



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief juni 2023 Jaargang 7, 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.fortiusdrechtsteden.nl

Secretariaat: info@fortiusdrechtsteden.nl
of secretaris@fortiusdrechtsteden.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@fortiusdrechtsteden.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 juli 2023 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 juli sturen naar:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

Alle leden die hun mailadres hebben doorgegeven aan de ledenadministratie ontvangen per email bericht zodra de nieuwsbrief op onze website klaar staat om te worden gedownload.

Informatie over opzegging van het lidmaatschap is te vinden op (inclusief link naar opzeggen):

<http://fortiusdrechtsteden.nl/index.php/over-de-vereniging/lidmaatschap/lidmaatschap-opzeggen>

Contributies staan vermeld op de website:

<http://www.fortiusdrechtsteden.nl/index.php/over-de-vereniging/lidmaatschap/contributie>

Harrie Schellekens



Redactie Nieuwsbrief: Joke Torbijn en Henk Nugteren (Eindredactie)
Foto's voorblad: Ellen Hienekamp
Mail Nieuwsbrief: nieuwsbrieffortius@outlook.com



VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]

Beste lezers,

Het heeft even geduurd, maar de nieuwsbrief van juni staat voor u klaar. Vakantie en de Zoomer WantijRun maakten dat er wat vertraging optrad. Maar uiteindelijk hebben we dan toch weer een boordevolle nieuwsbrief met veel wedstrijdnieuws. Vooral de oproep in de vorige nieuwsbrief om meer kopij voor de jeugdtribune heeft uitstekend gewerkt. Deze maand kregen we meer stukjes dan we al in drie jaar niet hadden gehad. Dank voor alle inzendingen en ga vooral zo door. Ook sportief gezien gaat het uitstekend met Fortius, weer een hele pagina vol clubrecords en goede resultaten voor de competitieploegen. En uiteraard hebben we weer al onze vertrouwde rubrieken, met vooral aandacht voor de puzzelrubriek.

Mannen stijgen naar tweede plaats in competitie

(zie bladzijde 10)

12 junioren geslaagd als Junior Official

(zie bladzijde 17)

Fortius puzzelt

(zie bladzijde 25)

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

Veel leesplezier,
Joke Torbijn / Henk Nugteren

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• 12 junioren geslaagd als Junior Official	17
VAN HET BESTUUR	4	• A-Games en the Athletic Champs	18
Clubrecords en ranglijsten	6	• Dordtse Avondvierdaagse 2023	20
In gesprek met Edward Pieper	7	• Officieus clubrecord in Eeklo (B)	21
BAAN EN INDOOR	10	• Van Goghloop. 3 juni in Zundert	22
• Competitienieuws	10	• Vijf Regio ontmoeting, 3 juni in Rotterdam	22
• Uitslagen overige baanwedstrijden	13	• Fortiuspupillen bij Open Hoeksch S, H & S	24
WEG EN VELD	15	Fortius puzzelt	25
• Uitslagen	15	Column Henk Nugteren	26
• Wedstrijdkalender	16	Agenda	27
FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	17		



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

- Het bestuur brengt in herinnering de contributieverhoging per 1 juli 2023, zoals besloten is door de Algemene Ledenvergadering van 29 maart 2023. Zie voor de nieuwe bedragen onze website: <https://fortiusdrechtsteden.nl/index.php/over-de-vereniging/lidmaatschap/contributie>.
- Op 1 juni 2023 hebben de besturen van **Fortius** en de Stichting Overdekte Accommodatie Reeweghal (SOAR) de leenovereenkomst voor de aanschaf van de zonnepanelen door de SOAR ondertekend. Vervolgens neemt de SOAR de zonnepanelen van Sportstroom over. Als dit is gebeurd, koppelt Stedin de productie van de stroom van de zonnepanelen aan ons elektriciteitsnet, waardoor wij deze stroom voor de sporthal kunnen gebruiken en het overige terug kunnen leveren aan het net. Dit moet een aanzienlijke besparing op de stroomkosten opleveren.
- De gemeente Dordrecht heeft begin 2023 het *crisis- en herstelfonds* in het leven geroepen ter financiële ondersteuning van o.a. sportverenigingen die in moeilijkheden zijn gekomen door de extreme stijging van de energiekosten. De SOAR heeft een beroep op deze subsidie gedaan. De gemeente heeft dit gehonoreerd met een behoorlijke bijdrage. Wij zijn hier reuze blij mee want dat geeft ons financieel lucht.
- Er zijn al jaren klachten over de slechte wifi-verbinding in de **Fortiushal**. Wij hebben dit aangekaart bij de gemeente en verzocht om de aanleg van een glasvezelkabel. Aanvankelijk was er een toezegging, maar het blijkt dat dit op korte termijn niet realiseerbaar is. Het bestuur heeft besloten om te onderzoeken of dit niet in eigen beheer kan worden uitgevoerd. Dit in samenwerking met het bestuur van de SOAR en eventueel met de andere gebruikers van het Sportpark Reeweg. Er zijn al contacten gelegd met providers voor het maken van offertes. Wordt vervolgd.
- De gemeenteraad heeft nog geen beslissing genomen over de renovatie van de atletiekaccommodatie. Wij hopen dat dit toch spoedig gaat gebeuren. Wel heeft de gemeente toegezegd om de baanverlichting te vervangen door ledverlichting. Het streven is erop gericht om dit voor het winterseizoen te laten plaatsvinden. Dit levert dan ook weer een financiële besparing op.
- Door het bestuur is besloten om de huidige horden (atletiek) te vervangen door nieuwe horden, omdat een groot aantal horden kapot is en er een verscheidenheid aan horden is.
- Door een ongeval is onze boekhoudster Annelies van der Kolk niet meer in staat om haar werkzaamheden uit te voeren. Derhalve is het bestuur met spoed op zoek naar een vervanger. Zie hieronder de vacature. Annelies, bedankt voor je inzet in de afgelopen jaren en wij hopen dat je spoedig zult herstellen.

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



FORTIUS IS MET SPOED OP ZOEK NAAR EEN BOEKHOUDER/FINANCIËLE ADMINISTRATEUR (M/V)

We zijn op zoek naar een vrijwilliger die voor Fortius, zo spoedig mogelijk, de financiële administratie wil gaan voeren. Je doet dat ter ondersteuning van de penningmeester. De vereniging kan niet zonder een goede financiële administrateur.

Op dit moment wordt de administratie verzorgd door Annelies van der Kolk. Echter door ziekte is zij genoodzaakt te stoppen. Daarom deze oproep. Dus als je thuis bent in deze wereld, meld je aan. We hebben je hard nodig.

Je werkt met het voor sportverenigingen en -bonden gespecialiseerde systeem **AllUnited**. Als het nodig is om dit systeem beter onder de knie te krijgen behoort het volgen van een of meer cursussen bij/door **AllUnited** tot de mogelijkheden.

De werkzaamheden bestaan met name uit

- Het voeren van de administratie van de vereniging én de kantine. Hieronder vallen:
 - Het verwerken van inkomende facturen en declaraties
 - Klaarzetten van de bankbetalingen ter goedkeuring door de penningmeester
 - Administreren van kosten van de ledenactiviteiten, materialen, trainingen en andere uitgaven
 - Maandelijks factureren verschillende activiteiten (kantineverbruik derden, verhuur ruimte etc.)
 - Het verzorgen van de btw-aangifte op kwartaalbasis (kantine),
 - Administratie verhuur kluisjes.
 - Jaarlijkse facturering aan sponsors en adverteerders

(NB de verzorging van de ledenadministratie en inning van de contributies valt hierbuiten, deze worden verzorgd door de ledenadministrateur.)

- Samen met de penningmeester verzorgen van de jaarstukken van **Fortius** voor het bestuur, de kascommissie en de ledenvergadering.
- Aanleveren van broninformatie voor de jaarlijkse begroting en samen met de penningmeester samenstellen van de begroting.

Het is belangrijk dat er ervaring is op het gebied van boekhouden en uiteraard is er een (vrijwilligers-) vergoeding.

Heb je interesse en lijkt deze functie iets voor jou? Of, ken je iemand die hier zin in heeft? Laat het weten. Stuur dan een mail naar: secretaris@fortiusrechtsteden.nl

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Peter Hamers – penningmeester penningmeester@fortiusrechtsteden.nl

Sluitingsdatum is 1 juli 2023



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

Op 18 mei deed D-juniore **Allison van Meggelen** in Gouda mee aan een kogelslingerwedstrijd voor C-junioren. Ze slingerde de 3-kg-slingerkogel naar 34,11 m en dat was ruim twee meter verder dan het bestaande clubrecord voor meisjes junioren C.

Op vrijdagavond 26 mei deed Allison in Den Haag in haar eigen categorie, de meisjes junioren D, mee aan het kogelslingeren. Ze slingerde daarbij de 2-kg-kogel naar een afstand van 40,93 meter. Niet alleen de verste afstand van dit jaar, maar de verste afstand die een meisje U14 ooit heeft geworpen in Nederland en uiteraard ook een clubrecord (officieus, want geen officieel onderdeel voor D-junioren).

Op 28 mei liep C-juniore **Lisa van Schaik** in Alphen aan den Rijn in de competitie voor U20/U18 de 2000 meter steeplechase in 9:37,30 s. Het was een ruime verbetering van het clubrecord voor meisjes junioren B. Het oude record (10:20,85) stond op naam van Floor Zebel.

