



# FORTIUS NIEUWSBRIEF JULI 2023



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief juli 2023 Jaargang 7, 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](http://www.fortiusrechtsteden.nl)

**Secretariaat:** [info@fortiusrechtsteden.nl](mailto:info@fortiusrechtsteden.nl)  
of [secretaris@fortiusrechtsteden.nl](mailto:secretaris@fortiusrechtsteden.nl)

## HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:  
Charley Smink



Secretaris:  
Jan van Dalen



Penningmeester:  
Peter Hamers



Lid:  
Alice van Driel



Lid:  
Elbert Dekker



Lid:  
Jasper Beljaars



Verenigingsmanager:  
Johan Moree  
[vm@fortiusrechtsteden.nl](mailto:vm@fortiusrechtsteden.nl)  
telefoon: 078-6489050

**Deze nieuwsbrief** verschijnt maandelijks en is bedoeld voor alle leden van **FORTIUS**. De volgende nieuwsbrief zal in de derde week van september 2023 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 september sturen naar:

[NieuwsbriefFortius@outlook.com](mailto: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](mailto:nieuwsbrieffortius@outlook.com)



## VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]

Beste lezers,

Het heeft even geduurd, vanwege vakanties, maar de nieuwsbrief van juli is toch weer voor u klaar. Ook vanwege vakanties is er deze maand geen interview, in september maken we dat weer goed. Inderdaad, pas in september verschijnt de volgende **Fortius** nieuwsbrief omdat er in augustus meestal weinig te melden valt. In deze nieuwsbrief hebben we aandacht voor de goede resultaten van onze jeugd bij de NK junioren (uitgebreid verslag van Piet Barends) en de kwalificatie van de senioren competitieploeg voor de promotie/degradatie wedstrijd. Gaan we volgend jaar naar de tweede divisie?

Ook aandacht vragen we voor de artikelen over opleidingen voor (jeugd)trainers, want met een goedopgeleide en presterende jeugd, is sportief succes in de toekomst het gemakkelijkst te realiseren. Verder uiteraard al onze vertrouwde rubrieken.

Stuur voor de nieuwsbrief van september uw kopij naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 15 september 2023: [NieuwsbriefFortius@outlook.com](mailto:NieuwsbriefFortius@outlook.com)

Veel leesplezier,  
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

**Wessel de Lange wint goud op NKJ  
 zijn zus Anniek pakt zilver  
 beiden op hinkstapspringen**  
 (zie bladzijde 17)

**Mannenploeg geplaatst voor  
 promotiewedstrijd**  
 (zie bladzijde 7)

## Inhoud van deze nieuwsbrief

|  | pagina    |   | pagina    |
|--|-----------|---|-----------|
| Van de redactie                                | 3         | • Wedstrijdkalender                         | 12        |
| <b>VAN HET BESTUUR</b>                         | <b>4</b>  | <b>OPLEIDINGEN VOOR (JEUGD)TRAINERS</b>     | <b>14</b> |
| Clubrecords en ranglijsten                     | 5         | • Elf geslaagden voor ABAT 2                | 14        |
| <b>BAAN EN INDOOR</b>                          | <b>6</b>  | • Online training 'Een beetje opvoeder'     | 16        |
| • NK Masters: goud en zilver                   | 6         | <b>FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN</b>         | <b>17</b> |
| • Competitienieuws                             | 6         | • NK Junioren A en B                        | 17        |
| • Drie <b>Fortius</b> jeugdteams naar finale   | 6         | • Juniorenkamp in Mookhoek                  | 21        |
| • Mannenploeg naar promotiewedstrijd           | 7         | • Onderlinge wedstrijd kogelslingeren pup A | 22        |
| • Overige uitslagen indoor- en baanwedstrijden | 8         | • Van de Jeugdraad: Ideeënbus               | 23        |
| • Lege baanwedstrijdkalender in Dordrecht      | 10        | <b>FORTIUS PUZZELT</b>                      | <b>25</b> |
| <b>WEG EN VELD</b>                             | <b>11</b> | Column Henk Nugteren                        | 26        |
| • Uitslagen                                    | 11        | Agenda                                      | 27        |



## VAN HET BESTUUR

*[door Jan van Dalen]*

### MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

- Na maanden van gesprekken en overleg met de worstelafdeling, de besturen van **Fortius** en SOAR, de gemeente Dordrecht en de betrokken huurders van de **Fortiushal**, kan medegedeeld worden dat de worstelaars weer terugkeren in de **Fortiushal**. Sinds ongeveer 2005 trainen zij in het gebouw van de handbalvereniging MOK, ook gevestigd op het Sportpark Reeweg. Het was een wens die al jaren leefde, maar door beperkingen van de ruimte in de **Fortiushal** niet mogelijk was. De obstakels zijn weggenomen. Het geeft de kans om de worstelafdeling meer te promoten, zichtbaar te maken en de verbinding met de vereniging te verbeteren. Er kunnen weer wedstrijden worden gehouden in onze **Fortiushal**, die als visitekaartje dient voor andere verenigingen en publiek. Een aantal praktische zaken moet nog worden opgelost, maar er is goede hoop dat de terugkeer in het vierde kwartaal zal plaatsvinden.
- De werkgroep communicatie onderzoekt de mogelijkheden om de website van **Fortius** te vernieuwen. Er is overleg met mogelijke leveranciers over onze wensen, bijvoorbeeld met betrekking tot de lay-out en de content. Wordt vervolgd.
- Het bestuur gaat in het vierde kwartaal 2023 bij het Rode Kruis EHBO cursussen met reanimatie reserveren. Er is een beperkt aantal plaatsen. De cursus bestaat uit 8 uur e-learning en 4 uur klassikaal. Gezien de grote groep trainers en instructeurs kan niet iedereen hier aan deelnemen. Dit zal gefaseerd gebeuren. De desbetreffende trainers en instructeurs zullen worden benaderd om zich in te schrijven. Overigens is de cursus niet vrijblijvend, er moeten kosten worden gemaakt. Dus inschrijven is deelnemen.
- Dit is de laatste nieuwsbrief voor de vakantie. Ik wens alle leden, vrijwilligers en donateurs, een prettige vakantie toe.

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



## CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



### CLUBRECORDS

In het weekend van 24 en 25 juni werden tijdens de NK U20/U18 in Bergen op Zoom drie clubrecords verbeterd:

**Eva Reijenga** verbeterde haar clubrecord U20V (MJA) op de 5000 meter naar 18:12,81.

**Julia van Dorp** verbeterde haar clubrecord kogelslingeren U20V (MJA) met bijna twee meter naar 38,60 m.

**Freek Bosveld** wierp de slingerkogel naar 40,81 m en daarmee verbeterde hij het clubrecord U20M (JJA) dat sinds 2012 met 40,47 m op naam stond van Ruben Overbeek.

Tijdens de Energie Flex Meeting in Barendrecht op woensdagavond 12 juli scherpte **Eva Reijenga** haar clubrecord 1500 meter U20V met ruim een seconde aan tot 4:50,26.

Op een avondwedstrijd in Rucphen op dinsdag 11 juli verbeterde **Allison van Meggelen** het officiële clubrecord kogelslingeren voor meisjes junioren D (U14V) met een halve meter naar 41,43 m.

**Hugo Visser** verbeterde tijdens de Energie Flex Meeting op 12 juli in Barendrecht het clubrecord op de 600 m pupillen D naar 2:09.89. Het oude record stond met 2:12,52 op naam van Yannick Visser en was uit 2013.



*Eva Reijenga verbeterde de afgelopen vier weken twee maal een clubrecord. Hier loopt ze in het zwart met rode broek (toch niet onze clubkleuren?) op de derde plaats in een groepje op de 1500 m in Barendrecht.*

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



## BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

### NK MASTERS: GOUD BOB HURKMANS, ZILVER ROBERT EN WIL FLORUSSE

Van vrijdag 30 juni tot en met zondag 2 juli was de atletiekbaan in Harderwijk het toneel voor de Nederlandse kampioenschappen voor masters. Van **Fortius** namen drie atleten deel, die alle drie in de prijzen vielen.

Op de regenachtige zaterdag 1 juli had Robert Florusse (M45) een druk programma met kogelstoten, discuswerpen en de series en finale 100 meter, en dat alles in twee uur tijd. Het eerste onderdeel was het kogelstoten waarbij hij met 11,19 m de zilveren medaille pakte. In de finale 100 meter werd hij vierde in een persoonlijk record (in zijn huidige categorie) van 12,52 s. Op discus werd hij vijfde met 29,86 m.

Op zondag 2 juli ging Bob Hurkmans 's morgens om 10 uur van start bij het speerwerpen. Hij was naar Harderwijk gekomen met als doel Nederlands kampioen bij de M40 te worden. Dat lukte! Hij sloeg meteen in zijn eerste poging toe met worp van 42,31 m en daar kwam de concurrentie niet meer overheen.

