



FORTIUS NIEUWSBRIEF MEI 2023



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief mei 2023 Jaargang 7, nummer 5

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

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

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Aangesloten bij:



KRACHTSPORT.NL

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

Secretariaat: info@fortiusrechtsteden.nl
of 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
telefoon: 078-6489050

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

Het gaat sportief gezien heel goed met **Fortius**, de competitieploegen scoren geweldig – zie de verslagen in *Baan en Indoor* – en we kunnen deze maand een pagina vol clubrecords presenteren.

De nieuwsbrief heeft door initiatief van Timo de Kok er een nieuwe rubriek bij gekregen: **Fortius** puzzelt. Maar we dreigen ook een rubriek te moeten schrappen als er niemand zich wil inzetten voor de verslagen van de pupillen.

In gesprek met ... is dubbel en dwars terug met een interview met het volledige gezin Bosveld.

En uiteraard hebben we weer al onze andere vertrouwde rubrieken.

Record Anniëk de Lange op ver

(zie bladzijde 15)

**NIEUW: Fortius puzzelt
 Doe mee en stuur je oplossing in**

(zie bladzijde 22)

In gesprek met het gezin Bosveld

(zie bladzijde 6)

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

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Ter Specke Bokaal	15
VAN HET BESTUUR	4	Sarah Lahti gaf hardloopclinic bij Fortius	17
Clubrecords en ranglijsten	5	WEG EN VELD	18
In gesprek met de familie Bosveld	6	• Uitslagen	18
FrameRunners	10	• Wedstrijdkalender	20
BAAN EN INDOOR	11	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	21
• Competitie U16/U14	11	• Clubrecord Allison van Meggelen	21
• Competitie U20/U18	11	Fortius puzzelt	22
• Competitie Masters	12	Column Henk Nugteren	23
• Competitie Senioren	13	Agenda	24
• Overige uitslagen baanwedstrijden	15		



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

- Het maken van het **Fortius Jaarplan 2023 – 2025** vergt meer inspanningen dan was voorzien. Het aanleveren en uitwerken van de plannen van de afdelingen en commissies is complex. De concept deelplannen geven verschillen in inzichten, maar het overleg is constructief en iedereen is bereid om tot een goed resultaat te komen, waar iedereen mee kan instemmen. Het bestuur benadrukt dat de plannen van de afdelingen en commissies zelf zijn. Hier bevindt zich de kennis. Het bestuur erkent dat het allemaal nieuw is, maar samen komen wij er uit. De tijdsplanning van de presentatie is bijgesteld. Het streven is nu om het jaarplan af te ronden voor de zomervakantie en de presentatie in de ledenvergadering in juni te laten plaatsvinden.
- Alle leden hebben op 2 mei 2023 via de e-mail het verzoek gekregen om deel te nemen aan een verkeersonderzoek. Als vereniging willen we actief inspelen op de verduurzaming van ons reisgedrag. Het gaat dan om lopen, het gebruik van de auto, fiets en het openbaar vervoer. Voor ons als vereniging zijn het verbeteren van de bereikbaarheid en duurzaamheid belangrijk, daarom verzorgen we samen met de gemeente een [SportVerkeerScan](#). Onderdeel van de SportVerkeerScan is een vragenlijst om inzicht te krijgen in de wensen en het reisgedrag van onze leden en de ervaringen met de huidige bereikbaarheid. De resultaten van dit onderzoek worden gebruikt voor het doen van voorstellen aan ons en de gemeente. Jij helpt ons door de vragenlijst in te vullen, dit kan nog uiterlijk tot 22 mei 2023.
- Nadat de ledenvergadering van **Fortius** in maart akkoord is gegaan met de lening aan de Stichting Accommodatie Overdekte Reeweghal (SOAR) ter medefinanciering van de overname van de zonnepanelen op het dak van de **Fortiushal**, heeft de SOAR/**Fortius**, ingevolge de statuten, de gemeente verzocht om toestemming hiervoor. Na overleg is de gemeente akkoord gegaan. De verwachting is dat de leenovereenkomst in juni wordt ondertekend door beide besturen, waarna tot aanschaf kan worden overgegaan.
- In de **Fortiushal** geldt al jaren een rookverbod, hetgeen door iedereen als de normaalste zaak wordt ervaren. Nu heeft het bestuur van de SOAR, in overleg met het bestuur van **Fortius**, besloten om het roken op de balustrades en de toegangstrappen van de sporthal niet meer toe te staan. De asbakken en verwijzing zijn verwijderd. Aan het hekwerk zijn bordjes bevestigd met het opschrift **ROOKVRIJ**. Door het bestuur van de SOAR zijn de verhuurders ook hiervan op de hoogte gebracht. Het verzoek is dan ook om leden, huurders, bezoekers, enz., die daar toch roken, hierop aan te spreken.



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



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

Tijdens de eerste wedstrijd in de competitie voor U20/U18 (juniores A en B) sneuvelden drie clubrecords.

Eva Reijenga liep de 3000 meter in 10:41,14 en daarmee verbeterde ze het uit 1997 stammende clubrecords van Claartje Raedts met ruim 3 seconden.

Sven Hurkmans, **Tim Leeman**, **Flint Beenen** en **Timo de Kok** vormden de estafetteploeg die de 4 × 400 meter liep in 3:42,71, een clubrecord voor jongens junioren A.

Anniek de Lange nam voor het eerst deel aan het onderdeel hink-stap-sprong en verbeterde met haar prestatie van 12,02 m in één keer de clubrecords bij de meisjes junioren B, junioren A en de vrouwen. Het was bovendien de beste Nederlandse prestatie ooit van een B-juniore, officieus een Nederlands record U18. Officieel bestaan er alleen over-all junioren records. (Het officiële Nederlandse juniorenrecord staat op 12,90 m.)

Tijdens de wedstrijd om de Ter Specke Bokaal op 13 mei in Lisse verbeterde **Anniek de Lange** het clubrecord verspringen voor meisjes junioren B en A en de vrouwen naar 5,70 m, nadat ze eerder al 5,77 m met teveel rugwind had gesprongen. Het oude record (5,68 m) stond ook al op naam van Anniek, maar moest ze delen met Cristy Pieter.

Tijdens de eerste wedstrijd in de Masterscompetitie op 30 april in Den Haag werden vijf clubrecords gebroken of gevestigd.

Pieter Jacobs verbeterde in 27,94 s het clubrecord 200 m M55. Het oude record (28,16 s) stond op naam van Henk Barends en was uit 1995.

Wil Florusse verbeterde twee clubrecords. Op de discus verbeterde ze het record V75 met ruim anderhalve meter naar 23,26 m. Het record stond sinds een maand al op haar naam. Ook haar kogelstoot van 7,86 m was een verbetering van het clubrecord V75. Het oude clubrecord (in de buitenlucht) stond sinds vorig jaar met 7,37 m op naam van Dini Grootenboer.

Joke Torbijn liep 16,57 s op de 100 meter, wat een clubrecord voor V65 was, want dat stond vacant.

Evgenii Kotliarov (M35), **Gerard van Dijk** (M50), **Pieter Jacobs** (M50) en **Bob Hurkmans** (M40) vormden in Den Haag de 4 × 100 m estafetteploeg. Zij verbeterden in 50,61 s het clubrecord M35. Het oude record (50,77 s) was uit 2017 en werd destijds in Nijmegen gelopen door Robert Florusse, Mathieu Scheffers, Gerard van Dijk (ook toen al) en Rens van der Elst.

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 DE FAMILIE BOSVELD

[door Henk Nugteren]

Wie de **Fortius** nieuwsbrief leest komt bijna elke maand de naam Bosveld wel ergens tegen. Ik heb het voor de zekerheid geturfd en de laatste twee jaar was er slechts één keer een nieuwsbrief zonder vermelding. Het zijn vooral de broers Freek (Junior A) en Luuk (Junior C) die vaak prominent in uitslagen van kogelslingerwedstrijden en lopen voorkomen, maar ook vader Bas wordt als lid van de WOC baan en als materiaalman genoemd. Wie zelden vermeld werd is moeder Heleen, maar ook zij is als jurylid en trainer een volwaardig lid van de **Fortius**gemeenschap. Reden genoeg om voor deze rubriek nader kennis te maken met de familie Bosveld. Ik bezocht hen op een avond dat zij alle vier thuis waren zodat ik een volledig portret van het gezin kon maken.

