



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief maart 2023

Jaargang 7, nummer 3

Aangesloten bij:

Omnivereniging **Fortius**

opgericht 5 juli 1896



**KRACHTSPORT.NL**

**Clubgebouw: FORTIUSHAL**, Sportpark  
Reeweg aan het Halmaheiraplein 35 te  
Dordrecht

**Postadres:** Van den Broekerf 58  
3315 SE Dordrecht

**Website Fortius:** [www.fortiusrechtsteden.nl](http://www.fortiusrechtsteden.nl)

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

## HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:  
Charley Smink



Secretaris:  
Jan van Dalen



Penningmeester:  
Peter Hamers



Lid:  
Alice van Driel



Lid:  
Elbert Dekker



Lid:  
Jasper Beljaars



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

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

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

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

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

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

Contributies staan vermeld op de website:

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

**Harrie Schellekens**



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



## VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]

Beste lezers,

Later deze maand, op woensdag 29 maart, wordt de algemene ledenvergadering (ALV) gehouden. Er zijn belangrijke punten, uw aanwezigheid is gewenst. Meer informatie daarover in de mededelingen van het bestuur en de (herziene) agenda voor die vergadering (zie bladzijde 5).

Uiteraard besteden we aandacht aan de Rival Hoogwerkers Halve Marathon, waarop onder ideale omstandigheden het parkoersrecord sneuvelde.

Helaas minder nieuws van het jeugdfront. Er was op 25 februari een pupillenwedstrijd in de **Fortiushal** en een groepje pupillen is naar de nationale pupillen indoor in Apeldoorn geweest. Maar er waren geen verslagen of ingezonden stukjes. Wie wil het nieuws voor pupillen en CD-junioren voor de nieuwsbrief verzorgen? Meld je bij de redactie.

Verder hebben we weer al onze vertrouwde rubrieken.

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

Veel leesplezier,

Joke Torbijn / Henk Nugteren

**Algemene Ledenvergadering  
op woensdag 29 maart, 19:30 uur**

(zie bladzijden 4 en 5)

**Nieuw parkoersrecord tijdens de  
Rival Hoogwerkers Halve Marathon**

(zie bladzijde 12)

**In gesprek met Wim de Rover**

(zie bladzijden 8 – 10)

## Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	<b>WEG EN VELD</b>	<b>12</b>
<b>VAN HET BESTUUR</b>	<b>4</b>	• Rival Hoogwerkers Halve Marathon	12
• Agenda ALV 29 maart	5	• Overige uitslagen	13
• Vacature secretaris SOAR	6	• Wedstrijdkalender	14
Clubrecords en ranglijsten	7	<b>FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN</b>	<b>15</b>
In gesprek met Wim de Rover	8	• Veldloopcompetitie	15
<b>BAAN EN INDOOR</b>	<b>11</b>	• Van de Jeugdraad: Ideeënbus	16
• Uitslagen indoor- en baanwedstrijden	11	Column Henk Nugteren	18
• Nieuws over de competities	11	Agenda	19



## VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

### MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

- Op 29 maart 2023 is de ledenvergadering gepland. Het is een belangrijke vergadering. Naast de terugblik over 2022 (algemeen en financieel jaarverslag) zal er naar de toekomst van **Fortius** worden gekeken. Door de tegenvallende contributie- en kantine-inkomsten, stijgende kosten en hogere afdracht aan de SOAR als gevolg van de gestegen energiekosten van de **Fortiushal**, ontkomt het bestuur er niet aan om een **contributieverhoging** voor te stellen. Daarnaast heeft het bestuur van de Stichting Overdekte Accommodatie Reeweg (SOAR) aan **Fortius** gevraagd om een **lening** ten behoeve van de overname van de zonnepanelen op het dak van de **Fortiushal**. Het dak is verhuurd aan een bedrijf dat eigenaar is van de zonnepanelen. De SOAR ontvangt hier jaarlijks een bedrag voor. Enige jaren geleden waren de energieprijzen (het is nu niet meer voor te stellen) zo laag dat verhuur van het dak lucratiever was dan de aanschaf van zonnepanelen. Gezien de energieprijzen is berekend dat de aanschaf over een aantal jaren is terugverdiend. De hoogte van de lening is zodanig dat de algemene ledenvergadering hiervoor **toestemming** moet verlenen. In de ledenvergadering zal ook instemming worden gevraagd voor het **Fortius Meerjarenplan 2023 – 2025**. De coördinatoren van de afdelingen en commissies hebben hun plannen ingediend. Deze worden nu verwerkt in het Meerjarenplan, dat aan de leden wordt aangeboden. Er moeten dus belangrijke beslissingen worden genomen. Het bestuur hoopt dat zeer veel leden aanwezig zullen zijn, zodat er een groot draagvlak is voor de besluiten en plannen. In deze nieuwsbrief is de gewijzigde agenda opgenomen.
- In de nieuwsbrief van februari en via de **Fortius** nieuwsflits is de tekst geplaatst van de vacature in het bestuur van de Stichting Overdekte Accommodatie Reeweg (SOAR). Hierop zijn, spijtig genoeg, geen sollicitaties ontvangen. De SOAR is belast met de exploitatie en het beheer van de **Fortiushal** ten behoeve van **Fortius**. Het bestuur bestaat uit leden van **Fortius**, die door het bestuur van **Fortius** worden benoemd. Heb je interesse, zie de vacature elders in deze nieuwsbrief.
- De nachtopvang van het Leger des Heils voor dak- en thuislozen in het gebouw naast de tribune en atletiekbaan is met ingang van 12 maart 2023 gesloten, mits er geen aanhoudende vorst is. De sluiting is dan op 1 april 2023. De intensieve surveillance door de Politie en BOA's wordt beëindigd. Bij het bestuur zijn geen klachten ontvangen.

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



## AGENDA LEDENVERGADERING 29 MAART 2023

Op woensdag 29 maart 2023, aanvang 19:30 uur, vindt in de kantine van de **Fortiushal** de 127<sup>ste</sup> algemene ledenvergadering van **Fortius** plaats.

Het bestuur nodigt **alle leden** van **Fortius** uit voor deze ledenvergadering.

