



# FORTIUS NIEUWSBRIEF JUNI 2022



Logo door Elise Beljaars





Nieuwsbrief juni 2022 Jaargang 6, nummer 6

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:  
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](mailto: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 juli 2022 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 juli 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,

Voor het eerst sinds het begin van de pandemie kunnen we weer een volle en volledige nieuwsbrief presenteren. Dat komt natuurlijk omdat competities, baanwedstrijden en wegwedstrijden weer volop draaien, maar ook omdat lezers meer stukjes hebben ingestuurd dan we de laatste jaren gewend waren. Daar is de redactie heel blij mee en we hopen dat die trend zich gaat voortzetten.

In deze nieuwsbrief natuurlijk veel wedstrijdnieuws. Deze maand hadden we een gesprek met een nieuw lid, die in zijn eerste baanwedstrijd al een clubrecord bij de Jongens-B liep en waarvan we de komende jaren hopelijk nog veel zullen horen: Carsten Kok. Verder alle rubrieken die u van ons gewend bent.

### HOOFDPUNTEN

#### GOEDE COMPETITIERESULTATEN

(zie bladzijde 9 en volgende)

#### LAATSTE NIEUWS

#### ANNIEK DE LANGE GOUD EN ZILVER OP NK U20/U18

(zie verder volgende nieuwsbrief en site)

Stuur uw kopij voor de volgende nieuwsbrief naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 15 juni 2022: [NieuwsbriefFortius@outlook.com](mailto:NieuwsbriefFortius@outlook.com)

Veel leesplezier,  
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

## Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	<b>WEG EN VELD</b>	<b>13</b>
<b>VAN HET BESTUUR</b>	<b>4</b>	• Wedstrijdverslagen en uitslagen	13
Clubrecords en ranglijsten	5	• Wedstrijdkalender	17
In gesprek met Carsten Kok	6	• Zoomer WantijRun	18
<b>BAAN EN INDOOR</b>	<b>9</b>	• Hardloopclinic met topatlete Jasmijn Lau	19
• Competitiewedstrijd in Dordrecht goed verlopen	9	<b>FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN</b>	<b>20</b>
• NK Masters	10	• Juniorenkamp	20
• Drie teams naar finales in CD-competitie	10	• Onderlinge wedstrijd kogelslingeren Pup A	21
• Jun U20/U18 sluiten competitie af in top-20	11	Column Henk Nugteren	22
• Uitslagen overige baanwedstrijden	11	Agenda	23
• Baanwedstrijden in Dordrecht	12		



## VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

### Mededelingen uit het bestuur

- Het jubileumjaar 2021, in verband met ons 125-jarig bestaan, is afgesloten met een spetterend en gezellig feest op 11 juni 2022. De **Fortius**hal was omgebouwd tot een sfeervol mediterraan terras. Tot in de kleine uurtjes werd de muziek verzorgd door DJ Fred. Naast deze feestavond waren de hoogtepunten van de jubileumactiviteiten de **toekenning van de Koninklijke Erepenning** en de uitreiking hiervan op 5 juli 2021 door de burgemeester van Dordrecht W. Kolff, de **Open Dag** op 4 september 2021 en de **vijfdelige serie over de geschiedenis van Fortius** in de nieuwsbrieven. Daarnaast waren er nog kleinere activiteiten. Deze activiteiten zijn tot stand gekomen door de leden van de jubileum- en feestcommissie, die soms moesten laveren tussen de beperkingen van de coronamaatregelen en andere onvoorzienbare omstandigheden. Daardoor is de feestavond tot twee keer toe uitgesteld. Het bestuur is deze leden zeer erkentelijk en bedankt hen voor hun inzet, creativiteit, doorzettingsvermogen en tijd.
- Op 4 juni 2022 is ons lid Karel Melger op 84-jarige leeftijd overleden. Hij was sinds 1 juni 1967 lid van **Hercules/Fortius**, dus 55 jaar. Hij was een veelzijdig atleet, zowel op de baan als op de weg, van 100 m t/m de halve marathon. Daarnaast beoefende hij ook de werpnummers, hoog- en verspringen. Zowel individueel als in teamverband was hij succesvol. Zijn laatste wegwedstrijd was op 15 maart 1998 op 59-jarige leeftijd. Ten gevolge van blessures moest hij met atletiek stoppen. Hij verrichtte vrijwilligerswerkzaamheden bij de zogenaamde **Hercules**-trainingslopen. De crematieplechtigheid heeft op zaterdag 11 juni 2022 in besloten kring plaatsgevonden. Het bestuur en de leden wensen Tiny en de verdere familie veel sterkte toe bij het verwerken van dit verlies. De leden zijn in de gelegenheid om hun medeleven kenbaar te maken via het condoleance register:  
<https://fortiusdrechtsteden.nl/index.php/home-oud/2240-overlijden-karel-melger>
- De afgelopen maand is er door **Fortius**atleten weer deelgenomen aan competities, wedstrijden en andere evenementen, waarbij goede tot zeer goede prestaties (Nederlands kampioenen en verbroken records) zijn geleverd. In deze nieuwsbrief worden de uitslagen weer vermeld. Felicitaties aan alle atleten.
- Eindelijk heeft de gemeente ingezien dat er verkeerd zand in de springbakken is geleverd. Er is nieuw zand geleverd dat aan de eisen voldoet. Er kan dus weer gebruik van worden gemaakt bij het verspringen.
- De gemeente heeft aangekondigd dat (vermoedelijk) in de periode van 11 juli tot 23 augustus 2022 het middenterrein (grasveld) van de atletiekaccommodatie is gesloten voor groot onderhoud. Het gevolg is dat hierop niet getraind kan worden. Dit heeft consequenties voor onder andere het ver- en hoogspringen en de werpnummers. In overleg met de trainers zal gezocht worden naar alternatieven.
- Van de afdeling Verkeer van de gemeente Dordrecht is vernomen dat wegens werkzaamheden aan/bij het Halmaheiraplein het sportpark Reeweg in weken 30, 31 en 32 (vanaf 25 juli tot 15 augustus 2022) enkel toegankelijk is vanaf de Noordendijk. Let dus op, het kan misschien op bepaalde momenten druk worden bij de smalle en bochtige hobbels. 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!
- Werd er gedacht dat wij er vanaf waren, maar het RIVM waarschuwt voor de opkomst van nieuwe coronavarianten. Er wordt gesproken over een zomergolf. Dus laten wij ons weer aan de basismaatregelen houden, zoals het wassen van de handen, hoesten en niezen in de elleboog, doe een test bij klachten en blijf thuis, zie <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/algemene-coronaregels/kort-overzicht-coronamaatregelen>. Na het gebruik van sportmaterialen deze desinfecteren.
- De vacature van notulist van de bestuurs- en ledenvergaderingen is nog niet vervuld. Geïnteresseerden kunnen nog steeds solliciteren, info via de e-mail bij [secretaris@fortiusdrechtsteden.nl](mailto:secretaris@fortiusdrechtsteden.nl)

Met vriendelijke groet,

Jan van Dalen

secretaris **Fortius**





## CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



### CLUBRECORDS

Op zaterdag 28 mei verbeterde **Jeanine Katsman** tijdens de NK Masters in Harderwijk het clubrecord kogelslingeren V50 naar 29,05 m. Het oude record stond ook al op haar naam.

**Ko Florusse** verbeterde in Harderwijk op 29 mei het clubrecord 200 m M70 naar 29,63. Op een avondwedstrijd op donderdag 2 juni in Breda verbeterde hij het clubrecord 100 m M70 naar 13,81 s. Beide sprintrecords stonden al op zijn naam.

**Kelvin Mol** verbeterde tijdens de Energie Track Meeting op woensdagavond 1 juni het clubrecord 200 meter voor jongens junioren D naar 26,43 s. Ook hij had het record al op zijn naam staan.