Wil Florusse stond zaterdag aan het eind van de middag in de discusring om het op te nemen tegen haar vaste concurrentes in de categorie V75. De Nederlandse discus-top in die categorie is van wereldklasse en de dames maakten er weer een mooie wedstrijd van. Wil speelde het klaar om haar clubrecord V75 tot op de centimeter nauwkeurig te evenaren: 23,26 m. Op het NK was het goed voor de zilveren plak.



*Bob Hurkmans werd Nederlands kampioen speerwerpen bij de M40.*

## COMPETITIENIEUWS

### Drie **Fortius**teams U16/U14 plaatsen zich voor competitiefinale

Op zaterdag 17 juni was de derde en laatste voorronde in de competitie U16/U14 (junioren C en D). Voor de tweede keer dit seizoen gingen de tien ploegen van **Fortius** voor een competitiewedstrijd naar Gorinchem. Het eerste team van de jongens C won de poulewedstrijd. De eerste teams van de jongens en de meisjes D werden derde. Het eerste team van de meisjes C werd er zesde. Na afloop van deze laatste voorronde wedstrijd kon de landelijke stand opgemaakt worden en werd duidelijk welke ploegen het goed genoeg hadden gedaan om op 16 september mee te mogen doen aan een finalewedstrijd. De jongens C en D van **Fortius** staan op respectievelijk de 17<sup>de</sup> en 22<sup>ste</sup> plaats, wat betekent dat zij naar de B-finale gaan. De meisjes D staan 40<sup>ste</sup> en hebben zich geplaatst voor de D-finale. De meisjes C staan 77<sup>ste</sup> van de 178 ploegen en vallen daarmee buiten de finales.

De uitslagen van de wedstrijd staan op [Atletiek.nu](http://Atletiek.nu).

De B-finales worden in Lisse gehouden. De locatie voor de D-finales is op moment van schrijven van dit artikel nog niet bekend.



## Mannenploeg van Fortius plaatst zich voor promotiewedstrijd

Op zondag 2 juli werd de derde en laatste voorronde in de seniorencompetitie verwerkt. **Fortius** ging voor die wedstrijd met een mannenteam en een vrouwenteam naar Zevenbergen. In de poulewedstrijd in Zevenbergen werd het mannenteam derde en het vrouwenteam vijfde. Na de drie voorrondes staat de mannenploeg van **Fortius** landelijk op de vijfde plaats, wat betekent dat ze zich geplaatst hebben voor de promotie/degradatie-wedstrijd.

De vrouwen van **Fortius** staan na de drie wedstrijden op de 14e plaats in het landelijke klassement. Zij komen niet in aanmerking voor de promotie/degradatie-wedstrijd, want slechts de eerste acht teams uit de 3e divisie mogen daarin meedoen.

### Mannenploeg

Het was mooi weer op 2 juli, al stond er wel de hele dag een stevige wind over de baan van AV Groene Ster. Voor de sprint waaide die precies de verkeerde kant op, wat de resultaten uiteraard ongunstig beïnvloedde. Ook de overige loopnummers werden extra zwaar door de harde wind. Freek Bosveld (JJA) leek er weinig last van te hebben op de 5000 meter, want ondanks dat hij een groot deel van zijn race kopwerk deed, liep hij de afstand in een nieuw persoonlijk record (17:23,75). Freek was verder vooral van waarde op het onderdeel kogel-slingeren. Hij slingerde de 7,26 kg-kogel naar een persoonlijk record (met dat gewicht) van 30,65 m. Bij de JJA heeft Freek met 40,81 m met de 6 kg-kogel het clubrecord op zijn naam staan.

In de tweede serie 5000 meter werd ook Roy Werner – op papier de snelste man – gedwongen veel kopwerk te doen. Hij eindigde in Zevenbergen als derde in 15:40,95, goed voor 753 punten. Tibo Visser haalde op zijn onderdeel, de 800 meter, nóg meer punten binnen. Zijn tijd van 1:58,14 leverde **Fortius** 780 punten op.

Op de 100 m horden trof Daan Spiljard 4,8 m/s tegenwind. Ook Sven Hurkmans had op de 100 en 200 meter een harde wind tegen. Voor de competitie is zo'n tegenwind dubbel pech, want in sommige andere poulewedstrijden stond de wind juist gunstig.

Wessel de Lange sprong 1,75 m hoog en 5,82 m ver. Op de 400 meter liep Flint Beenen een nette 54,47 s op de 400 meter. Tweede loper Jeffrey de Vlamingh slaagde er ondanks de wind zelfs in zijn beste tijd te verbeteren naar 55,05 s.

Ruben van Ameijden probeerde het na een zeer lange blessureperiode voor het eerst weer eens in de kogelring. Gezien zijn lange afwezigheid viel zijn afstand van 11,85 m lang niet tegen. Robert Florusse, die een dag eerder zilver had gewonnen op het NK Masters, stootte de kogel naar 11,28 m.

Op de 4 x 400 m estafette liepen Jeffrey, Tibo, Flint en Sven in 3:37,55 de derde tijd.



*Tibo Visser kan in gunstige positie naar binnen op de 800 m.*



*Ruben van Ameijden na lange tijd weer terug met de kogel.*



## Vrouwenploeg

Ook in de vrouwenploeg speelde de wind parten. Op de sprint en korte horden werden dan ook geen toptijden gelopen. De hoogste puntenscores werden binnengehaald op de werponderdelen. Savannah Bailey stootte de kogel naar 10,86 m (647 punten). Julia van Dorp wierp de slingerkogel naar 33,20 m (641 punten). Esther Jacobs haalde op de 400 meter in 67,46 m 571 punten op.

Op de 1500 meter debuteerde Mantla Jimenez in de competitieploeg van **Fortius**. Ze trof in haar serie geen loopsters van haar eigen niveau, waardoor ze het grootste deel alleen kwam te lopen. Ze finishte in 5:31,10, de derde tijd in totaal. Jildau de Man liet zich in dezelfde serie slim uit de wind houden in een groepje andere loopsters en finishte in haar eerste 1500 meter in wedstrijdverband in 5:42,91. De 4 x 400 m estafette werd gelopen door Savannah, Miranda van Dijk, Esther en Mantla. Ze liepen in 4:39,31 de zesde tijd.



*Esther geeft het stokje door aan Mantla op de 4 x 400 m estafette.*

## Snacks en pizza

Voor de nummers 1, 2 en 3 in de poulewedstrijd was er een prijsuitreiking met de bekende schalen met snacks waar de organisatie van AV Groene Ster om bekend staat. De ploegleiding van **Fortius** had bovendien gezorgd dat er voor de teams pizza's werden bezorgd, zodat het nog lang gezellig bleef op het terras van Groene Ster.

## Promotiewedstrijd in Hoorn

De degradatie/promotiewedstrijd zal op 10 september plaatsvinden op de baan van AV Hollandia in Hoorn. De promotie/degradatie-poule wordt met de vier laagst geklasseerde teams van de 2<sup>de</sup> divisie aangevuld tot 12 ploegen. De nummers 1 t/m 4 in de promotie/degradatie-wedstrijd komen het volgende jaar uit in de 2<sup>de</sup> divisie.



*De **Fortius** pizza's.*

## OVERIGE UITSLAGEN BAANWEDSTRIJDEN

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

Tijdens de Track Meeting in Utrecht van vrijdagavond 16 juni liep Timo de Kok een snelle 3000 meter. In 8:55,67 was hij de snelste A-junior en tweede overall.

Guido (M45) en Allison (MJD) van Meggelen deden op woensdag 21 juni mee aan de Midzomeravondinstuif in Delft. Hun resultaten: Guido discus 20,52 m; gewichtwerpen 5,69 m; kogelstoten 8,35 m; kogelslingeren 24,05 m en Allison: discus 18,30 m; kogelstoten 9,98 m; kogelslingeren 28,83 m.





Twee junioren C, twee vrouwen masters en drie pupillen van **Fortius** deden op zondag 25 juni in Dongen mee aan de Atledo Trackmeeting. Helaas bleek de elektronische tijdwaarneming defect te zijn, zodat er in de uitslagen enkel handgeklokte tijden staan. Bij het verspringen was geen windmeting aanwezig, zodat ook die prestaties niet geldig zijn voor ranglijsten en records. Al met al dus een wedstrijd die afgezien van de werpnummers niet veel meer om het lijf had dan een veredelde training. Wie desondanks wil weten wat de uitslagen zijn, kan ze op [Atletiek.nu](http://Atletiek.nu) vinden.

Op donderdag 6 juli liep Erik Roosken (M40) in Rotterdam een 1500 meter in een persoonlijk beste tijd van 4:42,89.

Allison van Meggelen (MJD) deed bij de meisjes junioren C mee aan het kogelslingeren. Zij speelde het klaar om met een worp van 34,11 m precies haar clubrecord bij de MJC te evenaren.