Als agenda wordt voorgesteld:

1. Opening en vaststelling van de agenda
2. Korte beschouwing over het jaar 2022 door de voorzitter van **Fortius**
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Notulen ledenvergadering van 30 maart 2022  
Notulen buitengewone ledenvergadering van 5 oktober 2022
5. Jaarverslag 2022 van de secretaris, afdelingen en commissies
6. Financieel jaarverslag 2022 van de penningmeester, verslag kascontrole-commissie
7. Begroting 2023, inclusief voorstel verhoging contributie
8. Pauze
9. Voorstel verstrekken lening aan de SOAR ten behoeve van de aanschaf van de zonnepanelen op het dak van de **Fortiushal**
10. Vaststellen **Fortius** jaarplan 2023 en **Fortius** meerjarenplan 2023 - 2025
11. Verkiezingen bestuur en commissies:
  - aftredend en herkiesbaar de secretaris Jan van Dalen (niet voor de volle termijn)
  - drie vacatures algemeen bestuurslid
  - kascommissie
  - vacatures kantinemedewerkers, activiteitencommissie, klusteam, sponsorcommissie, kascommissie e.d.
  - vacature secretaris Stichting Overdekte Accommodatie Reeweg
12. Rondvraag
13. Sluiting

Dordrecht, 6 maart 2023,

Jan van Dalen, secretaris **Fortius**

Leden zijn in de gelegenheid om onderwerpen aan de agenda toe te voegen. Deze agendapunten met eventuele toelichting(en) dienen uiterlijk 14 dagen voor de ledenvergadering in het bezit te zijn van het bestuur.

De op de vergadering betrekking hebbende stukken (het jaarverslag 2022) worden t.z.t. gepubliceerd op de website. Indien niet beschikbaar wordt over internet zullen deze bij de secretaris opvraagbaar zijn, per e-mail [secretaris@fortiusrechtsteden.nl](mailto:secretaris@fortiusrechtsteden.nl) of via een briefje in het postbakje in de kantine.

Kandidaten die zich willen aanmelden voor een bestuursfunctie of commissie kunnen dit ook, tot uiterlijk 14 dagen voor de ledenvergadering, doorgeven op bovengenoemde e-mail adres.



## VACATURE SECRETARIS STICHTING OVERDEKTE ACCOMMODATIE REEWEG (SOAR)

De SOAR is eind vorige eeuw opgericht door de toenmalige verenigingen Hercules en Parthenon, die gezamenlijk besloten tot de oprichting van de Reeweghal, nu **Fortius**hal. De SOAR is belast met de exploitatie en het beheer van de hal ten behoeve van **Fortius**. Het bestuur bestaat uit leden van **Fortius**, die door het bestuur van **Fortius** worden benoemd.

Door het vertrek van de huidige secretaris Piet Barends, per 1 juli 2023, ontstaat er een vacature.

### Taken:

- Organisatie vergaderingen
  - Opstellen vergaderschema voor het gehele jaar met betrekking tot het stichtingsbestuur (12x per jaar) en het voorzittersoverleg SOAR en **Fortius** (4x per jaar)
  - Opstellen van de vergaderagenda
  - Uitnodigen voor de genoemde vergaderingen
  - Notuleren tijdens vergaderingen en opstellen actielijst en bewaken tijdlimieten
  - Dit verslag als concept verspreiden onder de deelnemers van het betreffende overleg
- Verwerken van de binnenkomende en uitgaande post (zowel fysiek als digitaal) en het registreren van belangrijke post
- Opstellen van het jaarverslag
- Is verantwoordelijk voor de archivering
- Het incidenteel bijwonen van het overleg met de gemeente over onder andere het Verenigings-hallenplan

### Vaardigheden:

De secretaris beschikt over goede communicatieve vaardigheden en goede beheersing van de Nederlandse taal. Heeft aanleg voor en affiniteit met administratie. Stelt verslagen op en rapporteert snel en accuraat.

### Tijdsbesteding:

De tijdsbesteding bedraagt ongeveer 10 uur per maand.

Informatie kan worden ingewonnen bij Piet Barends, [barendsp@xs4all.nl](mailto:barendsp@xs4all.nl).

Stuur je motivatie en cv voor 1 april 2023 naar [secretaris@fortiusrechtsteden.nl](mailto:secretaris@fortiusrechtsteden.nl).



## CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



### CLUBRECORDS

Tijdens de open Belgische Kampioenschappen voor masters in Gent verbeterde **Joke Torbijn** haar clubrecord V65 op de 60 meter naar 9,96 s. **Ko Florusse** vestigde er in 31,19 s een clubrecord 200 meter indoor M70.

**Kelvin Mol** verbeterde op 11 maart in Zoetermeer het clubrecord voor jongens junioren C op de incurante hordenafstand 50 meter naar 7,78 s. Het oude record uit 2005 stond met 8,12 s op naam van Patrick Geluk.

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

[Advertentie]



**DORDRECHT**

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

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

## IN GESPREK MET WIM DE ROVER

[door Henk Nugteren]

Wie regelmatig in de kantine komt moet Wim de Rover kennen. Misschien niet bij naam, maar dan toch van gezicht. Wim (81) staat al bijna dertig jaar achter de bar, eerst bij Hercules en sinds de fusie ook bij **Fortius**. Zonder vrijwilligers zoals Wim zou de kantine ten dode opgeschreven zijn, zij houden de boel draaiende. Wim is al sinds 1967 lid en heeft natuurlijk veel meer te vertellen dan wat verhaaltjes uit de kantine. Daarom ging ik met hem in gesprek tijdens een niet al te drukke woensdagavond, waarop Henk den Haan de klanten best even alleen kon bedienen.

In 1967 raakte Wim voor het eerst in contact met de loopsport. Als voetballer deed hij mee aan de 5 km van de Dwars Door Dordt loop. Hij liep aanvankelijk onopvallend in een groepje mee, maar op het laatste stuk kwam hij naar voren en zette een eindsprint in. Niemand kon hem bijhouden, hij won de loop bij de prestatielopers, vanaf dat moment werd de eindsprint Wims specialiteit. Na afloop sprak hij met zijn tegenstanders en toen er eentje vertelde dat hij ging stoppen met voetballen, sloot Wim zich daarbij aan. Samen werden ze lid van Hercules, het loopvirus had zijn werk gedaan. Die andere voetballer, die Wim toen nog niet kende, bleek Gerard Blom te zijn, later Wims trainingsmaatje, tegenstander en vriend tegelijk.