Het moet ergens in 2010 of 2011 zijn geweest dat Freek als leerling in groep 2 op basisschool de Meridiaan (Sterrenburg III) meedeed aan een sponsorloop. Dat heeft men geweten, want Freek rende maar door en elk rondje leverde geld op voor het goede doel en de sponsors moesten betalen. De moeder van één van Freeks schoolvriendjes die op atletiek zat opperde dat Freek maar eens mee moest gaan naar de training. En zo gebeurde het dat Freek bij de pupillen van Parthenon terecht kwam en als eerste uit het gezin met atletiek in aanraking kwam. Omdat zijn moeder Heleen en zijn vader Bas hem moesten brengen en halen en soms ook bleven wachten, kwamen zij in contact met trainers en andere ouders en werden al snel gevraagd om af en toe te helpen bij allerlei klusjes. Toen broer Luuk de leeftijd van de minipupillen had bereikt, werd ook hij lid en was het **Fortius**gezin geboren.

Met hen viere sprak ik dus deze maand: Bas (50), materiaalman, jeugdtrainer en opbouwer voor de wedstrijden; Heleen (46), jurylid en trainer CD; Freek (18), junior A of tegenwoordig U20 en Luuk (14), junior C (U16) en trainer Mini's en B-pupillen.

Hoewel Heleen nauwelijks voor komt in de berichtgeving in de nieuwsbrief, is zij een zeer waardevolle vrijwilliger voor de vereniging. Gewend aan topsport – in haar jeugd deed ze aan ritmische gymnastiek op landelijk niveau en trainde daarvoor tot 30 uur per week – begreep ze meteen dat bij een club niet alles vanzelf gaat, zo ook niet bij een atletiekvereniging. Eerst werd ze gevraagd als hulp bij het jureren van pupillenwedstrijden, maar al snel volgde ze de jurycursus omdat ze zich realiseerde dat je alle eigenschappen en regeltjes van de onderdelen moet kennen, wil je als volwaardig jurylid kunnen functioneren. Heleen is gedragskundige en werkt al meer dan twintig jaar op de Yuverta vmbo groene school, waar ze momenteel zorgcoördinator is. Met die achtergrond kan ze bij **Fortius** ook prima uit de voeten, vandaar dat zij lid is van de jeugdcommissie, zich inzet voor het juniorenkamp, bardiensten uitvoert en zich als trainer van de CD-junioren hard maakt om ook jongeren met een extra ondersteuningsbehoefte een plek te geven binnen de sportactiviteiten van **Fortius**. En dat vindt ze ook het fijne van **Fortius**, de positieve sfeer die maakt dat werkelijk iedereen kan sporten binnen de club.

Bas werkt als salesmanager bij Multi-Post in Dordrecht. Ook hij volgde de jurycursus omdat hij het fijne van de atletiek



Het gezin Bosveld na de Zoomer WantijRun.
V.l.n.r.: Freek, Bas, Heleen en Luuk.



moest weten toen hij taken over het opbouwen van wedstrijden op zich nam nadat Norwin Mingaars en Fred Kuipers er mee stopten en Martin Matse er alleen voor stond. Verder volgde Bas de trainerscursus ABAT2 en is hij onze materiaalman. Bas staat ook bekend om *De Draai van Bas*, een spiraalvormig of carrouselachtig crossparkoers dat al verschillende keren is uitgezet op het middenterrein. De lopers draaien de carrousel in en met steeds nauwere bochten bereiken ze het centrum, vanwaar ze weer uitwaaiëren naar de uitgang. Foto's staan in de nieuwsbrieven van januari 2023 en maart 2021, maar fraaier is het vanuit de lucht, zoals Bas laat zien in een filmpje dat hij met een drone heeft genomen, waarvan hiernaast een beeld. Het idee heeft Bas afgekeken van een bouwer van een wielercrosscircuit uit Hoogerheide, maar inmiddels wordt het filmpje met zijn draai ook landelijk bij trainerscursussen getoond. Naast hardlopen besteedt hij ook tijd aan fietsen, maakt deel uit van het Klijnhout wielerteam en is lid van de Triathlonvereniging Dordrecht (TVD). Na een fietsongeluk met verschillende breuken tot gevolg was fietsen een jaar lang moeilijk, maar gelukkig is hij weer volledig hersteld en heeft hij het fietsen weer kunnen oppakken. Ook voor de TVD is Bas vrijwilliger.



De Draai van Bas, vanuit de lucht.

Het zijn vader Bas en moeder Heleen die belangrijke vrijwilligerstaken voor **Fortius** vervullen, de sportieve toekomst echter moet komen van de jongens. Zowel Freek als Luuk doen aan kogelslingeren en hardlopen, wat niet bepaald een gangbare combinatie is. De vraag hoe deze combinatie is ontstaan ligt dan ook voor de hand. Freek legt uit dat het begonnen is met het project kogelslingeren dat Piet Barends en Vita van Dorp in de zomer van 2020 waren gestart, toen er na de eerste corona lockdown weer getraind mocht worden op de baan. In de nieuwsbrief van november 2020 legt Piet het project uit en vertelt dat er bij de jongens C precies één geïnteresseerde atleet zich had gemeld. Juist: Freek Bosveld, die op 1 oktober 2020 de 4 kg kogel 25,75 m slingerde. De belangstelling groeide en dat leidde tot een heuse kogelslingergroep die landelijke bekendheid geniet. Heleen vertelt dat de speaker tijdens de laatste kerstwerpwedstrijden op 27 december in Amsterdam de wedstrijd aankondigde als *het Fortius Open kogelslingertoernooi*. Dat was niet voor niets, want meer dan een kwart van de deelnemers kwam uit Dordrecht. Freek heeft zich in de laatste tweeënhalve jaar stormachtig ontwikkeld met de slingerkogel, al is dat cijfermatig niet direct zichtbaar omdat er in elke leeftijdsklasse met andere gewichten wordt geworpen. In zijn eerste wedstrijd als junior B, in december 2020, wierp Freek 17,13 m en dat lijkt een stuk minder dan de 25,75 m uit oktober van dat jaar. Maar de kogel was wel een kilo zwaarder geworden (van 4 kg naar 5 kg) en dat was even wennen. Via kleine verbeteringen en enorme sprongen (18,37 – 23,07 – 29,17) bracht Freek het in december 2021 tot 30,17 m. Maar er restte hem



Freek, geconcentreerd tijdens een van zijn worpen op het NK U18 in juni 2022 in Amsterdam.



nog een jaar als junior B (U18). In juni 2022 vestigde hij een geweldig persoonlijk record van 37,32 m en werd daarmee zesde op het NK U18. Het kon nog verder, want via 37,67 m slingerde hij in zijn laatste wedstrijd als B junior een clubrecord van 39,40 m. En passant vestigde hij ook een (officieus) clubrecord werpvijfkamp met 2517 punten, waaraan naast het kogelslingeren ook het gewichtwerpen, waarop hij met 14,04 m het clubrecord in handen heeft, een belangrijke bijdrage vormde. Inmiddels is Freek A junior (U20) en is de kogel een kilootje aangegroeid tot 6 kg. In april wierp Freek daarmee 35,29 m en met nog twee jaar voor de boeg als A junior twijfelt hij er niet aan dat ook dat clubrecord (nu 40,47 m van Ruben Overbeeke) te pakken is. Om punten te scoren kwam Freek vorig jaar voor de seniorencompetitieploeg uit en kreeg hij de 7,26 kg zware seniorenkogel aan de lijn, waarmee hij al 28,32 m wierp. Intussen had ook Luuk deelgenomen aan het kogelslingerproject en zich via nog officieuze junioren-D-materiaal en -wedstrijden de techniek eigen gemaakt. Op 26 augustus 2022 slingerde hij in Boskoop als eerstejaars C-junior 25,05 m, wat zeker niet onderdeed voor de 25,75 m van Freek als tweedejaars C-junior.