Op een werpwedstrijd op tweede pinksterdag 29 mei in het Belgische Eeklo kwam **Julia van Dorp** bij het gewichtwerpen tot een afstand van 10,67 meter, hetgeen een nieuw officieus clubrecord is bij de meisjes junioren A. Officieus omdat gewichtwerpen wedstrijdreglementair alleen voor masters een officieel onderdeel is. Het oude record stond met 9,75 m ook al op Julia's naam.

Op de Energie Mila Trackmeeting op woensdag 31 mei leverde **Eva Reijenga** een mooie prestatie op de 3000 meter met een verbetering van haar clubrecord voor meisjes junioren A naar 10:24,42. Ook een clubrecord was er voor **Timo de Kok**, die de incurante 600 meter in 1:25,54 liep. Het was een verbetering met 0,19 s van het oude record voor jongens junioren A dat op naam stond van Tibo Visser. Op een andere incurante afstand, de 1000 meter, schreef **Henrik Barendregt** in 3:01,93 het clubrecord M45 op zijn naam. Het was een verbetering met ruim 12 seconden van het oude record van Geert Dekker.

Tijdens de competitiewedstrijd in Zoetermeer op 11 juni sloeg **Eva Reijenga** opnieuw toe. Dit keer verbeterde ze het clubrecord voor meisjes junioren A op de 1500 meter naar 4:51,28. Het oude record was uit 1997 en stond met 4:51,86 op naam van Claartje Raedts. Zij liep twee jaar later 4:40,70, wat nog steeds het clubrecord bij de vrouwen is.

In dezelfde competitiewedstrijd verbeterde **Julia van Dorp** haar clubrecord kogelslingeren voor meisjes junioren A naar 36,73 m. Het was een verbetering met 7 centimeter.

Eveneens op 11 juni was er voor de masters een competitiewedstrijd in Vught. Daar verbeterde **Gerard van Dijk** het clubrecord 200 m M50 naar 26,66 s. Het oude record stond op 26,6 handtijd en werd gedeeld door Joop van den Brink en Pieter Jacobs. (Handtijden worden voor records en ranglijsten omgerekend naar elektronische tijd. Voor de 200 m geldt de omrekenfactor: handtijd + 0,24 s. Dat wil zeggen: 26,6 → 26,84).

Pieter Jacobs raakte op 11 juni weliswaar een clubrecord kwijt, maar een dag eerder had hij al een nieuwe op zijn naam geschreven toen hij tijdens het Open Hoeksch in Oud-Beijerland de 150 meter liep in 20,94 s. Een officieus record, omdat het hier een voor masters incurante afstand betreft. Het oude record stond op naam van Ko Florusse die de 150 meter in 2018 als M65 in 20,99 s liep.

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>

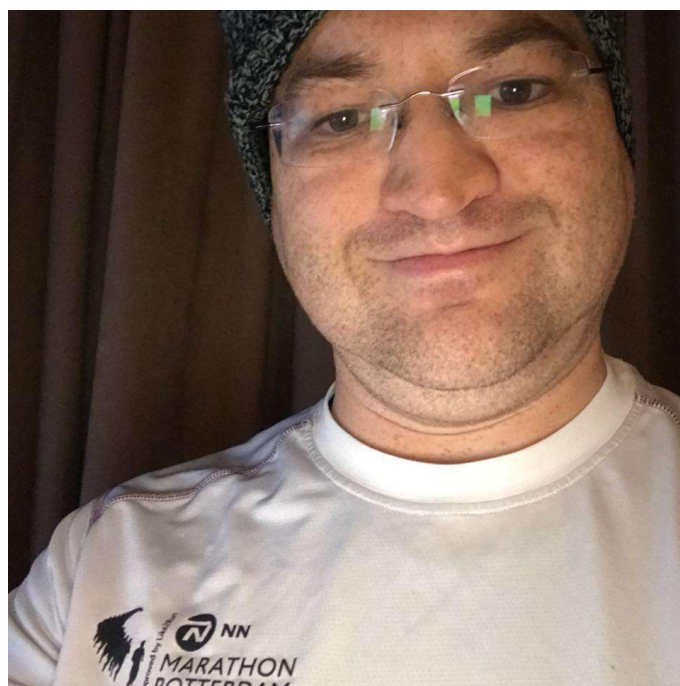


IN GESPREK MET EDWARD PIEPER

[door Henk Nugteren]

Wie goed opgelet heeft, is in de uitslagen van de Rotterdam Marathon van 16 april (zie nieuwsbrief april 2023) de naam Edward Pieper tegengekomen. Veel Fortiusleden kennen hem niet, anderen hoorde ik zeggen: ‘he, heeft hij een marathon gelopen?’. Maar gelukkig zijn er ook nog leden die niet zo verbaasd waren omdat hij dat kunstje al eerder had vertoond. Ik kende Edward eigenlijk bovenal als waardevolle vrijwilliger bij de organisatie en tijdwaarneming van wedstrijden. Genoeg reden om eens nader kennis met Edward te maken en hem via deze rubriek nog eens voor te stellen aan de vereniging.

Edward bleek vlak bij mij te wonen in Sterrenburg en zo kon het dat hij op een avond bij mij langs liep voor het interview. Hij had een handje vol medailles meegenomen om te laten zien aan welke grote evenementen hij dit jaar en eerder had deel genomen. We denken dat we bij de DrechtStadLoop mooie medailles hebben, en dat is ook zeker zo, maar de medailles die Edward meebracht konden hier stuk voor stuk mee wedijveren. Er waren er dan ook vier van marathons bij, want in april was het Edwards vierde marathon die hij had gelopen. Edward liep zijn eerste marathon in 2015 in Rotterdam, waar hij in 4:21:45 finishte, een tijd die hij nooit meer wist te verbeteren en waarop hij nog steeds trots is. Toen trainde hij vier à vijf keer per week en hield hij als basis-tempo voor de duurlopen 5:15 per km aan. Het waren voornamelijk duurlopen die hij deed, want intervallen en tempo's, zeker op de baan, zijn niet aan Edward besteed. In 2016 startte hij weer in Rotterdam, maar was hij naar eigen zeggen een beetje te optimistisch en voortvarend van start gegaan, zodat hij de snelheid niet kon volhouden en in het tweede gedeelte zo veel verloor dat hij net boven de vijf uur finishte. Aan het eind van dat jaar kreeg hij last van kolieken en hoewel hij er zelf van overtuigd was dat het met galstenen te maken had, – omdat zijn moeder en zijn niet vergelijkbare symptomen hadden ervaren die door galstenen bleken te zijn veroorzaakt – dachten de artsen er anders over. Hij kreeg maagzuurremmers omdat de pijn boven de maag leek te zitten, maar die hielpen van geen kanten omdat de werkelijke oorzaak inderdaad in de galblaas bleek te zitten. Het lokaliseren van pijn is nog niet altijd eenvoudig, maar toen hij de artsen na een half jaar tobben overtuigd had om eens met een echo te kijken naar de galblaas, waren ook zij overtuigd en kreeg hij in de zomer van 2017 een galblaasoperatie. Maar toen was de Rotterdam Marathon al geweest. Ook de volgende editie was niet evident, want het herstel ging langzaam en Edward mocht lange tijd niet sporten. Toch voltooide hij in 2018 met een verre van ideale voorbereiding de marathon van Parijs. En dan dit jaar zijn vierde marathon, weer in Rotterdam.



Edward kan weer lachen na het voltooien van de Rotterdam Marathon.

Een atletiekcarrière begint niet zomaar met een marathon, er moet natuurlijk iets aan vooraf gegaan zijn. Daarom gaan we dertig jaar terug, toen de dan 17-jarige Edward lid werd van Hercules, na eerst allerlei andere sporten te hebben gedaan. Zoals veel Nederlandse kinderen, ging Edward in eerste instantie voetballen, dat kon al op een leeftijd jonger dan de huidige mini's bij Fortius. Bij vv Wieldrecht had hij het niet naar de zin, hij had een broertje dood aan achter een bal aan rennen, want dat was wat er in die leeftijds-klasse voornamelijk wordt gedaan, waar de bal is zijn ook bijna alle veldspelers, van enige structuur is nauwelijks sprake. Hij dacht het op te lossen door zich op te werpen als keeper, maar dat bleek al in de eerste wedstrijd een vergissing toen hij een zwerm spelers met ergens een bal ertussen op zich af zag komen en hij



in een mêlee van spelers terecht kwam, de bal keihard op het hoofd kreeg, die toen ook nog in het doel rolde. Edward had het wel gezien en verliet het veld, wat hem door begeleiders niet in dank werd afgenomen. Hij hoefde dan ook niet meer terug te komen en dat betekende op zijn zesde al het einde van zijn voetballoopbaan. Daarna is hij gaan zwemmen, gaan kunstschaatsen en zelfs nog gaan paardrijden (dressuur) en hoewel dat allemaal beter ging dan voetballen, kon hij ook daarin niet echt zijn draai vinden. Zoals hij nu zelf zegt, was hij moeilijk opvoedbaar, etiketten werden er toen nog niet opgeplakt. Als hij gepest werd om zijn uiterlijk, rood haar en sproeten, sloeg hij erop los. Ook had hij moeite met autoriteit. Edward kwam na advies van school onder behandeling van een kinderpsychiater. Veel later, toen hij al uit huis geplaatst was en in de jeugdopvang woonde, gaf die het advies te gaan hardlopen om het hoofd leeg te maken. Hij was zestien toen hij begon met hardlopen en ongeveer een jaar later werd hij lid van Hercules. Hij sloot zich meteen aan bij een loopgroepje op de weg en bekwaamde zich op de 5 en 10 km, wat hem lang niet slecht afging.