Dat Wim pas laat – hij was al half in de twintig – de atletiek ontdekte, had te maken met de omstandigheden waaronder hij opgroeide. Daarvoor moeten we even een flinke stap terug in de geschiedenis. Wim werd in 1942 geboren, midden in de Tweede Wereldoorlog. Zijn vader reed met een paardenwagen door de stad met groente en fruit. Wim was de zoon van de eerste vrouw van zijn vader. Helaas overleed Wims moeder bij de bevalling, zodat hij nooit zijn biologische moeder heeft gekend. Wim woog slechts drie pond, maar overleefde het. Wims vader hertrouwde en Wims tweede moeder raakte snel zwanger. De omstandigheden tijdens de oorlog waren onduidelijk en verwarrend. Wims vader dacht dat hij verplicht naar Duitsland moest en gaf daar gevolg aan, maar dat bleek achteraf een vergissing. Mensen die in de handel werkzaam waren werden vrijgesteld en als groente- en fruithandelaar hoefde hij dus eigenlijk niet weg. Toen hij terugkwam uit Duitsland trof hij alleen de inmiddels driejarige Wim aan, zijn tweede vrouw was ook, evenals de baby, overleden. Het werd er allemaal niet makkelijker op, maar Wims vader gaf niet op en zette zich schrap. Na verloop van tijd vond hij een derde vrouw en dat werd Wims opvoedmoeder. Uit dat huwelijk kreeg Wim nog een halfbroer. Voor Wim was het goed om weer een moeder te hebben, maar aan de andere kant zat het niet mee omdat deze vrouw zwaar gelovig was (Christelijk Gereformeerd), kortgezegd van de zwarte kousjes. Op zondag kwam Wim niet buiten en sporten was ook niet bepaald een vrome bezigheid. Toch ging Wim voetballen bij Emma. Na het eten las zijn moeder uit de Bijbel, maar je wist nooit van te voren hoe lang. Dat kon een bladzijde zijn, maar ook zomaar zeven bladzijden. Wim zat het met tegenzin uit, deed het voor zijn vader. Het gevolg was dat hij regelmatig te laat op de voetbaltraining verscheen, wat hem niet in dank werd afgenomen door zijn team en trainer en in zekere zin ook een beetje zijn plezier in het voetballen vergalde. Nu was Wim niet zo'n technisch begaafde voetballer, hij



Wim de Rover in zijn element als barkeeper in de kantine van de **Fortius**hal.





was meer van het type gooi-die-bal-er-maar-overheen, dan rende hij er wel achteraan en maakte hij zijn doelpunten. Want rennen en sprinten kon hij. Dat bleek toen hij, eenmaal volwassen en onder de dwang van zijn moeder vandaan, voor het eerst aan de Dwars Door Dordt meedeed.

Even terzijde: er waren toentertijd misschien wel zes groentewinkels de Rover in Dordt, allemaal familie. Nicht Elly kwam ook uit zo'n groentewinkel, haar kennen we nu beter als Elly den Haan, vrouw van Henk, die dus ook al zo'n belangrijke rol als vrijwilliger speelt in de kantine van **Fortius**. Met Henk en Elly spraken we in de nieuwsbrief van februari 2022.

Nadat Wim in 1967 lid van Hercules werd – hij is dus inmiddels al 55 jaar lid – ging het vrij snel. In 1968 werd hij derde op het Zuid-Hollands kampioenschap met de 4 × 400 m ploeg van Hercules, die in 3:30,1 finishte. Hij liep na Herman Rotermundt en Koert Dalmeijer als derde loper. Henk Barends maakte het af.

Wim was actief van de 400 m tot de 10 km. Verder dan 10 km vond hij niet nodig en ook niet prettig. Hij zag de langeafstandlopers wel vertrekken over de Noordendijk richting de Kop van 't Land maar vond dat gekkenwerk. Eens waagde hij zich aan een 20 km wedstrijd, die hij evengoed nog aflegde in 1:18. Op de 10 km liep hij 36 minuten en in de competitie was hij een vaste kracht, de langste afstand was daar toen 3000 m. De 5000 m liep hij in 16:58. Een opmerkelijke prestatie behaalde hij op de 1000 m in 2:36, een tijd die slechts één seconde verwijderd was van de limiet om landelijk A-atleet te worden. Wedstrijden werden toen nog in prestatieklassen gehouden met limieten voor overgang naar de hogere klassen. In de A-klasse behoorde je dan tot de top van Nederland. Omdat je als A-klasse atleet alleen maar aan wedstrijden in de A-klasse mocht deelnemen, waren er atleten die liever die limiet niet liepen, want dan konden ze makkelijker wedstrijden winnen in de B-klasse. Dat gold niet voor Wim, want hij zegt daarover het volgende.

'Ik had wat graag die limiet gelopen, maar ik kwam er net niet aan. Had ik maar een andere jeugd gehad en op mijn zestiende begonnen, dan was ik vast veel verder gekomen in de atletiek'.

Maar ja, dat weet je maar nooit, want Wims eigen kinderen heeft hij wel een goede jeugd kunnen geven, maar zijn zoon ging liever voetballen en werd later (een heel goede) scheidsrechter, en zijn dochter moest al helemaal niets van sport hebben.

Blessures heeft Wim gelukkig nooit gekend, een keer verzwikte hij zijn enkel tijdens een cross, maar dat was eigenlijk meer een ongelukje dan een blessure. Het zorgde er voor dat crossen voor Wim niet bepaald een favoriet onderdeel was.

Het werk voor de groentehandel kon ook wel eens een belemmering vormen voor de training. Vooral de bevoorrading van schepen moest vaak op de onmogelijkste tijden gebeuren en dan kon er zomaar een training bij inschieten. Het was zwaar werk als je met kisten groenten over zeven schepen de achterste moest



*Baggermolenloop in Sliedrecht: Wim (startnummer 11) is zojuist gepasseerd door Cor Melger, die het liever niet op een sprint wil*



*Ook op de baan was Wim een gevreesd tegenstander, zoals hier in Gorkum op een 3000 m in 1967. Het betrof een grasbaan, gelukkig was de baan in Dordrecht een stuk beter.*



bevoorraden, je zou dit eigenlijk ook wel een training kunnen noemen. Op een gegeven moment had Wim het wel gezien en ging hij als stratenmaker bij de gemeente werken. Drie jaar hield hij dat vol, de onderlinge sfeer stond hem niet echt aan. Toen hij een bakkerswijk in Crabbehof kon overnemen met de regeling dat hij met 50 jaar kon stoppen, greep hij zijn kans. Vanaf zijn vijftigste deed hij alleen nog vrijwilligerswerk.