We zouden bijna vergeten dat beide leerlingen van het Johan de Witt-gymnasium (Freek in de vijfde klas en Luuk in de tweede klas) ook nog hardlopen. Dat doen ze via het loopteam van de school, maar in wedstrijdverband natuurlijk voornamelijk voor **Fortius**. Freek denkt er aan na zijn examen van volgend jaar biologie te gaan studeren in Wageningen. Een bewuste keus, want de atletiekaccommodatie ligt er op de campus en in Tartletos heeft Wageningen een van de beste studentenatletiekclubs in Nederland.

Freek en Luuk kun je aantreffen op de baan, op de weg of in het veld, overal spreken ze een woordje mee. Zo won Luuk de 3 km bij de mannen tijdens de laatste DrechtStadLoop in 12:03 en scoorde Freek 17:11 op de 5 km. In januari waren ze te vinden bij de Merwelandencross, waar Luuk tweede werd bij de jongens C en Freek tweede op de lange cross. Freek liep het NK cross op 26 februari, waar hij 21^{ste} werd bij de U20. Maar wat is er nu leuker, lopen op werpen? Freek is daar duidelijk over. 'Kogelslingeren staat momenteel nummer 1, maar ik blijf wel lopen', geeft hij als commentaar. En als ik hem naar zijn ambities vraag komt er een onverwacht antwoord: 'Ik wil ooit een keer een marathon lopen'. De magie van de marathon gaat blijkbaar boven een clubrecord kogelslingeren. Freek is serieus over zijn marathon, want hij heeft al een halve marathon voltooid. Vertrokken van huis voor een duurloopje, vond Heleen het toch wel lang duren voor Freek thuis was. Laconiek vertelde hij bij thuiskomst 'dat hij de 21 km maar had volgemaakt om te weten te komen hoe zo'n lange afstand voelde'. En blijkbaar voelde het goed.

Voor Luuk ligt het iets anders. Ook voor hem heeft lopen de voorkeur, maar dan in vergelijking met speerwerpen, want speerwerpen doet hij liever dan kogelslingeren. Luuk is een vaste kracht in de competitieploeg C junioren en liep afgelopen zaterdag in Vlaardingen naar de tweede plaats op de 1500 m in 5:04,56 (achter winnaar Ruben van Roosmalen) en deed daar ook nog het speerwerpen (21,02 m).



Freek en Luuk veroverenden beide een trofee tijdens het Grote Rivieren Loopcircuit. Samen op de foto na de laatste wedstrijd van het circuit in Gorinchem.



Met twee jongens in verschillende groepen, die allebei vijf tot zes keer per week trainen, is het bij de familie Bosveld elke dag een **Fortius** dag. Op dinsdag doen Luuk en Freek looptraining, op woensdag geeft Luuk eerst een uur training aan de Mini's en daarna aan de B pupillen, voordat hij zelf gaat trainen met de CD junioren. Freek doet dan, evenals op donderdag, aan krachttraining. Op vrijdag volgt Luuk de training speerwerpen en op zaterdag geeft hij weer training aan de Mini's, om daarna zijn eigen training te doen. Zondag staat er voor beiden een kogelslingertaining op het programma, maar Luuk zou die graag in de toekomst willen verruilen voor de sprinttraining bij Ricardo. Op maandag doet Freek een uitstapje naar het zwembad, hij zwemt/traint bij de Reddingsbrigade aan de Sportboulevard en daarnaast heeft hij ook een baantje als badmeester in zwembad de Dubbel. De broers volgen door hun vrijwilligerswerk voor **Fortius** het voorbeeld van hun ouders. Luuk heeft de trainerscursus ABAT2 gevolgd om training aan de pupillen te kunnen geven en Freek gaat binnenkort de jurycursus volgen, zodat hij zich in de toekomst met de elektronische tijdwaarneming (ET) kan gaan bemoeien. Voor Luuk is sporten met vrienden heel belangrijk: 'wanneer je plezier in sport hebt komen de prestaties van zelf'. Dit kan Freek alleen maar beamen. **Fortius** is een gezellige club waar je plezier hebt met je sportieve vrienden.



Lang geleden, nog in de Parthenontijd, werd Luuk winnaar van de Mastboscross in Breda. Op de tweede plaats Ruben van Roosmalen.

Het is ook gezellig bij de familie Bosveld, de tijd vliegt met verhalen over atletiek en **Fortius**. Luuk moet zijn spullen gaan inpakken voor de competitiewedstrijd van zaterdag, de ervaring leert dat dit beter werkt dan 's morgens voor vertrek en een boel stress voorkomt. En de jongens moeten natuurlijk ook een keer gaan slapen. En ik naar huis.



Bas, met rechts van hem Henk Jan, tijdens de zaterdagse CD junioren MiLa-training.



FRAMERUNNERS

[door Daphne van Velzen]

HOERA! FRAMERUNNERS FORTIUS 5 JAAR

Op 10 mei werd er een klein feestje gevierd binnen Fortius. De FrameRunners vierden namelijk hun 5-jarig bestaan. Samen gingen ze de baan op waar de trainers zorgden voor een leuk programma.



Dit leuke clubje van tien kinderen is iedere woensdag en zaterdag op de baan te vinden!

En om het 5-jarig bestaan te vieren hebben de kinderen en trainers aan het eind van de training frietjes gegeten in de kantine.

Lijkt het je nu leuk om het FrameRunnen te proberen of ken je iemand die zou willen FrameRunnen?

Of lijkt het je leuk om deze club kinderen training te geven?

We kunnen nog teamgenoten en trainers gebruiken!

FORTIUS

FrameRunning Dordrecht

Voor alle kinderen met een beperking

Zoek jij een leuke vereniging waar je lekker kan sporten? Kom dan eens kijken bij FrameRunning. FrameRunning is een hele coole sport waarin je lekker kan rennen in een frame. Tijdens de training trainen we voor echte wedstrijden. Wij doen met alle grote hardloopevenementen mee! Maar alleen trainen voor je plezier kan ook, we trainen tegelijkertijd en vaak ook samen met de pupillen van Fortius!

Woensdag
&
Zaterdag

Trainingsdagen:
Woensdag 17:00-18:00 uur
Zaterdag 9:30-10:30 uur
Locatie: Fortius Dordrecht,
Halmaheirplein 35

Meer informatie?
frameringdordrecht@gmail.com



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

COMPETITIENIEUWS

Competitie U16 en U14

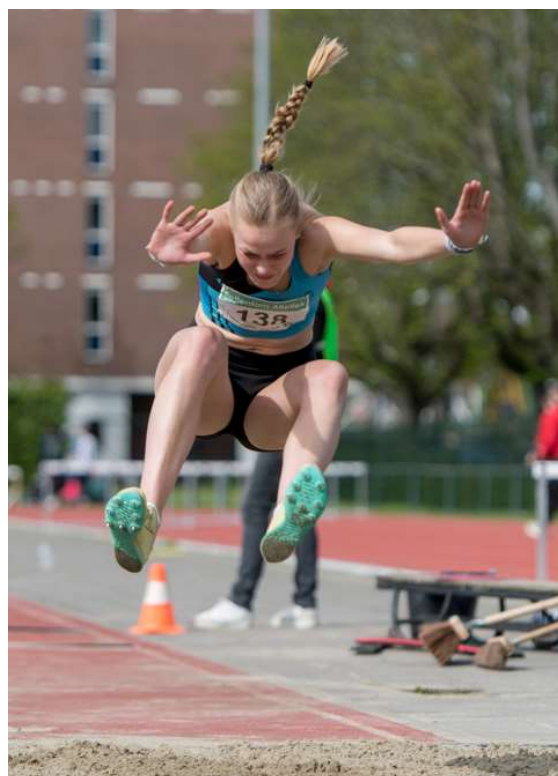
De junioren C en D (U16/U14) hebben er inmiddels al twee van de drie voorronde wedstrijden in de competitie op zitten. Op zaterdag 22 april kwamen ze in actie in Gorinchem. Op zaterdag 13 mei waren ze in Vlaardingen. **Fortius** heeft in de C/D-competitie maar liefst tien teams in de strijd. De junioren boekten goede resultaten, met voor de jongens junioren C zelfs tweemaal winst in de poule. In de landelijke stand staat team 1 van de jongens C na twee wedstrijden op de zeventiende plaats, team 1 van de jongens D op 21^{ste} plaats, team 1 van de meisjes D 34^{ste} en team 1 van de meisjes C 83^{ste}. In de competitie doen in elke categorie ongeveer 200 teams mee. De derde en laatste voorronde wedstrijd is op 17 juni, net als de eerste wedstrijd weer in Gorinchem.

