



# FORTIUS NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2022



Logo door Elise Beljaars





Nieuwsbrief november 2022 Jaargang 6, nummer 10

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

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

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

Aangesloten bij:



**KRACHTSPORT.NL**

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

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

## HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:  
Charley Smink



Secretaris:  
Jan van Dalen



Penningmeester:  
Peter Hamers



Lid:  
Alice van Driel



Lid:  
Elbert Dekker



Lid:  
Jasper Beljaars



Lid:  
Chris den Hartog



Verenigingsmanager:  
Johan Moree  
[vm@fortiusrechtsteden.nl](mailto:vm@fortiusrechtsteden.nl)  
telefoon: 06-19889945

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

Een nieuwsbrief vol met positief clubnieuws. Veel clubrecords op de valreep van het seizoen, met vooruitzichten op nieuwe successen indoor. Ook op de weg was het een volle maand met onze eigen DrechtStadLoop waarop we weer meer dan 2300 deelnemers mochten verwelkomen, ondanks de regen. De Agro Delta Halve Marathon werd een wedstrijd die zich kan scharen onder de Nederlandse topwedstrijden, zeker als men bedenkt dat er geen Afrikaanse lopers werden uitgenodigd. Nederlandse en Belgische toppers tekenden voor goede tijden, zelfs een parkoersrecord. Ook de 5 km en 10 km prestatielopen zouden niet misstaan tussen toplopen van die afstanden in ons land.

In deze nieuwsbrief een interview met Anna van Stigt, die als enige op de halve marathon op het podium op het Statenplein stond. Verder natuurlijk alle rubrieken die u gewend bent. Stuur voor de nieuwsbrief van oktober uw kopij naar de redactie voor de uiterste inzendingdatum van 15 december 2022: [NieuwsbriefFortius@outlook.com](mailto:NieuwsbriefFortius@outlook.com)

Veel leesplezier,  
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

### WANTIJPARKLOOP AFGELAST

(zie bladzijde 18)

### TOPTIJDEN IN DRECHTSTADLOOP

(zie bladzijde 13)

### LEDENBIJEENKOMSTEN OP 22 EN 23 NOVEMBER

(zie bladzijde 4)

## Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Natte DrechtStadLoop op 6 november	13
<b>VAN HET BESTUUR</b>	<b>4</b>	• Overige uitslagen	16
Clubrecords en ranglijsten	5	• Wedstrijdkalender	18
In gesprek met Anna van Stigt	6	• Riwal Hoogwerkers Halve Marathon 11 maart	18
<b>BAAN EN INDOOR</b>	<b>9</b>	• Schapenkoppen Sportpark Cross 24 december	19
• Indoor Recordwedstrijd 29 oktober	9	<b>FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN</b>	<b>20</b>
• Uitslagen overige baan- en indoorwedstrijden	9	• Laatste baanwedstrijd 30 oktober Barendrecht	20
• Open Indoorwedstrijd zaterdag 28 januari	10	• Eerste wedstrijd Veldloopcompetitie StARD	22
• Open Indoorwedstrijd pupillen 25 februari	10	• Werpwedstrijd in Beveren (B) op 13 november	23
• Data NK Indoor 2023	11	Column Henk Nugteren	24
• Data Competities 2023	12	Agenda	25
<b>WEG EN VELD</b>	<b>13</b>		



# VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

## Mededelingen uit het bestuur

- Waar gaat **Fortius** in de toekomst naartoe? Wat willen wij voor een vereniging zijn en wat zijn de wensen en verwachtingen van de leden? Wat vinden de leden belangrijk? Om dit te weten te komen worden er op 22 en 23 november ledenbijeenkomsten gehouden. Wij gaan hierover met elkaar in gesprek. Op deze avonden krijgen we hulp in de vorm van een professioneel procesbegeleider in de sport, Walter van der Mast. Hij zal deze bijeenkomst begeleiden. Alle leden worden hiervoor **dringend** uitgenodigd. Het bestuur hoopt op een grote opkomst. Zie voor verdere informatie en aanmelding de website: <https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/home-oud/2336-toekomst-van-fortius>.
- Op 5 oktober 2022 was er een ingelaste ledenvergadering waarin onder andere de nieuwe voorzitter werd gekozen. Daarna is gesproken over het te ontwikkelen vrijwilligersbeleid. Door een lid van de Vertrouwenscommissie werd informatie verstrekt over de gehanteerde omgangsvormen binnen de vereniging en de werkzaamheden van de Vertrouwenscontactpersonen van **Fortius**. Wil jij meer weten over het gesprokene tijdens de vergadering zie het concept verslag op de website: [https://fortiusrechtsteden.nl/images/Bestuur/Verslag\\_ledenvergadering\\_Fortius\\_2022\\_10\\_05.pdf](https://fortiusrechtsteden.nl/images/Bestuur/Verslag_ledenvergadering_Fortius_2022_10_05.pdf).
- Om de overlast in de fitnessruimte te beperken heeft het bestuur aanvullende regels vastgesteld. Deze zijn ruim binnen de vereniging gecommuniceerd, zoals in de *Nieuwsflits*, op *social media* en op de website, <https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/home-oud/2320-overlast-in-de-fitness>. Tevens zijn er leden die regelmatig overdag toezicht houden en bij overlast leden hierop kunnen aanspreken. Voor toezicht in de avonduren en weekenden worden diverse mogelijkheden onderzocht.

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





## CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



### CLUBRECORDS

**Freek Bosveld** (JJB) scoorde de afgelopen tijd flink wat clubrecords. Enkele daarvan waren officieus, omdat het incurante of niet-officiële onderdelen betrof, maar ook slaagde hij erin het twaalf jaar oude clubrecord kogelslingeren voor jongens junioren B te verbeteren. Op zondag 30 oktober slingerde Freek in Barendrecht de 5kg-kogel naar 39,40 m, een verbetering met meer dan een meter van het record van Ruben Overbeeke. Ook verbeterde hij in Barendrecht het officieuze clubrecord werpvijfkamp voor JJB naar 2517 punten. Dat record stond reeds op zijn naam. Tijdens de onderlinge werpwedstrijd op 23 oktober had Freek het officieuze clubrecord gewichtwerpen voor jongens junioren B al verbeterd naar 14,04 m.

**Julia van Dorp** verbeterde op zondag 9 oktober in Vlaardingen het officieuze clubrecord werpvijfkamp voor meisjes junioren B. Julia scoorde 2361 punten. Op 30 oktober verbeterde ze in Barendrecht het eveneens officieuze clubrecord gewichtwerpen naar 11,95 m. Beide records stonden al op haar naam.

Per 1 november is Julia overgegaan naar de categorie meisjes junioren A. Op zondag 13 november ging ze naar het Belgische Beveren om daar voor het eerst aan een kogelslingerwedstrijd in haar nieuwe categorie mee te doen. Met de 4 kilo zware kogel verbeterde ze het clubrecord kogelslingeren voor MJA naar 36,30 m.

**Kelvin Mol** verbeterde op 29 oktober in Dordrecht het indoor clubrecord verspringen voor jongens junioren D met vijf centimeter naar 5,21 m. Het oude record stond op naam van Stan Nispeling en was uit 2011.

**Dini Grootenboer** is de eerste vrouwelijke master in de geschiedenis van **Fortius** die op 75-jarige leeftijd nog actief aan baanwedstrijden deelneemt. Sinds ze die leeftijd in augustus bereikte, heeft ze zodoende al aardig wat clubrecords op haar naam geschreven. In de onderlinge werpwedstrijd op 23 oktober voegde ze er drie nieuwe aan toe: speerwerpen 10,67 m, gewichtwerpen 7,62 m en werpvijfkamp 2123 punten. De clubrecords kogelslingeren en discuswerpen had ze eerder al op haar naam gezet. Ze verbeterde die records naar respectievelijk 20,08 m en 13,78 m. Tijdens de Indoor Recordwedstrijd in Dordrecht op 29 oktober liet Dini het eerste indoorrecord V75 optekenen: 7,39 m kogelstoten.