*Kelvin Mol, hier tijdens recordwedstrijden in Gorinchem op 26 mei, waar hij de 80 m won.*

In de pupillencompetitie op 4 juni in Gorinchem stelde **Merel de Bont** het clubrecord hoogspringen voor meisjes pupillen A met 2 centimeter scherper naar 1,42 meter. Het oude record werd gedeeld door drie springsters, waaronder Merels huidige trainster Anniek de Lange.

### 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 CARSTEN KOK

[door Henk Nugteren]

Het zal de meeste lezers wel opgefallen zijn: we hebben er sinds kort weer een toptalent bij. Carsten Kok (17) werd in april lid en liep in zijn eerste baanwedstrijd meteen een clubrecord bij de junioren B in 8:48,75. Ook op de halve marathon, een voor deze leeftijdscategorie zeer lange afstand, kwam Carsten al tot buitengewone resultaten, waarover hieronder meer. Met recht mag Carsten gezien worden als een van de talenten die in de komende jaren de toekomst van **Fortius** op de lange afstanden kan gaan bepalen. Reden genoeg om hem voor deze rubriek te interviewen.

Op de dag nadat Carsten hoorde dat hij voor zijn vwo-examen geslaagd was, kwam hij bij me langs voor het interview. Voor hem een ritje van niets vanuit zijn woonplaats Puttershoek naar Sterrenburg, waar hij tot zijn tevredenheid zijn kostbare racefiets veilig naast de mijne in de garage kon parkeren. Dat gaf meteen aanleiding voor vragen, want naast hardlopen blijkt Carsten ook aan wielrennen te doen. Het wielrennen was er voor hem eerder dan het hardlopen en hij blijkt zelfs over een KNWU-licentie te beschikken, zodat hij af en toe kan meedoen aan wedstrijdjes van de Hoekse Renners, de wielclub van de Hoekse Waard. Als hij heel eerlijk is vindt hij 'wielrennen leuker dan hardlopen, vooral als het over lange trainingsritten gaat'. En lange ritten maakt hij, want soms zijn het tochten van zes of zeven uur in een gemiddelde snelheid van ruim boven de 30 km/h. Dus dat gaat dan tot 200 km en verder. 'Toch,' voegt Carsten eraan toe, 'staat hardlopen nu wel op één'.

Op school, het Marnix College in Dordrecht, kwam hij via de Coopertest in aanraking met dat hardlopen. Hij was toen 15 en ondanks dat hij al een klas had overgeslagen en dus jonger was dan zijn klasgenoten, bleef hij ze allemaal ver voor. Met dat resultaat durfde hij wel mee te doen aan een wedstrijdje die een vriend in Strijen organiseerde. Het was oktober 2020 dat Carsten die wedstrijd over 5 km won in 16:20. De winst was duidelijk niet gestolen, want hij versloeg maar even een ander **Fortius**talent, Timo de Geus, die tweede werd. Voor de bovenbouw van het vwo moest Carsten van Dordrecht verhuizen naar een andere school van het overkoepelende Wartburg College, het Guido de Brès in Rotterdam, waar hij dus nu het economieprofiel succesvol afsloot. In september gaat Carsten rechten studeren aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam.

Aanvankelijk was de afspraak voor dit interview een paar dagen eerder gepland, maar dat kon niet doorgaan omdat Carsten net terug was van een examenreisje naar Kroatië en daarvan nog moest herstellen. Toen hij aan kwam fietsen zag hij er ook een beetje verfromfaaid



*Carsten bij de prijsuitreiking van de Kruikenloop in Tilburg eerder dit jaar, waar hij derde werd op de 10 km in 32:42. Zijn snelste tijd over 10 km liep hij in 2021 in Capelle aan den IJssel tijdens de Ronde van West in 32:13.*



*Tijdens een van zijn lange tochten, naar Texel heen en terug, maakt Carsten een tussenstop op de Dam in Amsterdam.*





uit met bloedkorsten op zijn rechterarm. Maar dat kwam niet door alcohol, feesten of vechtpartijen, zoals soms het geval is bij dit soort uitjes, daar is Carsten de man niet naar. Nee, ze hadden een tocht op de mountainbike gemaakt, zijn klasgenoten op e-bikes, Carsten op eigen kracht, en een valpartij zorgde voor de malheur.

Het lopen ging steeds beter en vorig jaar kwam Carsten in contact met Harry Gerritse, die hem introduceerde bij **Fortius**. Door corona waren er maar weinig wedstrijden, maar met Harry wist hij er toch een paar te bezoeken. Op 3 juli werd hij in Chaam tweede op de 10 km in 33:20 en op 14 augustus liep hij in Wolphaartsdijk al de 15 km in een keurige 50:49, wat resulteerde in een zevende plaats. Tijdens de **Fortius** Jubileumloop op 4 september proefde hij de overwinning op de 5 km in 16:01. Het werd duidelijk tijd om lid te worden van **Fortius** en dat gebeurde in het voorjaar van 2022. Carsten traint nu op dinsdag op de baan onder leiding van Harry en komt ook soms donderdags als Jeffrey de Ridder de training verzorgt. Met vier looptrainingen (ma/di/do/za) en twee fietstrainingen (wo/vr) maakt Carsten voor een B-junior al stevige trainingsweken. Bovendien heeft hij nog een krantenwijk waar hij elke ochtend om vijf uur voor op moet. Logisch dat er daarnaast weinig tijd meer over blijft voor andere hobby's. Hoewel het lopen nu bovenaan staat, wil hij ook blijven fietsen. Toen ik hem vroeg of hij soms stiekem een profcarrière in het wielrennen ambieert, was het antwoord verrassend: 'Nee, dan zou ik liever nog wat beter leren zwemmen en triatleet willen worden'.

Carsten blijkt dus een rasechte duursporter, hoe langer de afstanden, hoe meer hij geniet. Daarom liep hij op Koningsdag al een halve marathon, in Oud-Gastel was hij winnaar bij de senioren en had alleen nog een M35 voor zich, zoals in de vorige nieuwsbrief was te lezen. Maar over de tijd waren wat twijfels en Carsten legt uit hoe het zat. 'Door wegwerkzaamheden was het parkoers omgelegd en daardoor 600 m te kort. Mijn 1:09:01 staat nog steeds als officiële tijd in de uitslag, maar dat ging dus over 20,5 km. De organisatie hield vast aan de finishlocatie in het dorpscentrum, dan maar een kortere afstand. Ik had met andere lopers in de kopgroep afgesproken dat we bij de finish over een kaarsrechte polderweg zouden doorlopen tot onze gps 21,1 km zou aangeven. Dat werd voor mij 1:11:28.' Nog steeds een erg goede tijd voor een 17-jarige, maar evenmin geschikt voor records of ranglijsten.

Die 1:11 op de halve marathon is ook meteen de prestatie waar Carsten met recht trots op is, meer nog dan op het clubrecord op de 3000 m. 'Want hoe kun je trots zijn op een prestatie die nog geen negen minuten duurt', verklaart Carsten zich nader. Je kunt toch ook trots zijn op een tijd onder de 10 seconden op de 100 m, breng ik daar tegenin, maar daar kan hij zich toch niet goed in verplaatsen. Bovendien was het ook de wedstrijd waar hij de beste herinneringen aan heeft overgehouden. Het was een leuke wedstrijd, de afstand beviel hem wel, er was ambiance en zijn ouders waren aanwezig, wat ook niet zo vaak gebeurt. Carsten komt niet uit een uitgesproken sportief gezin, hoewel zijn ouders niet tegen sport zijn en zijn zusje (15) mogelijk door hem is aangestoken met het hardloopvirus, want zij is ook begonnen met lopen. De assistentie van zijn vader ligt vooral op het mechanisch vlak, hij scheidt er plezier in Carstens racefiets te onderhouden en af te



*Op de mountainbike in Kroatië.*



*In Oud-Gastel loopt Carsten zijn eerste halve marathon. Dat de afstand te kort was mocht de pret niet drukken, hij nam zelf het initiatief door te lopen tot zijn klokje de correcte afstand aangaf, en dat was na 1:11:28. Op de achtergrond wordt hij op de fiets gevolgd door Harry Gerritse.*





stellen. Aan een mecanicien heeft Carsten als hardloper niet echt behoefte, al mag er aan zijn schoeisel nog wel het een en ander worden verbeterd. Zijn snelle halve marathon liep hij op trainingschoenen die zo zwaar zijn dat sommige van zijn concurrenten, lopend op de nieuwste modellen met verende koolstofplaten, zich er openlijk over verbaasden. En wat nog meer verbazing wekt is dat hij ook zijn clubrecord op de 3000 m op de baan op diezelfde schoenen liep. Het moet volgens Carsten met gemak nog 10 seconden sneller kunnen, want er stond veel wind en hij was veel te behoudend van start gegaan. Toch weerhield het hem er niet van de voorlaatste ronde in 67 s te lopen en de laatste ronde zelfs in 60 s. Dat voorspelt snellere tijden, zeker nu hij spikes heeft gekregen van Ruben Scheurwater, waarop hij al een paar keer getraind heeft. Die snelle tijd had er al ingezet, want op vrijdag 17 juni stond hij, als enige atleet van **Fortius** op een loopnummer, ingeschreven op de 3000 m van het NK Junioren U18 in Amsterdam. Maar helaas heeft hij zich vanwege griep moeten afmelden.



