



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief maart 2022

Jaargang 6, nummer 3

Aangesloten bij:

Omnivereniging **Fortius**

opgericht 5 juli 1896



KRACHTSPORT.NL

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

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

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

HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:
Jan van Haren



Secretaris:
Jan van Dalen



Penningmeester:
Chris den Hartog



Lid:
Alice van Driel



Lid:
Elbert Dekker



Verenigingsmanager: Johan Moree
vm@fortiusrechtsteden.nl
telefoon: 06-19889945

Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks en is bedoeld voor alle leden van **FORTIUS**. De volgende nieuwsbrief zal in de derde week van april 2022 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 april sturen naar:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

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

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

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

Contributies staan vermeld op de website:

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

Harrie Schellekens



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



VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]

Beste lezers,

Zeer verheugend nieuws deze maand was het doorgaan (na twee jaren zonder) van de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon. En het werd meteen weer een succes. In het algemeen is het versoepelen van de coronamaatregelen een begin van een terugkeer naar het normale verenigingsleven van weleer. We hebben weer uitslagen te melden en kunnen weer vooruitkijken op de wedstrijdkalenders. Deze maand gingen we in gesprek met meisje A1-pupil Fleur de Bruin en hadden we meteen een familiegeschiedenis te pakken die terugvoerde tot gewichtheffer Henk van Efferen.

WEER NIEUW CLUBRECORD JULIA VAN DORP

(zie bladzijde 5 en ??)

LEDENVERGADERING OP 30 MAART

VACATURE NOTULIST

(zie bladzijde 4)

Stuur uw kopij voor de volgende nieuwsbrief naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 15 april 2022: NieuwsbriefFortius@outlook.com

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Baan- en indoorwedstrijden in Dordrecht 2022	12
VAN HET BESTUUR	4	WEG EN VELD	13
Clubrecords en ranglijsten	5	• Uitslagen	13
In gesprek met Fleur de Bruin ++	6	• Wedstrijdkalender	15
BAAN EN INDOOR	9	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	16
• Zilveren medaille op NK voor Anniëk de Lange	9	• Kogelslingerwedstrijd 19 februari in Apeldoorn	16
• Wil Florusse wint brons op EK Masters	10	• Veldloopcompetitie StARD 19 februari Gorkum	17
• Mooie prestaties op Indoor Dordrecht	10	Column Henk Nugteren	18
• Millet Hoornaar in halve finale op NK	11	Agenda	19
• Uitslagen overige baan- en indoorwedstrijden	11		
• Nieuws over de competitie	11		



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

Mededelingen uit het bestuur

- Eind februari vervielen nagenoeg alle coronamaatregelen. Er kon weer vrij in en uit gelopen worden in de sporthal en kantine zonder dat er gecontroleerd behoefde te worden op het coronatoegangsbewijs en mondkapje. Er kon weer volop getraind en meegedaan worden aan de lessen. Wedstrijden, zoals indoor, cross, weg, Nederlandse Kampioenschappen konden weer doorgaan. Na de stormen volgde een periode van zonnig voorjaarsweer. Iedereen was hier wel aan toe. Echter dit gevoel werd overschaduwd door de vreselijke gebeurtenissen in Oekraïne.
- Er kan nog gesolliciteerd worden naar de vacature van voorzitter. De huidige voorzitter Jan van Haren treedt af tijdens de ledenvergadering van 30 maart 2022. Leden die interesse hebben worden uitgenodigd om te solliciteren. Zie de vacature op de website: <https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/home-oud/2142-vacature-voorzitter>.
- Doordat de coronamaatregelen grotendeels zijn vervallen kan de geplande ledenvergadering op 30 maart 2022 doorgang vinden. Deze wordt gehouden in de kantine van **Fortius**, vanaf 19:30 uur. Alle leden zijn welkom. Het jaarverslag en het financiële jaarverslag over 2021 en de begroting 2022 worden op korte termijn geplaatst op de website. Zie de agenda: https://fortiusrechtsteden.nl/images/Bestuur/agenda_ledenvergadering_2022_03_30.pdf
- Willy Diepeveen, onze notulist van de bestuurs- en ledenvergaderingen heeft te kennen gegeven haar werkzaamheden te beëindigen. Zij heeft in volle tevredenheid gezorgd voor de uitgebreide verslaglegging van de vergadering en was een geweldige steun voor de secretaris. Zij doet dit sinds 7 juni 2004. Derhalve is er een vacature. Geïnteresseerden kunnen solliciteren, zie de vacature hieronder.
- Herhaalde malen is de feestavond in verband met het 125-jarig bestaan van de vereniging uitgesteld, maar nu is er goede hoop dat deze echt doorgaat. Noteer alvast in de agenda: het wordt 11 juni 2022.
- Op 15 februari 2022 is ons lid Joop Venhorst op 87-jarige leeftijd overleden. Hij was lid vanaf 28 mei 2003 tot 1 januari 2022 en van 2006 tot 2011 lid van het toenmalige **Hercules**bestuur. Hij was bijna dagelijks (voor de lockdowns) aanwezig in de fitnessruimte en kantine. Hij adviseerde het bestuur met grote regelmaat met allerlei voorstellen. Het bestuur heeft de familie veel sterkte toegewenst.

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

NOTULIST VOOR HET BESTUUR

Wil jij zorgen voor verslaglegging van bestuurs- en ledenvergaderingen? Dan komt het bestuur graag in contact met jou.

Het Algemeen Bestuur vergadert eenmaal per maand, meestal op de eerste maandag van de maand om 19:30 uur. Van deze bestuursvergaderingen maak je een besluitenlijst. De actiepunten uit de vergaderingen leg je vast in een actielijst die je maandelijks bijwerkt. Daarnaast stel je een beknopt verslag op van de jaarlijkse algemene ledenvergadering.

Heb jij affiniteit met notuleren en een goed taalgevoel? En wil jij je steentje bijdragen aan de vereniging? Stuur dan een mail met je motivatie naar secretaris@fortiusrechtsteden.nl. Ook voor meer informatie kun je tot dit mailadres richten.