Op dat moment deed hij de laboratoriumschool op mbo-niveau, waar hij theoretisch goed genoeg was maar de strikte protocollen van het practicum niet kon opbrengen. De computer trok hem meer en hij begon zichzelf te trainen in programmeren en zo rolde hij in de ICT, waarin hij nog steeds werkzaam is. Maar dat kostte dusdanig veel reistijd en energie dat er van hardlopen niet veel meer terecht kwam, zodat hij Hercules weer opzegde. Daarna volgden er een jaar of vijftien van inactiviteit met veel perioden dat Edward niet lekker in zijn vel zat. Bovendien was gewichtstoename het gevolg.

In 2011 vond Edward het wel genoeg en meldde zich opnieuw aan bij Hercules. Weer kwam hij in een loopgroep terecht, dit keer onder leiding van Henk den Haan en Frank Muller. Bij Henk waren het voornamelijk duurlopen, maar Frank trainde doelbewust met de groep naar bepaalde wedstrijden. Later trainde hij met Chris van der Veer, Toos Volmer en Rolf Ketelaar en werd hij steeds fanatieker. Toen volgden ook de drie bovengenoemde marathons.

Door verschillende kleine blessures is Edward zich daarna meer gaan toeleggen op fietsen en in 2021 kreeg hij interesse om dat in groepsverband te gaan doen. Zo kwam hij bij Triathlon Vereniging Dordrecht (TVD) terecht en begon hij fietstrainingen te doen. Maar met de tweede corona lockdown werd het trainingsritme wreed verstoord, al kon hij natuurlijk individueel nog van alles doen en de fietstrainingen volgen via ZWIFT.

De marathon die Edward in april 2023 in Rotterdam liep, ook boven de vijf uur, was duidelijk bedoeld als duurtraining voor de triatlon, die hij enkele weken later had gepland. Edwards persoonlijke ervaring was dat je na een marathon een paar weken flink moet rusten, maar dat een week of vier tot zes later er plotseling weer een piek in het prestatieniveau optreedt. Vandaar dat hij mikte op de Triathlon Brouwersdam op 13 mei om zijn debuut op de ¼ triatlon te maken. Het werd een bijzondere ervaring. Gezwommen werd er in het



En een ijsje na de Marathon van Parijs kan er ook wel nog wel van af.



Edward is eveneens actief op de fiets en zwemt. Daarom is hij ook lid van de TVD. Onlangs voltooide hij zijn eerste kwart triatlon.



Grevelingenmeer waar je overal kon staan, maar wat niet was aan te raden vanwege de schelpen op de bodem. Edward kwam als laatste uit het water en begon vol goede moed aan het fietsen, maar toen hij met de hete adem van de bezemwagen afstapte dachten de officials dat hij ook meteen uitstapte. Maar het afstappen was het gevolg van twee spaakbreuken, die het fietsen tot een hachelijke bezigheid maakte. Gelukkig kende de official wel een paar trucjes waarmee het wiel weer provisorisch kon worden gerepareerd en zo fietste hij voorzichtig het tweede rondje van 20 km. Het had wel tot gevolg dat hij als laatste aan het lopen begon. Toen kon hij laten zien dat zijn basis toch het lopen is en haalde hij nog twee mannen en een vrouw in, zodat hij tijdens zijn debuut niet als laatste hoefde te finishen (3:37:32). En de medaille was al even fraai als die van de marathons.

Voor Edward is sporten vooral therapeutisch en hij put daar veel plezier uit. Dus is het vaak meer voor de bezigheid en minder door de prestatiedrang, maar het meest trots is hij nog altijd op zijn allereerste en snelste marathon in Rotterdam 2015. De leukste ervaring echter was de 10 EM van de Zandvoort Circuit Run van eind maart dit jaar. Edward hierover: 'Na 4 km op het racecircuit, lastig lopen met de schuin liggende bochten, kwam je via de boulevard op het strand terecht, waar 7 km moest worden afgelegd. Dan kwam er een steile duinovergang in mul zand om weer terug te keren naar het circuit. Met al die deelnemers, het bijzondere parcours en de entourage, was het puur genieten.'

Naast sporter is Edward ook vrijwilliger voor de vereniging. Van 2013 tot 2019 verzorgde hij de tijdregistratie van alle wedstrijden van het Grote Rivieren Loopcircuit, waaronder de laatste jaren ook de Riwal halve marathon. Met corona ging ook het loopcircuit ten onder, al zijn er mogelijk initiatieven voor een doorstart. Het neemt niet weg dat Edward nog steeds bij de Riwal halve marathon present is en ook bij andere wedstrijden assisteert, zoals verschillende edities van de Merwelandencross, de Schapenkoppencross en de Wantijparkloop. Vorige maand was hij ook actief als vrijwilliger bij de mini-triatlon van de TVD in de Biesboschpolder en komende week zal hij voor het eerst meehelpen met de organisatie van de Zoomer Wantijrun.

Over het algemeen is Edward tevreden over **Fortius**, maar er zijn wel een paar kanttekeningen te maken. Veel verenigingen presenteren zich duidelijk met hun clubkleding, zoals bijvoorbeeld de TVD waar altijd getraind wordt in clubtenu. Bij **Fortius** zie je dat eigenlijk alleen maar bij de jeugd en bij de competitieploegen, de rest doet maar wat. Het promoten van de clubkleding zou de uitstraling van de club zeker ten goede komen, denkt Edward. Wat **Fortius** wel erg goed doet is het promoten en faciliteren van beginnersgroepen, waarbij er ook voldoende doorgroeimogelijkheden zijn voor de zich ontwikkelende lopers. Maar door de grote hoeveelheid groepen ontbreekt er nogal eens communicatie tussen de groepen. Zo weten de atleten van de dinsdag/donderdag groepen vaak niet wat de atleten van de maandag/woensdag groepen doen en naar welke evenementen ze toe gaan. Beter communiceren zou ook kunnen bevorderen dat er vaker als club naar wedstrijden kan worden gegaan.

Naast al deze activiteiten heeft Edward ook nog wel eens tijd voor andere hobby's, zoals fotograferen (vijf jaar lid geweest van een fotoclub). Recentelijk maakte hij films en foto's met zijn drone van de TVD triatlon. En binnenshuis kan hij zich bezighouden met het uitzoeken van zijn familiestamboom, waar hij mee begon toen hij er achter kwam dat zijn opa de naam Pieper had gekregen van diens moeder, met de vermelding 'vader onbekend'. Edward weet nu dat hij strikt genomen een andere achternaam zou moeten hebben. Dat neemt niet weg dat we in de toekomst waarschijnlijk de naam Edward Pieper nog vaak zullen tegenkomen binnen **Fortius**.



Edward heeft een groepje op sleeptouw in een van de eerdere edities van de Zoomer Wantijrun.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

COMPETITIENIEUWS

Fortiusmannen stijgen naar tweede plaats in competitie

Zondag 21 mei vond de tweede voorronde in de seniorencompetitie plaats. **Fortius** deed in Delft mee met een vrouwen- en een mannenploeg. De **Fortius**mannen deden er goede zaken met een tweede plaats met 6987 punten in de poulewedstrijd. In de landelijke stand stijgen ze van de derde naar de tweede plaats: een riante uitgangspositie om zich te kunnen plaatsen bij de beste acht ploegen die naar de promotie-degradatie-wedstrijd gaan. De atletes die meededen in de vrouwenploeg presteerden goed tot zeer goed, maar konden toch niet voorkomen dat ze in de landelijke stand naar de twaalfde plaats zakten. In de poulewedstrijd in Delft werden ze met 6421 punten vijfde.

Het eerste loopnummer van de dag was de 800 meter voor vrouwen. Tessel Mingaars haalde in een persoonlijk record van 2:37,56 de eerste punten voor **Fortius** binnen.

Milet Hoornaar deed het goed op de sprint, met 13,07 s op de 100 m en 27,05 op de 200 m. Op de 400 m verbeterde Claudia Noordzij opnieuw haar persoonlijk beste prestatie, nu naar 61,77 s, waarmee de kassa voor **Fortius** rinkelde met 724 punten. Tweede 400 m-loopster Esther Jacobs liep 67,13 s. Miranda van Dijk nam de 400 meter met horden voor haar rekening en kwam met 1:20,25 dicht in de buurt van haar beste prestatie.

Jildau de Man liep haar eerste 3000 meter op de baan in 12:39,53, waarmee ze ruim onder haar streeftijd van 13 minuten bleef. Maaïke Boon deed drie technische onderdelen: speer, kogel en hink-stap-sprong. Met de speer leverde ze een worp van 27,59 m af. Tweede speerwerpster Julia van Dorp gooide de speer naar een p.r. van 23,48 m. Op hink-stap-sprong kwam Maaïke tot 8,53 m, goed gevolgd door Joyce Walgers met 8,16 m. Bij het kogelstoten pakte Savannah Bailey de punten voor **Fortius** met 10,65 m. Joyce sprong 1,35 m hoog.

De 4x100 m estafetteploeg (Ilse Torbijn, Milet, Savannah, Claudia) snelde met een ruime voorsprong in hun serie naar 51,51 s. In de andere serie was Haag Atletiek nog sneller, zodat **Fortius** de tweede tijd had.

Bij de mannen was het eerste loopnummer de 100 m, waar Daan Spiljard en Stijn ten Brink aan de start stonden. Daan haalde in 12,21 s de punten voor **Fortius** op. Stijn liep in 12,28 s niet veel minder snel, maar blesseerde zich tijdens zijn race zodat hij daarna niet meer in actie kon komen.