De C/D competitieploegen in Gorinchem.



Competitie U20/U18

Op zondag 23 april was voor **Fortius** in Rotterdam de eerste U18/U20 competitiewedstrijd van dit jaar. De dag begon met een zonnetje met een behoorlijke wind, maar eindigde in een natte bedoening waarbij de lente nog ver weg leek. De wedstrijd begon met een sensationele prestatie van Aniek de Lange op hink-stap-sprong. Na twee trainingen deed ze dit onderdeel voor het eerst in wedstrijdverband. Met haar afstand van 12,02 m plaatste ze zich in haar allereerste hss-wedstrijd meteen bovenaan de nationale ranglijst aller tijden voor meisjes junioren B. Een fantastische prestatie. C-juniore Lisa van Schaik was een dag eerder nog actief geweest op de U16-competitie waar ze al een persoonlijk record op de 800 m had gelopen en deze zondag liep ze er tussen de A/B-junioren nog een seconde af: 2:33,28. Op de 3000 m had ze minder geluk, aangezien de jury haar twee ronden voor het einde al de bel gaf voor de laatste ronde. Op diezelfde 3000 m was er een mooie race tussen de zusjes Reijenga. Eva (**Fortius**) bleef haar zus Hannah (CAV Energie) voor in een clubrecord van 10:41,14. Op de 800 m kwam Zoë Deltrap na haar fantastische shorttrack-seizoen met 2:29,56 net niet aan haar tijd van vorig jaar. De dames



De sprong van Aniek de Lange na de hink en de stap. Foto Ed Turk fotografie.



Anniek, Savannah, Cristy en Zoë besloten maar af te sluiten met een hele mooie 4×400 m estafette in 4:15,09. Bij de mannen een aantal bekende namen maar ook weer nieuwe atleten. Wessel de Lange was weer constant op hoog met 1,80 m en 11,91 op de 100 m. Een mooie tijd van 12,08 van Stijn ten Brink op zijn eerste 100 m. De pr-regen hield niet op: 200 m Tim Leeman met 26,74. Freek Bosveld met discus 29,48 m. Sven Hurkmans met de 800 g speer 47,27 m. Timo de Kok op de 3000 m met 9:09,58. Flint Beenen en Maxim van Dorp op de 400 meter horden in respectievelijk 1:04,65 en 1:12,09. De beste afsluiter van de dag was het clubrecord op de 4×400 m voor Sven/Tim/Flint/Timo in 3:42,71.

Sven, Tim, Flint en Timo zorgden voor de uitsmijter in Rotterdam.



Competitie Masters

Op zaterdag 30 april begon ook voor de masters de competitie. In de poulewedstrijd in Den Haag eindigde de mannenploeg van **Fortius** met 5654 punten als achtste. Landelijk staat **Fortius** na deze eerste wedstrijd op de zeventiende plaats. Ons gemankeerde vrouwenteam wist in de poule toch nog twee teams achter zich te houden. In het landelijk klassement speelt de geminimaliseerde ploeg geen enkele rol.

De masters troffen mooi zonnig voorjaarsweer en de baan aan de Laan van Poot in Den Haag lag er vlekkeloos bij. De **Fortius**masters leverden goede persoonlijke prestaties.

In de mannenploeg bracht het nieuwe **Fortius**lid Evgenii Kotliarov (M35) al op het eerste onderdeel, de 100 meter, een vrucht punten binnen met zijn tijd van 11,62 s. Peter de Vos (M40) liet met zijn hoogtesprong van 1,50 m zien een stabiele springer te zijn. Gerard van Dijk (M50) liep de 400 meter in 61,87 s en was daar na een pauze van vijf jaar op dit onderdeel niet ontevreden mee. Pieter Jacobs liep voor het eerst na lange tijd weer eens een 200 meter en verbeterde in 27,94 s meteen maar even het clubrecord M55. Ook sprong hij nog 4,49 m ver.

Op de 1500 meter had **Fortius** twee deelnemers: Henrik Barendregt (M45) en Peter Loopik (M40). Henrik was in 4:52,68 de snelste van de twee. Ook Peter bleef met 4:59,61 binnen de 5 minuten.

Ko Florusse (M70) kon door een blessure niet meedoen aan de sprint, maar maakte zich nuttig door de discus naar 27,84 m te gooien. Bob Hurkmans (M40) nam de twee andere werpnummers voor zijn rekening: kogelstoten 10,20 m en speerwerpen 40,03 m.

Als kers op de taart liepen Evgenii, Gerard, Pieter en Bob de 4×100 m estafette in een clubrecord M35 van 50,61 s.

Voor de vrouwenploeg van **Fortius** valt er dit jaar weinig eer te behalen in de Masterscompetitie, want de ploeg trad in de eerste wedstrijd aan met slechts drie vrouwen. Helaas zijn wedstrijdathletes van boven de 35 jaar bij **Fortius** dermate dun gezaaid dat er onmiddellijk een probleem ontstaat als een vaste kracht geblesseerd, ziek of op vakantie is.



Pieter Jacobs, hier aan de start van de 200 m voor een clubrecord M55, bracht ook nog punten binnen op ver en de estafette.



Ondanks de zeer kleine formatie had **Fortius** op de twee werponderdelen kogel en discus wel een dubbele bezetting. Wil Florusse deed het heel goed met de discus. Ze verbeterde haar clubrecord V75 met ruim anderhalve meter naar 23,26 m. Ook haar kogelstoot van 7,86 m was een verbetering van het clubrecord V75. Jeanine Katsman (V50) verbeterde bij het kogelstoten haar categorie-p.r. naar 10,02 m en was daar zichtbaar blij mee. Minder blij was Joke Torbijn met haar tijd op de 100 meter, al was het wel een clubrecord V65, omdat dat record vacant was.

De tweede wedstrijd in de Masterscompetitie is op zondag 11 juni in Vught. **We zijn nog op zoek naar een jurylid en een vrijwilliger die daar willen helpen.** Wil jij dat best doen? Zeg dat dan even tegen een van de coördinatoren: Rens van der Elst, Gerard van Dijk of Joke Torbijn.

Competitie senioren 3^{de} divisie

De competitieteams van **Fortius** hebben zondag 7 mei met dubbele winst in de poulewedstrijd in Hulst een superstart gemaakt in de seniorencompetitie. Landelijk staan de **Fortius**mannen op de derde plaats en de vrouwen op de zevende plaats. Dit betekent dat beide teams op koers liggen om de finale te gaan halen.

Twee busjes vol atleten vertrokken zondag 7 mei vanuit Dordrecht naar het in Zeeuws-Vlaanderen gelegen Hulst voor de eerste wedstrijd in de seniorencompetitie. Bij aankomst daar troffen ze een vierbaans rondbaan aan, wat een van de **Fortius**deelneemsters de uitroep 'Wat een schattig baantje!' ontlokte. Wel stond er een modern clubgebouw langs de baan, waren er twee EDM's beschikbaar voor de werpnummers, werkte de ET vlekkeloos en leek de organisatie geen moeite te hebben gehad met het vinden van vrijwilligers. Kortom: alles dik in orde. Zelfs het weer werkte mee. Tijdens de eerste onderdelen viel er nog wat lichte regen, maar daarna bleef hij tegen de verwachtingen in heel de dag droog.



De Fortius senioren ploegen tijdens de eerste competitiewedstrijd van 2023 in Hulst.