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

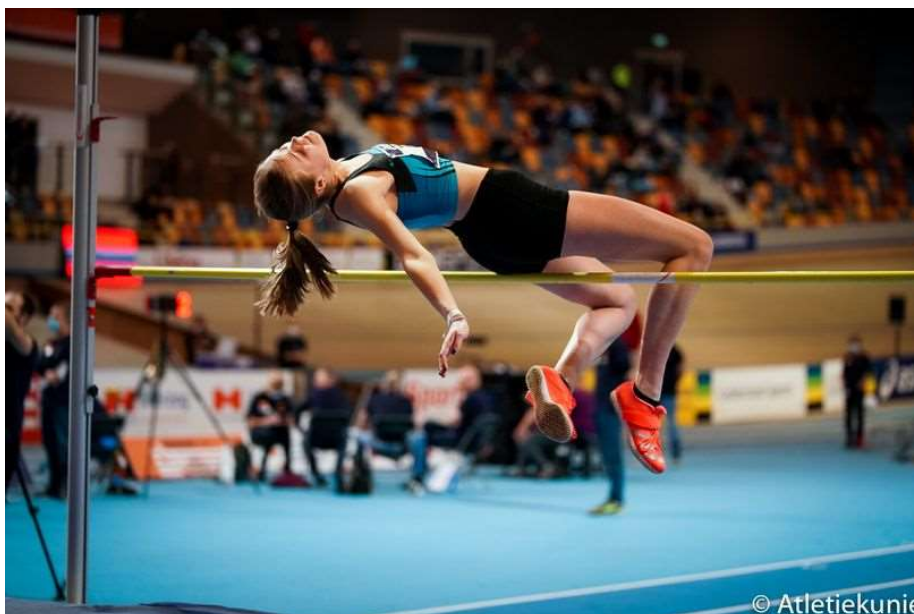
[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

De zilveren hoogtesprong van **Anniek de Lange** op het NK indoor U18 op 19 februari in Apeldoorn was een verbetering van het indoor clubrecord voor meisjes junioren B, meisjes junioren A en vrouwen senioren. Ze verbeterde het indoorrecord dat al op haar naam stond, met 2 cm naar 1,72 m. In de buitenlucht sprong Anniek overigens al eens 1,75 m.

Op de 'Indoor Dordrecht' in de **Fortius**hal op 26 februari sloeg Anniek opnieuw toe. Dit keer verbeterde ze het clubrecord verspringen voor meisjes junioren B en A naar 5,69 m. Ze blijft hiermee nog slechts 2 cm verwijderd van het clubrecord voor vrouwen.



Anniek de Lange tijdens haar zilveren hoogtesprong, met clubrecord op de NK.

Sigrid Florusse vestigde met een hoogte van 2,60 m bij het polsstokhoogspringen op de Indoor Dordrecht een clubrecord V40. Het was de eerste keer dat Sigrid indoor polshoog sprong in deze categorie.

Ook in de buitenlucht werd een clubrecord verbeterd. Tijdens een werpwedstrijd op 19 februari in Apeldoorn verbeterde **Julia van Dorp** haar clubrecord kogelslingeren bij de meisjes junioren B met maar liefst 3,69 meter naar 46,65 m.

PRESTATIELIJSTEN

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

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

IN GESPREK MET FLEUR DE BRUIN ++

[door Henk Nugteren]

Eerder hadden we in deze rubriek al eens een gesprek met een vader en zoon of moeder en dochter. Dat was ook deze keer het plan, maar tot mijn verrassing verscheen ook de oma van Fleur de Bruin op de afspraak die ik met Fleur en haar moeder Linda de Bruin-ten Braak had gemaakt in de kantine van **Fortius**. Oma bleek niemand minder dan Rina ten Braak, voor iemand die een beetje bekend is met atletiek in Dordrecht, vast geen onbekende. En zo ontspoon zich in het uurtje voorafgaand aan de training van Fleur (pupillen A1) een gesprek tussen drie generaties atletiek, dat net zo goed in plaats van een paar bladzijden in deze nieuwsbrief een boekje zou kunnen vullen.

Laten we beginnen met allereerst het woord aan de jongste te geven, want Fleur heeft als A1-pupil de toekomst. Fleur is 9 jaar oud en is al bijna drie jaar lid van **Fortius**, eventjes bij de C's, vervolgens bij de B's en sinds november is ze A1-pupil. Haar favoriete nummers zijn verspringen, hoogspringen en de estafette, maar ze doet aan alle nummers met plezier mee. Ze houdt net zo veel van rennen als van springen als van werpen. Dat blijkt ook uit de spreekbeurt die ze vorig jaar in groep 5 van de basisschool de Sterrenkijker hield over atletiek. Naast de PowerPoint-presentatie die ze gemaakt had over de atletiek, had ze ook haar spikes, een kogel en een vortex meegenomen om aan de kinderen te laten zien hoe gevarieerd de verschillende atletiekonderdelen zijn. Bovendien kon ze met de materialen een beetje demonstreren hoe de dingen in zijn werk gaan, al mocht ze natuurlijk de vortex niet door het lokaal laten stuiten. Door een 9 te geven toonde de juf haar waardering voor de spreekbeurt van Fleur. Maar misschien was het nog een grotere waardering toen na een paar weken bleek dat drie klasgenootjes zich als lid hadden aangemeld bij **Fortius**. Inmiddels zit Fleur in groep 6 en vindt ze rekenen een van de leukste schoolvakken. Op de vraag wat ze later wil gaan worden is ze heel gedecideerd: 'Kinderarts, omdat me dat altijd al leuk leek'. Maar voor het zover is moet er nog stevig gestudeerd worden, zonder dat sportbeoefening in het gedrang komt. Want bewegen is voor Fleur heel belangrijk. Niet alleen houdt ze haar prestaties bij **Fortius** goed bij, ook beweegt ze op allerlei andere manieren. Zo rent ze bijvoorbeeld af en toe van huis naar haar oma, toch ongeveer 1,5 km. Of ze gaat met oma fietsen in de Nieuwe Dordtse Biesbosch en soms pakken ze zelfs de pont bij de Kop van 't Land om er nog een rondje in de Noordwaard aan vast te knopen. Verder doet Fleur ook aan hardrijden op de schaats en is ze lid van de schaatsclub. Daarvoor gaat ze naar de ijsbaan op DuoSport Dordrecht, maar toen deze dicht was vanwege de coronamaatregelen, waren tripjes naar de baan in Breda haar niet te veel. Schaatsen op de vijver achter het huis bij oma vorige winter was een hoogtepunt, al vond ze dat er wel veel scheuren in het ijs zaten en er hinderlijke takjes op lagen. Maar jammer was het wel, dat het dit jaar helemaal niet kon. Fleur zal de opvolger willen zijn van Femke, maar of het Bol of Kok wordt is nog wel even afwachten



Fleur in **Fortius** kleding, gereed voor de training.