Daan zorgde later op de dag nog voor een puntenboost voor **Fortius** door 4,10 m polsstokhoog te springen: 833 punten.

Tibo Visser moest met minder dan een uur tussenpauze de 400 meter vlak en de 400 meter horden lopen. Hij wist beide onderdelen te winnen, de 400 m in 52,45 en de 400 m horden in 59,44. Ook Flint Beenen liep in 53,62 s een goede 400 meter.

Op de 1500 meter had **Fortius** eveneens een dubbele bezetting. Voor Roy Werner was het de



De mannen competitieploeg.



eerste keer dat hij deze afstand in wedstrijdverband liep. Hij deed het in 4:18,10 prima. Roy constateerde dat de benen op zo'n 1500 m anders verzuren dan op de afstanden die hij meestal gewend is te lopen. Tim Leeman verbeterde zijn persoonlijk record op de 1500 meter met ruim twee seconden naar 4:38,38.

Wessel de Lange deed op de springnummers met 1,80 m hoog en 5,89 m ver wat er van hem verwacht werd en liep in 23,86 s een snelle 200 meter.

Njord Mijster wierp de speer voor **Fortius** naar 39,87 m. Robert Florusse haalde bij het kogelstoten met 11,07 m de punten voor zijn club binnen, terwijl back-up Freek Bosveld de 7,26 kg zware kogel naar 9,04 m stootte. Normaal stoot hij als junior A met een 6 kg-kogel. Het gelegenheidskwartet Robert, Tibo, Flint en Jeffrey de Vlaming liep de 4x100 m estafette in 47,95 s.

De volgende en laatste voorronde in de seniorencompetitie is op 2 juli in Zevenbergen.

Junioren U20/U18 17^{de} en 24^{ste} van Nederland

In de competitie U20/U18 zijn alle voorrondes al verwerkt. De tweede was op 28 mei in Alphen aan den Rijn en de derde was op 11 juni in Zoetermeer. In de landelijke stand is het eerste team van de jongens op de 17^{de} plaats geëindigd en het eerste team van de meisjes op de 24^{ste} plaats. Zeker geen slechte resultaten in een competitie met 126 jongensteams en 116 meisjesteams.

In de wedstrijd in Alphen aan den Rijn werd hard gelopen op de 1500 meter. Timo de Kok (JJA) won die afstand in 4:09,75 en Eva Reijenga (MJA) werd bij de meisjes tweede in 4:54,61. In de tweede wedstrijd zou Eva nog sneller loper: ze verbeterde toen het clubrecord MJA naar 4:51,28.



De ploeg die in Alphen a/d Rijn aan de start stond (foto Connie van Schaik).



Er werden meer opvallend goede prestaties geleverd en er sneuvelden heel wat persoonlijke records. In Alphen vloog Wessel de Lange (JJA) op hink-stap-sprong 10 cm voorbij de 13 m. Jil Vogelaar (MJB) stootte de kogel naar 11,63 m en kwam daarmee de 10-bestenlijst van **Fortius** binnen. Manon van de Brug (MJA) liet de speer naar 30,28 m vliegen. Veerle Uilhoorn (MJB) verbeterde haar p.r. bij het discuswerpen naar 28,03 m. Maxim van Dorp (JJB) scherpte zijn p.r. op de 110 meter horden aan naar 19,18 s.

Ook het spectaculaire onderdeel 2000 m steeplechase stond in de tweede voorronde op het programma. In de jongensploeg waagde alleen Rune Veraart zich aan dit kunststukje, maar in de meidenteams van **Fortius** waren er drie liefhebbers gevonden. Van hen was C-juniore Lisa van Schaik, die voor team 2 liep, in 9:37,30 het snelst. Ze schreef met die tijd het clubrecord voor B-juniore op haar naam. Ook Novi Hermus (MJB) en Floor Zebel (MJB) bleven met respectievelijk 9:47,86 en 9:57,20 onder het oude clubrecord.



Maxim van Dorp over de horden.

In Zoetermeer kon behalve het clubrecord van Eva op de 1500 meter ook voor Julia van Dorp een verbetering van een clubrecord genoteerd worden: 36,73 m kogelslingeren. Freek Bosveld slingerde de kogel ook een heel eind: 38,29 m. Hij heeft nog iets meer dan 2 m extra nodig om het clubrecord van Ruben Overbeeke over te nemen. Ook Jil Vogelaar had een goede dag bij het kogelslingeren: 31,60 m. Verder een snelle 100 meter voor Sven Hurkmans in 11,75 s. En nog heel veel andere goede prestaties, die natuurlijk allemaal op Atletiek.nu zijn te vinden.



Lisa en Novi geen hier nog gezamenlijk over de balk in Alphen a/d Rijn. Foto Connie van Schaik).



Onvolledige mastersploegen niet in finale

Voor de masters van **Fortius** vond de tweede voorronde in hun competitie op zondag 11 juni in Vught plaats. Nadat in de eerste wedstrijd in Den Haag het vrouwenteam al onvolledig was aangetreden, was dat in de tweede wedstrijd ook bij de mannen het geval. Kogelstoten, kogelslingeren en hoogspringen bleven onbezet, waardoor de kans om nog te stijgen in het klassement al bij voorbaat was verkeken.

In de landelijke stand is de mannenploeg geëindigd op de 21^{ste} plek. De vrouwenploeg liet in de tweede wedstrijd helemaal verstek gaan en eindigde zo goed als onderaan in de competitie. De eerste twaalf teams gaan door naar de finale, waarmee dit het tweede jaar op rij is dat er geen enkel **Fortius**team in de finale van de masterscompetitie staat.

Het was zondag 11 juni bijzonder warm in Nederland en de Atletiekunie had daarom in overleg met de organiserende verenigingen besloten het langste loopnummer, de 5000 meter, te vervroegen naar 10:30 uur. Zo kwam het dat Roy Werner als eerste van **Fortius** aan de beurt was om te lopen. Ook om half elf was de temperatuur eigenlijk al te hoog voor zo'n lange afstand. Ondanks de hitte finishte Roy in 15:54,18. Hij werd er tweede mee.

De 100 meter lopers troffen een flinke tegenwind. Het lukte Evgenii Kotliarov (M35) dan ook niet om zijn tijd van de vorige keer te verbeteren, al liet hij bij een tegenwind van 2,6 m/s toch nog 11,70 s klokken. Ko Florusse (M70) liep gehinderd door de wind ook geen toptijd, maar was door de age-grading wel degene die voor **Fortius** 761 punten binnenbracht. Ook op het verspringen bracht Ko de nodige punten binnen.

Pieter Jacobs (M55) stond eveneens opgesteld op het verspringen. Hij kwam op 4,59 m in de zandbak neer, nadat hij een dag eerder in Oud-Beijerland al 4,74 m had gesprongen.

Gerard van Dijk (M50) heeft door een blessure een paar verloren seizoenen achter de rug, maar komt dit jaar ijzersterk terug. Hij liep in Vught de 200 meter in 26,66 s en verbeterde met die tijd het clubrecord M55. Mathieu Scheffers (M40) liep de 200 meter in 27,69 s, slechts 0,37 s minder snel dan zijn laatste keer in 2018.

Henrik Barendregt liep zich op de 800 meter in 2:27,34 de **Fortius** 10-bestenlijst M45 in, zoals hij dat eerder dit jaar ook al deed op de 1000 m en de 1500 m.

Op de afsluitende Zweedse estafette liep het viertal Mathieu, Gerard, Pieter en Evgenii 2:22,26. Het was de vierde tijd.

UITSLAGEN OVERIGE BAANWEDSTRIJDEN

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

Enkele atleten van **Fortius** waren actief op de Kaas & Stroopwafelwedstrijd die AV Gouda jaarlijks op Hemelvaart organiseert. Milet Hoornaar (VSen) liep de 100 meter bij een tegenwind van 1,3 m/s in 13,16 s. Pawel Puksza (U18M) wierp de discus naar 21,60 m en stootte de kogel naar 8,89 m. Allison van Meggelen (MJD) wist het kogelslingeren bij de meisjes C te winnen met een nieuw clubrecord in die categorie. Zij wierp de 3 kg slingerkogel ruim twee meter verder dan het bestaande clubrecord MJC. Zij begon niet zo best met een ongeldige worp, maar daarna was het raak: 34,11 m. In de derde en vierde poging bleef zij ook ruim boven het inmiddels oude clubrecord. Haar vader Guido (M45) kwam bij het kogelslingeren tot 24,62 m.

Op zondag 21 mei werd in Naaldwijk een wedstrijd georganiseerd met de mythisch klinkende naam *Strijd op de Olympus*, refererend aan de naam van de organiserende vereniging Olympus '70. Van **Fortius** mengden Ruben van Roosmalen (JJC) en Noah van Bezooijen (JJD) zich in deze Griekse strijd. Ruben werd vierde op de 1500 meter steeplechase in een persoonlijk record van 5:24,04 en tweede bij het verspringen met 5,25 m.



Noah werd in 1:00,14 tweede op de 300 meter horden, werd derde bij het verspringen met 3,25 m en vierde bij het kogelstoten met 7,48 m.

Tijdens een avondwedstrijd van Atledo in Dongen op 24 mei werd Njord Mijster (MSen) derde bij het speerwerpen met 39,66 m.