Tot in zijn veteranentijd die begon bij 40 jaar (Masters werden toen veteranen genoemd), was Wim competitief. Met de heren veteranenploeg van Hercules werd hij in 1984 tweede van Nederland. Met dank aan *de geschiedenis van Fortius in vijf delen* van Piet Barends, waarin een foto van het team is opgenomen, kon gemakkelijk de samenstelling van het team worden teruggevonden: naast Wim waren dat Piet van Helden, Bas de Pee (ploegleider), Gerard Blom, Aad Bode, Joop v.d. Brink, Piet Barends, Aad van Nus, Leo Poirot, Karel Melger en Henk Barends. Wim trainde jaren onder leiding van Wim Hol en heeft daarvan veel geleerd, zo veel dat hij zonder een cursus te volgen zelf een groepje lopers ging begeleiden, wat hij tot zijn zeventigste is blijven doen. Zelf liep hij dan ook met de groep mee. Een van de kernpunten die hij van Wim Hol had geleerd, was dat rust even belangrijk was als training. Hij paste dat ook op de intervaltrainingen toe door de snelsten na een tempo te laten omkeren totdat iedereen weer samen was en dan pas het volgende tempo te starten. Op die manier kreeg iedereen evenveel rust en hoefden de langzaamsten zich niet te haasten om weer bij de groep te komen.

Vanachter de bar in de kantine heeft Wim heel wat meegemaakt, maar meestal liep alles goed af. Een enkeling keek wel eens te diep in het glaasje en werd dan met zachte hand verwijderd. Een keer lukte dat met ene Piet niet, die moest onder politiebegeleiding worden thuisgebracht, viel minstens drie keer van zijn fiets en leek daar zelf van te genieten, totdat de agent hem bij thuiskomst een bekeuring onder zijn neus wreef. Erger was het met een Joegoslavisch voetbalteam, dat heel wat schade aanrichtte. Maar over het algemeen gaat het gemoedelijk toe. Zodra iemand te veel alcohol lijkt te gaan innemen, stopt men ermee, zeker als er jeugd in de kantine aanwezig is. Stelregel is dat er niet op de pof wordt geconsumeerd en dat voorkomt een hoop narigheid.

Wim staat momenteel op maandag- en woensdagavond achter de bar, soms ook zondag rond het middaguur en verzorgt ook nog eens de aanvulling van de voorraden en afvoer van lege flessen en afval. Nu Start2Run weer is begonnen kan het 's maandags best druk zijn, want de vijftig starters komen voor hun verdere instructies en evaluatie na afloop altijd de kantine in.

Het moge duidelijk zijn dat Wim voor de club van onschatbare waarde is en dat zijn inzet bijzonder gewaardeerd wordt. Mocht iemand Wim willen helpen, meld je dan bij de mensen in de kantine.



*Tijdens de uurloop rond de Kralingse Plas in Rotterdam in 1973.*



## BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

### UITSLAGEN 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>

Eén deelnemster van **Fortius** was er op de NK Indoor voor Senioren in Apeldoorn in het weekend van 18 en 19 februari. De bronzen medaillewinnares verspringen van de NK indoor U18 Anniek de Lange zat bij de twaalf atletes die waren toegelaten tot het NK verspringen bij de vrouwen senioren. Na een mislukte eerste poging sprong Anniek in haar tweede poging 5,44 m. Haar derde poging was ongeldig. Haar prestatie was op het NK senioren goed voor de tiende plaats.

Kelvin Mol deed op zaterdag 11 maart tijdens een indoorwedstrijd in Zoetermeer mee aan een uit 60 meter, kogelstoten en verspringen bestaande driekamp. Hij werd met 1842 punten eerste bij de jongens junioren C eerste jaars. De meeste punten haalde hij binnen met zijn snelle tijd op de 60 meter: 7,78 s. Behalve aan de meerkamp deed hij ook nog mee aan de 50 en 60 m horden. Kelvin zette op de 50 meter horden hier exact dezelfde tijd op de klokken als op zijn 60 meter vlak van die dag: 7,78 s. De 60 meter horden liep Kelvin in 9,29 s.

### NIEUWS OVER DE COMPETITIE

#### Poule-indelingen en locaties

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

U16/U14 (jun. C/D) - poule 59	22 april Gorinchem 13 mei Vlaardingen 17 juni Gorinchem	Senioren 3 <sup>e</sup> divisie - poule 13	7 mei Hulst 21 mei Delft 2 juli Zevenbergen
U20/U18 (jun. A/B) - poule 34	23 april Rotterdam (RA) 28 mei Alphen a/d Rijn 11 juni Zoetermeer	Masters - poule 22	30 april Den Haag 11 juni Vught

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

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



## WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

Het crosseizoen zit er weer zo'n beetje op en we maken ons op voor de voorjaarsmarathons. Andere wegwedstrijden zijn hiervoor een prima voorbereiding en de afgelopen vier weken werd daar al gebruik van gemaakt. Deze periode stond voor Fortius vooral in het teken van de Riwal Halve Marathon op 11 maart. Maar ook tijdens de City Pier City in Den Haag op 12 maart werd geoefend voor de aankomende marathons.

Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 15 april gestuurd worden naar: [nieuwsbrieffortius@outlook.com](mailto:nieuwsbrieffortius@outlook.com).



### RIWAL HOOGWERKERS HALVE MARATHON ONDER BIJNA-LENTE CONDITIES

Zaterdag 11 maart was voor **Fortius** de belangrijkste dag van de periode waarover we in deze nieuwsbrief berichten. Vanaf de atletiekbaan werd namelijk de Riwal Hoogwerkers Halve marathon gelopen. Midden in een periode met vrijwel elke dag grijsheid met ofwel regen, natte sneeuw, wind en kou, scheen op 11 maart zowaar een heerlijk lentezonnetje. Het was nog wel fris, vooral in de ochtend, maar wie zich goed inspande op een van de te lopen afstanden, heeft het echt niet koud gehad. Weinig wind, geen neerslag en een prima looptemperatuur. Eigenlijk kon er niet veel meer fout gaan en dat ging het ook niet. Meer dan honderd kinderen tijdens de jeugdlopen, ongeveer 170 lopers gingen gezamenlijk op pad voor de 5 km en 10 km, en exact geteld 323 lopers waren al eerder vertrokken voor de halve marathon. Helaas was de man die zijn zinnen gezet had op een puike prestatie voor **Fortius** en daar al maanden voor in training was, Carsten Kok, niet onder de deelnemers van de halve marathon. Met een ambitieuze doelstelling van 1:08:30 zou hij op voorhand een kandidaat voor de overwinning zijn geweest, maar helaas moest hij vanwege een diepe achillespees/kuitspier-blessure afhaken. Onder behandeling van de fysio kan er momenteel niet veel meer dan een rustige training. Spijtig voor Carsten en spijtig voor de wedstrijd, maar zijn tijd komt vast nog, zeker als we bedenken dat hij nog tien tot twintig jaar jonger is dan de atleten die nu in de top10 eindigden.