Klaar voor de start.



dus. Maar tot nog toe is Dafne Schippers een voorbeeld voor Fleur, al blijft haar allergrootste voorbeeld toch haar oma Rina, wat er ook weer op duidt dat voorlopig de atletiek het nog wint van het schaatsen. Dat Fleur haar prestaties keurig in een lijstje bijhoudt heeft ook te maken met het feit dat ze vorig jaar de PR competitie bij de meisjes pupillen had gewonnen. En hoe. Met 180 punten, een aanzienlijke hoeveelheid persoonlijke records, had ze 35 punten voorsprong op haar naaste belager. Dan wordt het interessant om te weten wat de persoonlijke records zijn als je deze wilt verbeteren. Op dit moment zijn dat: 40 m in 7,70; 600 m in 2:36,92; kogelstoten 4,10 m; vortexwerpen 9,80 m; hoogspringen 0,90 m en verspringen 2,84 m. Gelegenheden die prestaties te verbeteren komen er weer genoeg. Komende zaterdag (19 maart) is er de indoor Dordrecht voor pupillen en kan hoogspringen en kogelstoten weer verbeterd worden en komt er de 60 m als nieuwe uitdaging bij. En de week daarna wordt in Papendrecht tijdens de Openingswedstrijd alweer buiten gesport.



*Twee favoriete nummers van Fleur:
Links: verspringen
Boven: hoogspringen.*

De moeder van Fleur, Linda ten Braak, maakte vanaf ongeveer 1990 deel uit van een groot aantal Parthenon competitieploegen, van pupillen tot senioren, totdat problemen met haar gezondheid een einde maakten aan haar actieve loopbaan. Ze trainde bij Peter van 't Zelfde, deed meerkampen, maar haar favoriete nummers waren de horden, hinkstapspringen, de 400 m en het hoogspringen. Opgegroeid als ze was binnen Parthenon, was het wel even wennen toen het **Fortius** werd, maar ook Linda vindt dat de atletiek in Dordrecht in een club moest worden geconcentreerd om te overleven. Linda heeft ook training gegeven en hielp bij het jureren. Sinds Fleur aan wedstrijden meedoet, is Linda weer gaan jureren.

De moeder van Linda, Rina ten Braak-van Efferen, was jarenlang een belangrijke atlete voor senioren- en mastersploegen. In 1959 begonnen als jeugdleet hield ze het vol totdat het vanwege reuma niet meer ging. Ook zij deed meerkampen en concentreerde zich op hordenlopen en verspringen. Bij de masters ging ze ook werpen en mocht ze in een aantal interlands Nederland vertegenwoordigen. Ze is altijd lid gebleven en is daardoor nu een van de leden die het langst lid zijn. Hoewel nu rustend lid, is ze toch nog altijd actief betrokken bij de atletiek en de club. Afgelopen jaar heeft ze ook nog geholpen bij het jureren bij wedstrijden, extra leuk natuurlijk als er ook kleinkinderen meedoen. U leest het goed, kleinkinderen in meervoud, want naast Fleur is er Xavier, het broertje van Fleur, en het neefje Thijn van den Bosch (jongens pupillen B).



Ook in de oudere generaties zijn er meer atleten uit de familielijn van Efferen-Ten Braak. Het begon allemaal met de vader van Rina, Henk van Efferen, die gewichtheffer was bij Hercules en zijn dochter aanraadde voor atletiek naar Parthenon te gaan. Daar ontmoette ze speerwerper Jaspert ten Braak, waarmee ze trouwde. Dan had je nog de oom van Jaspert, Chiel ten Braak, die werptrainer was. De dochters van Jaspert en Rina, Esther en Linda, gingen beiden ook aan atletiek doen. Over Linda hadden we het hierboven al, Esther heeft nog steeds het clubrecord speerwerpen bij de vrouwen: 42,90 m uit 2003.

Op dit moment in het gesprek, als we nog lang niet uitgepraat zijn over de familie, moet Fleur naar de training en komt haar broertje Xavier haar aflossen. Xavier is 6 en enkele weken lid bij de mini's. Op de vraag of de training leuk was geweest, liet het antwoord geen twijfel mogelijk. Met een mond vol snoep kwam er uit: 'Heel leuk, en er was iemand jarig en die trakteerde'. Zaterdag gaat hij zijn eerste wedstrijd doen (balwerpen, 40 m en verspringen), dat gaat automatisch drie persoonlijke records opleveren.



Drie generaties **Fortius**: Linksachter: Rina; rechtsachter: Linda; linksvoor: Fleur en rechtsvoor: Xavier.



Alweer trots op een nieuwe medaille.

Fleur en Xavier hebben het beiden heel erg naar hun zin bij **Fortius**. Samen doen ze ook mee aan allerlei loopjes in de buurt, zoals de jeugdlopen bij de DrechtStadLoop en de Riwal Halve Marathon. Fleur sport in een hele leuke groep, heeft genoten van het jeugdkamp en heeft heel veel vriendengemaakt. Ook vindt ze het leuk om naar wedstrijden te gaan met andere clubs, want daar herkent ze dan weer meisjes waar ze eerder mee heeft gesport en op die manier vergroot ze haar horizon. Thuis kunnen Fleur en Xavier ook goed samen buitenspelen en spelletjes doen.