**Mark Uilhoorn** evenaarde tijdens de indoorwedstrijd op 29 oktober met 1,31 m het clubrecord hoogspringen M55. Hij deelt het record met Piet Barends die diezelfde hoogte in 1998 sprong.

### PRESTATIELIJSTEN

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

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



## IN GESPREK MET ANNA VAN STIGT

[door Henk Nugteren]

Tijdens de DrechtStadLoop op 6 november behaalde Anna van Stigt voor **Fortius** de hoogste positie in de rangschikkingen op de Agro Delta Halve Marathon. Met de derde plaats bij de V35 stond zij als enige op het podium. De laatste jaren had Anna al sterke tijden laten zien op de lange afstanden tot en met de marathon en was ze ook voor de competitieploegen nuttig voor **Fortius**. Op 20 november gaat zij rond Abcoude de Ronde Venen natuurmarathon lopen, haar laatste van dit jaar. Aanleiding genoeg dus om in gesprek te gaan met Anna en haar verhaal aan de grote **Fortius**gemeenschap bekend te maken.

Na de dinsdagavondtraining had ik met Anna afgesproken in de kantine voor een interview. Het werd nog even spannend of de kantine wel open zou gaan, want toen ik daar kwam waren de deuren op slot en de lichten uit. Het vooruitzicht om in de kille overloop naar de hal te gaan zitten, was niet heel aantrekkelijk zo vlak na de training, maar gelukkig kwam Toos, net voordat Anna verscheen, de kantine openmaken.

Omdat het nog maar vijf dagen was voor de marathon had Anna niet al te zwaar getraind die avond, dus konden we het in alle rust over haar atletiekcarrière hebben.

Op zondag 6 november had Anna aanvankelijk niet heel veel zin in de halve marathon, precies twee weken voor de marathon waarvoor ze aan het trainen was, maar een snelle lange loop paste natuurlijk wel in het trainingsprogramma. Dus startte ze even enthousiast als altijd, dit keer samen met Peter Loopik. Peter stelde 4:30/km voor, maar Anna had meer 4:40/km in gedachte. Tot ongeveer 13 km liepen ze samen in de gestaag neervallende regen, maar toen vond Anna het tempo toch iets te pittig worden en liet ze Peter gaan. Uiteindelijk gaf ze tweeëneenhalve minuut toe op Peter en finishte in 1:37:38, wat een derde plaats bij de V35 opleverde in veruit de snelste tijd van alle **Fortius**vrouwen in de wedstrijd. Een beetje verbaasd over haar derde plaats en drijfnat en verkleumd moest ze nog even de bloemen en prijzen in ontvangst nemen en daarna snel naar huis om op te warmen, want haar vingers waren dusdanig verkleumd dat ze niet eens haar veters meer kon losmaken.

Anna is sinds 2018 lid van **Fortius** en heeft zich in die paar jaar al aardig laten gelden door in de 10-bestenlijsten te verschijnen, eerst bij de vrouwen senioren en dit jaar bij de V35. Niet alle resultaten staan er correct in want voor de halve marathon staat ze op de negende plaats (VSen) met 1:36:26, maar ze heeft een persoonlijk record van 1:35:02. Op de marathon bezet ze de zesde positie met 3:29:41, gelopen in 2019 in Valencia, maar dat moet in de ranglijsten nog worden aangepast, want dit jaar liep ze op 3 april in Parijs haar persoonlijk record in 3:28:05. De hoogste positie neemt ze bij de V35 in met een tweede plaats op de 1500 m in 5:29,63, daterend van september dit jaar. De klasseringen op 1500 m en 3000 m heeft



Boven: Anna op weg in de Rival Hoogwerkers Halve Marathon 2022 (Rob Sportfotografie).  
Onder: Met medaille en persoonlijk record na de Marathon van Parijs 2022.





ze vooral te danken aan haar optredens tijdens de senioren en master competities. Op de 5000 m staat er een keurige 20:45,96 uit 2018, maar het meest trots is ze eigenlijk op haar 10 km die ze op de weg in Hoornaar 2020 liep in 41:46. Hoewel, ook op haar marathon in Berlijn (3:43 in 2018) kijkt ze met goede herinneringen terug.