Henrik Barendregt (M45) liep op vrijdagavond 7 juli in Utrecht een 3000 meter in 10:21,30, een verbetering van zijn persoonlijk beste tijd in zijn huidige categorie.

Leensey Bilkerdijk (U16M/JJC) deed op zaterdag 8 juli als enige **Fortius**atleet mee aan de Limietenwedstrijd in Breda. Op de 100 meter werd hij eerste in 12,76 s en op de 800 meter werd hij achtste in een persoonlijk record van 2:41,94.

In het weekend van 8 en 9 juli werden in Best de Ben Saris Meerkampen georganiseerd. Voorheen droeg deze jaarlijkse meerkampwedstrijd de naam 'Kermismeerkamp'. Mogelijk is de organisatie van die naam afgestapt omdat die de indruk wekt dat het allemaal niet al te serieus is, terwijl het hier wel degelijk om officiële meerkampen voor diverse categorieën gaat.



*Lisa van Schaik op de horden tijdens de Ben Saris Meerkampen in Best.*



Ruben van Roosmalen behaalde een mooie klassering op de achtkamp voor U16M (JJC). Hij werd achtste van de 30 deelnemers met een puntentotaal van 4791 punten. Op twee onderdelen verbeterde hij zijn persoonlijk record: 80 m horden 15,84 s en hoogspringen 1,66 m.

Lisa van Schaik (U16V/MJC) deed het met 3073 punten op de zevenkamp ook goed. Zij verbeterde haar beste prestatie op drie verschillende onderdelen: 80 m horden in 15,46 s, 150 m in 22,43 s en 600 m in 1:48.65.

Voorafgaand aan de meerkampen waren er op vrijdagavond ook enkele losse looponderdelen. Timo de Kok won de Engelse mijl in 4:41,10.

**Fortius** was op de Energie Flex Meeting van woensdag 12 juli met 23 deelnemers ruim vertegenwoordigd. Het was mooi weer, al stond er wel een stevige wind over de baan van CAV Energie. De uitslagen van alle 23 **Fortius**atleten zijn terug te vinden op [Atletiek.nu](https://www.atletiek.nu).

## LEGE BAANWEDSTRIJDKALENDER IN DORDRECHT

*[door WOC-baan]*

Op de warme en zonnige zaterdag 24 juni organiseerde **Fortius** in samenwerking met de Stichting Atletiek Regio Dordrecht (StARD) de vierde wedstrijd in de pupillencompetitie. Het is de enige baanwedstrijd die **Fortius** dit jaar organiseert. Officiële atletiekwedstrijden kunnen niet meer georganiseerd worden op de baan in Dordrecht, omdat het keuringscertificaat voor de accommodatie is verlopen. Pas na de benodigde renovatie zal de accommodatie weer volledig goedgekeurd kunnen worden voor door de Atletiekunie erkende wedstrijden. Voor pupillenwedstrijden gelden die restricties niet, zodat de pupillencompetitie gewoon door kon gaan.

We wachten in spanning op nieuws van de gemeente Dordrecht over de zo vurig gewenste vernieuwing en verbetering van de atletiekaccommodatie. Tot nu toe is er nog niets concreets naar buiten gekomen.

Op zaterdag 7 oktober organiseert **Fortius** in samenwerking met CAV Energie en AV Spirit de **clubkampioenschappen** op de baan in **Barendrecht**. Als daar meer over bekend is, zullen we die informatie met jullie delen via de **Fortius** website.

We hopen komende winter wel weer wat indoorwedstrijden in de **Fortiushal** te organiseren. De data die daar voor zijn ingeruimd zijn: 28 oktober 2023 en 2 januari, 10 februari en 16 maart 2024.





|                      |         |                       |         |                       |         |
|----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|
| 10 EM                |         | 63 Sjon Vos           | 1:19:16 | Vrouwen               |         |
| Mannen               |         | 73 Rutger Born        | 1:19:58 | 1 Anna van Stigt      | 1:15:08 |
| 1 Carsten Kok        | 55:58   | 75 Peter ten Brink    | 1:20:01 | 24 Monique Steenhoek  | 1:35:25 |
| 3 Roy Werner         | 57:33   | 98 Robin Goedhart     | 1:23:35 | 26 Esther Nolf        | 1:35:33 |
| 5 Jan Willem Visser  | 1:01:01 | 110 Freek Busch       | 1:25:03 | 39 Marie-Louise Ruben | 1:45:09 |
| 9 Erik Roosken       | 1:04:48 | 116 Jeffry de Ridder  | 1:25:40 |                       |         |
| 15 Kees Prins        | 1:06:25 | 120 Willem Pankow     | 1:26:11 |                       |         |
| 26 EwoudvHouwelingen | 1:09:47 | 135 Thomas van Maurik | 1:29:06 |                       |         |
| 44 Peter Loopik      | 1:15:08 | 158 Arie Nouwen       | 1:35:25 |                       |         |
| 49 Alex Adriaanse    | 1:16:40 | 174 John van Belle    | 1:39:47 |                       |         |
| 51 Pieter Albers     | 1:16:48 |                       |         |                       |         |

Op 25 juni liep Paul Blokland een 8 km lange loop tijdens de halve marathon van Roosendaal. Hij werd daarin achtste bij de mannen in 32:02.

Carsten Kok had op 1 juli tijdens de Chaamloop geduchte tegenstand. Met een winnaar binnen de 30 minuten bleef er voor Carsten niet meer over dan een vijfde plaats. Zijn 31:14 was desalniettemin wel een uitstekende tijd.

## WEDSTRIJDKALENDER

In de zomermaanden is de wedstrijdkalender maar magertjes, maar omdat er in augustus geen nieuwsbrief uitkomt, trekken we het door tot in oktober, zodat u alvast goed kan plannen voor de voorbereiding voor de DrechtStadLoop op 5 november.

### Juli

26 Haamstede Bom Bokaal Stratenloop [www.avdeltasport.nl](http://www.avdeltasport.nl)

### Augustus

|    |                    |                       |   |
|----|--------------------|-----------------------|---|
| 2  | Vlissingen         | Boulevardloop         | <a href="http://www.dynamica-sport.nl">www.dynamica-sport.nl</a>                            |
| 4  | Ouddorp            | Strandloop            | <a href="http://www.avflakkee.nl">www.avflakkee.nl</a>                                      |
| 12 | Wolphaartsdijk     | 15 van Wolphaartsdijk | <a href="http://www.av56.nl">www.av56.nl</a>  |
| 12 | De Lier            | Bradelierloop         | <a href="http://www.bradelierloop.nl">www.bradelierloop.nl</a>                              |
| 15 | Capelle a/d IJssel | Ronde van West        | <a href="http://www.rondevanwest.nl">www.rondevanwest.nl</a>                                |
| 17 | 's Gravendeel      | Seuterloop            | <a href="http://www.ckcado.nl/seuterloop">www.ckcado.nl/seuterloop</a>                      |
| 18 | Hellevoetsluis     | Wallenloop            | <a href="https://hellevoetheroes.nl/wallenloop/">https://hellevoetheroes.nl/wallenloop/</a> |
| 19 | Burgh-Haamstede    | Halve Marathon        | <a href="http://www.avdeltasport.nl">www.avdeltasport.nl</a>                                |
| 26 | BrielleLeo         | Klink Run             | <a href="http://www.vorneatletiek.com">www.vorneatletiek.com</a>                            |
| 27 | Teteringen         | Dorpsloop             | <a href="http://www.dorpsloop.nl">www.dorpsloop.nl</a>                                      |

### September

|   |                 |                   |  |
|---|-----------------|-------------------|--|
| 2 | Noordeloos      | Loop naar de pomp | <a href="http://www.noordeloos.nl">www.noordeloos.nl</a>               |
| 3 | Rotterdam       | Big10             | <a href="http://www.big10.nl">www.big10.nl</a>                         |
| 3 | Baarle-Nassau   | 't Bels Lijntje   | <a href="http://www.gloria-atletiek.nl">www.gloria-atletiek.nl</a>     |
| 3 | Beneden-Leeuwen | Dijkenloop        | <a href="http://www.dijkensport.nl">www.dijkensport.nl</a>             |
| 7 | Giessen         | Ronde van Giessen | <a href="http://www.altenaroadrunners.nl">www.altenaroadrunners.nl</a> |



|      |                    |                    |  |
|------|--------------------|--------------------|--|
| 9+10 | Gouda              | Singelloop         | <a href="http://www.singelloop.nl">www.singelloop.nl</a>                     |
| 10   | Rijen Rondje       | Rijen              | <a href="http://www.rondje/rijen.nl">www.rondje/rijen.nl</a>                 |
| 10   | Rotterdam          | Maasstadloop       | <a href="http://www.maasstadloop.nl">www.maasstadloop.nl</a>                 |
| 16   | Dordrecht          | Run for Hope       | <a href="http://www.runforhope.nl">www.runforhope.nl</a>                     |
| 17   | Breda              | De 10 van 't Aogje | <a href="http://www.detienvantaogje.nl">www.detienvantaogje.nl</a>           |
| 17   | Willemstad         | Vestingloop        | <a href="http://www.vestinglopen.nl">www.vestinglopen.nl</a>                 |
| 24   | Capelle a/d IJssel | Loopfestijn        | <a href="http://www.halvemarathoncapelle.nl">www.halvemarathoncapelle.nl</a> |
| 24   | Zoetermeer         | Geuzenloop         | <a href="http://www.geuzendag.nl">www.geuzendag.nl</a>                       |
| 24   | Tilburg            | Tilburg Ten Miles  | <a href="http://www.tilburgtenmiles.nl">www.tilburgtenmiles.nl</a>           |
| 30   | Katwijk            | Halve van Katwijk  | <a href="http://www.halvevankatwijk.nl">www.halvevankatwijk.nl</a>           |