De jeugd heeft de toekomst en dat geldt zeker voor de kleinkinderen van Rina, die de lijn van het geslacht Ten Braak en van Efferen nog jaren zal door laten lopen binnen **Fortius**.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

ZILVEREN MEDAILLE OP NK VOOR ANNIEK DE LANGE

[door Bob Hurkmans]

In het weekend van 19 en 20 februari was het de beurt aan de U18 en U20 atleten om naar Apeldoorn te reizen en zich te meten met de rest van Nederland. Van de 759 deelnemende atleten waren er ook vier van **Fortius**, te weten: Wessel de Lange, Sven Hurkmans, Savannah Bailey en Anniek de Lange.

Per onderdeel zijn er maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar en op basis van je persoonlijk record word je toegelaten of afgewezen. Voor Wessel stond de 200 m op het programma waar hij met een tijd van 24,21 s de dertiende plaats veroverde bij de U20. Sven liep ook de 200 m en met 24,73 s behaalde hij de veertiende plaats in de categorie U18, tevens liep hij de 60 m waar hij sneuvelde in de serie met een tijd van 7,81 s. Savannah's favoriete onderdeel is geen loopnummer maar gelukkig stond kogelstoten ook op het programma. Na een constante serie veroverde ze de achttiende plaats van Nederland met een stoot van 11,38 m, iets onder haar persoonlijk record, maar naar eigen zeggen toch wel tevreden.

Voor Anniek iets waar ze lang naar uit heeft gekeken, haar eerste officiële NK. Hoe vervelend is het dan als je twee weken van tevoren opeens covid-positief bent. Gelukkig was ze net op tijd weer fit en dat hebben haar concurrenten geweten. Een finaleplaats op de sprint was het doel en dat is gelukt als 1^e-jaars (15-jarige) tussen de 2^e-jaars (16 en 17 jarige) atleten. Bij hoogspringen veroverde ze de zilveren medaille met een hoogtesprong van 1,72 m uit een 6-pas aanloop. Het was meteen een clubrecord (zie foto in de rubriek clubrecords). Bij het verspringen werd het de vierde plaats met 5,44 m. Als opmerking mag gezegd worden dat het een vierde plaats was met een gouden randje, want de laatste sprong had een afstand van 5,80 m, ware het niet dat hij afgekeurd werd vanwege een ongeldige afzet.



Savannah Bailey tijdens een van haar pogingen bij het kogelstoten op de NK voor junioren.



Anniek de Lange (links met zilveren medaille) op het podium van de NK-indoor junioren.



WIL FLORUSSE WINT BRONS OP EK MASTERS

Na twee jaar uitstel werden van 20 tot 27 februari de Europese kampioenschappen indoor voor Masters in de Noord-Portugese stad Braga gehouden. Tot de Nederlandse equipe behoorden ook drie atleten van **Fortius**.

Naast de gangbare indooronderdelen stonden er ook enkele nummers in de buitenlucht op het programma en juist daar was het waar Wil Florusse een podiumplaats wist te behalen. Zij deed mee aan het discuswerpen in de categorie V70 en won een bronzen plak met een afstand van 20,11 m, achter een Hongaarse en een Deense.

Ricardo Hill nam deel aan de 60 meter M65 en dat speelde zich uiteraard wel indoor af. Met een overwinning in zijn halve-finale-serie plaatste hij zich voor de finale. In 8,38 s bleef hij net buiten het podium. Hij kwam in dezelfde tijd over de finish als de Spanjaard Manuel Reyes, maar moest een Brit, een andere Spanjaard en een Fransman voor zich dulden.

Voor Ko Florusse liep het EK uit op een teleurstelling. Hij viel in de series 60 meter geblesseerd uit en kon de rest van het toernooi slechts als toeschouwer bijwonen.



Will Florusse op het podium van de EK-indoor Masters. Rechts toont ze haar medaille.

MOOIE PRESTATIES OP INDOOR DORDRECHT

De Indoor Dordrecht voor junioren, senioren en masters had oorspronkelijk eind januari gepland gestaan, maar door alle coronaperikelen was de wedstrijd verzet naar zaterdag 26 februari. Doordat op diezelfde datum de NK indoor voor senioren in Apeldoorn werd georganiseerd, hadden nogal wat toppers en subtoppers afgezegd, maar onder de junioren deden er nog wel aardig wat toppertjes mee in de **Fortius**hal.

De deelname was heel divers, van jong tot oud en uit alle windstreken van Nederland afkomstig. Van onze eigen vereniging stonden 59 atleten ingeschreven. We noemen hier enkele opvallende prestaties: Anniek de Lange (MJB) 5,69 m ver en Savannah Bailey (MJB) 12,16 m kogelstoten. Zij komt hoog in de 10-bestenlijst van **Fortius** te staan. Ook Veerle Uilhoorn (MJB) stond met 11,04 m goed te kogelstoten. Wessel de Lange (JJB) sprong 1,80 hoog, een verbetering van zijn beste prestatie met 9 cm. Sven Hurkmans (JJB) liep in 6,54 s een snelle 50 meter. Maaike Boon (VSen) won de 60 m horden in 10,50 s.

Alle uitslagen van de wedstrijd zijn na te lezen op [Atletiek.nu](https://www.atletiek.nu).



MILET HOORNAAR IN HALVE FINALE OP NK

Terwijl op zaterdag 26 februari in de **Fortius**hal de Indoor Dordt aan de gang was, deed Milet Hoornaar als enige **Fortius**atlete mee aan de NK indoor in Apeldoorn. Ze liep daar de 60 meter en wist zich in 8,04 s te plaatsen voor de halve finale. In die halve finale liep ze 8,13 s, wat niet voldoende was voor de finale.