Het komt allemaal heel snel voor Carsten, waar anderen jaren nodig hebben, zou hij al in zijn tweede baanwedstrijd op een Nederlands kampioenschap kunnen staan. Zijn 8:48 was de vierde tijd op de startlijst, zodat er serieuze medaillekansen waren, al moeten we hem natuurlijk niet door te hoge verwachtingen onder druk zetten. Maar zo gemakkelijk zal hij zich niet gek laten maken, want zo relaxed en genietend als hij lijkt te lopen, zoals ook op de foto's is te zien, zo ontspannen komt hij ook over tijdens het interview. Dat wil niet zeggen dat hij niet geconcentreerd met zijn sport bezig zou zijn, hij legt zowel zijn fiets- als loopkilometers vast op Strava en hoe meer mensen hem daar willen volgen, hoe leuker hij dat vindt.

Gevraagd naar zijn ambities in de atletiek blijft Carsten reëel en kijkt hij vooral naar verbetering van zijn prestaties op korte termijn. Het zal al opgefallen zijn dat in zijn trainingsprogramma's de zondag rust staat ingepland. Dat is voor Carsten een bewuste keuze omdat hij zondags naar de kerk gaat. Hij licht toe dat er meer dingen in het leven zijn dan hardlopen en dat hij het geloof zeer serieus neemt. Het betekent ook dat hij geen wedstrijden op zondag loopt en dus ook niet voor **Fortius** in de competitie kan uitkomen als die op zondag plaatsvindt. Het neemt niet weg dat Carsten gezien zijn stormachtige ontwikkeling tot een van de belangrijkste langeafstandslopers van **Fortius** kan uitgroeien in de nabije toekomst. Hij vindt **Fortius** een fijne club van aardige en leuke mensen en zolang dat wederzijds en duurzaam is, zal succes verzekerd zijn.







## BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

### COMPETITIEWEDSTRIJD IN DORDRECHT GOED VERLOPEN

De tweede voorronde in de seniorencompetitie op 22 mei was voor de ploegen van **Fortius** een thuiswedstrijd. Het vrouwenteam slaagde erin de derde positie in de landelijke tussenstand van de derde divisie te handhaven. De kans dat de ploeg dit jaar mee mag doen aan de promotiewedstrijd in september is hiermee weer groter geworden, want de eerste acht teams na drie voorrondes plaatsen zich daarvoor. In de poulewedstrijd in Dordrecht werd het vrouwenteam van **Fortius** ruim eerste.

De mannenploeg van **Fortius** is in het landelijke klassement van de 34<sup>ste</sup> plaats opgeklimmen naar de 27<sup>ste</sup>. In de poulewedstrijd op hun thuisbaan werd de ploeg derde. Er werd over het algemeen goed gepresteerd door de **Fortius** mannen en ze stevenden de hele dag aan op een prima score, maar door een mislukte wissel in de estafette viel het puntentotaal uiteindelijk lager uit dan verwacht. De mannenploeg had in deze tweede competitiewedstrijd versterking gekregen in de persoon van Tibo Visser, die zowel de 400 meter vlak als de 400 meter horden won. De 400 in 51,94, de 400 horden 58,76. Op de 1500 meter was er een overwinning van Timo de Kok (JJA) in 4:11,11. Op de werp- onderdelen werden de punten binnengebracht door twee masters: Bob Hurkmans 40,62 m speerwerpen en Robert Florusse 11,48 m kogelstoten. Stefan van Prooijen deed het met 3,40 m goed op polsstokhoog.

Bij de vrouwen was Cristy Pieter (MJB) in 13,06 s de snelste op de met tegenwind gelopen 100 m. Anniek de Lange (MJB) won in 26,82 s de 200 meter en haalde de nodige punten binnen met 1,70 m hoog. Claudia Noordzij deed in 64,11 s op de 400 meter wat van haar verwacht werd. Tessel Mingaars liep de 800 meter in een nette 2:40,33. Voor de langere afstanden was de temperatuur wat aan de hoge kant, maar desondanks liep Anna van Stigt de 3000 meter in 11:44,80. De 4 × 100 m estafetteploeg demonstreerde de suprematie van **Fortius**. Startloopster Ilse Torbijn nam al meteen een voorsprong, die vervolgens door Milet Hoornaar, Savannah Bailey en tenslotte Cristy Pieter steeds verder werd uitgebouwd. Het team finishte met een straatlengte voorsprong in 50,22, een tijd die zelfs in de eredivisie niet zou misstaan.



Competitie op eigen baan, altijd bijzonder; start 400 m.



Na een goede wissel tussen Ilse en Milet, bracht Cristy de buit binnen.





Organisatorisch verliep de wedstrijd goed. De WOC en het bestuur had er alles aan gedaan om in overleg met de gemeente Dordrecht het materiaal en de accommodatie helemaal in orde te krijgen. Ondanks aandringen van de zijde van **Fortius** lag op 22 mei echter nog steeds niet het juiste zand in de springbakken. Omdat het onverantwoord was om de atleten te laten springen in het blessures veroorzakende harde zand, werd door de organisatie en officials besloten het verspringen en hinkstap-sprong in de **Fortius**hal af te werken, waar wél het juiste zand in de landingsbak ligt. Dat er binnen een paar dagen ná de wedstrijd wel normaal springzand in de bakken werd gestort, maakte het bijna nog extra pijnlijk.

De derde en laatste voorrondewedstrijd in de seniorencompetitie is op 3 juli in Zevenbergen.

## NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN MASTERS

Van vrijdag 27 t/m zondag 29 mei werden in Harderwijk de Nederlandse kampioenschappen voor Masters georganiseerd. Van **Fortius** namen zes atleten deel, die gezamenlijk zeven medailles mee naar huis brachten, waarvan drie gouden, twee zilveren en twee bronzen.

### Zaterdag

De baan van AV Athlos lag er keurig bij en de wedstrijd was prima georganiseerd. Het was zaterdag wat aan de koude kant, maar wel droog.

Voor **Fortius** kwam Jeanine Katsman (V50) als eerste in actie. Bij het kogelslingeren behaalde zij een zesde plek met een clubrecord van 29,05 m. Zaterdag was ook de dag van de 100 meter sprint. Ko Florusse werd in de categorie M70 in 13,71 s met overmacht Nederlands kampioen. Hij dook daarmee onder zijn clubrecord, maar door een te harde wind in de rug was de tijd niet geldig als record. Ook Joke Torbijn (V60) liep de 100 meter en zij won een bronzen medaille in 15,88 s.

### Zondag

Op de laatste dag van de NK was het koud en regenachtig, wat de prestaties over het algemeen niet ten goede kwam.

Wil Florusse werd met 20,70 m Nederlands kampioene discuswerpen V70.