## Oktober

|       |                |                |  |
|-------|----------------|----------------|--|
| 1     | Breda          | Singelloop     | <a href="http://www.bredasesingelloop.nl">www.bredasesingelloop.nl</a>               |
| 7     | Sleeuwijk      | Waterlinieloop | <a href="http://www.altenaroadrunners.nl">www.altenaroadrunners.nl</a>               |
| 7     | Alblasserdam   | Molenloop      | <a href="http://www.aaa-atletiek.nl">www.aaa-atletiek.nl</a>                         |
| 7     | Bleiswijk      | Rottmerenloop  | <a href="http://www.dekieviten.nl">www.dekieviten.nl</a>                             |
| 8     | Bergen op Zoom | Vestingloop    | <a href="http://www.vestinglopen.nl">www.vestinglopen.nl</a>                         |
| 14-15 | Barendrecht    | Halve marathon | <a href="http://www.halvemarathonbarendrecht.nl">www.halvemarathonbarendrecht.nl</a> |

## 5 november

### DrechtStadLoop

#### Schrijf je nu in via

[www.drechtstadloop.nl](http://www.drechtstadloop.nl)

De 15<sup>e</sup> editie van de Drechtstadloop zal gehouden worden op een aangepast parcours. De aanpassing is nodig vanwege werkzaamheden rondom de Spuiboulevard. De start en finish blijven op het Statenplein, in het oude hart van Dordrecht. Diverse wijken zullen worden aangedaan en een stukje van de Nieuwe Dordtse Biesbosch.

De organisatie is optimistisch gestemd en rekent er op dat op **zondag 5 november** wederom minstens 2500 lopers zullen meedoen aan de diverse afstanden.

Wij als organisatie gaan er alles aan doen om van deze editie een succes te maken. **De inschrijving is geopend.**

Het programma op **zondag 5 november 2023** ziet er als volgt uit:



13:00 400 m frame runners race (4 t/m 14 jaar)  
13:10 gro-up puppy run, 400 meter voor kinderen (4 t/m 7 jaar)  
13:20 gro-up 2000 m jeugdloop (8 t/m 12 jaar)  
13:45 Agro Delta halve marathon, wegwedstrijd / prestatie-loop, hoofdnummer.  
(parcours gecertificeerd, limiet 2 uur en 30 minuten, minimale leeftijd 16 jaar)  
13:55 5 km Dental Clinics prestatie-loop (vanaf 13 jaar)  
13:55 5 km Albert Schweitzer bedrijvenloop (vanaf 13 jaar)  
14:00 10 km Zoomer Makelaardij prestatie-loop (vanaf 16 jaar)  
14:00 10 km Albert Schweitzer bedrijvenloop (vanaf 16 jaar)



## OPLEIDINGEN VOOR (JEUGD)TRAINERS

[door Mark Uilhoorn]

### ELF GESLAAGDEN VOOR OPLEIDING TOT ASSISTENT-TRAINER BAANATLETIEK (ABAT 2)

In het kader van de verdere professionalisering van de trainers bij de pupillen en junioren is begin januari een oproep gedaan voor deelname aan de door de Atletiekunie aangeboden opleiding tot assistent-trainer baanatletiek (ABAT 2). Met de opleiding ABAT 2 kan een vervolgstap worden gezet in het trainersvak. Een stapje hoger is de Opleiding tot Basis baanatletiek trainer (BBAT 3). Een aantal trainers bij **Fortius** is in het bezit van BBAT 3. Prettige bijkomstigheid daarvan is dat zij dan ook de ABAT 2 opleiding mogen geven. Goed om te weten is dat naast de opleiding voor baanatletiek bij de Atletiekunie ook op meerdere niveaus een opleiding voor looptrainer gevolgd kan worden.

De Atletiekunie weet de ABAT 2 opleiding leuk aan te prijzen: *‘Een toffe e-learning vol met informatie, reflectievragen, video’s en afbeeldingen, vijf fysieke workshops op de club van circa 2,5 uur bestaande uit theorie en praktijk, en leuke inleveropdrachten die je in de praktijk uitvoert tussen de workshops door.’*

Op verzoek van een aantal hulptrainers zijn Bob Hurkmans (trainer CD-junioren) en Mark Uilhoorn (pupillen trainer), allebei in het bezit van BBAT 3, de opleiding intern gaan geven. De laatste keer daarvoor was alweer eind 2019. Omdat andere omliggende atletiekverenigingen vaak minder goed in de trainers zitten zijn deze verenigingen de mogelijkheid geboden om bij de opleiding aan te sluiten. Uiteindelijk hebben twee trainers van Spirit uit Oud-Beijerland daar gebruik van gemaakt. Dat gaf ons gelijk de gelegenheid om een van de bijeenkomsten daar te laten plaatsvinden. Toevallig op hetzelfde moment dat bij **Fortius** de Halve Marathon van Riwal werd gehouden en de kantine, hal en baan voor ons niet beschikbaar waren.

Het is leuk en leerzaam om deze opleiding te geven aan deelnemers die van verschillende verenigingen komen. Zo leren de deelnemers meer en kan er kennisdeling en deling van ideeën plaatsvinden door te kijken naar de manier waarop het bij de andere vereniging gaat. De Atletiekunie heeft de inschrijving voor de opleiding dan ook openbaar gemaakt op haar website voor andere omliggende verenigingen.

Alle workshops zijn opgebouwd uit 1 uur theorie en 1,5 uur praktijk waarbij ook het zelf verzinnen van een training door de deelnemers hoort. Bij iedere workshop moesten huiswerkopdrachten worden gemaakt met het doornemen van één of enkele leerteksten. De nadruk in de opleiding wordt gelegd op het pedagogisch handelen. Workshop 1 *Klaar voor de start*, met onder andere zicht op de aspecten van een goede training (verbeteren, beleven, differentiëren en intensiveren) en de bijdrage die een assistent daaraan kan leveren. Workshop 2 *Communiceren kun je leren*: inzicht in de invloed van de houding van de trainer op de groep, wat is jouw taak als trainer, hoe sta je voor de groep, ken jij je doelgroep, hoe motiveer je je trainingsgroep. Workshop 3 *De 4 inzichten voor goed trainerschap*: structureren, stimuleren, motiveren, individueel aandacht geven en regie overdragen. In de praktijk moesten organisatievormen worden verzonden die differentiëren en plezier met elkaar zouden combineren. Workshop 4 *Zo ga je om met emoties en lastig gedrag*. Komt dit voor, hoe en hoe los je dit op. Hoe geef je feedback. Lastig gedrag en ouders. Workshop 5 *Sportplezier en veiligheid*.



Ingegaan werd op (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. Gedragsregels voor begeleiders in de sport en de vertrouwens(contact)persoon.

Voor de e-learning kregen de deelnemers een link naar de digitale leeromgeving bij de Atletiekunie genaamd *Skills*. In totaal schatte de Atletiekunie de tijd die daarmee gepaard zou zijn op 6,5 uren. Waarschijnlijk is daar meer tijd mee gemoeid geweest. De afsluitende toets van 22 meerkeuzevragen zou ongeveer 30 minuten in beslag nemen.

De vijf fysieke bijeenkomsten van 2,5 uren waren in het voorjaar op zaterdagmiddagen, vier daarvan dus in de kantine van **Fortius**, in de hal en op de baan. Aan het einde van iedere bijeenkomst heeft Bob ook nog aandacht besteed aan de techniek van een aantal atletiekonderdelen zoals hoog, ver, kogel, werpen en sprint.

Zaterdag 8 april was de laatste bijeenkomst en hadden een aantal al vrij snel de eindtoets gehaald en het certificaat binnen. Eind juni 2023 was er dan eindelijk tijd voor een foto-moment. **Fortius** is trots op de geslaagden: Pien Vogelaar, Novi Hermus, Pieter van Leeuwen, Tijn van Driel, Luuk Bosveld, Stijn ten Brink, Stefan Stokman, Jerry Lutz, Jorrit van der Zee, Robert Paling en Daniël Hermus. Als presentje kreeg iedereen van Dini een chocoladereep van Tony Chocolonely.



