (9^{de} in 29:48).

Op de 10 km behaalde de enige **Fortius** vertegenwoordiger bij de dames, José Spiertz, een nog betere positie door tweede te worden bij de V65 in 1:10:18, al moet daaraan worden toegevoegd dat zij maar weinig concurrentie had in haar categorie, maar je moet het toch maar doen. De enige mannen senioren was Bas van Dijk, die als 29^{ste} finishte in 48:41. Sneller ging het bij de M35, waar Kees Prins de vijfde plaats pakte in 38:27, gevolgd door Lennaert den Hoed (negende in 40:46) op de hiel gezeten door Ewoud van Houwelingen (elfde in 40:58) en Matthijs van Almen (twaalfde in 40:59). Meer dan tien minuten later finishte Alex Adriaanse als 48^{ste} in 51:58. Trainer Jeffry de Ridder deed het met 49:19 bij de M45 voor de 21^{ste} plaats. Twee man bij de M55: Erik van Konijnenburg (vierde in 47:51) en John Vis (negende in 49:39).



In eigen huis, bij de ZoomerWantijrun op 22 juni, waren er natuurlijk nog veel meer **Fortius** atleten actief. Zo veel zelfs, 81 telde ik er, dat het niet meer mogelijk was ze allen in een stuk tekst te beschrijven, zodat hieronder de volledige lijst van **Fortius** deelnemers is geplaatst. Het hadden er best nog meer kunnen zijn, want tussen bekende clubatleten vinden we in de uitslagen nog veel mensen met woonplaats Dordrecht achter hun naam. Neem bijvoorbeeld de 10 EM bij de dames, waar vier vrouwen uit Dordrecht nog voor Irene Vink staan, die toch zelf zevende werd in 1:20:55. Wat gerichte ledenwerving zou het dus nog veel mooier kunnen maken voor **Fortius**.

Het was zomers weer tijdens deze loop, maar lang niet zo warm als tijdens de eerdere edities van 2018 en 2019, toen het tropisch warm was. Er waren dan ook maar weinig lopers die vanwege de temperatuur voor een kortere afstand kozen dan waarvoor ze aanvankelijk waren ingeschreven. Er heerste een goede sfeer langs het parkoers en op de baan bij start en finish. De deelnemers hebben er zichtbaar van kunnen genieten. Ereplaatsen waren er ook voor **Fortius**. Anna van Stigt greep de overwinning bij de vrouwen op de 10 km. Tweede plaatsen waren er voor Esther Roodenburg op de 5 km en Roy Werner op de 10 EM. Jan Willem Visser kwam als derde op het podium van de 10 km.



Anna van Stigt als winnares op het podium.



Speaker Peter Slijkoord en organisator Edwin Zoomer. Start van de 10 EM met Roy Werner.



Uitslagen:

5 km		90 Josephine Buskes	33:06	36 Marc van Hemert	22:48
Vrouwen:		116 Monique van der Ham	35:34	38 Peter ten Brink	22:59
2 Esther Roodenburg	21:28	133 Lotte van Hemert	38:44	77 Daniël Hermus	27:23
6 Judith Frederiks	23:13	142 Arienne Korver	43:38	84 Harry Gerritse	28:16
11 Novi Hermus	25:43			90 Jan van der Ham	28:50
23 Tula Hermus	27:23	Mannen:		104 Berry de Bruijn	30:01
32 Jacqueline Janssen	28:26	14 Tim Leeman	19:53	109 Hank Winters	30:14
41 Marie-Janne de Wit	29:46	16 Jorrit Morra	20:11	118 Rob Zwang	32:09
53 Marieke Kraaijeveld	30:29	18 Martin van Buiten	20:22	136 Dirk Baan	34:50
62 Jamey Koet	31:08	28 Tobias Müller	21:37	142 Arie Slingerland	38:25
84 Michèlle van Dijk	32:55	34 Jan Faes	22:35		