Jeanine kwam opnieuw naar de baan van Athlos, nu om te kogelstoten en te discuswerpen. Dat ging ondanks het matige weer niet slecht. Ze won bij het kogelstoten zilver met 9,77 m en bij het discuswerpen brons met 27,67 m.

Bob Hurkmans (M40), waagde zich voor het eerst aan een NK Masters. In de stromende regen wierp hij de speer 38,32 m ver weg, wat goed was voor een zilveren medaille.

Het laatste onderdeel van de NK was de 200 meter. Ko haalde op deze afstand zijn tweede gouden plak binnen. Hij won de 200 m in 29,63 s en dit keer was het een geldig clubrecord met toegestane wind.

Rens van der Elst liep de 200 m bij de M50. Hij finishte in 28,50 s als vierde in zijn serie, wat niet voldoende was om zich te plaatsen voor de finale.

## DRIE FORTIUSTEAMS DOOR NAAR FINALES IN C/D-COMPETITIE

Op zaterdag 11 juni vond de derde en laatste voorronde in de competitie voor junioren C/D plaats. **Fortius** deed op de baan van Rotterdam Atletiek weer met acht teams mee. De ploeg van de junioren D kwam als poulewinnaar uit de bus rollen. In het landelijke klassement klommen ze een plaats naar de zevende plek. Dat betekent dat de ploeg zich heeft geplaatst voor de A-finale in september. Een bijzonder knappe prestatie in deze competitie waar meer dan 200 teams aan meedoen.





Het **Fortius** team 1 van de meisjes D werd in Rotterdam derde en ook team 1 van de jongens C werd er derde. Het team van de meisjes C werd zesde.

In het landelijke klassement zijn de meisjes D op de 34<sup>ste</sup> plaats geëindigd, waarmee ze zich geplaatst hebben voor de C-finale. De C-jongens zijn 44<sup>ste</sup> geworden en mogen daarom meedoen aan de D-finale. De C-meisjes staan landelijk op de 61<sup>ste</sup> plaats van de 173 teams.

De finales worden op 17 september verwerkt. De locaties zijn op dit moment nog niet bekend.

## JUNIOREN U20/U18 SLUITEN COMPETITIE AF IN TOP-20

*[door Rens van der Elst]*

Op een zonovergoten zondag (12 juni) vertrokken de dames en heren atleten naar Groene Ster in Zevenbergen. Helaas waren er wat afzeggingen in verband met een blessure en/of een vakantie maar in het algemeen hadden we twee complete ploegen. Bij een aantal atleten overheerste opgeluchte en blij gezichten vanwege de behaalde examens, dus dat moest goed komen.

Met de kennis vooraf dat bij de dames een finaleplaats nog enigszins in zicht was, had iedereen er zin in. Bij de mannen zou het vandaag voornamelijk om persoonlijke records moeten gaan en die kwamen er die dag voldoende ondanks de aantrekkende wind.

Een aantal prestaties sprongen eruit:

Mick liep de 100 m in 12,37 met 2,5 m/s tegenwind; ook mooie races van Tim en Jaime.

Sven behaalde als werper op de 400 m een mooi persoonlijk record: 54,94.

Flint liep een fraaie 800 m in 2:04,83 en Mees bewees zich op de 1500 m in 4:35,14.

Freek mocht eindelijk aan de gang als kogelslingeraar, maar het clubrecord bleef nog even uit zicht.

Voor de mannen resulteerde dat in een vijfde plek in de poule en landelijk een 19<sup>de</sup> plaats, niet slecht van de ruim honderd teams die door heel Nederland deelnamen.

Bij de dames presteerde Savannah ijzersterk op kogel met een mooi persoonlijk record van 12,68 m.

Daarna was ze ook aanwezig op de loopnummers, met op de 400 m een zij-aan-zij gevecht met Zoë, waarbij beide dames in 1:06 over de streep kwamen. Zoë had daarvoor al een sterke 800 m laten zien met 2:27,23 waardoor ze de **Fortius** ranglijst binnenkomt.

Op de 1500 m was Eva weer present met ook een nieuw persoonlijk record van 5:08,38, wat een mooie opsteker is voor het NK senioren waar ze ongetwijfeld een goede 5000 m gaat lopen.

Jil haalde uit op discus met ruim 28 meter, waarna ook eindelijk voor Julia haar favoriete onderdeel kogelslingeren aan de beurt kwam. Niet het resultaat waarop gehoopt werd, maar toch de punten met ruim 39 meter.

Bij het hoogspringen haalde Anniek weer haar gebruikelijke hoogte van 1,70 m, waarna ze het nog even spannend maakte op 1,78 m, wat op dit moment een EK-limiet is. Helaas lukte dat zondag net niet, maar wie weet wat ons komend weekend nog te wachten staat bij de NK.

De dames werden zondag derde in de poule en zijn landelijk als zestiende geëindigd (van de 110 ploegen) met slechts 500 punten te weinig voor een finaleplaats. Volgend jaar, dames, doen we het gewoon over en halen we de finale wel!

Namens de trainers dank aan de vrijwilligers voor het jureren; en wij bedanken de atleten voor hun inzet en enthousiasme waar het voor ons als trainers om gaat!

## UITSLAGEN OVERIGE BAANWEDSTRIJDEN

De uitslagen van baan- en indoorwedstrijden waar **Fortius** atleten aan meedoen, worden op onze website gepubliceerd onder 'uitslagen': <https://www.fortiusrechtsteden.nl/index.php/uitslagen-fortius>. Hieronder een samenvatting van de uitslagen in de afgelopen weken.





AV Gouda organiseerde op Hemelvaartsdag traditiegetrouw de Kaas- en Stroopwafelwedstrijd. Henrik Barendregt liep op de baan in Gouda een Engelse mijl in 5:21,88, waarmee hij binnenkomt in de **Fortius** 10-bestenlijst M45. Milet Hoornaar liep de 100 meter in 13,01 s, gezien de tegenwind van meer dan 2 meter per seconde een goede tijd. Julia van Dorp (MJB) wierp de discus naar 26,67 m.

In Gorinchem organiseerde Typhoon op Hemelvaartsdag de recordwedstrijd voor junioren. Enkele sterke junioren van **Fortius** namen deel aan de wedstrijd en boekten goede resultaten. Sven Hurkmans (JJB) had een prima dag met twee persoonlijke werprecords. De discus smet hij 40,77 m weg en met de speer ging hij vier centimeter over de magische grens van 50 meter. Op de sprint werden bijzonder snelle tijden gelopen, maar in veel gevallen niet geldig door een teveel aan rugwind. Zo liep Anniek de Lange (MJB) 12,47 s op de 100 meter, maar met +3,7 m/s wind. Kelvin Mol won de 80 meter bij de jongens junioren D (zie foto op bladzijde 5). In de series zette hij 10,25 s op de klokken, maar ook hier gooide een te harde wind (+4,0 m/s) roet in het eten. In de finale liep hij 10,46 s, toch nog een heel goede tijd, en dit keer bleef de wind binnen de toegestane marge. Op de 80 meter horden werd Kelvin derde in 13,56 s, welke tijd vanwege teveel meewind ook weer niet kan gelden voor de ranglijsten.

Njord Mijnter (MSen) deed op zondag 29 mei in Culemborg mee aan het speerwerpen op een baanwedstrijd van Statina. Hij verbeterde zijn persoonlijk record naar 41,07 m.

Milet Hoornaar (VSen) verbeterde in de T-meeting in Tilburg op Tweede Pinksterdag, 6 juni, haar persoonlijk record op de 100 meter naar 12,87 s. De organisatie had als extraatje gezorgd voor een elektronische tussentijdmetering op de 60 meter. Voor Milet werd 8,15 s geklokt. Mareen van de Brug (VSen) liep de 400 meter horden in 1:21,40.

Maaïke Boon (VSen) deed op dinsdagavond 7 juni een werpdriekamp in Steenberg. Haar resultaten: discus 28,75 m, kogel 8,51 m en speer 26,32 m.

Tibo Visser (MSen) liep tijdens de Utrecht Trackmeeting op vrijdagavond 10 juni de 800 meter in 1:55,88, waarmee hij heel dicht in de buurt van zijn persoonlijk beste tijd kwam.