Het openingsnummer was de 110 meter horden. Daan Spiljard bracht in 17,28 s de eerste waardevolle punten voor de mannenploeg van **Fortius** binnen. De sterke lopers Tibo Visser, Flint Beenen en Sven Hurkmans haalden de nodige punten binnen op de mila- en sprintafstanden. Roy Werner won de 5000 meter met overmacht en scherpte zijn persoonlijk record met 0,84 s aan naar 15:29,09.

Op de springonderdelen vielen de prestaties van Wessel de Lange op. Op hoog evenaarde hij met 1,85 m zijn persoonlijk record. Op hink-stap-sprong maakte hij zijn debuut. In de familie De Lange begint het traditie te worden om op dit onderdeel met een minimale voorbereiding heel goed te presteren. Wessels verste poging was 12,72 m, in de **Fortius** 10-bestenlijst voor junioren A goed voor een zesde plaats. Op kogel en discus stond de met een jetlag kampende master Robert Florusse in de ring, die er toch nog 10,48 m en 30,80 m uit wist te persen. Waar blijft de instroom van jong werptalent in de mannenploeg?

Het team op de Zweedse estafette werd gevormd door Flint (400 m), Sven (300 m), Jeffrey de Vlaming (200 m) en Wessel (100 m). Ze liepen in 2:09,53 de derde tijd.



Daan Spiljard beet de spits af in Hulst.

Voor de vrouwenploeg zorgde Jacqueline Janssen voor een goed begin met haar 17,83 s op de 100 meter horden. Ze komt met die tijd binnen in de **Fortius** 10-bestenlijst, op gelijke hoogte met haar trainingsgenote Maaïke Boon. Claudia Noordzij dook in deze vroege baanwedstrijd voor het eerst onder de 63 seconden op de 400 meter. Ze knalde er een fantastische 62,38 s uit en komt daarmee binnen in de **Fortius** 10-bestenlijst voor vrouwen senioren, wat op een veel gelopen afstand als de 400 meter echt niet zomaar de eerste de beste lukt. Dat belooft nog wat voor de rest van het seizoen! Op bijna alle onderdelen kende de vrouwenploeg de luxe van een dubbele bezetting. Alleen voor de 3000 meter was geen tweede loopster gevonden. Eerstejaars B-juniore Novi Hermus was daarom van grote waarde in de vrouwenploeg met haar prestatie van 12:25,98.

Milet Hoornaar (100 m), Cristy Pieter (200 m en ver) en Tessel Mingaars (800 m) brachten eveneens de nodige punten binnen. Savannah Bailey deed het met een persoonlijk record van 29,57 m goed bij het discuswerpen. De magische grens van 30 meter komt in zicht! Haar prestatie is goed genoeg voor een plek in de 10-bestenlijst voor MJA. In de Zweedse estafette stal het **Fortius** team met de eerste plaats in 2:27,20 de show met Claudia (alweer) op de 400 m, Cristy op de 300 m, Milet op de 200 m en Ilse Torbijn op de 100 m. De volgende voorrondes zijn op 21 mei in Delft en op 2 juli in Zevenbergen.

De acht teams die na drie voorrondes bovenaan staan in de 3^e divisie, mogen in september naar de promotie/degradatie-wedstrijd. Die acht teams worden aangevuld met de onderste vier ploegen uit de 2^{de} divisie. De inzet is promotie naar de 2^{de} divisie of – voor de teams uit de 2^{de} divisie – degradatie naar de 3^{de} divisie.



Novi Hermus (905) is zojuist gestart op de 3000 m.



OVERIGE UITSLAGEN BAANWEDSTRIJDEN

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

Op donderdagavond 20 april werd in Oud-Beijerland de eerste wedstrijd in het Run2Day Rotterdam Baancircuit georganiseerd. De hoofdafstand was de 3000 meter, waaraan vijf atleten van **Fortius** deelnamen. Ruben van Roosmalen (U16) werd tweede in zijn categorie en zette een mooi persoonlijk record van 10:30,00 op de klokken en komt daarmee binnen op de **Fortius** 10-bestenlijst. Carsten Kok (U20) werd ook tweede en liep 9:00,49. In de vooravond stond een groot aantal courante en incurante sprintafstanden op het programma waar enkele junioren en pupillen van **Fortius** in meeliepen. Alle uitslagen staan op Atletiek.nu.

Njord Mijster (MSen) deed op vrijdagavond 28 april in een instuifwedstrijd in Alphen aan den Rijn mee aan het speerwerpen. Zijn verste poging was 38,79 m.

In het weekend van 6 en 7 mei waren Ruben van Roosmalen (JJC) en Noah van Bezooijen (JJD) in Heerenveen om daar mee te doen aan een meerkamp. Voor Ruben was het een achtkamp en voor Noah een zevenkamp. Ruben scoorde een handvol persoonlijke records en eindigde als achtste in de meerkamp. Noah werd zevende in de meerkamp.

In aanloop naar de NK Masters (30 juni t/m 2 juli) organiseerde AV Athlos in Harderwijk op zaterdag 13 mei de Master Meeting. Wilfred Krol (M50) deed eraan mee. Hij liep voor het eerst een 400 meter en deed dat in 68,35 lang niet slecht. Op de 1500 meter verbeterde hij zijn persoonlijke beste prestatie naar 5:05,92.

Op zaterdag 13 mei werd in Lisse de wedstrijd om de Ter Specke Bokaal gehouden. De wedstrijd is onderdeel van de Track & Field series, is de eerste (inter)nationale wedstrijd van het seizoen en heeft de World Athletics E status. Van **Fortius** waren Anniek de Lange en Timo de Kok als deelnemers toegelaten.

De Ter Specke Bokaal wordt altijd gekenmerkt door een groot aantal incurante onderdelen. Timo had gekozen voor de 1000 meter en deed het in 2:33,78 uitstekend. In de 10-bestenlijst van **Fortius** komt hij met die tijd op de tweede plaats te staan bij de jongens junioren A.

Bij het verspringen steeg Anniek in haar tweede poging met 5,77 m boven zichzelf uit. Helaas stond er bij die sprong net een beetje teveel rugwind (+2,1 m/s) om geldig te kunnen zijn. In haar zesde poging kwam ze op 5,70 m in de zandbak neer en toen was de wind zo vriendelijk om binnen de toegestane marge te blijven. Het was een persoonlijke record en een clubrecord.

Zie ook een uitgebreid verslag van deze wedstrijd hieronder.

TER SPECKE BOKAAL 2023

[door Richard de Kok]

Op 13 mei deden Anniek de Lange en Timo de Kok mee aan de Ter Specke Bokaal in Lisse, onderdeel van de Atletiekunie Track & Field serie. Het was een schitterende dag met veel zon en ook aardig wat wind. Voor Timo was het lang onduidelijk of zijn persoonlijke records voldeden om mee te mogen doen. Er worden slechts dertig atleten toegelaten. Een aantal weken stond hij op de reserve-lijst en vanwege een paar afmeldingen mocht hij uiteindelijk meedoen aan zijn favoriete afstand, de 1000 meter. Anniek werd wel meteen toegelaten, maar ook voor haar gold dat het merendeel van de deelnemers op het onderdeel verspringen een betere prestatie had staan dan zij.



Om even voor één uur kon Timo aan de bak in de eerste serie van de 1000 meter. Gelukkig had de organisatie gekozen voor een watervalstart, zodat de atleten verdeeld werden. Geen overbodige luxe, want de meeste atleten hadden tijden staan die zeer dicht bij elkaar lagen. Dit zorgt voor aardig wat geduw en getrek. Timo start netjes aan de achterzijde van de groep en loopt de eerste ronde aan de staart mee. Een opening in 62,5 s is heel netjes, maar dan gaat men vooraan wat harder omdat een van de coaches roept dat het te langzaam gaat. Timo versnelt mee en kruipt vanuit de achterhoede steeds een plekje naar voren. Uiteindelijk schuift hij zelfs door naar positie vier en noteert 59,5 s op de tweede 400 meter. Wow, 2:02 doorkomen op de 800 meter is echt heel goed. In de laatste 200 meter gaan de mannen vooraan vol aan en moet Timo de voorste vier laten gaan, maar veel verval heeft hij niet en hij loopt een schitterend persoonlijk record van 2:33,78. Meer dan tevreden ziet hij 's avonds dat hij bij de jongens junioren A in de Fortius top tien allertijden op plek 2 staat.