*Van links naar rechts:  
Pien, Pieter, Tijn, Luuk en Stijn.*



*Van links naar rechts:  
Jorrit, Tijn, Daniel, Novi, Stefan, Robert, Bob, Jerry en Mark.*



## ONLINE TRAINING “EEN BEETJE OPVOEDER!”

### Hoe word ik een (nog) betere (jeugd-)trainer

Het grote aantal jeugdtrainers bij de pupillen is u vast opgevallen. **Fortius** prijst zich gelukkig dat er zoveel volwassenen en jeugdigen zijn die bereid zijn om de pupillen training te geven en bij wedstrijden voor coaching aanwezig te zijn. Een redelijk deel van de trainers beschikt over een diploma assistent-trainer (ABAT 2) of zelfs dat van zelfstandig trainer (BBAT 3). Opleidingen die door de Atletiekunie worden verzorgd en dan wel intern of extern gevolgd kunnen worden. Voor degenen die voor zo'n cursus geen tijd hebben is er de mogelijkheid om een (nog) betere (hulp-)trainer te worden door het volgen van de online training *Een beetje opvoeder!*. De online training gaat over hoe we training geven (didaktiek en pedagogiek) en niet over de techniek van atletiek zelf; maar is zeker belangrijk.

De training is van NOC\*NSF en kan wanneer dat uitkomt van achter een computer worden gevolgd: e-learning. De training is interactief. De training hoeft niet gelijk in één keer door te worden gelopen. Ik denk dat het zelfs verstandig is om het in delen te doen. Naast video's kijken worden ook vragen gesteld om de opgedane kennis tussentijds te toetsen. De samenvattingen van de stof kunnen worden gedownload en/of geprint zodat het later nog eens kan worden nagelezen. Als de hele training is gedaan volgt nog een eindtoets. Deze toets bestaat uit 22 meerkeuzevragen. De totale tijdsinvestering is ongeveer 5 tot 10 uur. Voor de toets is ongeveer 15 tot 30 minuten nodig. Mocht de toets voldoende zijn gemaakt dan volgt een mooi certificaat.

De training is gratis en staat overigens open voor iedereen. Mocht u geïnteresseerd zijn dan kan ik het zeker aanbevelen. Wie weet is het een eerste stap richting trainerschap. In ieder geval kan de training inzicht geven waarom de trainers op een bepaalde manier voor de groep staan en zaken aanpakken. De jeugdtrainers zonder een trainersdiploma of zij die hun kennis willen opfrissen zijn uitgedaagd om voor 1 september 2023 de training te volgen. Bij het behalen van een certificaat volgt een foto-moment met een verrassing.

Opleiding - Sportopleidingen:

<https://sportopleidingen.nl/sportopleidingen/386-een-beetje-opvoeder>

Wat komt er onder andere aan bod?

- De basis van trainen en coachen (waarom is sporten belangrijk?),
- De vier inzichten van trainen en coachen (structureren, stimuleren, individueel aandacht geven, regie overdragen),
- De vaardigheden (hoe zorg je ervoor dat sporters luisteren en meewerken),
- Sporten, gedrag en emoties (hoe ga ik om met mijn eigen emoties, van sporters en ouders. Omgaan met (seksueel) grensoverschrijdend gedrag).

Mochten er vragen zijn dan kan uiteraard contact met mij worden opgenomen:

[mark.uilhoorn@xs4all.nl](mailto:mark.uilhoorn@xs4all.nl) of 06-22922468.





## FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN

In de vorige nieuwsbrief plaatsten we vier stukjes die geschreven werden door vier deelnemers aan de A-Games in Soest. Uit de stukjes kwam duidelijk naar voren dat er meer dan vier junioren en pupillen van **Fortius** actief waren in Soest bij deze wedstrijden. Carla van Wijngaarden had de vier stukjesschrijvers geselecteerd en de stukjes naar de nieuwsbrief gestuurd. Uit een reactie bleek dat sommige ouders zich hebben afgevraagd op grond waarvan kinderen werden gevraagd een stukje te schrijven, er hadden waarschijnlijk meer kinderen hun verhaal willen doen.

Uit bovenstaande blijkt dat er behoefte is aan een redactielid voor pupillen en junioren en dan met nadruk op de pupillen omdat resultaten van junioren ook vaak in dezelfde wedstrijden als senioren mee doen. De twee huidige actieve redactieleden zijn beiden van de categorie masters en kennen niet alle activiteiten en problematiek van de jeugd. Kortom, wat we nodig hebben, zoals we dat in het verleden hadden: een redactielid die bekend is met de pupillenatletiek (en eventueel C/D junioren) en alles wat daar speelt en bereid is elke maand de kopij te verzorgen voor deze rubriek. Dat betekent niet alleen zelf stukjes schrijven, maar ook binnengekomen kopij beoordelen en eventueel redigeren en het tot een consistent geheel voor deze rubriek maken. Wie biedt zich aan?

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](mailto:NieuwsbriefFortius@outlook.com).

### NK JUNIOREN A EN B VRIJDAG 23 t/m ZONDAG 25 JUNI 2023

[door Piet Barends]

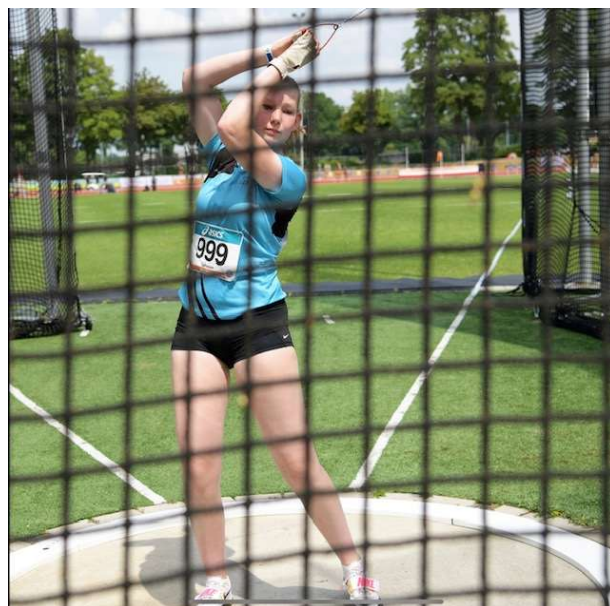
#### Algemeen

In 2021 had **Fortius** twee deelneemsters aan het NK, Julia van Dorp en Anniek de Lange, beiden bij de meisjes B al was Anniek toen nog meisje C. In 2022 was het aantal al gegroeid tot vijf deelnemers) drie meisjes B en twee jongens B.

Dit jaar was de afvaardiging van **Fortius** maar liefst dertien man/vrouw sterk, die gezamenlijk op zestien nummers uitkwamen (een op de sprint, twee op de midden/lange afstand, vier op de springnummers en negen op de werpnummers - waarvan vijf bij het kogelslingeren). We hadden ditmaal geen deelnemers bij de jongens B, maar wel vier bij de jongens A, vijf bij de meisjes B (waarvan een meisje D) en vier bij de meisjes A. Voor zover mij bekend is dit het grootste aantal deelnemers ooit (voor 2017 Hercules en Parthenon samen).

#### Vrijdag 23 juni

De wedstrijd begon deze dag om twee uur met de 100 meter jongens B en even na twee uur was het de beurt aan de meisjes B voor het kogelslingeren. **Fortius** had drie deelneemsters, Allison van Meggelen, Veerle Uilhoorn en Jil Vogelaar. Allison begon qua opgegeven afstand als achtste aan de wedstrijd, Jil als dertiende en Veerle als veertiende. Jil begon onbevangen en verbeterde in de eerste poging haar persoonlijk record met bijna vier meter tot 35,35 m, waardoor zij na de eerste ronde op de vijfde plaats stond (er waren negen ongeldige pogingen in die ronde). Zij verbeterde zich



Veerle in actie bij het kogelslingeren.



niet meer, maar wierp nog wel tweemaal verder dan haar oude beste prestatie. Zij ging als zesde de finale in, om uiteindelijk als achtste te eindigen. Veerle begon met twee ongeldige pogingen om tenslotte met een enigszins voorzichtige worp uit te komen op 33,42 m, een verbetering van haar persoonlijk record met bijna 2,5 meter. Zij werd hiermee tiende op 25 cm van een finaleplaats. Allison had waarschijnlijk toch wat last van zenuwen, want zij wierp driemaal ongeldig waarvan één goede poging, waarbij zij echter over de rand stapte. Overigens was zij niet de enige met drie ongeldige pogingen.