Op vrijdagavond 26 mei vond bij Haag Atletiek een instuifwedstrijd plaats. Een aantal **Fortius**atleten deed mee, onder andere met het kogelslingeren. Allison van Meggelen slingerde daarbij de kogel naar een recordafstand van 40,93 meter. Voor Allison was het een familieaangelegenheid, want ook haar vader Guido (M45) deed mee met het kogelslingeren, met als resultaat 23,53 m. Bo van Driel, ook meisjes U14, slingerde met een afstand van 34,27 meter naar de op één na verste afstand van dit jaar voor haar categorie, waardoor de **Fortius**atletes nu plek 1 en 2 bezetten op de Nederlandse ranglijst. Kelvin Mol won bij de jongens U16 de 400 meter in 60,67 s en werd in 12,22 s tweede op de 100 meter (wind +2,3 m/s). Bij het speerwerpen werd hij vijfde met 31,02 m.

Op woensdagavond 31 mei was er een grote **Fortius**deelname aan de trackmeeting in Barendrecht. Er stond behoorlijk wat wind op de baan, maar dat lijkt de prestaties niet te hebben beïnvloed. In de rubriek *Clubrecords* staan de clubrecords van Eva Reijenga, Timo de Kok en Henrik Barendregt al vermeld. Erik Roosken en Peter Loopik liepen zich op de 1000 meter de **Fortius** ranglijst aller tijden M40 in: Erik in 3:00,21 en Peter in 3:02,00. Ook Tim Leeman (JJA) deed het op de 1000 meter goed met een persoonlijk record in 2:55,80. Lisa van Schaik (MJC) verbeterde haar persoonlijk record op het hoogspringen met 1 cm naar 1,43 m. Sven Hurkmans won het speerwerpen bij de JJA met 41,73 m. Maxim van Dorp deed dat met 32,34 m bij de JJB. Njord Mijster werd bij de senioren mannen vierde met 36,04 m. Anniek de Lange (MJB) won het hoogspringen met 1,68 m.

Bob en Sven Hurkmans waren op vrijdagavond 2 juni in Eindhoven om daar mee te doen aan de Trackmeeting van atletiekvereniging Asterix. Sven (JJA) liep er de 400 meter in 52,96 s, een verbetering van zijn beste prestatie met zo'n twee seconden. Ook wierp hij de discus naar 33,33 m. Zijn vader Bob (M40) wierp de speer naar een p.r. van 43,69 m en stootte de kogel naar 10,83 m.

Ruben van Roosmalen deed in het weekend van 3 en 4 juni in Almere mee aan een officiële meerkamp, wat in zijn categorie U16M een 8-kamp is. Ruben deed het prima met maar liefst 5 persoonlijke records en een mooie tweede plaats met 4839 punten.

In Culemborg waren op zondag 4 juni enkele **Fortius**atleten actief op een baanwedstrijd van AV Statina. De zon scheen uitbundig, maar er was ook veel wind. Daardoor werd op de sprintonderdelen t/m 200 meter en bij het verspringen steeds een teveel aan rugwind gemeten en zijn de prestaties officieel dus niet geldig. Ook op de niet-windgevoelige onderdelen werden goede resultaten geboekt. Zo waren er persoonlijke records op het speerwerpen voor de junioren B Tijn van Driel en Maxim van Dorp met respectievelijk 35,70 m en 34,60 m. Ook de junioren C Tinus Reif en Sven Schenkel wierpen een p.r. met de speer. Tijn liep zijn eerste 400 meter op de vierbaans-accommodatie in Culemborg in 68,07 s. Lisa van Schaik (MJC) ging over 1,45 m bij het hoogspringen en scherpte daarmee haar p.r. met 2 cm aan. Op kogel verbeterde ze haar p.r. naar 7,64 m. De 300 meter liep ze voor het eerst en ze deed dat in een nette 47,93 s.



De groep **Fortius**atleten aanwezig op 4 juli in Culemborg.

Tijdens de Track Meeting op vrijdagavond 2 juni in Utrecht dook Timo de Kok op de 800 meter voor het eerst onder de 2 minuten. Met zijn tijd van 1:59,13 komt hij op de zevende plaats te staan in de **Fortius** 10-bestenlijst voor jongens junioren A (U20M).



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

Carsten Kok lijkt genezen van zijn blessure, Paul Blokland is weer helemaal terug en Roy Werner steekt in een uitstekende vorm. Dat kunnen we concluderen uit de resultaten van diverse wegwedstrijden, waarvan hieronder verslag wordt gedaan. Relatief de meeste wegatleten waren aanwezig bij wedstrijden direct in de omgeving, zoals in Papendrecht en in Hendrik-Ido-Ambacht. Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 15 juli gestuurd worden naar: nieuwsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

Bij de GoldenTenloop in Delft op 18 mei waren werd **Fortius** door vier atleten vertegenwoordigd in vier verschillende categorieën. Verreweg de snelste op de 10 km was Sven Herberigs (M35), die in 44:59 96^{ste} werd in zijn categorie. Bij de M55 werd Hank Winters 120^{ste} in 1:06:24 en bij de V50 werd Dennis van der Vijver tachtigste in 1:11:11. Daarnaast was ook Kees Prins aanwezig, die gekozen had voor de 5 km. Hij werd 44^{ste} bij de mannen in 19:36.

Tijdens de marathon van Utrecht op 21 mei werd er ook een halve marathon gelopen. Hierop werd Dick Haartsen achtste bij de M70 in 2:30:43.

Bij de Haagse Beemden Loop in Breda op 28 mei, toch niet zo ver van Dordrecht, waren slechts twee **Fortius** leden te vinden, die allebei voor de 10 km hadden gekozen. José Spiertz werd tweede bij de V65 in 1:07:21 en Johan de Jong achtste bij de M65 in 55:11.

Op tweede pinksterdag, 29 mei, ook twee deelnemers van **Fortius** op de 10 km lange Lelieloop in Etten-Leur: Robbin Goedhart werd bij de mannen 45^{ste} in 48:01 en Stefan Stokman volgde in 54:33 als tachtigste.

Op 3 juni won Carsten Kok de 4 mijl van Papendrecht. De 19:31 die Carsten realiseerde over de ruim 6,4 km mag gezien worden als een zeer snelle tijd.

Na de Golden Ten in Delft was er op 4 juni de The Royal Ten (25^{ste} editie) in Den Haag. Ik hier deed Hank Winters aan mee en hij was met zijn 1:03:33 ruim sneller dan in Delft. Het leverde hem bij de mannen de 512^{de} plaats op. Bij de vrouwen liep Petra van Toorn 1:12:34, wat haar op de 239^{ste} plaats deed belanden.

Op 10 juni werd de Nationale Lenteloop in Papendrecht gelopen met een tiental vertegenwoordigers van **Fortius**. Opvallend hierbij was de winst van Paul Blokland bij de M45. Ook Anna van Stigt greep bij de V35 de overwinning.

Uitslagen:

10 km		M55		5 km	
M35		6 Ruud Schwarz	46:45	Vrouwen	
13 Kees Prins	41:02	22 Arie Nouwen	54:33	2 Rachel van Oijen	25:06
M45		V35		7 Jacqueline Koene	27:05
1 Paul Blokland	37:25	1 Anna Van Stigt	43:42	?? m	
18 Jeffrey de Ridder	51:08	V45		Jeugd Groep 7 en 8	
		5 Toos Volmer	55:33	2 Jesper van Leeuwen	2:50



Op 14 juni deed Wilfred Krol mee aan de 5 km van de Zomeravondcup in Utrecht. In 19:20 werd hij vijfde op deze afstand.

De Bolidt Inner Circle Run in Hendrik-Ido-Ambacht was dit jaar op 15 juni. Veel junioren lieten zich van hun beste kant zien op de 5 km, met Novi Hermus als zesde op de beste positie. Ook uitstekend was de overwinning van Roy Werner op de 10 km.

Uitslagen:

5 km		Vrouwen		10 km				
Mannen				Mannen				
10	Freek Bosveld	17:29	6	Novi Hermus	22:09	1	Roy Werner	32:41
12	Mees Schneider	17:30	18	Arline v d Boogaard	25:29	9	Kees Prins	38:55
29	Ruben v Roosmalen	19:45	196	Monique v d Ham	35:02	13	Ewoud v Houwelingen	40:40
59	Rune Vervaart	22:07				21	Tobias Müller	41:36
74	Daniël Hermus	22:55				28	Mark Walgers	43:40
81	Ruud Schwarz	22:41				30	Durk Jan Tabak	44:07
101	Peter van Zetten	23:42				51	Pieter Albers	46:02
113	Luuk Bosveld	24:18				96	Robbin Goedhart	49:49
147	Teus Van Os	25:19				108	Marco Huijsdens	50:16
167	Bas Nagtegaal	25:58				113	Ronald Kaijim	50:46
196	Alexander v Namen	26:50						
240	Jan van der Ham	28:17						

WEDSTRIJDKALENDER

Tijdens de vakantieperiode zijn er altijd weinig wedstrijden in de regio, vandaar hierbij een korte lijst. Wel worden er wedstrijden gehouden in gebieden waar veel mensen op vakantie gaan, dus kijk in dat geval ook op de landelijke hardlooptkalenders.