Anniek de Lange (MJB) deed op zaterdag 11 juni als enige **Fortius**atlete mee aan de prestigieuze wedstrijden om de Gouden Spike in Leiden. Met 1,71 m werd ze tweede bij het hoogspringen.

## BAANWEDSTRIJDEN IN DORDRECHT

Voordat de vakantieperiode definitief aanbreekt, organiseert **Fortius** nog twee wedstrijden op de baan. Op zaterdag 2 juli organiseren we in samenwerking met de Stichting Atletiek Regio Dordrecht de vierde wedstrijd in de regionale pupillencompetitie. **Fortius** is dan gastheer voor zo'n 150 pupillen, waarvan ongeveer de helft van onze eigen vereniging.

Op zondag 10 juli organiseert **Fortius** open werpvijfkampen voor junioren U20/U18, senioren en masters. De inschrijving voor deze wedstrijd is inmiddels gesloten, omdat het maximum van 30 deelnemers is bereikt. De wedstrijd zal om 11 uur beginnen en rond half vijf klaar zijn.

De eerstvolgende baanwedstrijd in Dordrecht staat pas op 1 oktober op de rol. Meestal organiseert **Fortius** in het eerste weekend van oktober de clubkampioenschappen voor alle categorieën. Dit jaar gaan we de wedstrijd in samenwerking met CAV Energie en AV Spirit organiseren. Deze clubs komen op zaterdag 1 oktober naar Dordrecht, waarna **Fortius** in 2023 in Barendrecht of Oud-Beijerland welkom is.

Kijk voor meer informatie over onze wedstrijden op de website van **Fortius** en Atletiek.nu.



## WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

Er waren de afgelopen weken elk weekend wel interessante wedstrijden in de regio en met het lengen der dagen werden er ook zomeravondlopen georganiseerd, zoals de Verkerkloop, de Smulbosloop en de Inner Circle Run en komt de ZoomerWantij Run er nog aan. Opvallend vaak kwamen we Kees Prins tegen in de uitslagen, maar ook Jan Faes en enkele nieuwelingen lieten van zich horen. We komen nog even terug op de Vlietloop en de Verkerkloop, die eigenlijk tot het programma van de nieuwsbrief van mei behoorden.

Voor de volgende nieuwsbrief kunnen bijdragen uiterlijk 15 juli 2022 worden gestuurd naar: [nieuwsbrieffortius@outlook.com](mailto:nieuwsbrieffortius@outlook.com).



## WEDSTRIJDVERSLAGEN EN UITSLAGEN

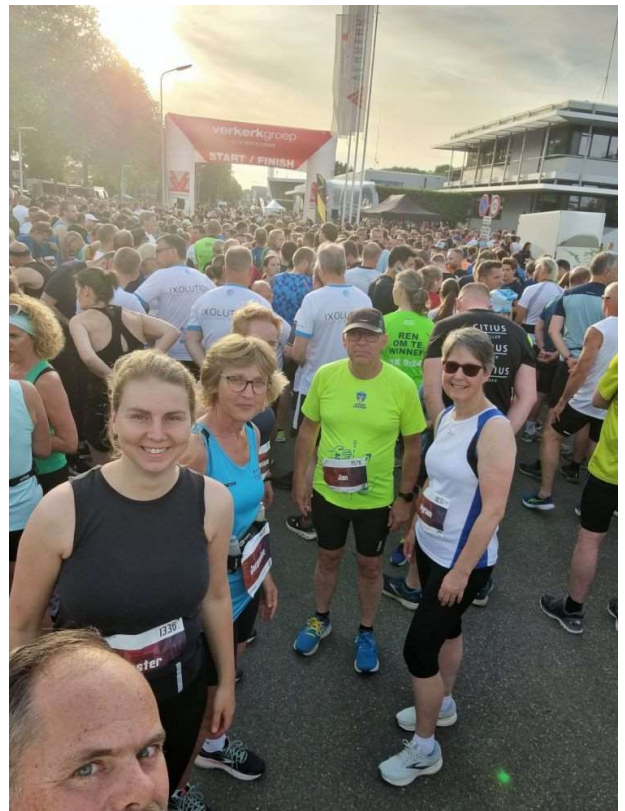
We beginnen met een aanvulling op de Vlietloop in Oud Gastel die op Koningsdag werd gehouden en waarover we in de vorige nieuwsbrief verslag deden. De 1:09:01 van Carsten Kok op deze halve marathon was te mooi om waar te zijn. Carsten meldt dat zijn overwinning blijft staan, maar dat de tijd geflatteerd was omdat het parkoers 600 m te kort was. Zie voor verdere details het interview dat we in deze nieuwsbrief met Carsten hadden.

Vorige maand was het ons ontgaan dat op 10 mei in Zwijndrecht de Verkerkloop werd gehouden. Hierbij enkele uitslagen van de ons bekende atleten, zonder daarbij compleet te kunnen zijn. De wedstrijd werd onderverdeeld in de officiële categorieën van de Atletiekunie, maar sommige namen verschenen alleen in de overalklassering, misschien omdat deze deelnemers hun leeftijd niet hadden opgegeven. Hierdoor zijn de klasseringen van de categorieën ook enigszins vertekend. Zo was Anna van Stigt op de 10 km overall winnaar bij de vrouwen in 43:22 en ongetwijfeld dus ook in haar categorie. Kees Prins was overall 20<sup>ste</sup> op de 10 km in 38:32.

Joni Wolting, zelf op de 5 km als 37<sup>ste</sup> gefinisht bij de M35 in 31:18, schreef ons zijn persoonlijke impressie van de wedstrijd. Nu maar hopen dat we alle negen deelnemers van zijn groep (uit de loopgroepen 1 en 2) hebben gevonden, maar dat zal wel niet.

Enkele resultaten van de Verkerkloop:

5 km : MSen 5 Bas Bodewes 16:29; M50 10 Jim Franquemont 25:21; V45 2 Hanneke van Riel 22:08; V50 1 Ellen Zaal 21:42, 3 Annemieke Franquemont 25:53, 11 Maria Hurtado Blanco 30:34; V60 4 Jacqueline Durinck 31:53.



Voor de start van de Verkerkloop. Foto Joni Wolting





10 km: M45 5 Dennis Kanselaar 47:51, 14 Edward Pieper 57:47; M55 4 Marcel Liefbroer 50:04; M60 7 Arie Nouwen 50:57, 8 Marcel Ruben 52:26; M65 3 Willem Pankow 51:23; M70 1 Gerard Groothuizen 44:35, 2 Johannes de Jong 54:40, 3 Leo Boelens 56:53; V70 1 José Spiertz 1:04:58.

Impressie van Joni Wolting:

Eindelijk na twee jaar weer een hardloopwedstrijd: De Verkerkloop. Van loopgroep 1 en 2 hadden we ons met negen personen ingeschreven voor de 5 en 10 kilometer. Het was een warme avond, eigenlijk niet mijn loopweer. Maar uitlopen is belangrijker dan een persoonlijk record neerzetten. Nadat we samen een stukje hadden ingelopen en gezamenlijk de warming-up gedaan hadden was het nog 10 minuten voor de wedstrijd. De sfeer zat er al goed in met de muziek en de vele lopers om ons heen. 3 - 2 - 1 START: wandelend gingen we over de start en daarna konden we rennen. Met een groepje van twee lopers ging ik van start, niet te snel anders verschiet je in één keer al je kruit. Het was warm, heel warm, dus de sponzen en waterpost op ongeveer 3 km was meer dan welkom. Na 5 kilometer finishten we bijna gelijk met een tijd waar we onder deze weersomstandigheden best trots op kunnen zijn. We kijken terug op een fantastisch evenement. Op naar volgend jaar!