10 km					10 EM	
Vrouwen					Vrouwen:	
1 Anna van Stigt	43:52	57 Mark van Zon	49:45		7 Irene Vink	1:20:55
4 Annemarie Kersbergen	45:08	58 Andrew Reichardt	49:57		42 Martine Zwemmer	1:45:25
10 Lotte van Hemert	48:22	63 Norwin Mingaars	50:41		Mannen:	
17 Annemieke Franquemont	55:29	64 Jan Slagter	50:47		2 Roy Werner	56:12
27 Hilde Groven	58:45	74 Ernst de Graag	51:37		7 Kees Prins	1:06:16
34 Sam Visser	59:50	77 Arie Kuperus	52:02		16 Edwin van der Poel	1:10:39
42 Esther Nolf	1:00:31	82 Arie Nouwen	53:01		18 Maarten Danckaarts	1:11:37
43 Esther Hofland	1:00:44	85 Peter van Zetten	53:15		48 Maurice Laparlière	1:18:30
47 Monique van Duinen	1:01:47	95 Doron van der Eerden	54:36		67 Albert Klerk	1:22:16
48 Jaklien Wandscheer	1:02:10	115 Ron de Roo	56:47		68 Jeroen Brouwers	1:22:16
67 Marja Boekholtz	1:07:04	128 John Jager	58:26		70 Remco Spruit	1:22:34
Mannen:		140 Chris Schijvens	59:42		78 Sjon Vos	1:23:36
3 Jan Willem Visser	38:51	142 Dirk Franssens	59:48		85 John Vis	1:25:01
4 Menno van Rosmalen	39:00	163 Joost Taylor	1:06:31		92 Frans Willem Engelhart	1:25:36
10 Ewoud van Houwelingen	40:22	164 Henri Appeldoorn	1:07:05		93 Willem Pankow	1:25:40
30 Gerard Groothuizen	44:55	171 Pim Kaufmann	1:12:27		116 Leon Goor	1:29:48
49 Indy Rissema	48:28	172 Henk van Herpen	1:12:28		137 Chris den Hartog	1:34:53
55 Erik van Konijnenburg	49:23				147 Christiaan Spruit	1:36:34
56 Martin Rozeboom	49:23				154 John van Belle	1:38:41

Op zaterdag 25 juni deden drie **Fortius**atleten mee aan de 10 km lange Lingewaalloop in Herwijnen. Lennaert den Hoed en Kees Prins werden derde en vierde in respectievelijk 37:51 en 38:01. Als 32^{ste} finishte Johan de Jong in 55:01.

Carsten Kok werd op 2 juli derde op de 10 km tijdens de Chaamloop in Chaam. Het was erg warm in Chaam en er was een sterk deelnemersveld zodat zijn plaats achter twee sterke Belgen en zijn tijd van 32:40 als heel goed moeten worden beoordeeld. Harry Gerritse stuurde een copy van een artikel uit het Brabantse Dagblad de Stem, waarin het volgende:

“Heel sterk was het optreden van de net 17 geworden Carsten Kok uit Puttershoek. Hij kwam van de aanvankelijk zesde plaats en schoof door naar het podium met een mooie eindtijd van 32:40 minuten. Hij verschalkte niet alleen Tilburger Van der Steen maar ook de snelste master Jamal Boussattati, de tweede Belgische Marokkaan.”

Er was ook nog een 5 km en die werd gewonnen door Timo de Geus in 16:46, die voorzichtig weer aan het terugkomen is na lang blessureleed. Hun beider trainer Harry Gerritse werd 33^{ste} in 27:36.

De Hoeksche Waardloop in Oud-Beijerland op vrijdagavond 15 juli werd gewonnen door Timo de Geus op de 10 km in 35:08 en Kees Prins op de 5 km in 18:46. Diezelfde Kees Prins liep de dag erop de Ruitenburg Run in Maasdijk en finishte daar als tiende M40 op de 10 km in 38:46.

WEDSTRIJDKALENDER

Tijdens de zomermaanden juli en augustus zijn er altijd wat minder wedstrijden, hoewel er in vakantiegebieden vaak recreatieve lopen worden georganiseerd voor de toeristen, denk aan strandlopen en boslopen. Let in je vakantieomgeving op aankondigingen of zoek ze op internet. Aan het eind van augustus en begin september trekt het weer wat aan en is er weer ruime keus uit wedstrijden en prestatielopen. Direct na de kalender vestigen we alvast de aandacht op de DrechtStadLoop van 6 november. Er wordt achter de schermen al hard aan gewerkt en de inschrijving is reeds geopend.