Juni

25	Roosendaal	Halve marathon	www.halvemarathonroosendaal.nl
25	Breda	Ladiesrun	www.ladiesrunbreda.nl

Juli

1	Chaam	Chaamloop	www.chaamloop.nl
1	Schipluiden	De Kadeloop	www.dekadeloop.nl
9	Noordwijk	10 van Noordwijk	www.10vannoordwijk.nl
15	Maasdijk	Ruitenburg Run	www.ruitenburgrunmaasdijk.nl
26	Haamstede	Bom Bokaal Stratenloop	www.avdeltasport.nl

Augustus

2	Vlissingen	Boulevardloop	www.dynamica-sport.nl
4	Ouddorp	Strandloop	www.avflakkee.nl
15	Capelle a/d IJssel	Ronde van West	www.rondevanwest.nl
17	's Gravendeel	Seuterloop	www.ckcado.nl/seuterloop



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.

TWAALF JUNIOREN GESLAAGD ALS JUNIOR OFFICIAL

[door Monique de Lange]

Twaalf junioren van **Fortius** hebben de afgelopen weken deelgenomen aan de cursus *Junior Official*. De cursus, waarin jongeren tussen de 12 en 16 jaar worden opgeleid tot jurylid, bestaat uit drie workshops van ongeveer drie uur. De cursus werd gegeven door Lotte Visser, die dat eerder ook al gedaan had bij CAV Energie. We waren erg blij dat Lotte naast haar studie aan de HALO tijd heeft gevonden om dit ook bij **Fortius** te doen.



In de cursus zijn alle atletiekonderdelen uitvoerig behandeld met behulp van filmpjes en *Kahoot*. Ook moesten de kinderen thuis met het programma *Skills* van de Atletiekunie toetsen maken om te kunnen slagen. En daarvoor zijn allemaal geslaagd!

Fortius feliciteert Amelia Gniba, Noemi Steunebrink, Amber Jansen, Rick Thomas, Danouk Maasdam, Lucas van Dijk, Evanne Mol, Fleur van der Glas, Tessa Kramers, Iris Slooten, Tula Hermus en Mare Simon van harte!

Onder leiding van juco Kim Jansen zullen we ze terug zien op de komende wedstrijden.





DE A-GAMES EN THE ATHLETIC CHAMPS IN SOEST OP 21 MEI

[door Carla van Wijngaarden +++++]

Vier van de dames die meededen aan deze wedstrijden schreven daarover hun eigen ervaringen voor de nieuwsbrief. Carla van Wijngaarden stuurde de stukjes in.

Pepa:

Met wie was je er? Met mijn vriendin van atletiek Isabel, Tula, Mama, Evy Marie, Annelise, Olle, Carla, Gerben, Fleur en de moeder van Fleur.

Aan welke onderdelen deed je mee? Aan horden, 40 meter sprint, hurk hoog en duurloop.

Vond je het spannend en wat vond je het meest spannend? Ik vond het een beetje spannend want ik dacht dat het een knal zou zijn maar dat was het niet. Hoe is het gegaan en ben je blij met hoe het gegaan is? Het ging best goed vind ik zelf.

Als je nog een keer zou mogen, zou je dat dan doen? Ja, maar dan wel het liefst zonder hurk hoog.

Wil je er nog iets over vertellen? Ik zou het ook doen als je houdt van nieuwe dingen leren of als het je leuk lijkt.

Evy Marie:

Ik vond meedoen aan de A games echt geweldig omdat het een spannende wedstrijd was met veel goede atleten. We gingen al heel vroeg weg. Wij gingen met papa, mama, Annelise en Olle al om 8:15 u weg om Fleur en Linda op te halen. Toen we daar waren zagen we ook Fae met haar vader. In de middag kwamen Isabel en Pepa met haar moeder en Tula.

Het was heel leuk om mee te doen, ik mocht zelf kiezen wat ik wilde gaan doen en dat was wel heel leuk een keertje. Ik had voor vortex, verspringen en de 1000 gekozen. De 1000 vind ik het allerleukste, ik ben 7^{de} geworden en ben best trots want ik had een pr gerend. Het snelste meisje was wel heel erg snel hoor, die rende gewoon 3:16, dat kan ik echt nog niet. Vortex ging ook best goed, ik werd 4^{de} in de finale. Fay deed het ook supergoed want die heeft de finale a1 gewonnen!

Er was een meisje bij mijn finale dat echt superver gooide maar als wij dat zo doen dan wordt het altijd afgekeurd, dat vonden we een beetje gek. Maar het geeft niet, het was gewoon heel leuk. Over verspringen ga ik het lekker niet hebben, dat ging zo slecht hahaha.

Als ik nog een keer mee zou mogen doen zou ik dat wel willen maar volgend jaar ben ik geen A-tje meer dus dan kan dat niet meer, dat is wel jammer.

Isabel:

Ik deed mee aan de Athletic Champs bij de A games waar mijn zus aan meedeed. Ik vond het heel leuk omdat we allemaal nieuwe dingen gingen doen zoals horden en hurk hoog. Hurk hoog ging het allerbeste want ik was de enige die overbleef maar meters maken vond ik niet zo leuk omdat dit ineens snel moest terwijl ik nog met hurk hoog bezig was. Daardoor was ik ook heel snel moe tijdens het rennen.

Het was ook gezellig want we waren met best veel van Fortius. Ik was met Pepa, Kiki en Tula mee en mijn papa en mama waren er al met Evy Marie. Annelise en Olle waren er ook en Fleur was er ook met haar moeder Linda en we zagen ook Fae van A1. Die was gewoon eerste met vortex geworden, dat vond ik heel knap.

Het was wel een beetje gek soms, er was geen knal gelukkig maar ook geen startblokken met sprinten en horden. Het was net een beetje als trainen haha. Ik zou het wel heel leuk vinden als we vaker hurk hoog zouden doen want dat was mijn favoriet daar.

Fleur:

Op zondag 21 mei vond ik het erg leuk om mee te doen met de A games in Soest. Ik was samen met Evy Marie, Fae, Pepa, Isabel en Leila. En de toeschouwers waren onze familie en vrienden ervan. Mijn onderdelen waren verspringen, kogelstoten en hoogspringen. In het begin was ik even uit met concentratie met verspringen, want ik stond niet op de startlijst, foutje van de computer werd er gezegd. Maar dat vond ik even moeilijk. Verspringen ging redelijk, hoog ging wel en kogelstoten mislukte helaas.

Het was erg spannen, maar een leuke ervaring om mee te maken. Ik zou heel graag nog eens meedoen. Misschien kunnen we dan van te voren extra training krijgen zodat we goed voorbereid zijn. Hopelijk volgend jaar weer,
Liefs Fleur



Er werden ook vier foto's meegestuurd met de verhalen. Maar omdat er niet bij was vermeld wie wie zijn, konden die niet naast de verhaaltjes worden geplaatst. Daarom hieronder de foto's. Tip voor het insturen van foto's: geef de afbeelding een toepasselijke naam of geef een lijstje van wat er te zien is. Pas ook de grootte van de afbeelding aan tot tussen 100 kb en 200 kb.





DORDTSE AVOND4DAAGSE 2023

[door Daniel Hermus]

Na drie jaar was het eindelijk weer zover, we konden weer meedoen met de Dordtse Avond4daagse. Van dinsdag 23 mei t/m vrijdag 26 mei liep **Fortius** met framerunners, pupillen, junioren en veel ouders/begeleiders mee met dit leuke, sportieve evenement.

Ruim 48 kinderen hadden zich ingeschreven om vier avonden lang 5 kilometer rondom het stadion van FC Dordrecht te volbrengen. Dat klopte trouwens niet helemaal, want de laatste avond, waarbij alle kinderen veel lekkernijen om hun nek kregen gehangen, was ruim 7,5 kilometer.

We hebben vier leuke avonden met elkaar gelopen in droog weer met daarnaast ook veel zon.

Enkele reacties van de kinderen:

- Wat een feest!
- Leuk, volgend jaar loop ik weer mee!
- Geweldig, echt topavonden gehad!
- Leuk met veel snoep!
- De eerste avond was het zwaar, maar daarna vond ik het superleuk!

Volgend jaar gaan we weer meelopen en misschien kunnen we dan iets doen met ons zangtalent!





OFFICIEUS CLUBRECORD IN EEKLO (BELGIË)

[door Piet Barends]

Op maandag 29 mei vertrok om kwart over tien 's ochtends een auto uit Dordrecht met één atlete (Julia van Dorp) en twee begeleiders naar Eeklo. Het was de bedoeling dat er twee atletes zouden gaan, maar Jil Vogelaar viel door persoonlijke omstandigheden af. Als nummers stonden kogelslingeren en gewichtwerpen op het programma.

De eerste 132 van de 133 km leverden geen probleem op, maar in Eeklo aangekomen ging het een weinig mis. Nadat door onduidelijke aanwijzingen van de navigatie een afslag was gemist, ging het goed fout. Eerst werden we tegen het verkeer in een éénrichtingsstraat in gestuurd, vervolgens werden we een straat ingestuurd, die afgesloten was voor auto's en ten slotte kregen we de mededeling dat de bestemming zich aan de linkerkant van de weg bevond, terwijl die aan de rechterkant was, met als gevolg, dat we al uitkijkend naar een ingang van het sportterrein zo'n 150 meter te ver reden.

De verwachtingen waren, gezien de prestaties tijdens de trainingen, redelijk hoog gespannen. Ook bij het inwerpen wierp Julia twee maal ruimschoots voorbij het clubrecord. Maar tijdens de wedstrijd zelf ging het mis. Het begon met een ongeldige worp (voet buiten de ring). Daarna een voorzichtige poging, waarbij de kogel 35,00 meter ver kwam. Met deze worp werd zij tweede bij de meisjes A. Vervolgens drie maal een ongeldige poging, waarbij het net werd opgezocht, met om te besluiten wederom een voorzichtige worp met als resultaat 33,88 meter.