UITSLAGEN OVERIGE BAAN- EN INDOORWEDSTRIJDEN

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>

Op een donderdagmiddag in de voorjaarsvakantie organiseerde AV Sprint uit Breda een open indoorwedstrijd in de **Fortius**hal. Vijf atleten van **Fortius** namen deel aan deze wedstrijd op 3 maart. Op het programma stond onder meer het twee keer lopen van een 60 meter. Ruben van Roosmalen (JJC) liep de 60 meter de eerste keer in 8,86 s, maar de tweede keer ging het iets minder snel. Op de 60 meter horden, die maar eenmaal gelopen werd, liep hij 11,73. Norah de Bruijn (MJC) scoorde bij het verspringen met 4,55 m een persoonlijk record. Zij liep haar tweede 60 meter het snelst, in 8,97 s. Ze was daarmee haar vader Berry de Bruijn (M45) te snel af, want zijn snelste tijd was 9,07 s. Bij het kogelstoten kwam Berry tot 7,15 m. Sven Hurkmans (JJB) verbeterde zijn persoonlijk record op de 60 meter met 0,01 s naar 7,53 s. Hij komt met die tijd binnen in de 10-bestenlijst van **Fortius**. Anniek de Lange bleef met 5,68 m bij het verspringen 1 cm verwijderd van haar beste sprong. De 60 meter liep ze in 8,02 s.

Julia van Dorp deed op zondag 6 maart in Eindhoven mee aan een Winterwerpwedstrijd. Ze werd bij zowel het kogelslingeren als het gewichtwerpen tweede bij de meisjes junioren B. Met gewichtwerpen kwam ze tot 11,31 m, bij het kogelslingeren tot 40,94 m.

Milet Hoornaar was de enige atlete van **Fortius** die op zaterdag 12 maart in Apeldoorn meedeed aan de Nederlandse Studentenkampioenschappen (NSK) indoor. In 8,12 s plaatste ze zich voor de halve finale, waarin ze in 8,11 s als vierde in haar serie over de finish kwam. Hoewel het niet veel scheelde, kwam ze hiermee net iets tekort om de finale te halen.

NIEUWS OVER DE COMPETITIE

Fortius organiseert de tweede wedstrijd van de seniorencompetitie

Fortius heeft de organisatie van de tweede wedstrijd in de seniorencompetitie 3^e divisie op 22 mei van de Atletiekunie toegewezen gekregen. Een thuiswedstrijd dus voor onze mannen en vrouwen senioren, maar ook voor de junioren A en B die ongetwijfeld deel uit zullen maken van de **Fortius**teams. Onze atleten zullen vast en zeker hun best gaan doen om mooie prestaties neer te zetten. Om de wedstrijd op rolletjes te laten lopen, kunnen we wel wat hulp gebruiken. Vooral voor het gereed maken van de accommodatie, voor het klaarzetten en weer opruimen van materialen hebben we extra handen nodig. Hulp bij het jureren is ook altijd welkom. Wil jij helpen? Zeg het tegen Bas Bosveld of Joke Torbijn van de WOC of stuur een mailtje aan woc@fortiusrechtsteden.nl.



Poule-indelingen en locaties

De poule-indelingen en de locaties voor de competitiewedstrijden zijn bekend. Voor **Fortius** ziet het er als volgt uit.

Competitie U16/U14 (Junioren C/D)

9 april Typhoon, Gorinchem
14 mei AV Passaat, Papendrecht
11 juni Rotterdam Atletiek, Rotterdam
finales 17 september nog niet bekend

Junioren U20/U18 (Junioren A/B)

10 april AV Sprint, Breda
15 mei AV Scheldesport, Terneuzen
12 juni Groene Ster, Zevenbergen
NK Teams 4 september nog niet bekend

Senioren 3^e divisie

1 mei Spark, Spijkenisse
22 mei Fortius, Dordrecht
3 juli Groene Ster, Zevenbergen
Promotiewedstrijd 11 september nog niet bekend

Masters

24 april Prins Hendrik, Vught
19 juni CAV Energie, Barendrecht
Finale 18 september nog niet bekend

Contactpersoon competitie voor **Fortius** is Arjen van Gink.

Meer informatie over de competities op onze website in het menu onder “Wedstrijden en evenementen” → “Baanatletiek”.

BAAN- EN INDOORWEDSTRIJDEN IN DORDRECHT IN 2022

Fortius organiseert in 2022 de volgende baan- en indoorwedstrijden:

zondag 22 mei	Competitiewedstrijd senioren
zaterdag 2 juli	Wedstrijd in de regionale pupillencompetitie
zondag 10 juli	Open werpwedstrijd
zaterdag 1 oktober	Clubkampioenschappen
zaterdag 29 oktober	Indoor Recordwedstrijden

[Advertentie]



DORDRECHT

KORTE PARALLELWEG 169 · 3311 JN DORDRECHT

T [078] 635 68 35

Dé Hardloopspecialist van de Drechtstedenregio

www.runnersworlddordrecht.nl info@runnersworlddordrecht.nl



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

De Riwal Hoogwerkers Halve Marathon was zonder twijfel het hoogtepunt van deze maand. De wedstrijd kon doorgaan omdat de coronamaatregelen juist op tijd waren afgeschaald. Ook zagen we de weken ervoor al weer een aantal wedstrijden waaraan door onze atleten werd deelgenomen. In de komende maanden hopen we weer een normaal wedstrijdprogramma te kunnen verslaan. Voor de volgende nieuwsbrief kunnen bijdragen uiterlijk 15 april 2022 worden gestuurd naar: nieuwsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

Op zondag 20 februari liepen drie **Fortius** atleten de Safaritrail in Arnhem. Cor Hamels nam deel aan de 22 km lange Zebratrail en werd na 2:04:11 vijfde bij de M45. Ook bij de M45 liepen Eric Kramer en Marco Sluijter de 11 km lange Buffeltrail. Eric werd in 1:12:37 in deze categorie 19^{de} en Marco volgde op bijna tien minuten in 1:22:26 als 32^{ste}.

Ook op 20 februari liep Harry Gerritse de Vlietloop in Maasdam. Op de 5 km werd Harry twaalfde in 27:27. Nog geen week later, op 26 februari, deed Harry het nog eens over tijdens de Kruikenloop in Tilburg. Hij was nu zes seconden sneller (27:21), maar moest genoegen nemen met de 57^{ste} plaats.