Juli

21/28	Rijen	Zomeravondlopen	www.zomeravondlopen.nl
27	Haamstede	Bom Bokaal Stratenloop	www.avdeltasport.nl

Augustus

4/11	Rijen	Zomeravondlopen	www.zomeravondlopen.nl
5	Ouddorp	Strandloop (trail)	www.avflakkee.nl
13	De Lier	Bradelierloop	www.olympus70.nl
13	Wolphaartsdijk	15 van Wolphaartsdijk	www.av56.nl
16	Capelle a/d IJssel	Ronde van West	www.rondevanwest.nl
18	's-Gravendeel	Seuterloop	www.ckcado.nl/seuterloop
27	Burgh-Haamstede	Halve marathon Westenschouwen	www.avdeltasport.nl
28	Teteringen	Dorpsloop	www.dorpsloop.nl

September

3	Rotterdam	Ekiden	www.rotterdamekiden.nl
3	Vrouwenpolder	Kustloop halve marathon	www.kustloop.nl
3	Noordeloos	Loop naar de pomp	www.noordeloos.nl
4	Schoonhoven	Nazomerloop	www.avantri.nl
4	Baarle-Nassau	't Bels lijntje	www.gloria-atletiek.nl
4	Beneden Leeuwen	Dijkenloop	www.dijkensport.nl
4	Hellevoetsluis	Vestingloop	www.vestinglopen.nl/hellevoetsluis/
7	Rotterdam	Maastunnel loop	www.epicruns.nl/maastunnelloop/
8	Giessen	Ronde van Giessen	www.altenaroadrunners.nl
11	Rijen	Rondje Rijen	www.rondje-rijen.nl
11	Gouda	Goudse Singelloop	www.singelloop.nl/
11	Rotterdam	Maasstadloop	www.pac-atletiek.nl
11	Pijnacker	Halvemarathon Oostland	www.halvemarathonoostland.nl
17	H.-I.-Ambacht	Martin Verveer Memorial Run	www.hiathlon.nl
18	Amsterdam	Dam tot Damloop	www.damloop.nl/
18	Willemstad	Vestingloop	www.vestinglopen.nl/willemstad/
24	Katwijk	Halve van Katwijk	www.halvevankatwijk.nl
25	Zoetermeer	Geuzenloop (o.a. ½M)	https://geuzendag.nl/geuzenloop/
25	Den Haag	CPC Loop	www.nncpcloopdenhaag.nl
25	Tilburg	Ten Miles	www.tilburgtenmiles.nl

Oktober

1	Bleiswijk	Rottmerenloop	www.dekieviten.nl
1	Alblasserdam	Molenloop	https://aaa-atletiek.nl/molenloop-2022/
2	Breda	Singelloop	www.bredasesingelloop.nl

AANKONDIGING 14^E DRECHTSTADLOOP 6 NOVEMBER 2022

Dordrecht, Statenplein



Op het mooie en unieke parcours zullen weer honderden de strijd aangaan met de klok of met zichzelf. De hoofdafstand is de AGRO DELTA halve marathon, daarnaast is er een wedstrijd voor framerunners, een puppyrun en een jeugdloop. Verder zijn er prestatielopen over 3 km, 5 km en 10 km. Op de 5 km en de 10 km kan men ook deelnemen als bedrijventeam. Er wordt gestart en gefinisht op het Statenplein, in het historische hart van Dordrecht.



Langs de route van dit grootste hardloopevenement van **Zuid-Holland-Zuid** staat er op meerdere punten muzikale ondersteuning. Voor iedere deelnemer ligt er bij de finish een unieke medaille klaar.

De opbrengst van de DrechtStadLoop 2022 gaat naar Long Covid onderzoek.

Sportieve lopers, help mensen met Long Covid weer op de been!

Sinds begin 2020 worden we allemaal beheerst door het coronavirus. Sommige mensen kregen COVID-19 en merkten daar weinig van. Anderen werden erg ziek, maar herstelden goed. Een kleinere groep werd misschien niet heel ziek, maar bleef klachten houden van onder meer ernstige vermoeidheid, benauwdheid en concentratieverlies. Dit kan maanden en zelfs jaren aanhouden en maakt het leven, werken en recreëren van deze patiënten erg zwaar. Daarom is meer aandacht nodig voor de oorzaak en behandeling van Long (langdurig) Covid (ook wel Post Covid), zoals we deze ziekte inmiddels noemen. In het Albert Schweitzer ziekenhuis is hiervoor een polikliniek opgezet. Onder anderen sportarts Frank Loeffen helpt patiënten daar om hun kracht en energie terug te winnen. Loeffen: "Om betere behandeling mogelijk te maken en onderzoek data te verzamelen, hebben we speciale apparatuur nodig voor het meten van inspanningsvermogen. Het zou geweldig zijn als de fitte, sportieve deelnemers aan de DrechtStadLoop deze aanschaf mede mogelijk maken. Zo helpen we samen de honderden mensen in onze regio die veelal in stilte langdurig lijden onder de gevolgen van corona. Dan verbreedert de sport echt!"