Op 15 mei werd de Leiden Marathon gelopen. Hoewel we op de hele marathon geen **Fortius** konden ontdekken, bleken er toch wel clubgenoten de halve marathon te hebben gelopen. Bij de V45 was dat Anita Verdonk die in 2:21:25 als 132<sup>ste</sup> finishte. Kees Prins was van de **Fortius** atleten verreweg het snelst met 1:28:15, waarmee hij bij de mannen senioren zeventigste werd. Bij de M50 hadden we twee vertegenwoordigers: Jan-Willem Mennink (66<sup>ste</sup> in 1:45:16) en André van Dam (233<sup>ste</sup> in 2:03:10). Arie Nouwen liep bij de M60+ naar exact de honderdste plaats in 2:13:47. Ciska van der Snee liep de 10 km bij de V45 en werd 104<sup>de</sup> in 1:08:20.

Harry Gerritse mailde ons over goede resultaten van **Fortius** teams tijdens de estafette marathon van AV Passaat op 21 mei. Het eerste **Fortius** team dat bestond uit Annemarie Kersbergen, Mario Fernandez Díaz, Carsten Kok en Ruben Scheurwater won de wedstrijd in 2:33:07. Voor het B-team onder de toepasselijke naam *To B or not to B* was de derde plaats weggelegd. Dit team bestond uit Matthijs van Almen, Mark Walgers, Jorrit Morra en Frans Willem Engelhart.

Op 22 mei liep Kees Prins in 's-Hertogenbosch een ultrarun over 50 km, die hij na 4:57:53 afsloot als 26<sup>ste</sup> bij de heren. Tobias Nolles liep de 15 km tijdens deze vestinglopen en werd keurig achtste bij de MSen in 57:16.

Jolanda Leeman stuurde ons enkele resultaten en foto's van de **Smulbosloop**, die op Hemelvaartsdag (26 mei), in De Elzen in Dordrecht werd georganiseerd door TVD (Triatlon Vereniging Dordrecht). **Fortius** was goed vertegenwoordigd op de 5 km op een mooi parcours in dit natuurgebied. Flint Beenen behaalde zelfs een podiumplaats, want met zijn 17:07 werd hij welverdiend tweede! De complete uitslagen zijn te vinden op [www.uitslagen.nl](http://www.uitslagen.nl). Hier enkele bekende namen. Daar kunnen atleten tussen staan die geen lid (meer) zijn van **Fortius** en er kunnen ook leden van onze vereniging missen, want zonder ledenlijst is dit niet correct te doen.



Start van de Smulbosloop in de Elzen.





#### Mannen 5 km

2	Flint Beenen	17:07
3	Bas Bodewes	17:14
4	Mees Schneider	18:12
6	Freek Bosveld	19:06
9	Tim Leeman	19:33
11	Willem Derks	20:51
21	Jacco van der Stigchel	22:43
22	Daniël Hermus	23:00
23	Robbert-Jan de Smit	23:17
40	Bas Nagtegaal	26:11
43	Jim Franquemont	26:28
47	Maurits van Vijfeijken	26:47

#### Vrouwen 5 km

6	Margriet Halbertsma	22:47
13	Novi Hermus	25:54
14	Tula Hermus	26:04
19	Annemieke Franquemont	27:04
29	Ciska van der Snee	29:01
55	Maartje Willems	36:29

#### Mannen 10 km

6	Lennaert den Hoed	39:46
9	Kees Prins	41:32
11	Ewoud van Houwelingen	42:38
16	Maarten Danckaars	45:18
27	Remco Spruit	49:40
44	Maurice Laparriere	52:31
45	Frans Willem Engelhart	52:57
47	Wim Oussoren	53:23
56	Willem Pankow	54:39
65	Henk Visser	56:57
69	Johannes de Jong	57:50
71	Leo Boelens	58:57

#### Vrouwen 10 km

2	Anna van Stigt	45:20
11	Monique Steenhoek	55:12
17	Ellen Visser	59:21
22	Mieke Salden	1:00:37
30	José Spiertz	1:07:27



Links: Het podium van de 5 km bij de mannen, met links (tweede) Flint en rechts (derde) Bas.

Onder: Groepsfoto van de Fortius jeugd ploeg die aan de Smulbosloop meedeed.



Op 26 mei deden ook drie Fortius atleten mee aan de Golden Ten loop in Delft. Kees Prins was de snelste en liep 45:21 over deze 10 km en werd daarmee vijftigste bij de M35. Een veel betere positie behaalde Patricia Beijl bij de V60, zij stond zelfs op het podium met haar tweede plaats in 51:24. Johan Kamsteeg tenslotte werd 32<sup>ste</sup> bij de M65 en had 58:31 nodig voor deze 10 km.

Op zaterdag 28 mei werd Jan Faes vierde bij de M65 op het Rondje van Sprundel. Jan finishte na 10 km in 45:37.

#### Cor Melgerloop 2022 op 2 juni [door Willem Pankow]

Zoals gebruikelijk is er bij Fortius een beginnersgroep gestart in het voorjaar. Vanaf 7 maart 2022 zijn er 35 beginners vanaf nul naar een 5 km wedstrijd gebracht door een enthousiast team van





trainers en begeleiders onder leiding van Toos Volmer en Willem Pankow. Twee maal per week is getraind om tot deze prestatie te komen. Discipline en doorzettingsvermogen zijn essentieel in het afleggen van dit traject voor mensen die nog niet hardgelopen hebben. Mede dankzij een grote groep van vrijwilligers is de Cor Melger eindloop op donderdagavond 2 juni een groot succes geworden. Na de warming-up kwam het startschot om 19:30 uur. De groep moest een parkoers van 5 km afleggen langs de N3 en het Wantij. De eersten kwamen al na 21 minuten binnen, wat een record is voor de beginnersgroep. Onderweg verbaasden de toeschouwers zich over hoe vrolijk de groep het traject liep. Maar wellicht gaat de bewondering het meest uit naar de doorzetters die ondanks het warme weer toch de wedstrijd volbrachten. Na de huldiging was er de traditionele BBQ waar ook weer een aantal vrijwilligers zich voor inspanden.



De winnaars waren (zie foto's):

Bij de vrouwen: Jamey Koet, Anne van Ameijden – Slijkhuis en Marie-Janne de Wit.

Bij de mannen: Frederik Stam, Marc van Hemert en Tobias Müller.



Op maandag 6 juni liep ons jeugdlid Ruben van Roosmalen in Etten-Leur tijdens de Lelieloop mee aan de 2,5 km lange Juniorenloop. Hij behaalde een fraaie tweede plaats in een goede tijd van 9:52.

Op woensdag 8 juni werd M65 Jan Faes derde in zijn categorie op de 10 km bij Pagnevaartloop in Oudenbosch. Jan liep de race in 46:51.

De uitslagen van de Lenteloop in Papendrecht op 11 juni kunnen we helaas nog niet geven omdat deze uitslagen nog niet zijn gepubliceerd. Mochten ze nog komen, dan verschijnen deze in de volgende nieuwsbrief. Ook van de Inner Circle loop in Hendrik-Ido-Ambacht waren nog geen officiële uitslagenlijsten voorhanden.



## WEDSTRIJDKALENDER

Ondanks de zomervakantie is er de komende weken ruime keus uit wedstrijden en prestatielopen. De kalender ziet er zelfs voller uit dan we in de zomermaanden gewend waren, zelfs vergeleken met voor de coronajaren. Maar voor we aan het ontspannen zomerlopen beginnen gaan we eerst nog even zeer serieus lopen met dubbel-o tijdens de ZoomerWantijRun op 22 juni, met start en finish op onze eigen baan. Let op: de inschrijving sluit op 20 juni.