Dat er bij **Fortius** groeiende belangstelling is voor het traillopen, bleek uit de uitslagen van de 15 km lange BosbokkenTrail op zondag 27 februari in Westenschouwen. Hier stond vijf keer **Fortius** in de uitslagen vermeld, bij vijf andere namen dan op 20 februari in Arnhem. Het drietal vrouwen, Bianca Gerritsen, Anita Verdonk en Astrid van Tricht hadden kennelijk gezamenlijk gelopen want ze eindigden in die volgorde als 52^{ste}, 53^{ste} en 54^{ste}, binnen drie seconden van elkaar: 2:06:53; 2:06:54 en 2:06:56. Waarschijnlijk was dit onder aanvoering van Rob Teirlinck, die de dames netjes voor liet en in 2:06:57 als 108^{ste} bij de mannen finishte. Edwin de Visser werd 114^{de} in 2:19:44.

Tijdens de Vestingloop op 6 maart in Gorinchem was Wilfred Krol onze snelste man op de 10 km. Hij finishte in 43:10 als 21^{ste} en liet Robbert-Jan de Smit, die in 44:42 31^{ste} werd, achter zich. Lang daarna kwam Peter van Zetten als 133^{ste} in 53:47 over de finish. Op de halve marathon noteerden we de 194^{ste} plaats van Ronald Kaijijm (1:59:27) bij de mannen en de 212^{de} plaats van Caroline Dubbeld (2:35:34) bij de vrouwen.

Voor **Fortius** ongetwijfeld de belangrijkste wedstrijd van deze maand was de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon op zaterdag 12 maart. Nadat de wedstrijd twee jaar niet door kon gaan, werden de coronamaatregelen net op tijd versoepeld om deze loop te kunnen organiseren. Helaas moesten de jeugdlopen nog worden afgelast, maar deze zullen alsnog op zaterdag 23 april plaatsvinden. Dat hardlopers de weg naar Dordrecht nog konden vinden, bleek uit de in totaal 722 deelnemers die verdeeld over de diverse afstanden aan de start stonden. Hieronder bevonden zich 42 halve marathonlopers met **Fortius** achter hun naam. Op de 10 km stond 16 keer **Fortius** in de uitslagenlijst en op de 5 km 14 keer. Dat met 10% van de deelnemers **Fortius** geen stempel op de wedstrijd kon drukken mocht de pret niet bederven. Het was heerlijk loopweer, alleen de wind was wat aan de stevige kant.



Ook was men het na gedwongen onderbrekingen nog niet verleerd, want bij de dames ging het parkoersrecord aan diggelen. Winnares Saskia Heijnen (Leiden Atletiek) is nu met 1:20:17 de nieuwe houder van het parkoersrecord. Ook bij de mannen werd hard gelopen. Winnaar Dennis de Freytas (Attila) won in 1:08:40 en dat was niet eens zo ver van de snelste tijd die ooit hier werd gelopen. De volledige uitslagen en foto's van de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon zijn te vinden via onze website of direct vanuit de website van de loop.

Uitslagen van Fortiusatleten:

Halve marathon:

	43	Teus van Os	1:52:35	55	Ron de Roo	55:47			
	48	Willem Pankow	1:55:25	59	Dirk Franssens	56:09			
Mannen Senioren	56	Johannes de Jong	2:00:00	63	Carel van de Koppel	56:35			
25	Anco Oomsen	1:23:33	57	Arie Kuperus	1:59:45	Vrouwen			
34	Peter van den Heuvel	1:26:12	64	Chris den Hartog	2:06:29	13	Ellen Visser	56:40	
90	Jorrit Morra	1:43:25	75	Arie Nouwen	2:14:58	15	Maike Westerbeke	58:09	
102	Mark Walgers	1:49:53	80	Dick Haartsen	2:24:34	16	Ciska van der Snee	58:22	
M35	81	Jan van der Ham	2:25:06	19	Esther Hofland	59:01			
19	Ewoud v. Houwelingen	1:24:53				23	Jolanda Emden	1:05:54	
20	Lennaert den Hoed	1:25:19	Vrouwen Senioren	11	Anna Van Stigt	1:39:45	24	Corine Schaap	1:06:34
21	Kees Prins	1:25:30	40	Lieke Boerlage	2:15:28	25	Josephine Buskes	1:07:04	
53	Peter Loopik	1:36:56	V45						
109	Jonathan de Reus	2:04:25	12	Annelies van der Kolk	1:52:49	5 km:			
M45			16	Carola Dortmund	2:02:07	Mannen			
10	Paul Blokland	1:23:27	21	Sandra Klein	2:06:51	3	Ruben Scheurwater	17:01	
59	Andrew Reichardt	1:50:01	24	Annemiek Franquemont	2:07:51	5	Mees Schneider	18:03	
85	DA van der Eerden	2:00:41	V55			8	Freek Bosveld	18:31	
86	Remco Spruit	2:00:59	5	Willy Diepeveen	2:02:38	10	Tim Leeman	19:16	
87	Erik Jan Rem	2:01:06	8	Margo Naaktgeboren	2:10:10	20	Dex van der Laan	21:40	
91	Jim Franquemont	2:04:15	9	Astrid van Tricht	2:14:57	21	Edwin Boeke	21:59	
94	Jan Willem v.d. Hoek	2:10:52	11	Mieke Salden	2:17:58	27	Bas Nagtegaal	25:45	
96	Werner Wijne	2:17:37	10 km:			31	Daniël Hermus	26:57	
98	Henri Appeldoorn	2:20:08	Mannen						
102	Raymond Molendijk	2:36:12	7	Henrik Barendregt	38:40	5	Eva Reijenga	22:12	
M55			20	Mark Prins	44:49	9	Novi Hermus	25:39	
32	Gerard Groothuizen	1:45:25	39	Jacco van der Stigchel	51:04	13	Tula Hermus	26:57	
36	Ad Blommers	1:49:13	42	Albert Martens	52:44	20	Hester Oorbeek-de Jong	29:29	
39	Leon Goor	1:50:02	47	Peter van Zetten	53:46	23	Esther Nolf	32:01	
40	Jan van Nes	1:50:05	50	Wouter Meijer	54:32	32	Nia van der Werf-Maukar	35:25	
42	Andre van Dam	1:51:37							



WEDSTRIJDKALENDER

De kalender ziet er weer uit zoals we dat gewend waren. En dat is nodig ook voor onze atleten die zich voorbereiden op de Rotterdam Marathon, want deze marathon staat al voor 10 april op het programma, zodat er niet zo veel tijd meer rest om goed in vorm te komen. Maak dus gebruik van de paar lopen die er voor die tijd nog zijn.