Bedrijven kunnen hier een steentje aan bijdragen en hun personeel een kans geven om te vlammen. Er staan 5 en 10 km bedrijvenlopen op het programma.

Individueel kan men doneren of een eigen sponsoractie opstarten. Diegene die het meeste sponsorgeld binnenhaalt, krijgt een paar loopschoenen. Ook de 750^{ste} en de 1500^{ste} inschrijver mogen een paar schoenen uitzoeken bij Runnersworld Dordrecht.

Programma 14e DrechtStadLoop 6 november 2022

- 10:00 Gymzaal Kolfstraat geopend en startnummers ophalen
- 13:00 Start 400 m frame runners race (4 t/m 14 jaar)
- 13:10 Start 400 m gro-up puppy run (4 t/m 7 jaar)
- 13.20 Start 1000 m gro-up jeugdloop (8 t/m 12 jaar)
- 13:30 Start 3 km Dental Clinics prestatie-loop (vanaf 13 jaar)
- 13:30 Start 5 km Prestatie-loop (vanaf 13 jaar)
- 13:30 Start 5 km Albert Schweitzer bedrijvenloop (vanaf 13 jaar)
- 14:15 Start 10 km Zoomer Makelaardij prestatie-loop (vanaf 13 jaar)
- 14:15 Start 10 km Albert Schweitzer bedrijvenloop (vanaf 13 jaar)
- 14:35 Start Agro Delta halve marathon (vanaf 16 jaar)
- 17:10 Eindtijd halve marathon

De halve marathon is een KNAU-wegwedstrijd, het parcours is gecertificeerd. Deelname aan de DrechtStadLoop is op eigen risico, dit geldt voor alle afstanden. De leeftijdsgrens is geldend op de wedstrijddag.

Schrijf je nu in, de inschrijving is geopend:

<https://drechtstadloop.nl/inschrijven/>

Website

<https://drechtstadloop.nl/>



FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN

Uitslagen, foto's, verslagen en andere verhalen van trainers, begeleiders, ouders en de atleten zelf, zijn van harte welkom. Hieronder een voorbeeld van een ingezonden stuk door Noah van Bezooijen. En voorbeeld doet volgen? Stuur ze naar de redactie: NieuwsbriefFortius@outlook.com.

TRUPIAL CLASSIC 2022, WILLEMSTAD, CURAÇAO

[door Noah van Bezooijen]

Vanwege mijn vroege vakantie kon ik niet meedoen aan de 4^{de} competitiewedstrijd van de regio. Toch heb ik via atletiek.nu een mooie wedstrijd gevonden op Curaçao: De Trupial Classic 2022 op 8 en 9 juli te Willemstad. Het leek mij erg leuk om hier aan deel te nemen en daarom heb ik mij hiervoor ingeschreven. Met meer dan 300 deelnemers was het best een groot toernooi. De atleten kwamen uit Curaçao, Bonaire, Aruba, St.Maarten, Suriname, Dominicaanse Republiek, Venezuela en natuurlijk uit Nederland. Er was zelfs een livestream via YouTube zodat mijn familie en vrienden mee konden kijken. Ik deed mee met de 60 m sprint, verspringen en 800 meter in de klasse U13-B. Aangezien ik net 11 ben, was ik een van de jongste atleten binnen mijn groep. Het niveau was best hoog en een podiumplaats zat er niet in. Mijn beste sprong met verspringen was 3,45 m. Mijn persoonlijk record op de 60 m had ik wel met bijna 0,2 seconden verbeterd naar 9,67 s. De 800 m liep ik voor het eerst en ondanks de warmte was ik tevreden met mijn 3:00,43. Het was voor mij een toffe ervaring om in het **Fortius**-tenue aan de andere kant van de wereld aan een atletiekwedstrijd mee te mogen doen!



Noah van Bezooijen springt ver van huis erg ver tijdens de Trupial Classic in Willemstad op Curaçao.