Vervolgens mocht Sven zijn krachten meten met 29 andere jongens A op de 100 meter. Hij had voor de wedstrijd de 22<sup>ste</sup> tijd, dus een finaleplaats was normaliter niet haalbaar. Uiteindelijk werd hij in totaal wederom 22<sup>ste</sup> met een evenaring van zijn persoonlijk record van 11,75 s (wind + 0,5 m/s). Hij kwam 0,15 s te kort voor een plaats in de halve finale.

Hierna was het de beurt aan Anniek de Lange bij het verspringen meisjes B. Zij begon met de vierde beste afstand aan de wedstrijd. Na de eerste ronde stond zij eerste. Anniek sprong een bijzonder regelmatige wedstrijd met maar slechts 14 cm tussen haar beste en haar slechtste sprong. Helaas voor haar hadden drie meisjes één of twee sprongen, die beter waren dan haar beste sprong. Zodoende werd zij vierde met een afstand van 5,76 m.

Als vierde **Fortius**atleet kwam Manon van de Brug in actie bij het speerwerpen meisjes A. Gezien de prestaties van de andere atletes leek een finaleplaats bij voorbaat niet haalbaar. Zij begon namelijk qua geworpen afstand als dertiende aan de wedstrijd en zou haar beste afstand met zo'n vijf meter moeten verbeteren. Het begin was niet al te best (een ongeldige poging). In haar tweede poging wierp zij 29,76 m, een halve meter onder haar persoonlijk record. De derde poging was helaas weer ongeldig en uiteindelijk eindigde zij als dertiende.

Als laatste **Fortius**atleet trad Sven Hurkmans voor de tweede maal in het strijdperk en nu bij het speerwerpen jongens A. Met zijn achtste plaats op de ranglijst had hij een goede kans de finale te bereiken. Na de eerste ronde stond hij nog achtste, maar daarna zakte hij naar de elfde plaats. Zijn derde poging was de beste, maar met een afstand van 45,51 m bleef hij op de elfde plaats staan.

## Zaterdag 24 juni

Om 11:00 uur startte de wedstrijd en Julia van Dorp mocht direct als eerste **Fortius**atlete aantreden bij het kogelslingeren meisjes A. Zij begon als vijfde geplaatste aan de wedstrijd, maar onder andere dankzij het feit dat de uiteindelijke top drie met een ongeldige poging begon, stond zij na één ronde eerste. Zij begon uitstekend met een nieuw clubrecord (of persoonlijk record zoals zij dat noemde). Na twee ronden met weer een recordverbetering stond zij vierde op slechts 1 cm achter nummer drie. Uiteindelijk eindigde zij als vierde met 38,60 m. Alweer een nieuw record, waarmee zij haar beste prestatie van voor het NK met bijna twee meter verbeterde.

Terwijl Julia aan het kogelslingeren was, begon het hinkstapspringen meisjes B met Anniek de Lange als een van de favorieten. Zij had voor de aanvang van de wedstrijd de tweede beste prestatie. Door weinig training in verband met een toetsweek (hoewel die meestal anderhalve week duurt) had zij niet op het nummer kunnen trainen en wilde zij zich tijdens het NK concentreren op het hoog- en verspringen. Ze besloot vooraf dan ook maar drie sprongen te doen om zich te sparen voor het hoogspringen later op de dag. Haar eerste sprong was niet slecht en zij stond meteen aan de leiding, daar haar concurrente enigszins geblesseerd was en voorzichtig begon. Haar concurrente kwam echter met elke sprong een stukje verder en in de laatste poging ging zij Anniek voorbij, die echter al lang besloten had niet meer te springen.

Na een rustperiode van zo'n anderhalf uur mocht Anniek om twee uur in de middag wederom aan de bak, bij het hoogspringen meisjes B.



*Julia in de immense arena van het kogelslingeren.*



Anniek met zilver op hinkstapspringen.



Timo vecht zich naar de finale van de 1500 m.

Zij begon qua gesprongen hoogte als derde aan de wedstrijd. Op 1,62 m had zij een foutsprong, waardoor zij zakte van een gedeelde eerste naar een achtste plaats. Op 1,67 m vielen zes concurrentes weg en kwam zij door meer foutsprongen op de vijfde plaats te staan. De 1,72 m betekende voor haar en twee andere meisjes B einde wedstrijd, waardoor zij op dezelfde hoogte eindigde als nummer drie, maar door meer foutsprongen genoeg moest nemen met de vijfde plaats.

Vervolgens was het de beurt aan Timo de Kok op het nummer 1500 m jongens A. Qua voorafgaande prestatie ging hij als zeventiende de wedstrijd in. En dus met een geringe kans tot de laatste vijftien door te dringen. Hij had geluk dat hij in de tweede serie liep, want in de eerste serie ging het niet zo snel. Na de eerste ronde van de tweede serie was duidelijk dat na de eerste vijf van elke serie de vijf tijdsnelsten uit deze serie zouden komen. Timo begon rustig (nou ja rustig!) achteraan en passeerde gedurende elke ronde een paar atleten. Met nog 300 meter te gaan lag hij tiende, in principe voldoende voor een finaleplaats. Hij ging echter stug door met inhalen en met zo'n 150 meter te gaan lag hij zelfs zevende. Eén looper vocht echter terug en versloeg hem met 0,06 s verschil op de finishstreep. Desalniettemin liep hij een fantastisch persoonlijk record van 4:04,91 en plaatste zich voor de finale van zondag.

Als laatste **Fortius**atlete trad Chelsia Alves da Silva in het strijdperk bij het kogelstoten meisjes B. Zij ging hierbij als dertiende de wedstrijd in. Vanaf het begin was duidelijk dat zij niet in haar beste vorm stak en dat zenuwen ook een rol speelden. Nu was dat met de uiteindelijke nummers 9 tot en met 15 ook het geval. Allen bleven zo'n halve tot twee meter onder hun niveau. In haar derde poging kwam Chelsia tot 10,07 m en werd hiermee veertiende.

## Zondag 25 juni

Op de laatste dag van de kampioenschappen begon de wedstrijd zelfs al om 10 uur 's ochtends en niet ten onrechte, want in de loop van de ochtend steeg de temperatuur naar zomerse waarden (25 °C) om aan het eind van de dag tropisch te worden met 33 °C. Eva Reijenga mocht als eerste **Fortius**atlete haar krachten op de 5000 m meten met de andere meisjes A. Er gingen acht meisjes van start en Eva had de zesde tijd gelopen. Nu was dat al van drie maanden geleden en in die tussentijd had zij haar records op de 1500 m en 3000 m al ruim verbeterd, dus een persoonlijk record op de 5000 m werd wel verwacht. De warmte drukte de prestaties. Gelukkig waren er sponzenposten langs de baan. De eerste twee meisje gingen er al snel vandoor



en Eva voerde na een paar ronden het achtereenvolgende peloton aan. Zoals te verwachten was, viel dat langzaam maar zeker uit elkaar en Eva kwam op een vierde plaats te liggen, ruim achter nummer drie, maar ook ruim voor nummer vijf. De verschillen werden langzaam maar zeker groter. Zo'n drie ronden voor het einde kreeg Eva het zwaar, maar ze had toch nog een eindsprint in huis en ze finishte uiteindelijk als vierde in 18:12,81, een verbetering van haar persoonlijk record en clubrecord met bijna 35 seconden (zie foto bij de rubriek *clubrecords*). Zij had 18 minuten rond willen lopen, maar dat zat er als gevolg van de warmte niet in.

Kort nadat Eva was gestart voor haar 5000 m was Freek Bosveld aan de beurt bij het kogelslingeren jongens A. Hij ging als negende van start, maar daar nummer acht driemaal ongeldig wierp werd hij gemakkelijk achtste, wel ruim achter nummer zeven. Nadat hij twee weken eerder bij de A/B-competitie zijn persoonlijk record met exact drie meter had verbeterd, werden er geen spectaculaire verbeteringen verwacht. Het begin was echter uitstekend met een persoonlijk record, daarna had hij een iets mindere worp, maar in zijn derde poging was het raak. Met een afstand van 40,91 m verbeterde hij zijn oude record met ruim 2,60 meter en niet alleen dat, hij verbeterde ook het clubrecord van Ruben Overbeeke. De vierde en vijfde poging waren ook uitstekend. Zijn laatste poging werd er een van alles of niets en door de ongecontroleerdheid werd het niets, maar in twee weken je record met 5,62 m verbeteren is niet mis.

Even na drie uur in de middag kwam Wessel de Lange in actie bij het hinkstapspringen jongens A. Met zijn derde plaats op de ranglijst (behaald tijdens zijn eerste en enige wedstrijd op dit nummer) was hij zeker een medaillekandidaat. Een extra training bij Peter van 't Zelfde en Carine Banga wierp tijdens dit NK zijn vruchten af. Hij begon met twee ongeldige pogingen, maar dat leverde geen extra stress op, daar er maar acht deelnemers waren en dus iedereen naar de finale ging. In zijn derde poging was het echter raak en met 13,43 m ging hij ruim aan de leiding. Zijn andere twee geldige pogingen waren ook ruim boven zijn oude record. De concurrentie kwam nog wel iets dichterbij in de laatste poging, maar bleef toch op ruime achterstand steken, waardoor zijn Nederlandse titel een feit was geworden.