Maart

19	Oud-Beijerland	Mundo Nieuwjaarsloop	www.mundonieuwjaarsloop.nl
19	Reeuwijk	Reeuwijkse Plassenloop	www.reeuwijkse-plassenloop.nl
20	Berkel en Rodenrijs	Lansingerland Run (verplaatst)	www.lansingerlandrun.nl
27	Zandvoort	Zandvoort Circuit Run	www.zandvoortcircuitrun.nl

April

2	Oosterhout	Rondje Vrachelen	www.atvscorpio.nl
2	Schoonhoven	Parkloop	www.avantri.nl
3	Roelofarendsveen	Braassemloop	www.plantaris.nl/braassemloop
10	Rotterdam	Marathon Rotterdam	www.nnmarathonrotterdam.nl
13	Rijen	Leemputtenloop	www.leemputtenloop.nl
16	Zwijndrecht	Paascross Hooge Nesse	www.kairos-peony.com
17	Steenbergen	Vestingloop	www.vestinglopen.nl/steenbergen/
18	Culemborg	City Run	www.culemborgcityrun.nl
24	Zaltbommel	Two Rivers Marathon (verplaatst)	https://tworiversmarathon.nl/
27	Hendrik-Ido-Ambacht	BreakfastRun	www.breakfastrun.nl

Mei

1	Noordwijkerhout	Omloop van Noordwijkerhout	www.av-nsl.nl
7	Oosterhout (N-B)	Kaaienloop	www.kaaienloop.nl
13	Ter Heijde (Z-H)	Omloop Ter Heijde	www.omloopterheijde.nl
15	Leiden	Leiden Marathon	www.marathon.nl



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.

KOGESLINGERWEDSTRIJD ZONDAG 19 FEBRUARI IN APELDOORN

[door Piet Barends met foto's van Vita van Dorp en Mark Uilhoorn]

Deze dag vertrokken drie meisjes B, één jongen B, twee trainers en drie belangstellenden (en meestal chaufferende vaders) in drie auto's op verschillende tijdstippen vanuit Dordrecht richting Apeldoorn naar de baan van AV '34 in het Orderbos ter plaatste. De weersverwachting was niet al te slecht. Het zou pas later in de middag gaan regenen, als iedereen zo ongeveer klaar zou zijn met zijn/haar wedstrijd. Op een enkel kort en heel klein hagelbuitje na, was het droog en vrij vaak heel zonnig, hetgeen de prestaties wel ten goede kwam, want iedereen wist zijn of haar persoonlijk record te verbeteren. Julia van Dorp verbaasde vriend en vijand (die waren er overigens niet) met een verbetering van het clubrecord kogelslingeren bij de meisje B met maar liefst 3,69 m. Na nog een goede tweede worp, wilde ze te graag en te veel en wierp nog drie maal ongeldig. De anderen deden het wat bescheidener, maar behaalden toch allemaal een persoonlijk record. Veerle Uilhoorn was heel constant met vier van de vijf worpen boven de 30 meter en de vijfde er net onder (29,97 m). Jil Vogelaar was in het begin aan het klungelen, maar herpakte zich met een PR in de laatste worp. Freek Bosveld begon aardig, zakte daarna wat weg, om met een PR te eindigen. Al met al was het dus een topdag voor de kogelslingergroep.



Al weer een recordworp van Julia van Dorp: 46,65 m.

Samenvatting uitslagen **Fortius**werpers:

Meisjes B

1	Julia van Dorp	46,65 m
6	Veerle Uilhoorn	31,12 m
10	Jil Vogelaar	26,65 m

Jongens B

4	Freek Bosveld	31,04 m
---	---------------	---------



Nog drie **Fortius-**
kogelslingeraars in actie:
Links: Jil Vogelaar
Rechts: Veerle Uilhoorn
Boven: Freek Bosveld.

VELDLOOPCOMPETITIE StARD, 5^{de} WEDSTRIJD 19 FEBRUARI IN GORINCHEM

Aan de vijfde wedstrijd van de veldloopcompetitie, op 19 februari in Gorinchem, werd door maar liefst door ruim veertig **Fortius** pupillen en junioren deelgenomen. En met succes, want in vrijwel elke categorie werden er podiumplaatsen bezet.

Jongens MINI (1080 m)

1 Menno v. Leeuwen 6:22

Meisjes MINI (1080 m)

1 Sterre Ophorst 6:05
2 Lara Nagtegaal 6:06
3 Merel Hamers 6:47

Jongens Pupillen C (1080 m)

1 Eise Dijkstra 5:05
2 Lux Lataster 5:16
4 Nathan v. d. Zee 6:03
5 Svenn Smit 6:05
6 Anouar Boudjemaoui 6:09
7 Salomon Paling 6:57

Meisjes Pupillen C (1080 m)

2 Isabel Rook 5:57
3 Noa Bakker 6:12
4 Pepa Hermus 6:21

Jongens Pupillen B (1300 m)

5 Koen Boekee 7:54

Meisjes Pupillen B (1300 m)

2 Merle de Koning 7:11
3 Sara van der Weijde 7:35
4 Karlijn Hamers 7:37
5 Sofie Nagtegaal 7:44
8 Fae Suijkerbuijk 8:21
9 Marlieke Pors 8:29

Jongens Pupillen A1 (1675 m)

2 Jesper van Leeuwen 7:05
3 Florian Ophorst 7:58
4 Sepp Corstanje 8:04
7 Daan Weber 9:06

Meisjes Pupillen A1 (1675 m)