De malaise dreigde zich voort te zetten bij het gewichtwerpen, want bij het inwerpen was de poging net buiten de sector. De wedstrijd zelf begon veelbelovend met in de eerste poging een afstand van 9,81 m of te wel een verbetering van het officieuze clubrecord met 6 cm. Daarna volgden twee wat mindere worpen en in de vierde poging een goede worp boven de tien meter, maar net buiten de sector. Vervolgens een iets rustiger worp met wederom een verbetering van het clubrecord. Nu met een afstand van 9,86 meter. De laatste worp werd een alles of niets poging. Hoewel technisch niet al te best was de worp wel fel en binnen de lijnen, hetgeen voor de derde maal resulteerde in een nieuw clubrecord en wel met een afstand van 10,67 meter. Ook hier werd zij tweede bij de meisjes A.

Rest nog te vermelden dat bij de lange werpnummers niet elke worp werd opgemeten, maar er werd gewerkt met bordjes, zoals dat een jaar of veertig geleden gebeurde.



Julia in actie in België.



VAN GOGHLOOP, ZATERDAG 3 JUNI ZUNDERT

[door Tula Hermus]

Samen met mijn vader ben ik, Tula Hermus, zaterdagmiddag naar Zundert in Noord-Brabant gereden om mee te doen aan een jeugdlloop over 1 kilometer. Bij het ophalen van mijn startnummer kreeg ik een lichtblauw T-shirt en een kortingsbon voor een ijsje.

Mijn race liep ik met drie andere meisjes van 11 en 12 jaar, maar dat ging een beetje raar. De eerste 500 meter moesten we achter twee mannen aanrennen die een lint vasthouden waar we niet voorbij mochten. Dat was irritant want ik moest me inhouden. Na het keerpunt werd het een 500 meter sprint richting de finish.

Ik kwam als tweede meisje over de finish en mocht na de wedstrijd op het podium plaatsnemen. Daarna moest ik wachten op mijn vader Daniël Hermus die meedeed met de 5 kilometer. Hij eindigde niet op het podium.



VIJF REGIO ONTMOETING, 3 JUNI, ROTTERDAM

[door Marjon Lutz]

Op zaterdag 3 juni vond de jaarlijkse Vijf Regio Ontmoeting plaats, deze keer op de baan van Rotterdam Atletiek. De 5 regio is een jaarlijks terugkerende wedstrijd voor pupillen en C/D junioren. De vijf beste atleten in elke categorie worden geselecteerd om mee te doen. Selectie vindt meestal plaats aan de hand van de eerste twee of drie competitiewedstrijden. Zo vaardigt elke regio een prachtige club atleten en begeleiders af om het tegen elkaar op te nemen. Naast regio Dordrecht doen de regio's Zeeland, Haaglanden, Rijnmond en West-Brabant mee. De pupillen deden een meerkamp met drie onderdelen. Ook werd er in elke categorie een MiLa afstand afgewerkt door geselecteerde atleten en werden er gemengde estafettes gelopen. Als finale van de dag vond een spectaculaire pendelestafette plaats. Geweldig om te zien hoe van elke regio een afvaardiging uit elke categorie met elkaar streed voor de winst, aangemoedigd door alle overige atleten en begeleiding waardoor het voor de atleten moet hebben geleken alsof ze in het Olympisch Stadion aan het sprinten waren.

Team Dordrecht heeft hard gewerkt en dat resulteerde in een mooie vierde plek. Haast traditiegetrouw ging de winst naar regio Rijnmond. Niet vreemd, aangezien er enkele topclubs tot die regio behoren. Maar genoeg daarover, ik wil het graag hebben over onze meiden van de U10 pupillen, bestaande uit maar liefst vier Fortiusmeiden en één atlete van Passaat. Leila Daku, Isabel Rook, Bente Lutz en Pepa Hermus waren samen met Passaats Tessa Wiersma op de 5 regio ontmoeting aanwezig als selectie van de U10 meisjes. Helaas moesten we Angie Pennock door omstandigheden missen, gelukkig kon Pepa haar last minute nog vervangen.



De meiden begonnen de dag met kogelstoten. Isabel, Leila en Bente deden daar direct goede zaken met een stoot ruim voorbij de 5 meter, voor alle drie een nieuw PR. Op naar de 40 meter sprint. Daar stond een forse tegenwind, waardoor hier geen records vielen. Wel eindigden Leila en Bente in de top 10 van het deelnemersveld en sleepten daarmee weer wat punten binnen voor team Dordrecht. Helaas verstepte Bente zich lelijk na de finish, wat een bezoekje aan de EHBO-post betekende. Met een ingezwachtelde enkel was het tijd voor verspringen. Daar was het weer Leila die met een gigantische sprong van 3,88 m de eerste plaats behaalde. Maar liefst 18 cm verder dan haar oude PR. Ook Isabel haalde punten binnen met een mooie sprong die haar een plek in de top 10 bezorgde. Pepa en Bente (ondanks een gekneusde enkel) sprongen allebei rond de 3 meter. Nette sprongen meiden!

Ondertussen hadden Isabel en Tessa de 1000 meter gelopen, zij waren hiervoor geselecteerd door de regiocoördinator. Isabel werd even weggeduwd bij de rommelige en drukke start, maar vocht zich terug en dat resulteerde in een geweldig persoonlijk record onder de 4 minuten. Ze eindigde hiermee in dit sterke deelnemersveld op een mooie vierde plaats. Topper!

Tijd voor de estafettes. Leila en Bente waren hiervoor geselecteerd, samen met twee U10 jongens van Spirit Oud-Beijerland. De estafettes begonnen bij de oudste deelnemers (U16) en dan steeds jonger tot aan de U8. Toen de U10 aan de beurt was had team Dordrecht nog geen enkele estafette gewonnen, ai... Maar toen stonden daar toch vier raketten op de baan. Leila zorgde als startloper gelijk voor een mooie voorsprong en gaf het stokje netjes over aan James. James zorgde dat de voorsprong bleef en wisselde vlot richting Bente. Die stond op scherp en schoot als vanuit een kanon richting Felix, de eindloper. Gejuich, kijken naar de klok, nog even wat verwarring door de rommelige tijdwaarneming... YES, gewonnen! Team Dordrecht sleepte daar toch mooi even de winst binnen.

Zoals gezegd eindigde de dag met een pendelestafette. Ik kende dat onderdeel nog niet, maar wat is dat gaaf zeg. Uit elke categorie (dus van U8 tot en met U16) waren een jongen en een meisje geselecteerd. De meisjes startten vanaf de finishlijn, de jongens vanaf de normale startlijnen. Zo rende dus steeds een meisje richting de jongen, gaf het stokje over, de jongen rende dan weer terug richting het volgende meisje, enzovoort. Team Dordrecht ging razendsnel van start maar helaas ontstond er wat vertraging door rommelige wissels, waardoor we de voorsprong kwijtraakten. Maar dit mocht de pret niet drukken, wat een spektakel met al dat gejuich van omstanders. Rijen dik stond publiek om iedereen aan te moedigen.

Vanaf deze plek wil ik de organisatie bedanken voor de geweldige dag. De meiden hebben het geweldig naar hun zin gehad en wat is het gaaf om je regio te mogen vertegenwoordigen op zo'n dag. Met het rode wedstrijdshirt en rode kousen van de warmte en vermoeidheid tegen we huiswaarts, op naar volgend jaar.



*Team Dordrecht U10 in Rotterdam.
Van links naar rechts: Leila, Bente, Isabel, Pepa en Tessa.*



FORTIUS PUPILLEN TROTSEREN DE HITTE BIJ OPEN HOEKSCH SPRINT, HORDEN & SPRINGEN

[door Jonne van Bochove]

Zaterdag 10 juni was bijna heel Nederland vooral op zoek naar verkoeling. Meer dan 30 graden in juni schreeuwt om schaduw, ijsjes, strand en zwembad. Maar dat gold niet voor de jongste atleten van **Fortius**: een groep pupillen trotseerde de hitte en nam deel aan de Open Hoeksch Sprint, Horden & Springen in Oud-Beijerland. In een gecombineerde groep van mini's, C en B-pupillen werkten zij hun disciplines af: ver, hoog en sprintonderdelen naar keuze.

Bij de jongens werd **Fortius** vertegenwoordigd door Xavier de Bruin (U9) en Lasse van Bochove (U10). Bij de meiden was het deelnemersveld met Leila Daku, Angie Pennock, Isabel Rook, Bente Lutz (allen U10) en Annelise Rook (U8) wat groter.

Met Leila (3,67 m), Angie (3,44 m) en Isabel (3,20 m) vormde **Fortius** in hun groep de top 3 bij het verspringen. Annelise pakt met 2,56 m een mooi PR. Lasse (3,15 m) en Xavier (2,55 m) werden respectievelijk vierde en zevende bij de jongens. Bij de sprintonderdelen deden alle pupillen mee aan de 40 meter, in gemixte groepen. Ook hier pakte Leila de eerste plek met 6,86 s, kort gevolgd door Angie met 6,93 s. Bente werd derde met 7,10 in haar serie. In diezelfde serie sprintte Lasse naar 7,41. Isabel liep 7,35, Annelise 8,25 en Xavier 8,32. Na de 40 m stapte Angie uit de wedstrijd vanwege knieklachten.