Anna kwam voor het eerst in aanraking met atletiek door haar moeder Ans Degen, die een jaar of tien lid was van Parthenon en de ene na de andere marathon liep. Anna kwam dus uit een sportief gezin, want naast een hardlopende moeder had ze een tennissende vader en werd er tijdens vakanties heel veel gewandeld. Ans staat met 1:44:11 en 3:50:14 nog altijd in de 10-bestenlijst van **Fortius** op de halve en hele marathon. Toen Ans haar laatste halve marathon in het voorjaar van 2012 in Barcelona liep, vanwege blessures ging het daarna niet meer, liep Anna met haar mee. 'Geen seconde hebben mijn moeder en ik elkaar uit het oog verloren', vertelt Anna hierover. Voor Anna was het haar allereerste halve marathon en daarmee was de liefde voor het lopen van lange afstanden geboren. Inmiddels heeft Anna de tijden van haar moeder verbeterd, maar dat ging niet zonder slag of stoot, zoals hieronder duidelijk zal worden.

Avontuurlijk als Anna is, maakte ze al tijdens haar opleiding aan de kunstacademie in Rotterdam reizen naar verre bestemmingen. Dankzij de Erasmus uitwisselingsbeurzen van de EU studeerde ze zes maanden op de poolcirkel in Finland aan de universiteit van Lapland in Rovaniemi. Eigenlijk al afgestudeerd in Rotterdam ontving ze ook nog een beurs voor studie in Zweden, waarvoor ze een half jaar aan de universiteit van Göteborg heeft doorgebracht. Daarmee begonnen halfjaarlijkse periodes van afwisselend werken en reizen. Na een half jaar werken als docent tekenen en handvaardigheid als invalster, verdiende ze voldoende geld om daarmee een halfjaar te reizen. Zo maakte ze omzwervingen van telkens ongeveer een half jaar in Zuidoost-Azië, Zuid-Amerika en Midden Amerika. Verder maakte ze nog lange wandelingen zoals naar Santiago de Compostella en een gedeelte van de GR5 die van Hoek van Holland naar Nice loopt.



*Anna met haar moeder Ans Degen, bij de prijsuitreiking na de Zoomer Wantij Run.*

Tijdens een van haar reizen raakte Anna in juli 2012 zwaargewond bij een ongeluk veroorzaakt door een klapband van de auto waarin ze meelifte. Haar zus zat ook in de auto maar kwam er met een blauwe plek van af. Anna kwam in coma in een Parijs' ziekenhuis terecht, waar ook nog eens twee gebroken nekwerfels en hersenletsel werden geconstateerd, naast een reeks verwondingen aan de rechterzijde van haar lichaam. Aan de nek werd ze succesvol geopereerd en met behulp van pennen konden de werfels worden gestabiliseerd. Toen ze na tien dagen uit de coma ontwaakte, moest ze opnieuw leren bewegen, lopen en praten. Daarom verbleef ze drie maanden op de afdeling niet-aangeboren hersenletsel van het Rijndam Revalidatiecentrum in Rotterdam. Daarna moest ze nog een jaar aan het herstel werken, waarbij ze nog niet mocht hardlopen of werken. Om het wat dragelijker te maken vond ze een baantje als au pair bij een Duits gezin in Noorwegen, waar ze veel kon wandelen en zwemmen. Toen de familie naar Berlijn verhuisde ging Anna met hen mee. Omdat het jaar herstel toen snel voorbij was, ging ze in Berlijn weer voorzichtig lopen, eerst twee minuten, dan drie minuten, en zo verder tot ze na een tijd weer 10 km aan een stuk kon lopen. Daar ontmoette ze opnieuw John Kunkeler, geboren Dordtenaar die ze nog kende van vroeger. John is ontwerper van het parkoers van de marathon van Berlijn, inmiddels bekend als het snelste ter wereld. Anna werd weer helemaal enthousiast gemaakt voor het lopen en droomde ervan eens nog een marathon te lopen.