Ruim een uur later mag Anniek aan de slag. Ze heeft de hoogspringmat vandaag even verruild voor de zandbak. Ook Anniek heeft te maken met sterke concurrentes. Het gaat lastig worden om drie extra pogingen te gaan verdienen. Haar eerste poging is helaas ongeldig en een rood kruisje prijkt op het bord. Bij de tweede poging volgt een reuzesprong van maar liefst 5,77 m. Wow, een heel mooi clubrecord, maar dan zien we dat de rugwind op 2,1 m/s staat. Voor de wedstrijd telt de poging, maar het record mag dus niet de boeken in. Echt heel jammer, maar door de goede sprong verzekert Anniek zich wel van een plekje bij de laatste acht, waardoor ze drie extra pogingen krijgt. In de zesde en laatste poging nog eenmaal alles uit de kast en Anniek landt heel ver. Wederom een sprong boven het oude clubrecord. Niet zover als haar tweede sprong, maar een mooie 5,70 m en ditmaal weinig wind. Deze prestatie kan dus mooi de boeken in als clubrecord verspringen voor meisjes junioren B.

Voor degenen die de wedstrijd van Timo en Anniek nog willen zien, dat is mogelijk. Deze wedstrijd werd gedurende de hele dag gelivestreamed: <https://www.youtube.com/watch?v=LLY9hwML7eU>. Timo's wedstrijd begint vanaf 2:00:00 en Anniek zie je springen vanaf 3:06:00.



Timo (62) draait goed mee met de groep op de 1000 m.



Anniek oogt tevreden na haar fantastische clubrecord.



ZWEEDSE TOPATLETE SARAH LAHTI GAF HARDLOOPCLINIC BIJ FORTIUS

[door Caroline Bijl met foto's van Karla Blommaert en Florian Kurrasch]

Onze hardloopgroep heeft sinds enkele jaren de traditie om regelmatig een hardlooptraining te volgen bij topatletiek team Looiland Gelderland – op onze favoriete trainingslocatie op Warnsborn/Papendal. Bij hoofd- en topcoach Honoré Hoedt zelf, maar ook bij zijn (internationale) topatleten (o.a. bij Jasmijn Lau). Afgelopen maand stond er een hardloopclinic van de Zweedse topatleet Sarah Lahti op het programma – een van de grote sterren van het Looiland Gelderland team. Deze keer echter niet op Warnsborn maar vertrouwd op onze eigen baan bij **Fortius**. Supergaaf natuurlijk dat zo'n atlete tijd voor ons vrij wilde maken en hiervoor helemaal naar Dordrecht wilde komen.

Voor wie nog niet helemaal bekend is met deze atlete: Sarah is tweevoudig Olympiër (Rio en Tokio) en de nationaal recordhouder van Zweden op de 10 000 m (31:11), de halve marathon (1:08:19) en het uurrecord (17 955 m). Een topatleet dus, waar we weer heel veel van konden leren en zeker inspiratie van zouden krijgen. De animo en het enthousiasme bij de verschillende loopgroepen was groot en de clinic zat binnen twee dagen vol met zelfs een kleine wachtlijst. Onder leiding van de sympathieke (en vloeiend Nederlandsprekende) Sarah begonnen we met een rustig inlooprondje van 1,5 km met vervolgens een leuke en dynamische warming up. Uiteraard was er ook weer uitgebreid aandacht voor looptechniek en loopscholing. Ontzettend leuk en leerzaam om nieuwe loopscholingsoefeningen te doen en gerichte aanwijzingen te krijgen. En

natuurlijk prachtig om Sarah deze in perfectie te zien voordoen. Voor de kern had Sarah ook een *pittig* programma samengesteld: 1000 m – 800 m – 600 m – 400 m – 800 m – 600 m – 400 m – 600 m – 400 m. Voor de snelste onder ons werd er zelfs nog een 200 m aan toegevoegd. Mooie uitdaging. Alle lopers liepen met vol enthousiasme en een grote glimlach op de baan rond. Extra inspiratie was er doordat Sarah (met elektrische step over de baan!) de lopers individueel aanmoedigde en aanwijzingen gaf.

Na afloop waren er alleen maar blij (doch vermoeide) gezichten te zien. Superfijn om te zien dat alle lopers zo enthousiast waren. Heel veel dank voor jullie inzet. En natuurlijk Sarah, superbekend voor de leuke en inspirerende training! Kom snel nog eens terug!





WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

De lokale lopen trokken de afgelopen maand veruit de meeste **Fortius** atleten. Op Koningsdag waren er in Ambacht al een aantal vroeg aanwezig, maar bij de Verkerkloop in Zwijndrecht stonden er ongeveer 35 **Fortius** leden in de uitlagen, met vooral aansprekende resultaten voor de **Fortius** jeugd. Carsten Kok lijkt weer hersteld van zijn blessure en behaalde twee keer een podiumplaats.

Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 15 juni gestuurd worden naar: niewsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

Met Carsten Kok gaat het na zijn blessure weer de goede kant op. Hoewel hij nog niet specifiek op lange afstanden had getraind, liep hij op 27 april de Vlietloop, een halve marathon in Oud Gastel. Carsten liep lange tijd voorop met Edwin van de Merbel en Okbazgi Kidane, een Somaliër die in Tholen woont en voor Spado uitkomt. In de slotfase liet Kidane zijn twee medevluchters achter zich om solo te finishen in 1:09:56. Carsten schudde op zijn beurt van de Merbel af en finishte als tweede in een persoonlijk record van 1:10:23. Omdat Kidane bij de M35 deelnam, was de eerste plaats bij de senioren voor Carsten.

Eveneens op Koningsdag 27 april werd vroeg in de ochtend in Hendrik-Ildo-Ambacht de BreakfastRun gehouden over 5 km en 10 km. Een tiental **Fortius** leden was vroeg opgestaan om aan deze loop mee te doen. Resultaten:

5 km:		10 km:	
M50		M50	
22 Maurice Laparlière	21:57	7 Kees Prins	37:55
M50		19 Indy Rissema	44:11
11 John van Belle	26:44	60 Edward Pieper	53:25
13 John Jager	27:31	M50	
V50		6 Mark Prins	44:26
7 Esther Roodenburg	24:21	18 Henk Visser	51:19
		V40	
		17 Ellen Visser	58:53

De Verkerkloop in Zwijndrecht mag elk jaar weer een grote hoeveelheid **Fortius** atleten ontvangen. Dit jaar was het evenement op woensdagavond 10 mei. Uit de uitlagen valt op te maken dat het vooral de categorie van 10 – 20 jaar was, die op de 5 km zowel bij de jongens als bij de meisjes werd gedomineerd door onze jeugd. Eva Rijenga won de 5 km in haar categorie, met haar tweelingzus Hannah (Energie) op korte afstand als tweede. Novi Hermus completeerde het podium, maar had al aanzienlijk meer achterstand. Bij de jongens waren de verschillen in de top kleiner. Timo de Kok won, Freek Bosveld had als vierde slechts 30 s achterstand op Timo. Jan Faes won bij de M65. Op de 10 km slechts een achttal van **Fortius**, waarvan Anna van Stigt won bij de V35, evenals Mieke Salden bij de V60.