3 Evy Marie Rook 7:23
7 Fleur de Bruin 9:37

Jongens Pupillen A2 (1675 m)

1 Tinus Reif 7:03
2 Noah v. Bezooijen 7:06
3 Sven Schenkel 7:11
5 Semme d. Engelsman 7:29
8 Boaz Bakker 8:15
10 Justen Houben 8:35

Meisjes Pupillen A2 (1675 m)

10 Tess Plaisier 8:19

Jongens D (2020 m)

4 Kelvin Mol 8:03
13 Owen Kirchyunger 11:43

Meisjes D (2020 m)

2 Rosa Paling 8:29
3 Yfke Broere 8:47
4 Lisa van Schaik 9:07
5 Tula Hermus 9:15
6 Sophie v.d. Hoeven 9:58

Jongens C (3420 m)

2 Ruben v. Roosmalen 12:14
3 Luuk Bosveld 12:26

Meisjes C (3100 m)

4 Novi Hermus 13:23



MEER OF MINDER TRAINEN?

Om beter te worden moet er meer en harder worden getraind. Dat lijkt een heel logische redenering die in de meeste gevallen ook wel opgaat. Het geldt zeker voor de meeste recreanten die, hoewel misschien zeer regelmatig, dan toch nog niet heel vaak of intensief trainen. Maar geldt dit altijd?

Laten we eerst eens kijken naar het principe van training. Door een inspanning te verrichten wordt het lichaam belast en krijgt het, al naar gelang de heftigheid van de belasting, een dreun te verwerken. Daarna heeft het lichaam tijd nodig om van de aangerichte schade te herstellen. Indien er voldoende rust volgt, is het herstel zodanig dat een volgende inspanning beter kan worden opgevangen. Tijdens de volgende training gebeurt iets vergelijkbaars, maar is de weerstand tegen de dreun net iets groter, waardoor de inspanning net iets groter mag zijn om dezelfde schade aan te richten, die dan vervolgens in de herstelfase weer ongedaan wordt gemaakt. Door zo cyclus op cyclus te plaatsen wordt een geleidelijke verbetering van het prestatieniveau bereikt. Als de trainingsprikkel niet langzaam wordt opgevoerd, ontstaat er een soort gewenning waarbij steeds minder schade optreedt en de weerstand dus niet wordt verhoogd. Dit heeft tot gevolg dat het prestatieniveau stagneert. Als men echter te vroeg aan de volgende training begint is het lichaam nog onvoldoende hersteld en zal de schade aan de spieren toenemen. Het prestatieniveau wordt daar niet beter van en het kan zelfs leiden tot wat we noemen overtraining. Hetzelfde zal optreden als door de training te veel schade wordt veroorzaakt omdat de training dan wel te intensief is of een te grote omvang heeft. Om optimaal effect van training te hebben is er dus een subtiel evenwicht nodig tussen inspanning en herstel. In de praktijk gelden inspannings- en herstelcycli ook voor grotere trainingseenheden van weken of maanden.

Opmerkelijk in dit verband is de discussie die we de laatste weken herhaaldelijk op tv zagen tussen schaatsanalytici. Het ging over de vraag waarom Irene Schouten het laatste jaar zo goed was geworden en waarom Nils van der Poel zo extreem heerst op de lange afstanden. Na weer een toptijd op de 5000 m beweerden Erben Wennemars en Rintje Ritsma dat het allemaal kwam doordat Irene minder was gaan trainen. Dat is gezien de theorie best mogelijk, vooral voor een van oorsprong marathonschaatster. Een uurtje later reed Nils van der Poel de 10000 m en toen hoorden we Wennemars zeggen: 'Maar deze man kan zo on-on-ongelofelijk veel training verstouwen, die-die rijdt ritten van 300 ki-km op de fiets, rent een halve marathon na een wereldbekerwedstrijd t-terug naar zijn hotel en doet in de zomer aan u-ultralopen. Daar valt n-niet tegenop te boksen'. Deze twee redeneringen over Nils en Irene zijn niet met elkaar te rijmen. Het lijkt erop dat diegene gelijk krijgt die de beste prestaties levert, ongeacht of de voorbereiding trainingstechnisch verantwoord is. Dat klopt natuurlijk niet. Van der Poel levert een extreme prestatie van 12½ minuut, daarvoor heeft hij echt geen trainingen nodig die volle etmalen in beslag nemen. Zou hij nog beter zijn met een uitgebalanceerd trainingsschema? Of speelt hier de persoonsafhankelijke factor, die ongetwijfeld ook belangrijk is, een doorslaggevende rol?

Wie met plezier wil sporten zal het hart moeten volgen en de training doen die persoonlijk het prettigst voelt. Wie als hoofddoel heeft zijn of haar prestaties te verbeteren, zal een programma in lijn met de trainingsprincipes moeten volgen. Zeker 90% van de **Fortius**atleten zullen zich daarbij geen zorgen hoeven maken dat meer trainen tot overtraining zal leiden. Maar voer een rigoureuze verandering in de training altijd in samenspraak met je trainer uit.



AGENDA

MAART 2022

Zaterdag 19	Dordrecht	Indoor Dordrecht: pupillen en framerunners
Woensdag 30	Dordrecht	Algemene Ledenvergadering

APRIL 2022

Zaterdag 9	Gorinchem	Competitie CD-junioren, eerste wedstrijd
Zondag 10	Breda	Competitie U20/18, AB-junioren, eerste wedstrijd
Zaterdag 16	Papendrecht	Pupillencompetitie
Zaterdag 23	Dordrecht	Riwal Hoogwerkers jeugdlopen
Zondag 24	Vught	Competitie Masters

MEI 2022

Zondag 1	Spijkenisse	Competitie senioren
Zaterdag 14	Papendrecht	Competitie CD-junioren
Zondag 15	Terneuzen	Competitie U20/18, AB-junioren

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 gedurende de coronacrisis ook voor trainingen en groepslessen.

AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

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

NieuwsbriefFortius@outlook.com



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