De overwinning ging naar Maarten van Zetten en die overwinning was zeker niet gestolen want met 1:07:19 vestigde hij een nieuw parkoersrecord en bleef ook ruim een minuut onder het ambitieuze doel van Carsten Kok. De echte concurrenten die op de tweede en derde plaats eindigden hadden meer dan vijf minuten achterstand op de winnaar. Kijk voor de volledige uitslag op de website van de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon. De snelste tijd voor **Fortius** werd nu gelopen door Menno van Rosmalen, die met 1:23:06 keurig zevende werd bij de mannen senioren. De enige podiumplaats voor **Fortius** was er bij de V35 door toedoen van Anna van Stigt met haar tweede plaats in 1:38:10. Eva Reijenga, die in dezelfde groep traint als Carsten Kok, deed het gemis van Carsten even vergeten, want zij tekende voor de overwinning op de 5 km bij de dames. Met 19:02 had zij niet eens een persoonlijk record (staat op 18:16) nodig om te winnen, want ze had ruim drie minuten voorsprong op haar naaste belager.

Hieronder de resultaten van clubatleten voor zover ze zich hadden ingeschreven als **Fortius**atleet. Toch gelopen en niet vermeld: schrijf je altijd in als lid van **Fortius** als die mogelijkheid er is.



Halve marathon		M55		44 Chris Schijvens	59:15
MSen		19 Sjon Vos	1:43:44	57 Jan van der Ham	1:13:39
7 Menno van Rosmalen	1:23:06	30 Peter-Paul Delsman	1:52:10	10 km dames	
29 Mark Horde	1:37:06	31 Leon Goor	1:52:49	8 Judith Havermans	52:50
58 Mark Walgers	1:55:47	36 Willem Pankow	1:55:50	14 Esther Nolf	56:35
66 Jeroen Fabrie	2:06:10	42 Ad Blommers	1:59:25	16 Hester Oorbeek	57:01
M35		55 Arie van Die	2:09:03	22 Jolanda Leeman	58:31
12 Erik Roosken	1:24:23	59 Arie Nouwen	2:14:45	38 Monique van der Ham	1:13:39
13 Lennaert den Hoed	1:25:45	V35			
14 Maarten Danckaarts	1:26:19	2 Anna van Stigt	1:38:10	5 km heren	
22 Kees Prins	1:29:56	16 Lieke Boerlage	2:12:13	5 Timo de Kok	16:35
26 Ewoud van Houweligen	1:34:07	V45		8 Henrik Barendregt	19:00
35 Jacco van der Stigchel	1:39:36	10 Sam Visser	2:02:35	9 Stijn ten Brink	19:25
42 Edwin van der Poel	1:46:11	15 Annemieke Franquemont	2:12:15	10 Wilfred Krol	20:02
45 Thomas van Maurik	1:48:28	16 Ingrid Janssen	2:13:10	17 Peter Galanis	23:28
61 Jonathan de Reus	2:00:36	V55		18 Lenn Boer	23:29
66 Frans Thomas	2:12:13	9 Anky Kroon	2:14:10	24 Melvin van Twuijver	25:02
M45		10 Astrid van Tricht	2:14:10	27 Bas Nagtegaal	26:03
6 Mario Fernandez	1:28:39	10 km heren		36 Henk Nugteren	29:45
25 Doron van der Eerden	1:49:39	7 Mees Schneider	37:32	39 Theo Kleingeld	32:33
31 Maurice Leparlière	1:51:18	8 Jan van der Wal	37:37	5 km dames	
36 Mark Spiljard	1:52:15	9 Tim Leeman	40:45	1 Eva Reijenga	19:02
41 Paul Hauser	1:56:44	30 Chris den Hartog	54:22	4 Lisa van Schaik	24:20
42 Henk-Jan Vogelaar	1:57:15	31 John van Belle	54:22	24 Nia Maukar	33:47
46 Peter ten Brink	1:58:21	35 Arie Kuperus	55:30	25 Corina Ketelaar	33:57

## OVERIGE UITSLAGEN

Bij de Kruikenloop op zaterdag 18 februari in Tilburg werd Sanne de Beer twaalfde bij de vrouwen in 51:16.

Op 19 februari werd in Berkel en Rodenrijs de Lansingerland Run gelopen. Jeroen Fabrie liep er de halve marathon en eindigde op plaats 103 bij de mannen senioren in 2:08:33. Op de 30 km werd voor **Fortius** de snelste tijd gelopen door M45 Paul Blokland, die vierde werd in zijn categorie in 2:07:44. Kees Prins werd 24<sup>ste</sup> bij de M35 in 2:13:16 en Sjon Vos 23<sup>ste</sup> bij de M55 in 2:40:22.

Bij het NK Cross in Hellendoorn op zondag 26 februari deden twee **Fortius**-juniores mee in de categorie U20. Freek Bosveld werd 21<sup>ste</sup> en slechts 9 seconden later finishte Mees Schneider als 24<sup>ste</sup>.

Het traillopen is populair onder **Fortius**atleten. Lang niet altijd komen we de uitslagen van traillopen tegen tussen de atletiekuitslagen, maar als dat wel gebeurt laten we die resultaten ook graag hier zien. Je kunt natuurlijk ook je eigen trailresultaten naar de redactie sturen om zeker te zijn van publicatie.

Op 26 februari was er in Westenschouwen de Bosbokkentrail over 30 km en 15 km. Op de 30 km noteerden we goede resultaten voor drie **Fortius**dames: Astrid van Tricht werd zesde in 3:06:55, Anky Kroon volgde als achttiende in 3:32:37 en Monique Steenhoek werd 26<sup>ste</sup> in 4:00:08. Bij de mannen werd Jonathan de Reus 26<sup>ste</sup> in 3:10:44. Op de 15 km werden bij de vrouwen Bianca Gerritsen 62<sup>ste</sup> (2:04:34) en Mariel Kers 102<sup>de</sup> (2:46:14). Bij de mannen behaalde Martin van Buiten de vijftiende plaats in 1:26:02.