### Juni

20	Woerden	Singelloop	<a href="http://www.singelloopwoerden.nl">www.singelloopwoerden.nl</a>
21	Zaltbommel	Midzomernacht ½ Marathon	<a href="http://www.zaltbommeldutchrunners.nl">www.zaltbommeldutchrunners.nl</a>
22	Dordrecht	ZoomerWantijRun	<a href="http://www.zoomerwantijrun.nl">www.zoomerwantijrun.nl</a>
25	Galder	Ganzenvenloop	<a href="http://www.ganzenvenloop.nl">www.ganzenvenloop.nl</a>
26	Roosendaal	Halve marathon	<a href="http://www.halvemarathonroosendaal.nl">www.halvemarathonroosendaal.nl</a>

### Juli

2	Schipluiden	Kadeloop	<a href="http://www.kadeloop.nl">www.kadeloop.nl</a>
2	Apeldoorn	Midzomermarathon	<a href="http://www.midzomermarathon.nl">www.midzomermarathon.nl</a>
2	Chaam	Chaamloop	<a href="http://www.chaamloop.nl">www.chaamloop.nl</a>
9	Oosterhout	Oosterhoutse Trail	<a href="http://www.oosterhoutsetrail.nl">www.oosterhoutsetrail.nl</a>
9	Dongen	Dwars door Dongen	<a href="http://www.dwarsdoordongen.nl">www.dwarsdoordongen.nl</a>
10	Noordwijk	Tien van Noordwijk	<a href="http://www.10vannoordwijk.nl">www.10vannoordwijk.nl</a>
15	Oud-Beijerland	Hoeksche Waard Loop	<a href="http://www.epicruns.nl/hoekschewaardloop/">www.epicruns.nl/hoekschewaardloop/</a>
16	Oosterhout	Oosterhoutse Trail	<a href="http://www.oosterhoutsetrail.nl">www.oosterhoutsetrail.nl</a>
16	Maasdijk	Ruitenburg Run	<a href="http://www.ruitenburgrunmaasdijk.nl">www.ruitenburgrunmaasdijk.nl</a>
20	Westkapelle	Stratenloop	<a href="http://www.avdeltasport.nl">www.avdeltasport.nl</a>
27	Haamstede	Bom Bokaal Stratenloop	<a href="http://www.avdeltasport.nl">www.avdeltasport.nl</a>
28	Rijen	Zomeravondlopen	<a href="http://www.zomeravondlopen.nl">www.zomeravondlopen.nl</a>

### Augustus

5	Ouddorp	Strandloop (trail)	<a href="http://www.avflakkee.nl">www.avflakkee.nl</a>
13	De Lier	Bradelierloop	<a href="http://www.olympus70.nl">www.olympus70.nl</a>
13	Wolphaartsdijk	15 van Wolphaartsdijk	<a href="http://www.av56.nl">www.av56.nl</a>

[Advertentie]



**DORDRECHT**

KORTE PARALLELWEG 169 · 3311 JN DORDRECHT  
T (078) 635 68 35

**Dé Hardloopspecialist van de Drechtstedenregio**  
[www.runnersworlddordrecht.nl](http://www.runnersworlddordrecht.nl)    [info@runnersworlddordrecht.nl](mailto:info@runnersworlddordrecht.nl)





# WOENSDAG 22 JUNI 19:30 UUR ZOOMER WANTIJRUN

5 km, 10 km of 10 Engelse mijl (16,1 km)



Run met een doel



Locatie: Sportpark Reeweg  
Halmaheiraplein 35, Dordrecht

Supported by



Dordt Centraal

Kinderen - Drukwerk - Verkoopzorg - Beeldzorg



Rabobank



DOE MEE EN SCHRIJF JE IN: [WWW.ZOOMERWANTIJRUN.NL](http://WWW.ZOOMERWANTIJRUN.NL)





## HARDLOOPCLINIC MET TOPATLETE JASMIJN LAU

[door Caroline Bijl; foto's Jasmijn Lau]

Het is inmiddels al een beetje bekend dat een aantal atleten van onze hardlooptroep af en toe naar de bossen van Arnhem/Warnsborn reizen om te mogen trainen met oud-bondscoach Honoré Hoedt. Een traditie die we graag in stand houden omdat het altijd super leerzaam, leuk en vooral ook ontzettend gezellig is.

Afgelopen maand gingen we dan ook weer met een gezellig clubje richting het oosten van het land. Deze keer niet voor een clinic met Honoré, maar voor een heuse privétraining met een van zijn topatleten, namelijk **Jasmijn Lau**. Niet de minste, want deze atlete is onder meer de huidige Europees juniorenkampioen op de 10 000 m! En als je deze afstand in 31 minuten en 53 seconden kunt afleggen, dan kunnen wij daar zonder twijfel nog een heleboel van leren. Op uitnodiging van Jasmijn, trokken we op een mooie vrijdagmiddag weer richting Warnsborn om op de mooiste 'atletiekbaan' die wij kennen, namelijk het *Rondje van de Europees kampioenen*, een training te krijgen.



Bij aankomst stond Jasmijn ons al op te wachten en zoals altijd was het welkom zeer warm en spontaan. Uiteraard begonnen we met een fijne warming up, waarbij Jasmijn alle oefeningen mooi voordeed en uitlegde wat de functie ervan was. Vervolgens kwamen natuurlijk de loopscholingsoefeningen aanbod – nu voorgedaan door een topatlete en dat is super-inspirerend en gaaf om te zien: bekende drills, maar ook nieuwe die onze motoriek toch wel behoorlijk uitdaagden. Na de drills werden we voorbereid voor de kern door middel van een aantal versnellingen, waarbij we snelheden van 22, 23 en zelfs bijna 31 km per uur op de klok hebben neergezet. En daar waren we stiekem best een beetje trots op ;-).

De 'kern' bestond natuurlijk uit het voor ons al bekende *Rondje van de Europees kampioenen* van 840 m. Jasmijn had een leuke variant bedacht: 100 m langzaam – 100 m snel, 100 m langzaam – 200 m snel, 100 m langzaam – 300 m snel. Op voorhand een kern die wel te doen is vonden wij, maar dit rondje staat erom bekend dat je er behoorlijk stuk kunt gaan (onverhard, mul zand, vals plat). En dat gingen we, maar uiteraard onder aanmoediging van Jasmijn is dat uiteindelijk geen straf. Leuke *inside information*: ook topper Femke Bol traint regelmatig op dit rondje. Hoe leuk is dat!



Uiteraard mocht de welverdiende pannenkoek na afloop niet ontbreken. Moe maar voldaan keerden we daarna terug naar Dordrecht. We kijken alweer uit naar de volgende hardlooptroep!





## FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN

Uitslagen, foto's, verslagen en andere verhalen van trainers, begeleiders, ouders en de atleten zelf, zijn van harte welkom. Stuur ze naar de redactie: [NieuwsbriefFortius@outlook.com](mailto:NieuwsbriefFortius@outlook.com). Enkele resultaten van jeugdleden zijn ook opgenomen in de rubrieken *Baan & Indoor* en *Weg & Veld*.

### JUNIORENKAMP

[door Jolanda Leeman]

Op vrijdag 3 Juni was het zover: Het **Fortius** Juniorenkamp 2022 ging van start. We streken dit jaar neer op de nieuw uitgekozen locatie in Renesse. Nadat iedereen zijn slaapplek had gevonden en tassen waren neergezet, was het tijd voor het eerste spel op het nabijgelegen strand. Daarna gingen we op pad voor een avond/nachtwandeling. Na een korte nachtrust en een lekker ontbijt was het tijd voor een serieuze training. Deze werd ook gegeven op het nabijgelegen strand en we konden meegenieten van de internationale vliegers die dit weekend aanwezig waren. Zaterdagmiddag stond de 9-kamp op het programma die bij alle leeftijden de competitieskills naar boven haalde. Na een pittige strandestafette aan het einde van de middag was het tijd voor een verkoelende duik in de zee. Na een welverdiend ijsje en douche was het tijd voor een lekker frietje met snack en kon de *Tropical Party* van start met *pubquiz & disco*, met als toetje een lekkere marshmallow bij het kampvuur. Zondagochtend begon met een sombere lucht en wat regen, maar later klaarde het op en konden we het gewone programma weer door laten gaan. Nog een *kustrail* en *bootcamp* met als kers op de taart een heerlijk broodje worst op de terugweg naar het kamphuis. Na de prijsuitreiking van de crazy 88 en de puntentelling van alle opdrachten, werden (onder het genot van koffie/thee en koek) de eerste Junioren weer opgehaald.