Uitslagen:

5 km		M10-20		8 Willem Pankow	31:13
F10-20		1 Timo de Kok	17:22	M70	
1 Eva Reijenga	18:57	4 Freek Bosveld	17:57	7 Wietse Ritskes	32:27
2 Hannah Reijenga	19:24	6 Tim Leeman	18:24		
3 Novi Hermus	22:47	11 Wessel de Lange	19:46	10 km	
4 Lisa van Schaik	24:05	31 Sven Hurkmans	23:19	V35	
V40		M35		1 Anna van Stigt	43:51
12 Jolanda Leeman	28:33	6 Maarten Danckaarts	19:06	V60	
V45		15 Thomas van Maurik	21:04	1 Mieke Salden	59:02
15 Martine Zwemmer	27:55	M40		MSen	
19 Monique de Lange	28:32	4 Kees Prins	18:23	7 Mark Horde	40:15
V50		34 Ewoud v Houwelingen	26:32	9 Wiebe Lindijer	41:11
15 Maria Hurtado Blanco	29:39	M50		M40	
V55		10 Peter van Zetten	23:48	13 Rutger Born	47:21
7 Petra van der Gracht	30:12	13 Ron van Dooremalen	24:17	M45	
8 Anky Kroon	30:38	M55		37 Edward Pieper	55:28
9 Silvia Kloppers	31:50	6 John Jager	24:32	M50	
Vrouwen		M65		7 Peter ten Brink	44:42
?? Cora Kieboom	32:17	1 Jan Faes	23:52	M60	
				17 Kees Gladpootjes	58:51

Op vrijdagavond 12 mei werd voor de eerste keer de Omloop van de Biesbosch gelopen door de fraaie en rustige Noordwaard. Van **Fortius** vond alleen Kees Prins het de moeite waard om daarvoor de rivier over te steken. Kees werd vierde bij de M35 in 38:15.

Ook op vrijdagavond 12 mei werd de Omloop van Ter Heijde gelopen. De 10 km wedstrijd bestond uit twee ronden van 5 km door de duinen en over het strand. Carsten Kok liep de eerste ronde met een drietal op kop, waarvan er eentje al snel moest lossen op het strand. Halverwege het strand losten de andere twee ook en achtervolgden op zo'n 50 meter. Bij de duinopgang wisten ze toch weer aan te sluiten en in de tweede ronde lieten zij Carsten achter zich. Dominic Bersee (Olympus '70) won en Carsten eindigde op bijna een minuut met 35:41 als derde, maar was daar toch tevreden mee.

Op zaterdag 13 mei deed Thomas van Maurik mee aan de Kaaienloop in Oosterhout, waar gekozen kon worden tussen 5 km en 10 km. Thomas liep de 5 km bij de M35 en werd daarop dertiende in 22:48.

Roy Werner koos dit jaar voor de marathon van Leiden op 14 mei. Hij was de enige **Fortius**atleet die de hele marathon liep en hij werd zevende bij de mannen senioren in een tijd van 2:37:24.

Een zestal **Fortianen** waren wel te vinden in de uitslag van de halve marathon. Van hen was Mark Walgers de snelste in 1:43:53 (431^{ste} bij de MSen), op plaats 821 gevolgd door Mathijs Remijn (1:54:18). Verder noteerden we Albert Martens (258^{ste} M50 in 1:58:49), Arie Nouwen (88^{ste} M60 in 2:08:11), Esther Hofland (36^{ste} V55 in 2:14:46), Martine Zwemmer (180^{ste} V45 in 2:27:04).

Er was ook nog een 10 km waaraan Hester Oorbeek mee deed en in 1:01:10 als 383^{ste} bij de VSen finishte.



WEDSTRIJDKALENDER

Zoals gebruikelijk hieronder een overzicht van de wedstrijden in de regio die van belang kunnen zijn voor **Fortius** atleten. Begin juli wordt de spoeling alweer dun vanwege de op handen zijnde vakantie.

Mei

21	Utrecht	Marathon	www.utrechtmarathon.com
27	IJsselstein	IJsselsteinloop (incl. ½M)	www.ijsselsteinloop.nl
27	Sprundel	Rondje Sprundel	www.rondjesprundel.nl
28	Breda Haagse	Beemden Loop	www.haagsebeemdenloop.nl
28	Oud-Beijerland	Hoekse Waard Loop	https://www.epicruns.nl/hoekschewaardloop/
29	Etten-Leur	Lelieloop	www.rrel.nl

Juni

2	Puttershoek	Brokken Prestatieloop	www.puttershoekaandemaas.nl
3	Dongen	Dwars door Dongen	www.atledo.nl
3	Papendrecht	4 mijl van Papendrecht	www.bwprunners.nl
3	Zwijndrecht	Hoogenessecross	www.kairos-peony.com
4	Den Haag	The Royal Ten #25	www.royalten.nl
4	Bergen op Zoom	Brabantse Wal Marathon	www.debrabantsewalmarathon.nl
10	Papendrecht	Nationale Lenteloop	www.nationalelenteloop.nl
12	Woerden	Singelloop	www.singelloopwoerden.nl
18	Rijsbergen	Bavoloop	www.bavoloop.nl
21	Dordrecht	Zoomer WantijRun	www.zoomerwantijrun.nl
25	Roosendaal	Halve marathon	www.halvemarathonroosendaal.nl
25	Breda	Ladiesrun	www.ladiesrunbreda.nl

Juli

9	Noordwijk	10 van Noordwijk	www.10vannoordwijk.nl
---	-----------	------------------	--

WOENSDAG 21 JUNI 19:30 UUR
ZOOMER WANTIJRUN
 5 km, 10 km of 10 Engelse mijl (16,1 km)



ZOOMER
WANTIJRUN

Run met een doel
 Sportclub Redo
 maakt sporten
 voor mensen met een
 beperking mogelijk



Locatie: Sportpark Reeweg
 Halmaheiraplein 35, Dordrecht

Supported by








DOE MEE EN SCHRIJF JE IN: WWW.ZOOMERWANTIJRUN.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.

Deze oproep staat al jaren elke maand in deze nieuwsbrief, maar heeft helaas niet het beoogde effect. Sporadisch en incidenteel ontvangen we nieuws over de pupillen. Veel uitslagen en verslagen van (competitie)wedstrijden van de junioren komen in de rubriek *Baan en Indoor* terecht, maar de pupillen komen er wel heel bekaaid vanaf. Inmiddels zijn er al twee competitiewedstrijden voor pupillen geweest en volgt komende zaterdag al de derde wedstrijd, maar er wordt weinig bekendheid aan gegeven. Het idee was om dan maar wat verslagen van de website over te nemen voor deze rubriek, maar ook daar is weinig of niets te vinden.

De redactie is daarom op zoek naar iemand die het nieuws voor de pupillen wil verzorgen. Dit kan dan zowel op de site als in de nieuwsbrief worden geplaatst. Indien er niemand zich aanmeldt zal de redactie mogelijk genoodzaakt zijn al het juniorennieuws naar *Baan en Indoor* over te hevelen en de huidige rubriek op te heffen.

Samenvattend: wie wil voor het pupillennieuws zorgen? Meld je aan bij de redactie.

CLUBRECORD VOOR ALLISON VAN MEGGELEN IN GOUDA

[door Piet Barends]

Leden van **Fortius** kwamen op Hemelvaartsdag 18 mei op diverse plaatsen in actie. Een kleine delegatie trok naar Gouda om deel te nemen aan de bekende kaas- & stroopwafelwedstrijden. Men trof het met het weer en dat uitte zich ook in de prestaties.

De meest opvallende prestatie kwam van Allison van Meggelen (MD) die bij de meisjes C wist te winnen met een nieuw clubrecord in haar categorie. Zij wierp de 3 kg slingerkogel ruim twee meter verder dan het bestaande clubrecord. 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.

Ook Milet Hoornaar viel in de prijzen. Op de 100 meter dames werd zij met een tegenwind van 1,3 m/s tweede in een tijd van 13,16 s.

Vader Guido van Meggelen deed ook mee bij het nummer kogelslingeren, maar hij bleef met 24,62 m twee meter onder zijn persoonlijk record. Pawel Puksza kwam voor de eerste maal bij de jongens B uit op het kogelstoten en discuswerpen en scoorde respectievelijk 8,89 m en 21,60 m.