Op 5 maart was de Vestingloop in Gorinchem. Aan de 5 km deden drie vrouwen van **Fortius** mee. Petra van der Gracht werd in 29:37 als 28<sup>ste</sup> genoteerd. Jolanda Kramers (52<sup>ste</sup> in 32:32) werd op korte afstand gevolgd door Chantal van Eersel (56<sup>ste</sup> in 32:40). Op de 10 km werd Wilfred Krol elfde bij de mannen in 41:05. Er was ook een halve marathon, waarop Johan de Jong bij de mannen 116<sup>de</sup> werd in 1:55:31.

Daags na de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon was er in Den Haag de City-Pier-City loop, waar twee **Fortius**atleten sneller liepen dan Menno van Rosmalen in Dordrecht. De 1:10:11 van Roy Werner zou in Dordt ruimschoots de tweede plaats overall hebben opgeleverd, nu deed Roy met de vierde plaats bij de M35 ook goede zaken. Peter van den Heuvel moest met een toch goede 1:20:45 genoegen nemen met de 153<sup>ste</sup> plaats



bij de MSen. Ewoud van Houwelingen, die ook al in Dordrecht had gelopen, ging met 1:27:53 ruim 6 minuten sneller en werd 103<sup>de</sup> bij de M40. Mark Walgers (811<sup>de</sup> bij de MSen in 1:40:59) en Lotte van Hemert (1:54:43) finishten ook nog binnen de twee uur. Lotte staat in de uitslag als 1875<sup>ste</sup> MSen, maar dat zal VSen moeten zijn. Ze zou dan op plaats 547 moeten staan. Daarnaast noteerden we nog V45 Monique Steenhoek (93<sup>ste</sup> in 2:02:30), M40 Jaap van den Hoek (715<sup>de</sup> in 2:03:36), V50 Yvette Kremer (94<sup>ste</sup> in 2:11:23) en M45 Edward Pieper (593<sup>ste</sup> in 2:12:03).

## WEDSTRIJDKALENDER

Het loopseizoen gaat nu echt los, elk weekend zijn er diverse wedstrijden te vinden op schappelijke reisafstanden van Dordrecht. Ter voorbereiding van de marathon in Rotterdam (of Enschede) op 16 april, of Leiden op 14 mei, of gewoon voor een gezellige loop in de omgeving, er is voor elk wat wils.

### Maart

25	Bruinisse	Ronde van Bruinisse	<a href="http://www.bru.nu/runningteam">www.bru.nu/runningteam</a>
26	Naaldwijk	Halve marathon	<a href="http://www.westlandsehalvemarathon.nl">www.westlandsehalvemarathon.nl</a>
26	Zevenbergen	Zevenbergse havenloop	<a href="http://www.avgroenester.nl">www.avgroenester.nl</a>
26	Zaltbommel	Two Rivers Marathon	<a href="http://www.tworiversmarathon.nl">www.tworiversmarathon.nl</a>
26	Zandvoort	Zandvoort Circuit Run	<a href="http://www.zandvoortcircuitrun.nl">www.zandvoortcircuitrun.nl</a>
26	Gorinchem	Merwede Event met 10 km	<a href="https://merwede-triathlon.nl">https://merwede-triathlon.nl</a>

### April

2	Steenbergen	Vestingloop Steenbergen	<a href="http://www.vestinglopen.nl">www.vestinglopen.nl</a>
2	Roelofarendsveen	Braassemloop	<a href="http://www.plantaris.nl">www.plantaris.nl</a>
8	Schoonhoven	Parkloop	<a href="http://www.avantri.nl">www.avantri.nl</a>
10	Numansdorp	Hardloopwedstrijd	<a href="http://www.avcromstrijen.nl">www.avcromstrijen.nl</a>
12	Rijen	Leemputtenloop	<a href="http://www.leemputtenloop.nl">www.leemputtenloop.nl</a>
16	Rotterdam	Marathon	<a href="http://www.nnmarathonrotterdam.nl">www.nnmarathonrotterdam.nl</a>
16	Enschede	Marathon	<a href="http://www.enschedemarathon.nl">www.enschedemarathon.nl</a>
22	Almkerk	Rondje Almkerk	<a href="http://www.altena280.nl/evenementen">www.altena280.nl/evenementen</a>
27	Middelharnis	Omloop van Menheerse	<a href="http://www.avflakkee.nl">www.avflakkee.nl</a>
27	Oud Gastel	Vlietloop Halve Marathon	<a href="http://www.tveerke.nl/evenementen/vlietloop">www.tveerke.nl/evenementen/vlietloop</a>
30	Noordwijkerhout	Omloop Noordwijkerhout	<a href="http://www.av-nsl.nl">www.av-nsl.nl</a>

### Mei

10	Zwijndrecht	Verkerkloop	<a href="http://www.verkerkloop.nl">www.verkerkloop.nl</a>
12	Werkendam	10 km Omloop Biesbosch	<a href="http://www.omloopvandebiesbosch.nl/hardloopwedstrijd-10km">www.omloopvandebiesbosch.nl/hardloopwedstrijd-10km</a>
12	Ter Heijde	Omloop Ter Heijde	<a href="http://www.omloopterheijde.nl">www.omloopterheijde.nl</a>
13	Oosterhout	Kaaienloop	<a href="http://www.kaaienloop.nl">www.kaaienloop.nl</a>
13	Schoonhoven	SilverCityRUN	<a href="http://www.instagram.com/silvercity_running_crew">www.instagram.com/silvercity_running_crew</a>
14	Hellevoetsluis	Vestingloop	<a href="http://www.vestinglopen.nl">www.vestinglopen.nl</a>
14	Leiden	Marathon	<a href="http://www.marathon.nl">www.marathon.nl</a>
14	's-Hertogenbosch	Vestingloop	<a href="http://www.vestingloop.nl">www.vestingloop.nl</a>

Hoewel 18 mei nog buiten deze kalender valt, toch alvast even aandacht. Het is dan namelijk Hemelvaartsdag, waarop altijd de Smulbosloop in de Elzen plaatsvond. De TVD (Triathlon Vereniging Dordrecht) meldt dat er dit jaar geen Smulbosloop is, maar wel een 1/8<sup>ste</sup> triathlon, die open staat voor **Fortius** leden, zowel als deelnemer of vrijwilliger. Details over dit evenement in de volgende nieuwsbrief.

## FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN

Uitslagen, foto's, verslagen en andere verhalen van trainers, begeleiders, ouders en de atleten zelf, zijn van harte welkom. Stuur ze naar de redactie: [NieuwsbriefFortius@outlook.com](mailto:NieuwsbriefFortius@outlook.com).  
Wie wil redactielid Jeugd worden om deze rubriek te vullen?