BLOED IN DE SCHOENEN

COLUMN

HENK NUGTEREN

No 174

Het moet de Midwintermarathon van 1979 zijn geweest. Schoenenmerk Nike was sinds kort in Nederland neergestreken en importeur Lukkien was op zoek naar atleten om te sponsoren. Hij deed hier en daar wat gratis schoenen uit om wat meer bekendheid te krijgen. Ook bij de nationale marathonselectie, waar ik toentertijd deel van uitmaakte, speelde hij voor sinterklaas. Met de revolutionaire nieuwe schoenen zou je minuten sneller lopen op de marathon. En dat wilden we allemaal wel en een sponsorcontract was voor de meesten een aanlokkelijk vooruitzicht. Maar dan moest je die marathon wel op de geleverde schoenen lopen en laten zien dat je dat contract waard was. Dus ook ik trok op die dag de Nike's aan die ik nog geen week eerder had gekregen en waarop ik nog maar twee keer hooguit een kilometer of tien had kunnen lopen. Die voelden niet echt lekker, maar de mogelijkheid om gesponsord te worden wilde ik niet laten lopen.

Dus meteen snel van start, ik was eerder immers al een keer derde geworden in Apeldoorn en nu moest het nog beter. Gewoon vol erin en niet aan die schoenen en al helemaal niet aan de voeten denken. De eerste helft kon ik de kopgroep makkelijk bijhouden, maar daarna begon ik mijn voeten te voelen. Ook geen ramp, je mag je best bewust zijn van wat je doet, zolang je door kunt gaan. Maar gaandeweg ging het gevoel over in pijn in beide voeten en werd het lopen steeds oncomfortabeler. Zo erg zelfs dat ik de kopgroep moest laten gaan. Vanwege de pijn werd lopen steeds moeilijker en de een na de ander liep me voorbij. Op mijn tandvlees kwam ik soppend in mijn schoenen in 2:38 als 35^{ste} binnen, waar de eerste helft nog in 1:09 was gegaan. Zo snel mogelijk die schoenen uit. Dat was schrikken, ik sopte niet in smeltwater van de hoopjes sneeuw die ik in het voorbijgaan had geschampt, zoals ik eerst dacht, maar het was bloed.

Ik moest hieraan denken toen ik de verklaring voor het uitstappen van Abdi Nageeye tijdens het WK marathon las. 'Abdi Nageeye stapt uit en heeft spijt van keuze schoeisel', luidde de kop van het artikel. Abdi gaf toe dat hij tactische fouten gemaakt had, maar gaf vooral zijn schoenen de schuld. 'Het was het allernieuwste model van Nike, maar achteraf had ik niet voor deze schoenen moeten kiezen', verklaarde hij na de race. Ze hadden hem overtuigd die schoenen te nemen, al had hij er maar twee keer in training op kunnen lopen. Kijkend naar de Belgische televisie, die de marathon wel direct uitzond vanwege die andere Abdi, merkte ik dat onze Abdi rond de veertigste kilometer vanuit de achtergrond naar voren kwam, op zijn karakteristieke manier zou hij weer een medaille grijpen. Althans, dat dacht ik, maar een stukje verder was hij niet meer te zien en verscheen hij ook niet bij de eerste tien van de doorkomst op 41 km. De Belgische commentator leek niets in de gaten te hebben, maar ik had al gezien dat het niet ging gebeuren.

Later gaf Abdi meer uitleg: 'Bij de start zag ik dat ik de enige van de toppers was met deze schoenen. De schoenen kaatsten niet lekker, maar stuitelden eerder. Ik kreeg in de slotfase kramp in mijn bovenbenen en mijn tenen deden zeer. Als ik ze nu uit doe, staat het bloed op mijn voeten.' Het kwam me allemaal bekend voor, bij mij kostte het maar een sponsorcontract, bij Abdi een vrijwel zekere WK medaille.

Voor mij is het onbegrijpelijk dat 43 jaar na die Midwintermarathon, in 2022 nog steeds dezelfde fouten kunnen worden gemaakt. Het blijft sport en mensenwerk.



AGENDA

SEPTEMBER

Zaterdag 10	Oud-Beijerland	Pupillencompetitie
Zondag 11	??	Finale Seniorencompetitie (promotie/degradatie)
Zondag 17	??	Finales CD-competitie
Vrijdag 23 t/m Zondag 25	Loon op Zand	Fortius Jeugdkamp

OKTOBER

Zaterdag 1	Dordrecht	Clubkampioenschappen
------------	-----------	----------------------

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

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

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

AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

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

NieuwsbriefFortius@outlook.com

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