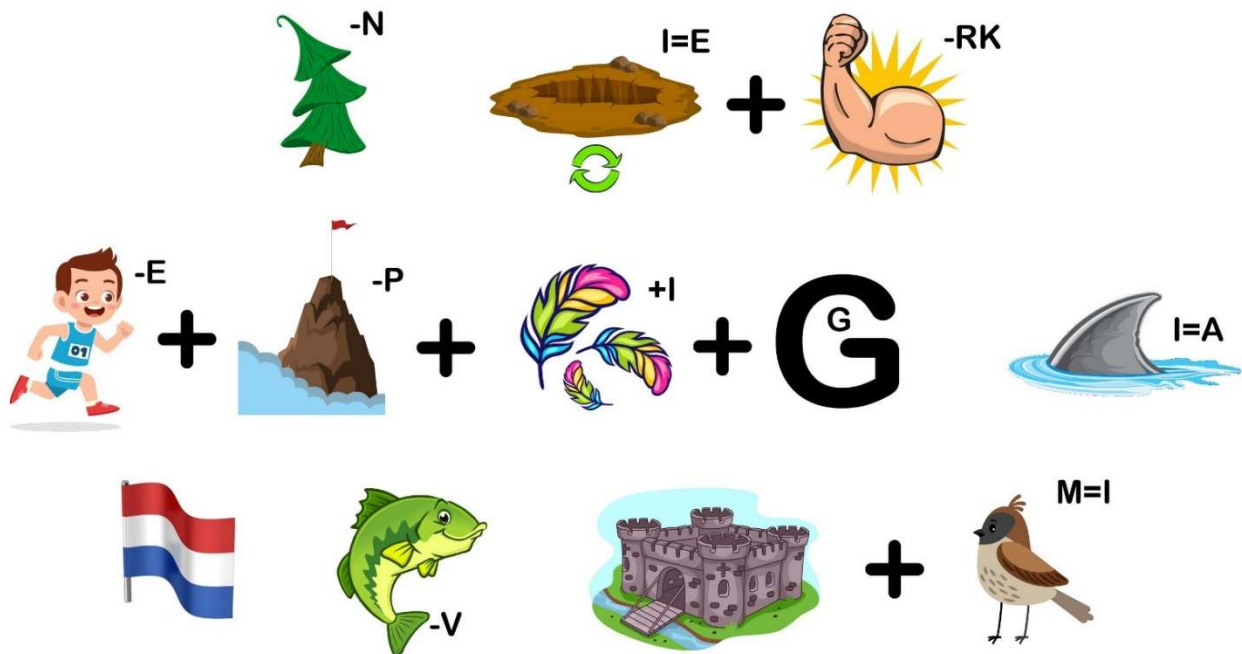
FORTIUS PUZZELT

[door Timo de Kok]

In elk dagblad, magazine of krant vind je ze wel, puzzels! Het is dus de hoogste tijd dat de **Fortius**-nieuwsbrief de leden wat puzzelplezier geeft. Vanaf nu zul je dus elke maand een leuke puzzel in de nieuwsbrief vinden. De ene maand wat makkelijker, zodat ook de pupillen kunnen meegenieten, en de andere maand een hartstikke moeilijke voor de doorgewinterde puzzelfan. Voor de eerste puzzel trappen we af met een korte, maar krachtige rebus.

Rebus

Het doel van een rebus is om een woord of zin te vinden uit plaatjes, tekens en letters. De afgebeelde plaatjes, plaats van letters en tekens zijn van belang om erachter te komen welke woorden worden bedoeld.



Uiteraard puzzelen we niet voor niks, want elke maand maak je kans op een leuke puzzel gerelateerde prijs. Denk jij de puzzel te hebben opgelost? Stuur je antwoord dan voor 7 juni 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.

Wij zien graag al jullie antwoorden binnenstromen. Dus of het nu een appeltje-eitje was of een echte breinkraker, stuur vooral elke maand je antwoord op om mee te dingen naar de prijzen en misschien wel de beste puzzelaar van **Fortius** te worden!



SPORTSCHOENEN

‘Vanwege de hoge inflatie en economische onzekerheid kopen mensen minder sportschoenen’, las ik deze week in een ANP-bericht. ‘Zou het echt?’, vroeg ik me af. Als je sport heb je daarvoor schoenen nodig. Of zouden sporters hun schoenen dan maar gewoon verder slijten dan goed voor ze is? Met mogelijke blessures tot gevolg. Of gaat het om sportschoenen die als gadgets worden verkocht en waarop toch nauwelijks gesport wordt? Afgedankt als het model of de kleur niet meer aan de eisen van de mode voldoet. Wat het ook is, het heeft grote gevolgen. Het lijkt wel op het bekende *vlindereffect*: het vlindertje dat in Dordrecht één keer met zijn vleugeltjes klappt en twee dagen later een orkaan tot gevolg heeft in de Caraïben. Jij besluit om maar even niet langs RunnersWorld te fietsen omdat er niet genoeg geld op je rekening staat en aan de andere kant van de wereld, in Vietnam, worden bij sportschoenenfabriek PouYuen, waar onder meer Nike en Adidas schoenen laten maken, 6000 arbeiders ontslagen. De vergelijking gaat een beetje mank, want jij bent natuurlijk niet de enige die de aankoop van nieuwe loopschoenen even uitstelt. Maar toch, zo erg kunnen de gevolgen dus zijn.

Een paar dagen brak ik me het hoofd over die enorme daling van de vraag naar sportschoenen, tot er plotseling weer een bericht opdook in de krant, dat een andere kijk op de zaak gaf. Onderzoeksbureau Kanter Public berekende dat in 2022 vergeleken met het pre-coronajaar 2019, 700 000 Nederlanders wekelijks minder sportten. Dat zijn er nogal wat en NOCNSF maakt zich terecht zorgen. De afname van de verkoop van sportschoenen moet dus, in ieder geval gedeeltelijk, toe te schrijven zijn aan minder sportende mensen. En ik dacht nog zo dat er tijdens de coronajaren op was gehamerd dat een goede fysieke gezondheid een wapen kon zijn tegen ernstige gevolgen van een coronabesmetting. We gingen ook even meer sporten, mensen gingen massaal wandelen. We zouden ook minder gaan vliegen, minder in de file gaan staan, maar terwijl in de Giro de coronabesmettingen aan de orde van de dag zijn, wordt er alweer volop gevlogen en zijn de files alweer op het niveau van pre-corona. En blijkbaar zijn we zelfs nog minder gaan sporten dan voorheen.

Ik troost me met de gedachte dat het in de atletiek wel mee zal vallen. Verenigingen zien hun ledenaantallen teruglopen, maar zeker hardlopen kan je ook zonder vereniging. Veel van de atleten die voorheen nog lid waren van **Fortius**, kom ik nog steeds in uitslagen tegen. En die hebben natuurlijk nog steeds loopschoenen nodig. En dan is er het effect van de atletieksuccessen van de afgelopen jaren dat juist meer mensen naar de atletiek zal trekken. Denk aan de records van Femke Bol en recent aan de marathon van Sifan Hassan. Eindelijk, na 44 jaar, was er dan een Nederlandse vrouw die mijn persoonlijk record op de marathon wist te breken. Zo heb ik die marathon in Londen persoonlijk ervaren en dat was een goed gevoel. Nu nog wachten op een **Fortius**atleet die hetzelfde flikt. Daarvoor zullen misschien nog veel loopschoenen moeten worden versleten, maar dat zal dan enkele Vietnamese arbeiders een gegarandeerde baan opleveren.



AGENDA

MEI

Zaterdag 20	Alblasserdam	Pupillencompetitie
Zondag 21	Delft	Tweede wedstrijd in de competitie voor Senioren
Di 23 t/m vr 26	Dordrecht	Dordtse Avondvierdaagse
Zondag 28	Alphen a/d Rijn	Tweede wedstrijd in de competitie voor A/B-junioren

JUNI

Donderdag 1	Dordrecht	Cor Melger Eindloop
Zondag 11	Zoetermeer Vught	Derde wedstrijd in de competitie voor A/B-junioren Tweede wedstrijd in de competitie voor Masters
Zaterdag 17	Gorinchem	Derde wedstrijd in de competitie voor C/D-junioren
Woensdag 21	Dordrecht	Zoomer WantijRun
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 juni 2023 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de derde week van juni.