### VELDLOOPCOMPETITIE

[door Henk Nugteren]

De vijfde wedstrijd van de veldloopcompetitie StARD vond op zaterdag 18 februari plaats in Gorinchem. Voor **Fortius** deelnemers noteerden we de volgende resultaten.

Jongens mini (1080 m)		18 Morris Barendregt	7:28	MPA2 (1620 m)	
2 Vincent de Rijke	6:21	20 Salomon Paling	7:57	1 Evy Marie Rook	6:49
Meisjes mini (1080 m)		MPB (1300 m)		5 Eva Versluis	7:40
1 Annelise Rook	6:44	1 Leila Broekema	6:01	7 Julie Adeney	7:55
JPC (1080 m)		2 Isabel Rook	6:08	9 Fleur de Bruin	8:57
2 Walt Adeney	5:28	5 Lotte Visser	6:34	MD (1940 m)	
3 Tim Leurs	5:29	6 Rosalynn de Rijke	6:38	3 Tula Hermus	8:24
4 Sverre Kok	5:30	10 Alva Wierenga	7:14	8 Lara de Geus	10:09
5 Menno van Leeuwen	5:41	11 Manou Meijer	7:24	JD (1940 m)	
9 Xavier de Bruin	6:43	12 Pepa Hermus	7:44	3 Arend Vogelaar	7:46
MPC (1080 m)		14 Norah de Jonge	7:56	4 Sven Schenkel	8:25
1 Lara Nagtegaal	5:23	JPA1 (1620 m)		12 Lars Groenewegen	9:12
2 Sterre Ophorst	5:37	2 Jelle Nijman	6:58	14 Justen Houben	9:15
3 Marit van Dijk	6:30	JPA2 (1620 m)		15 Boaz Bakker	9:36
4 Merel Hamers	6:59	1 Jesper van Leeuwen	6:21	17 Noah van Bezooijen	10:19
JPB (1300 m)		3 Florian Ophorst	7:43	MC (3195 m)	
1 Eise Dijkstra	5:41	MPA1 (1620 m)		5 Rosa Paling	12:42
4 Lux Lataster	6:11	3 Evi de Haas	7:56	6 Lisa van Schaik	13:14
6 Arend Adeney	6:25	4 Karlijn Hamers	7:57	8 Hannah Sörensen	17:23
14 Jan-Arie de Korte	6:55	6 Sofie Nagtegaal	8:14	9 Mare Simons	17:24
15 Levi Besemer	6:56	7 Sara van der Weijde	8:41	JC (3515 m)	
17 Nathan van der Zee	7:20			1 Ruben v. Roosmalen	12:23

De vijfde wedstrijd in Gorinchem was ook de laatste wedstrijd van de competitie, zodat daarna de eindstand kon worden opgemaakt. Hieronder de posities van de **Fortius** pupillen en CD junioren voor zo ver zij aan het vereiste aantal crossen hadden deelgenomen om in de eindstand te worden opgenomen.

J Mini	2 Sterre Ophorst	21 Salomon Paling	JP A1
2 Vincent de Rijke	3 Marit van Dijk	MP B	3 Jelle Nijman
M Mini	4 Merel Hamers	1 Leila Broekema	5 Luka Oskam
1 Annelise Rook	JP B	2 Isabel Rook	MP A1
JP C	1 Eise Dijkstra	5 Lotte Visser	2 Merle de Koning
2 Walt Adeney	2 Lux Lataster	6 Rosalynn de Rijke	4 Evi de Haas
3 Sverre Kok	6 Arend Adeney	9 Noa Bakker	5 Karlijn Hamers
5 Tim Leurs	12 Jan-Arie de Korte	10 Bente Lutz	6 Sofie Nagtegaal
8 Menno van Leeuwen	13 Levi Besemer	11 Alva Wierenga	8 Sara van der Weijde
10 Xavier de Bruin	15 Bas Barendrecht	13 Manou Meijer	JP A2
MP C	17 Nathan van der Zee	14 Norah de Jonge	1 Jesper van Leeuwen
1 Lara Nagtegaal	20 Morris Barendregt		3 Florian Ophorst



#### MP A2

- 1 Evy Marie Rook
- 5 Eva Versluis
- 7 Julie Adeney
- 9 Fleur de Bruin

#### J D

- 3 Arend Vogelaar
- 4 Sven Schenkel
- 8 Ilay de Koning
- 12 Lars Groenewegen
- 14 Justen Houben
- 15 Boaz Bakker

#### M D

- 3 Yfke Broere
  - 4 Tula Hermus
  - 8 Lara de Geus
- #### J C
- 1 Ruben van Roosmalen

#### M C

- 3 Lisa van Schaik
- 5 Rosa Paling
- 7 Mare Simons
- 8 Hannah Sörensen

## VAN DE JEUGDRAAD

*[door Timo de Kok]*

### Ideeënbus

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

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

#### **Kan heel het sportcomplex rondom Fortius rookvrij gemaakt worden? Nu wordt er nog op plekken gerookt.**

Uiterlijk in 2025 moeten alle sportterreinen in Nederland rookvrij zijn. **Fortius** wil graag eerder rookvrij zijn, maar hiervoor is handhaving nodig. Niet alleen **Fortius**, maar ook jij kan hierbij helpen. Zie je iemand die op het sportcomplex rookt? Wijs diegene er (op een aardige manier) op dat **Fortius** een rookvrije sportvereniging is en dat het dus niet de bedoeling is dat er hier wordt gerookt.

#### **Is het mogelijk om de prijzen in de kantine omlaag te brengen door ook huismerken aan te bieden? (denk aan snoep, drank etc.)**

Het bestuur kijkt graag naar hoe de prijzen in de kantine goedkoper kunnen. Er wordt naar aanleiding van jullie idee nu met supermarkten overlegd of er goedkopere huismerken ingekocht kunnen worden.

#### **Kan er contant betaald worden in de kantine?**

Het liefst hebben we dat je pint, maar er kan ook contant betaald worden.

#### **Kunnen er meer feestjes gegeven worden voor de pupillen en junioren?**

Wij hebben heel veel enthousiaste vragen voor feestjes binnen gekregen. Al jullie ideeën vertellen we aan de jeugdcommissie zodat zij er wat mee kunnen doen.

#### **Is het mogelijk om leden de optie te geven voor een maandelijkse afschrijving van de contributie? Bijvoorbeeld om de contributie behapbaar te houden voor nieuwe leden.**

**Fortius** is een vereniging waar alles gedaan wordt door vrijwilligers. Het maandelijks afschrijven van de contributie kost drie keer zoveel van iemands vrije tijd.