Vervolgens mocht Savannah Bailey aantreden bij het kogelstoten meisjes A. Met haar beste worp van 10,91 m begon zij als tiende aan de wedstrijd. Doordat de latere drie medaillewinnaressen begonnen met een ongeldige poging stond zij na de eerste ronde vierde. In de tweede ronde verbeterde zij haar persoonlijk record naar 11,06 m. Daar de eerste drie nu wel een geldige poging hadden, zakte zij terug naar de zevende plaats, net voor nummer acht. In de top veranderde er nog wel wat, maar daaronder niet meer, waardoor Savannah als zevende eindigde met een persoonlijk record, waardoor zij één van de weinigen was, die bij deze wedstrijd hun top bereikten.



*Freek Bosveld met alweer een recordworp.*



*Wessel de Lange  
Nederlands kampioen hinkstapsprong*



Als laatste mocht Timo de Kok aantreden voor de finale 1500 m jongens A. De temperatuur had ondertussen tropische waarden bereikt, dus het lopen was nu niet direct een pretje met die hitte. Ondanks zijn nieuwe op zaterdag gelopen record begon Timo met de vijftiende tijd van de vijftien lopers. De race ging een stuk sneller dan tijdens zijn serie en hij kon met moeite aanhaken. Met zijn recordrace nog in de benen wist hij toch nog een loper te passeren en werd hij veertiende in een tijd van 4:12,76.

### Slotconclusie

Het is voor **Fortius** een goed NK geworden met één (toch wel onverwachte) kampioen, één tweede plaats, drie vierde plaatsen, één vijfde plaats, één zevende plaats en twee achtste plaatsen. Tel daarbij nog de finaleplaats van Timo de Kok en we hadden tien finaleplaatsen. Voorwaar geen slecht resultaat. Ook werd er door diverse atleten goed gepiekt op het NK. Acht van de dertien deelnemers verbeterden hun persoonlijk record (wat drie clubrecords opleverde) en één evenaarde zijn persoonlijk record.

## JUNIORENKAMP IN MOOKHOEK 30 JUNI – 2 JULI

*[door Jolanda Leeman]*

We kijken terug op een fantastisch kamp. Nieuw dit jaar was de locatie en ook de manier van slapen: in tenten op een camping. De tenten lagen klaar, opzetten mochten de junioren zelf doen. Voor sommigen een uitdaging, voor anderen een peulenschil.



Wat hetzelfde was, was de combinatie van spellen en bewegen. Wat ook hetzelfde was, was een fascinerende hoeveelheid eten die junioren weg kunnen werken. Bijna niet aan te slepen. Zaterdag was het weer niet fantastisch, gelukkig hadden we ook een grote legertent tot onze beschikking waar we sowieso al aten, maar ook konden schuilen. En niemand heeft gepiekt over het weer.

Gasttrainers Elbert en Amber hebben een gave bootcamp verzorgd en we hebben zaterdag ook vloten gemaakt en op gevaren. Normaal zinkt er altijd wel een vlot, blijkbaar zijn onze atleten ook goede padvindders.



Het thema *alle dagen feest* bracht ons veel thema-activiteiten, zoals het Dierendaggeluidenspel, kerstontbijt, paaslunch, Sinterklaas vieren, half oud en nieuw vieren en de tienkamp, nu in Koningsdagsferen. Natuurlijk werd er ook getraind; kogelstoten, verspringen, etc. Zaterdag heerlijk uitgebreid gebarbecued. Natuurlijk weer een kampvuur, nu met marshmallows, de eerste dag zelf brood gebakken. Zondag een smokkelspel in het bos waar naartoe gerend is en gekajakt. Tussendoor waren de kinderen veel op de grote trampolines te vinden, voetballen, tafeltennis of lekker even chillen.

Het was weer een fantastisch kamp!

## ONDERLINGE WEDSTRIJD KOGELSLINGEREN VOOR PUPILLEN A

[door Piet Barends]

Op woensdag 5 juli vond er tijdens de pupillentraining een onderlinge wedstrijd kogelslingeren plaats. Gelukkig deden niet alle 23 pupillen, die al een training kogelslingeren hadden meegemaakt, mee, want dan was het wel heel druk geworden. Er deden nu veertien pupillen mee verdeeld over vier leeftijds categorieën waardoor iedereen vijf pogingen had. Er werd geworpen met een aangepaste kogel qua gewicht (1 kg) en draadlengte (75 cm). In de eerste ronde waren er maar liefst tien ongeldige pogingen, met als voornaamste reden – ondanks dat er steeds geroepen werd, dat ze aan de achterkant moesten uitstappen – het voor uit de ring stappen. Daarna ging het wel iets beter, maar iedereen was de lessen vergeten over het uitwerpen van de kogel (wedstrijdspanning?) en men deed bij het afwerpen nogal eens een stap naar achter, waardoor men nog op de rand stapte. Nadat iedereen gezegd was in het midden van de ring te gaan staan, was dat euvel wel verholpen. De volgende foutworpen kwamen dus door het buiten de sector landen van de kogel (vooral aan de linkerzijde) of in het net werpen (aan de rechterzijde). De meest atleten wierpen verder dan tijdens de training. Mogelijk hielp de wind, die in de werprichting blies, een beetje mee. De winnaars in alle categorieën wierpen over de 20 meter, waarvan drie voor de eerste maal. Helaas had de beste werper vijf ongeldige pogingen en was een extra zesde poging



van hem ook ongeldig. Hij wierp een aantal malen met een kogel van 2 kg en een geldige poging zou hem een officieus clubrecord hebben opgeleverd.

Door het grote aantal liefhebbers en liefhebsters hebben de pupillen maar één keer in de vijf weken training. Eigenlijk veel te weinig om het goed te leren. Er wordt naar gestreefd om ook op zaterdag kogelslingertraining te gaan geven, maar dat hangt van de hulp af, die ik kan krijgen. Overigens is het de bedoeling om eind september nog een onderlinge wedstrijd te houden.

Tot slot nog een woord van dank aan allen, die mij deze middag hebben geholpen de wedstrijd te realiseren.

### Uitslagen:

| Poging                     | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | Beste        |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|
| <b>Jongens pupillen A1</b> |       |       |       |       |       |              |
| Lenni Reif                 | x     | x     | 20,11 | x     | 20,94 | <b>20,94</b> |
| Thijn v d Bosch            | 17,54 | x     | 19,34 | 19,83 | 18,12 | <b>19,83</b> |
| Thijs Bouman               | x     | 16,06 | 17,58 | 14,41 | 15,68 | <b>17,58</b> |
| Charlie v d Koppel         | x     | x     | x     | x     | 17,10 | <b>17,10</b> |
| Jelle Nijman               | x     | x     | x     | x     | x     | <b>0</b>     |
| <b>Meisjes pupillen A1</b> |       |       |       |       |       |              |
| Fae Suijkerbuijk           | x     | 19,11 | x     | 22,65 | x     | <b>22,65</b> |
| Chelize Hummeling          | x     | 18,15 | x     | 17,60 | x     | <b>18,15</b> |
| Lindsey v d Koppel         | x     | 13,34 | 12,42 | x     | x     | <b>13,34</b> |

| Poging                     | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | Beste        |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|
| <b>Jongens pupillen A2</b> |       |       |       |       |       |              |
| Sjors v d Laan             | 23,33 | 23,66 | x     | 25,51 | x     | <b>25,51</b> |
| Tijs Mettes                | x     | x     | 18,34 | x     | 17,13 | <b>18,34</b> |
| Nelson v Hardenbroek       | x     | 16,82 | x     | x     | x     | <b>16,82</b> |
| <b>Meisjes pupillen A2</b> |       |       |       |       |       |              |
| Bo Buitendijk              | 21,05 | 18,77 | 17,49 | 17,09 | x     | <b>21,05</b> |
| Esmee Kirat                | 18,58 | 19,11 | x     | x     | 18,27 | <b>19,11</b> |
| Fleur de Bruin             | X     | 16,21 | x     | x     | x     | <b>16,21</b> |

## VAN DE JEUGDRAAD

[door Timo de Kok]

### Ideeënbus

De jeugdraad krijgt nog steeds ideeën van jullie binnen in de ideeënbus. Als jeugdraad bekijken wij alle ideeën uit de ideeënbus en beoordelen wij de haalbaarheid. Zo nodig spelen wij de ideeën door naar het bestuur of andere commissies.