In de brandende zon verbeterde Bente haar PR op de 60 meter met liefst drie-tiende. Isabel en Lasse renden deze afstand voor het eerst en behaalden ondanks de tegenwind van 3,3 m/s allebei mooie debuuttijden onder de 11 seconden. Ook Xavier haalde een flinke hap van zijn PR af en finishte in 12,27.

Bij het hoogspringen deelden Isabel en Leila de eerste plek door als enige meiden over 1,03 m te springen. Annelise deed voor het eerst mee aan hoog en kwam tot 73 centimeter. De jongens moesten lang in de warmte wachten tot zij aan de beurt waren. Maar om 14:00 uur konden Xavier en Lasse dan ook aan hun laatste onderdeel beginnen. In de groep lag het niveau behoorlijk hoog: de winnaars sprongen uiteindelijk 1,13 m. Xavier verbeterde zijn PR met 5 cm en sprong over 0,78 m. Ook Lasse pakte een PR: zijn sprong over 0,93 m betekende een verbetering van liefst 11 cm. Kortom, mooie prestaties van onze **Fortius**-pupillen in pittige omstandigheden. Goed gedaan allemaal! Dat belooft wat voor de volgende wedstrijden.



FORTIUS PUZZELT

[door Timo de Kok]

Het aantal inzendingen van vorige maand was verbazingwekkend. De gelukkige winnaar van de rebuspuzzel is **Pepa Hermus** met het antwoord “**De leukste atletiekvereniging van Nederland is Fortius**”! Je prijs ontvang je zo snel mogelijk.

De puzzel van deze week is een klassieker en zal iets langer duren dan vorige maand. Als je de oplossing hebt, vergeet deze dan niet in te sturen om mee te doen voor de prijzen. Dit geldt niet alleen voor de kinderen, ook volwassenen zijn van harte welkom om hun antwoorden in te sturen.

Woordzoeker

Zoek alle woorden hieronder op in de woordzoeker. Deze kunnen verticaal, horizontaal, schuin en achterstevoren staan. Wat lees je als je de overgebleven letters achter elkaar zet?

K	S	R	E	T	S	A	M	D	C	O	M	P	E	T	I	T	I	E	S	Afstand	Klaar	Senioren
U	H	O	O	G	S	P	R	I	N	G	E	N	D	N	A	T	S	F	A	Alle	Kogel	Slingeren
N	D	M	U	I	D	O	P	S	P	N	G	N	I	G	A	D	T	I	U	Atletiek	Kunnen	Snel
N	E	L	L	I	P	U	P	C	R	O	S	S	N	B	E	T	E	R	P	Beter	Lenig	Speer
E	L	U	I	R	A	O	S	U	E	P	L	E	Z	I	E	R	R	M	R	Clubrecord	Leren	Speerwerpen
N	E	N	I	A	R	T	G	S	L	E	N	S	R	A	A	L	K	E	E	Competitie	Lui	Sportius
N	N	J	E	T	E	N	L	W	V	N	Y	L	S	L	E	E	E	D	S	Cross	Mascotte	Start
E	S	L	I	E	I	I	H	E	E	E	T	R	A	T	S	G	I	A	T	Delen	Masters	Steeple
M	L	U	P	N	N	O	R	R	T	F	R	H	U	O	O	O	T	I	A	Derde	Medaille	Sterk
A	S	L	E	G	R	O	E	P	G	I	O	S	D	J	E	K	A	L	T	Discuswerpen	Meten	Stoten
S	E	F	E	D	S	P	E	E	R	W	E	R	P	E	N	D	N	L	I	Eerste	Oefening	Team
V	E	R	E	N	I	G	I	N	G	R	O	K	T	R	J	V	A	E	E	Fanatiek	Onderdeel	Techniek
O	E	S	E	E	K	E	T	T	O	C	S	A	M	I	I	J	F	E	R	Fortius	Plaats	Tijd
N	F	R	O	N	D	E	R	D	E	E	L	E	R	N	U	N	T	D	K	Groep	Plezier	Trainen
E	O	E	L	N	P	R	I	R	T	T	T	T	N	N	E	S	G	L	E	Hardlopen	Podium	Trofee
R	R	S	E	I	T	L	B	N	I	W	S	G	I	I	R	T	E	E	N	Hoogspringen	Polsstok	Tweede
E	T	T	K	W	E	U	A	J	H	D	E	O	O	E	O	N	O	E	N	Hoogte	Prestatie	Uitdaging
L	E	E	R	A	L	Z	D	A	E	C	R	E	E	O	I	R	C	T	I	Hordes	Prijs	Vereniging
M	A	E	T	C	M	K	E	W	T	E	E	P	D	G	H	A	E	E	S	Junioren	Pupillen	Verliezen
H	A	R	D	L	O	P	E	N	N	S	S	T	D	E	R	D	E	N	R	Jury	Racen	Verspringen
																				Kamp	Rennen	Wedstrijd
																				Kennis	Samen	Winnen

Uiteraard puzzelen we niet voor niks, want elke maand maak je kans op een leuke, aan de puzzel gerelateerde prijs. Denk jij de puzzel te hebben opgelost? Stuur je antwoord dan voor 7 juli naar Fortiuspuzzels.Timo@gmail.com of stop je antwoord in de ideeënbus. Vergeet uiteraard niet je naam te vermelden!

Volgende maand publiceren we een nieuwe puzzel samen met het antwoord (en de winnaar) van de puzzel van deze maand.



DE BEER IS LOS

In april werd in Noord-Italië een hardloper door een berin gedood. JJ4 heette de vrouwtjesbeer. Ze kon daarna worden gevangen omdat ze een zender bij zich droeg, drie jaar eerder aangebracht voor een onderzoek naar het gedrag van beren. DNA-testen bevestigden dat het inderdaad deze 17-jarige berin was die de 26-jarige hardloper de baas was.

JJ4 zit nu vast en nadat de rechter bepaald had dat ze niet hoefde te worden afgemaakt, blijft ze vastzitten in een zwaarbewaakte berengevangenis waar nog enkele andere beruchte beren zijn gedetineerd. Er ontstonden hevige discussies tussen voor- en tegenstanders van het berenherintroductieproject, maar tot nog toe lijken de voorstanders te winnen. Italië staat voor de keus of nieuw te bouwen gevangenissen voor beren of voor maffiabazen moeten worden gebruikt. Misschien een idee om ze in dezelfde inrichtingen te plaatsen?

Er bestaan protocollen voor een ontmoeting met een beer. Of de hardloper die heeft gevolgd is niet te achterhalen, navertellen kan hij het niet. Maar zelfs al zou hij geweten hebben hoe zich in zo'n situatie te gedragen, dan nog kan men niet spreken van eigen schuld. Ook al heb je je voorbereid op een eventuele ontmoeting, dan nog is het onzeker of je de richtlijnen in praktijk kan brengen. Uit ervaring weet ik dat je in een stressvolle situatie wel eens heel anders kan reageren dan de richtlijnen voorschrijven. Toen ik in de jaren '80 in Kameroen in het oerwoud werkte, stak er tijdens een hardlooprondje ongeveer twintig meter voor me een gorilla het pad over. Men had mij verteld dat je in dat geval moest blijven staan. Zeker niet je rug laten zien en al helemaal niet op de vlucht slaan. Het beste was om onder luid gebrul stevig met je vuisten op je borst te rammen, ten teken dat je minimaal gelijkwaardig bent. Ik deed dat natuurlijk allemaal niet. Stijf van angst stond ik stil. De gorilla was kleiner dan ik, maar wel zeker twee keer zo breed. We keken elkaar aan en wisten beiden geen raad met de situatie. De gorilla besloot dat hij of zij toch maar beter zijn weg kon vervolgen en liep het bos in. Dat het allemaal goed afliep, was dus niet mijn verdienste.

Wat in Italië gebeurde en in Kameroen had kunnen gebeuren, zou zo maar over een aantal jaren in Nederland ook kunnen gebeuren als de herintroductie van de wolf net zo succesvol zal blijken te zijn als die van de beer in zuidelijkere streken. We wanen ons veilig op ons Eiland van Dordt, maar wolven kunnen zwemmen en de eerste is al langs de rivier tussen Drimmelen en Lage Zwaluwe gesignaleerd. Moeten we ons werkelijk zorgen maken? Het is wellicht beter eerst af te rekenen met loslopende honden, in paniek geraakte paarden of op wandelpaden broedende zwanen, in de Nieuwe Dordtse Biesbosch kun je ze allemaal tegenkomen. Je zult niet zo gauw het leven laten, maar een hinderlijke blessure kan je maanden uitschakelen.

In geval de wolf ergens gezien is, neem geen risico en ga er niet hardlopen. Je gaat toch ook niet in zee zwemmen waar haaien gespot zijn? Dus doe niet als die Italiaan en die stomme Nederlander in het Afrikaanse oerwoud, die toch zo nodig moest. De Italiaan was op de hoogte, want volgens zijn vriendin had hij enkele dagen voor zijn fatale rondje nog geprapt: 'hopelijk kom ik de beer niet tegen'.

Houd elkaar op de hoogte. Wil de eerste wandelaar, hardloper of fietser die een wolf tegenkomt in het Dordtse buitengebied, dit even melden voor deze nieuwsbrief?



AGENDA

JUNI

Zaterdag 24	Dordrecht	Vierde wedstrijd in de regionale pupillencompetitie
Vrijdag 30 t/m Zondag 2 juli		Juniorenkamp

JULI

Zondag 2	Zevenbergen	Derde wedstrijd in de competitie voor Senioren
----------	-------------	--

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

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

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

AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

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

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de derde week van juli.