**Is het mogelijk om 's winters (meer) zout te strooien op en rondom de baan?**

De atletiekbaan van **Fortius** wordt beheerd door de gemeente. Deze vraag is dus doorgezet naar de gemeente.

**Kunnen er nieuwe haakjes geplaatst worden in de dames toiletten?**

De verenigingsmanager zal hier naar kijken.

**Is het mogelijk om de toegangsdeur tot de **Fortiushal** soepeler te laten openen? Deze gaat nu erg zwaar en is soms te moeilijk te openen.**

De verenigingsmanager zal kijken of dit mogelijk is.

**Kunnen de junioren na de training weer afsluiten in de kantine met wat te drinken en iets lekkers?**

Helaas is dit voor de junioren niet mogelijk. Op zaterdag sluit de kantine om 12:00 uur en op de woensdag is het al laat om nog wat in de kantine te drinken.

**Kunnen er (lounge)bankjes komen rondom de baan en in de hal?**

In de kantine kan er lekker gezeten worden in de jeugdhoeke en op de stoelen. Buiten kunnen er door **Fortius** helaas geen bankjes geplaatst worden, dit is aan de gemeente.

**Zijn er opleidingspaden voor (hulp)trainers?**

**Fortius** is onlangs een ABAT2 opleiding voor hulptrainers gestart, daarnaast kan jaarlijks deelgenomen worden aan de *Dag van de Atletiek* en kan een ABAT2 trainer als die dat wil een ABAT3 opleiding volgen.

**Kunnen de jongere atleten meer training krijgen om voorbereid te worden op wedstrijden.**

Tijdens de training wordt getraind op basis van de richtlijnen van de atletiek. Volgens het LTAD-model licht de focus tot de pupillen A dus op plezier hebben, pas daarna worden ze klaargestoomd voor wedstrijden. Voor de kleintjes zijn wedstrijden dus een extraatje, waarbij begeleiding terplekke van ouders/trainers voldoende is om ze de gang van zaken tijdens wedstrijden te leren.

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

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



## OUWE DAMELS

Douwe Amels had zich gekwalificeerd voor de finale verspringen op het EK indoor. Die finale zou op zondagmiddag om 5 uur starten, maar omdat de NOS eerst nog moest napraten over de mislukte 10 km van Patrick Roest en daarna nog de 5 km bij de dames in beeld zou brengen, was ik maar meteen overgeschakeld op de Belg die wel rechtstreeks uitzond. Toen Douwe voor het eerst in beeld kwam, meende ik toch echt gehoord te hebben dat de commentator zich verslikte en hem als Ouwe Damels aankondigde. Blijkbaar moeilijk voor een zuiderling om een naam uit Noord-Nederland goed uit te spreken. Nu moet ik toegeven dat Douwe met zijn 31 jaar, anders dan de 19-jarige Britt Weerman, die eerder die dag al het zilver had bemachtigd, niet tot de jongste deelnemers behoorde. Hoewel hij al vaker aan kampioenschappen had meegedaan, waarop het steeds net niet lukte, kende de Belg hem blijkbaar nog niet. Maar dat geldt overigens ook voor veel niet-atletiekvolgende Nederlanders. Nadat bleek dat Douwe tot de medaillekandidaten ging behoren, had de Belg zijn lesje geleerd en ging niet nogmaals in de fout.

Perfect flopte Douwe als enige over 2,31 m. De lat werd wel geraakt, trilde even, maar bleef toch liggen. Goud.

Niemand verbaasde zich over de springtechniek van Douwe, want iedereen springt op dezelfde manier. Maar dat was in 1968 wel anders toen Dick Fosbury tijdens de Olympische Spelen van Mexico voor het eerst met een ruggelingse sprong goud won. Hoewel de techniek al in 1912 door anderen was gebruikt, werd deze niet verder ontwikkeld omdat men in die tijd in een zandbak op de grond landde en dat vond men terecht te gevaarlijk. Pas toen er schuimrubber landingsmatten werden gebruikt was er geen belemmering meer. Daarvoor waren vooral de schotse sprong en de rolsprong (of straddle) populair, technieken die ik vroeger op school ook nog heb moeten leren. Met een perfecte uitvoering van de techniek die Fosbury in Mexico gebruikte, is het mogelijk de lat te passeren terwijl het lichaamszwaartepunt onder de lat door gaat. Dat levert een aanzienlijk energetisch of biomechanisch voordeel op. Sinds die olympische sprong van Fosbury werd de ruggelingse techniek de Fosburyflop genoemd. Jammer dat hij niet Fosbury heette want dat zou in Fosburyflop heerlijk allitereren.

'Heette' want Fosbury is niet meer. Precies deze week verscheen het bericht dat hij op 76-jarige leeftijd aan kanker is overleden. Maar zijn naam zal altijd voortleven in de fosburyflop, de techniek die ook Douwe Amels en Britt Weerman naar medailles loodste. Het mooie is dat je als junior al snel de techniek kunt leren beheersen, zoals Britt liet zien, maar dat het ook lang kan duren voordat alles op zijn plaats valt en de lat blijft liggen, zoals bij Douwe. Ik zou hem nog geen Ouwe willen noemen, hij geeft echter wel de jeugd de inspiratie niet af te haken als de gewenste resultaten niet meteen komen. Blijven volharden kan dus lonen. En dat geldt voor veel meer atletiekonderdelen.



## AGENDA

### MAART

Woensdag 29 Dordrecht Algemene Ledenvergadering (Jaarvergadering)

### APRIL

Zaterdag 22 Gorinchem Eerste wedstrijd in de competitie voor C/D-junioren

Zondag 23 Rotterdam Eerste wedstrijd in de competitie voor A/B-junioren

Zondag 30 Den Haag Eerste wedstrijd in de competitie voor Masters

### MEI

Zondag 7 Hulst Eerste wedstrijd in de competitie voor Senioren

Zaterdag 13 Vlaardingen Tweede wedstrijd in de competitie voor C/D-junioren

Informatie over bovengenoemde activiteiten/wedstrijden verschijnt op [www.fortiusrechtsteden.nl](http://www.fortiusrechtsteden.nl).

Wil jij iets geplaatst zien op deze agenda, geef dat dan even door via [nieuwsbrieffortius@outlook.com](mailto:nieuwsbrieffortius@outlook.com).

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

### AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

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

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

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de derde week van april.