Uiteraard willen jullie graag weten wat er van jullie ideeën terecht komt, dus hieronder vind je alle nieuwe ideeën die we binnen hebben gekregen en hebben bekeken. Vetgedrukt staat één van jullie ideeën met daaronder een toelichting wat ermee wordt gedaan.

### Kan er een vaste trainer komen bij de AB-junioren die springtrainingen (hoog en ver) kan verzorgen?

Als jeugdraad vinden we het belangrijk dat alle onderdelen door een trainer regelmatig aangeboden worden. Op deze manier kunnen atleten tips en tops krijgen over hun techniek. Het bestuur geeft aan dat er op het moment een vrijwilligersprobleem is waardoor sommige groepen onderbezet zijn. In het meerjarenplan van **Fortius** is dit een punt van aandacht en als alle jaarplannen per groep zijn vastgesteld in de algemene leden vergadering, wil het bestuur actief op zoek gaan naar meer (gekwalficeerde) trainers. Hiervoor zal ook de trainersvergoeding verhoogd worden.



**De vergoeding voor jongeren/studenten met een BBAT3 diploma is vaak lager dan de minimumvergoeding die zij krijgen op basis van hun leeftijd, zou dit niet standaard hoger moeten zijn? Ook trainers die zich al meer dan 10 jaar inzetten als trainer voor de club mogen wel een hogere vergoeding ontvangen.**

Gepassioneerde en professionele trainers moeten vastgehouden worden door **Fortius**, maar ook aangetrokken worden. Het verhogen van de vergoeding kan hiervoor een geschikt middel zijn. Het bestuur heeft aangegeven dat de trainersvergoeding in de toekomst verhoogd zal worden.

**Pupillen zijn vaak onvoldoende voorbereid op de wedstrijden, wat voor veel stress en frustratie zorgt. Het roulatieschema van de pupillentrainingen is ordelijk, maar werkt niet.**

Op de trainingen volgt **Fortius** de richtlijnen van de atletiekunie ([klik hier voor de leerlijnen van de atletiekunie](#)). Voor pupillen houdt dit kortweg in dat zij puur getraind worden op de basisvaardigheden en niet op de wedstrijdprestaties. Vanaf de pupillen A wordt er ook op wedstrijden getraind, maar blijft veelzijdig trainen de basis. De pupillentraining zal dus hoofdzakelijk draaien om het trainen van de basisvaardigheden. Het trainen van de eindvorm, zoals op de wedstrijden, zal maar een klein deel van de training innemen. Om frustratie tijdens wedstrijden te voorkomen is een belangrijke rol weggelegd voor de ouders. Ouders moeten zorgen dat hun kind 45 minuten voor het eerste onderdeel op de wedstrijd is en 15 minuten van tevoren aanwezig is bij het onderdeel. De beschikbare trainers zullen ter plekke zoveel mogelijk kinderen proberen te helpen. Veel trainers zijn zelf ook nog minderjarig of beschikken zelf niet over een auto waardoor de aanwezigheid van voldoende trainers niet altijd mogelijk is. Stress en frustratie tijdens een wedstrijd is iets wat elk kind en zijn/haar ouders ervaren, maar wat ook vanzelf weer over gaat als ze gewend raken aan het doen van wedstrijden. Voorbereiden op wedstrijden leer je het beste door wedstrijden te doen.

**Kan de kantine gezonde snacks aanbieden zoals bananen, appels en ander fruit?**

Fruit is beperkt houdbaar. Het inkopen van fruit is hierdoor ingewikkeld en de kans dat fruit weggegooid wordt als het niet wordt verkocht is groot. Het aanbieden van gezonde snacks is daarom niet haalbaar. Zelf wat fruit meenemen voor na de training is natuurlijk wel een goed idee!

Hulp bij de vereniging is altijd welkom. Wil je als ouder of vrijwilliger helpen op de vereniging dan kan je terecht bij Elbert Dekker of Alice van Driel, of stuur ze een mailtje op [E.dekker14@upcmail.nl](mailto:E.dekker14@upcmail.nl) of [Alice.vandriel1@gmail.com](mailto:Alice.vandriel1@gmail.com).

Wij hopen op nog veel meer ideeën van jullie in de toekomst, zo kunnen we samen **Fortius** een nog leukere en betere vereniging maken.







## DE ELFDE HORDE

De 400 m horden telt tien horden. Wie de tiende horde goed overkomt kan nog veel winnen, wie blokkeert kan in gewonnen positie nog steeds verliezen. Als de race goed is opgebouwd, kan de hordeloper nog precies tot op de finishlijn doortrekken. Maar dan is het ook op. Zou er op de finish nog een horde staan, dan wordt het een andere discipline. Dat overkwam de atleten tijdens de Diamond League wedstrijd op 2 juli in Stockholm. Drie activisten van de Zweedse *Återställ våtmarker*, strijdend voor het behoud van wetlands, hadden zich plotseling losgemaakt van de tribune en zich vlak achter de finishlijn van de banen 1, 4 en 6 opgesteld. De spandoeken die ze tussen zich in omhooghielden moesten hun boodschap aan het publiek overbrengen, maar versperden de vrije doorgang voor de banen 1 t/m 6. Femke Bol had er geen last van, want het betrof de 400 m horden voor mannen, met publiekstrekker en superatleet Karsten Warholm. Maar ook hij had niets te vrezen, want hij was in baan 8 ingedeeld. Vreemd eigenlijk, want de snelsten starten meestal in de banen 4, 5 of 6. Zo hadden kennelijk de activisten ook gedacht.

De Fransman Wilfried Happio, in baan 6, vertelde na afloop dat hij al voor de tiende horde het spandoek had opgemerkt, waardoor hij een merkwaardig waanbeeld kreeg, waarin het spandoek een finishlint werd en hij op weg was te finishen op een marathon. Het was de Italiaan Alessandro Sibilio in baan 5 die het spandoek brak en zo ruimte gaf aan de andere lopers. En dat was nodig, want er ontstond een hachelijke en zelfs gevaarlijke situatie voor de atleten als ook voor de demonstranten. Toch durfden sommige atleten niet op volle snelheid te finishen, met een negatief effect op hun tijden.

Hadden de activisten met opzet Warholm ontzien? Of hadden ze zich slecht voorbereid en waren ze niet eens op de hoogte van de baanindeling? De manifestanten hadden in ieder geval hun punt gemaakt, werden vervolgens uit het stadion gezet en overgedragen aan de politie. Het zal waarschijnlijk alleen een vraag om aandacht zijn geweest die de activisten naar het stadion voerde om te demonstreren. In het algemeen worden in sportkringen, en vooral in de atletiek, waarden voor milieu en ecosysteem gerespecteerd. Een actie bij Formule 1, tennis, voetbal of wielrennen zou beter te begrijpen zijn geweest, want daar gaat het over veel grotere organisaties, met veel materiaal en supporters, die zich op milieuonvriendelijke wijze over de aardbodem verplaatsen. Dat soort wedstrijden waren er in Zweden op dat moment niet te vinden. Maar wat doen een paar atleten met een enkele fanatieke supporter bij Diamond League wedstrijden nou helemaal verkeerd?

Welk gedrag van atleten zou er nadelig kunnen zijn voor wetlands? Wij gaan in het najaar met de DrechtStadLoop door ons prachtige lokale (kunstmatige) wetland, de Nieuwe Dordtse Biesbosch, lopen en zullen er voor zorgen dat de lopers geen afval in de berm gooien en mocht dat wel gebeuren, dan ruimen we het weer op. Hopen maar dat er niet een lokale Dordtse actiegroep ons de weg komt versperren.



## AGENDA

### SEPTEMBER

- Zaterdag 9 Oud-Beijerland Vijfde wedstrijd regionale pupillencompetitie
- Zondag 10 Hoorn Promotie/degradatie-poule derde divisie met **Fortius** mannen
- Zaterdag 16 Lisse Landelijke finale C/D-junioren met jongens C en D van **Fortius**
- Zaterdag 16 ?? Landelijke finale C/D-junioren met meisjes D van **Fortius**
- Vrijdag 22 –  
Zondag 24 Loon op Zand **Fortius** jeugdkamp

### OKTOBER

- Zaterdag 7 Barendrecht Clubkampioenschap (**Fortius**)

Informatie over bovengenoemde activiteiten/wedstrijden verschijnt op [www.fortiusrechtsteden.nl](http://www.fortiusrechtsteden.nl).  
Wil jij iets geplaatst zien op deze agenda, geef dat dan even door via [nieuwsbrieffortius@outlook.com](mailto:nieuwsbrieffortius@outlook.com).

Kijk voor actuele berichtgeving over wedstrijden en activiteiten op [www.fortiusrechtsteden.nl](http://www.fortiusrechtsteden.nl).  
Dit geldt ook voor trainingen en groepslessen.

### AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

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

[NieuwsbriefFortius@outlook.com](mailto:NieuwsbriefFortius@outlook.com)

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de derde week van september.