### Fortius juniorenkamp 2022



Organisatie, trainers en begeleiders kijken terug op een zeer geslaagd weekend. Hopelijk tot volgend jaar!



## ONDERLINGE WEDSTRIJD KOGELSLINGEREN PUPILLEN A

[door Piet Barends]

Op woensdagavond 8 juni 2022, tijdens de training van de pupillen, werd dan eindelijk de eerste wedstrijd voor pupillen A gehouden. Er deden in totaal zeven pupillen aan mee. Twee jongens (allen pupil A2) en vijf meisjes (waarvan twee pupil A1 en drie pupil A2). Men kon kiezen uit werpen met een rubber slingerkogel van 1 kg of met een metalen slingerkogel van 2 kg. Degenen die met een kogel van 2 kg wierpen komen op de officiële ranglijst voor pupillen A.

Na de nodige regenbuien in de nacht en overdag werd het rond vier uur droog op een enkel druppeltje na. Dit hield in, dat gedurende de wedstrijd de ring in ieder geval droog was, zodat men niet kon uitglijden. Daar er voldoende tijd was, kreeg iedereen zes pogingen. Dit was voor de meerderheid van de deelnemers wel gunstig, want die behaalden hun beste prestatie in de laatste drie pogingen en soms zelfs pas in de zesde en laatste poging. Het begon een beetje onwennig, want een aantal werpers stapte voor uit de ring, hetgeen natuurlijk een ongeldige poging op leverde. Ook werd er in het verloop van de wedstrijd nogal eens buiten de sector geworpen (vaak goede, doch helaas ongeldige pogingen), maar na twee pogingen had elke deelnemer in ieder geval ten minste één geldige poging, zodat iedereen zeker een uitslag achter zijn/haar naam had staan. De techniek was in een aantal gevallen nog niet al te best, maar de afstanden mochten er vaak wel wezen. Bij de werp(st)ers met 1 kg werd Justen Houben eerste bij jongens en Amelia Gniba eerste bij de meisjes, Bij de werpsters met een kogel van 2 kg (de meer ervaren werpsters) werd Nama Kadir eerste.

Na afloop werd er nog een groepsfoto gemaakt van de deelnemers en de juryleden door Vita van Dorp (initiatiefneemster en jurylid), die dus nu helaas niet op de foto staat. Dat moet de volgende keer maal anders worden geregeld.



Van links naar rechts: Achterste rij: Piet Barends - Nina Meyer - Dini Grootenboer; Middelste rij: Gemma Doff - Justen Houben - Nama Kadir - Nova Soer - Amelia Gniba; Voorste rij: Anne van der Steen - Boaz Bakker.

### Uitslagen:

Naam	Cat.	Gew.	1 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	Beste
Justen Houben	JPA2	1 kg	X	16,59	19,23	20,89	14,80	18,34	20,89
Nama Kadir	MPA2	2 kg	X	17,79	18,72	17,47	17,33	19,00	19,00
Boaz Bakker	JPA2	1 kg	X	16,60	17,29	15,73	X	18,10	18,10
Gemma Doff	MPA1	2 kg	14,60	13,67	16,62	14,22	14,86	X	16,62
Amelia Gniba	MPA2	1 kg	16,38	X	X	X	X	11,13	16,38
Anne van der Steen	MPA1	1 kg	12,49	X	X	13,80	14,88	15,29	15,29
Noa Soer	MPA2	1 kg	10,53	X	X	X	X	X	10,53





## GEWICHTHEFFEN

'U kunt bij **Fortius** terecht voor atletiek, (sportief- en nordic) wandelen, worstelen en diverse dans- en krachtsporten.' Zo staat het op de website. **Fortius** is dus een omnivereniging, een vereniging met meerdere takken van sport.

De oudst bekende **Fortius** (Hercules) prestaties bij het gewichtheffen dateren uit 1911. Gerrit van Velzen won in de categorie lichtgewicht de tweede prijs met 82 kg drukken en 104 kg stoten in een wedstrijd ter gelegenheid van het 15-jarig bestaan van Hercules. Jaren later, in 1935, werd Piet van Vendeloo zelfs kampioen van Nederland in het vedergewicht. Ter gelegenheid van het 40-jarig bestaan in 1936 werden de Nederlandse kampioenschappen door Hercules georganiseerd.

Net na de oorlog waren de afdelingen atletiek, gewichtheffen en worstelen ongeveer even groot, toch deed Hercules pas voor het eerst in het seizoen 1962/63 mee aan de landelijke competitie gewichtheffen. In 1970 kwam Piet van de Kruk als trainer naar Dordrecht en bracht zijn ervaring mee, opgedaan als deelnemer aan de Olympische Spelen van Mexico. Het resulteerde voor de gewichtheffers in de gloriejaren 1971 – 1976, waarin de Herculesploeg in 1974 Nederlands kampioen werd en gewichtheffers Ad den Otter, Eddy en Arnold von Söhsten, Frans van Puffelen en Ton Baan diverse Nederlandse kampioenschappen behaalden. Toen Piet van de Kruk in 1975 vertrok naar het bondsbestuur raakte het gewichtheffen in Dordrecht, maar ook nationaal in de versukkeling.\*

Dafne Schippers gebruikt gewichtheffen om van een chronische rugpijn in de onderste wervels af te komen, die waarschijnlijk een gevolg is van overbelasting. Vaak wordt krachttraining gezien als de oorzaak van blessures, wat heel goed kan als er ondeskundig mee wordt omgesprongen. Maar correct uitgevoerd kan krachttraining ook juist een remedie zijn om blessures te helpen genezen. Omdat alles ten dienste van de atletiek moet staan zijn atletiektrainers vaak generalisten die alle aspecten van de atletiektraining zelf geven. Bij andere sporten, zoals bijvoorbeeld schaatsen, worden veel meer specifieke trainers ingezet voor uithoudingsvermogen, techniek, snelheid en kracht. Met de twee specifieke krachttrainers Collin Dam en Martijn Hoekstra, die hun wortels in het gewichtheffen hebben, oefent Dafne de twee olympische disciplines in het gewichtheffen, het trekken en het stoten. Details over de aanpak willen de twee trainers nog niet geven omdat ze naar eigen zeggen nog aan het experimenteren zijn. Hoewel, eerder hielpen zij de BMX-zusjes Laura en Merel Smulders aan olympisch brons. Wellicht had eerder contact met de gewichtheffers Dafne een olympische teleurstelling in Tokio kunnen besparen, want ook bij Dafne lijkt het succesvol.

Wellicht wordt het tijd dat **Fortius**, de oudste en enige nog bestaande vereniging met een krachtsport- en atletiekafdeling, de afdeling gewichtheffen nieuw leven in gaat blazen door specifieke trainers aan te trekken. Het zal niet alleen oude tijden doen herleven met kampioenen in gewichtheffen, maar ook de andere afdelingen ondersteunen in krachttraining en blessurepreventie. Doordat alle disciplines bij **Fortius** in één club verenigd is, kunnen toppers met blessureproblemen, en die zijn er veel in Nederland, verleid worden naar Dordrecht te komen. **Fortius**, een omnivereniging met 125 jaar ervaring, dat kan niet anders dan een win-win situatie opleveren.

*\*Meer over gewichtheffen bij **Fortius** is te lezen in '125 jaar **Fortius** in vijf delen', verschenen in de nieuwsbrieven van februari t/m juni 2021 en nog altijd te downloaden.*



## AGENDA

### JUNI 2022

Zaterdag 18	Dordrecht	Jeugdactiviteit (tienkamp)
Zondag 19	Barendrecht	Competitie Masters
Woensdag 22	Dordrecht	Zoomer Wantij Run

### JULI 2022

Zaterdag 2	Dordrecht	Pupillencompetitie
Zondag 3	Zevenbergen	Competitie Senioren
Zondag 10	Dordrecht	Werpwedstrijd

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 gedurende de coronacrisis ook voor trainingen en groepslessen.

### AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

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

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

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