Na Berlijn kwam Anna weer terug naar Dordrecht en werkte een half jaar als docent aan de internationale schakelklas (ISK) van het Stedelijk Dalton Lyceum en vond ook de weg naar **Fortius** waar ze zich in de marathongroep voorbereidde op de Rotterdam Marathon 2018, met de bedoeling binnen de vier uur te finishen. Die doelstelling lukte wonderwel in 3:51:06 en werd later dat jaar gevolgd door 3:43 op de marathon van Berlijn, gelopen met een *negative split*. Een jaar later verbeterde ze zich in Valencia tot 3:29:41. Daarna werden vanwege corona maar weinig marathons meer gelopen en moest Anna wachten tot Parijs 2022. Trainen kon, hoewel met beperkingen, nog wel, maar mede door het gebrek aan wedstrijden heeft ze de coronajaren als heel onplezierig ervaren.

Na haar zware verwondingen mag het een wonder heten dat ze zich weer zo goed terug kon knokken naar een regionaal topniveau. Toch heeft de klap ook sporen achtergelaten. Wie haar heeft zien lopen zal het niet ontgaan zijn dat ze een slepend rechterbeen heeft, of zou misschien gedacht hebben dat haar loopstijl niet mooi of efficiënt is. Maar dat is dus allemaal het gevolg van het ongeluk. Ook is haar evenwicht aangetast en kan ze door een kleine oneffenheid ten val komen, wat haar al enkele malen is gebeurd. Ze moet dus altijd heel geconcentreerd lopen en goed voor zich op de grond kijken, om vallen te voorkomen. Als natuurliefhebster loopt ze ook graag trails, waarop ze extra moet opletten op de gesteldheid van het parkoers. 'Maar trails met lange stukken steile afdalingen mijd ik', legt ze uit, 'want me naar beneden laten vallen zoals de meesten dat doen, dat durf ik gewoon niet'.

Anna traint vier keer per week, dinsdag en donderdag met de A-groep onder leiding van Jeffry de Ridder en Harry Gerritse, en zaterdag en zondag voor zich zelf, meest duurlopen van minimaal 20 km, maar in de voorbereiding voor een marathon oplopend tot 35 km. Haar belangrijkste ambitie is genieten, nieuwe marathons ontdekken, zichzelf verbeteren en misschien ooit nog eens de 60 van Texel lopen.

Bij **Fortius** heeft Anna het bijzonder goed naar haar zin en ze wil graag iets terugdoen door in de Master competitieploeg haar beste beentje voor te zetten, al is de baan niet de plaats waar ze zich het meest thuis voelt. Nu Annemarie, Nay en Hanneke niet meer meetrainen, zou Anna het wel fijn vinden als er wat meer vrouwen van haar niveau zouden komen, al heeft ze aan Eva Reijenga wel iemand om zich aan op te trekken. Maar Eva is sowieso sneller en loopt (nog) de wat kortere afstanden. Toch geniet Anna evengoed van het samenlopen met Peter, Gerard en Jan-Willem.

Als er naast de baantjes, het hardlopen en het reizen nog tijd overblijft voor andere dingen, houdt Anna zich graag bezig met het maken van kleding. En mocht het ooit nog eens gaan vriezen, dan zal ze zeker de schaatsen een keer onderbinden. Maar voorlopig moeten we haar sterkte wensen voor de komende Grote Venen Marathon van 20 november, niet bedoeld om records te breken maar om nieuwe horizonten te verkennen. De volgende marathon waar het echt om de tijd zal gaan, maar waar het ook lastig zal worden vanwege de hoogteverschillen, staat ook al gepland: 27 april 2023 in Madrid.



Op weg naar een persoonlijk record in de Dirk-IV wegwedstrijd in Hoornaar in 2020. De 10 km zou gaan in 41:46.





## BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

### INDOOR RECORDWEDSTRIJDEN 29 OKTOBER

Op zaterdag 29 oktober werden de jaarlijkse Indoor Recordwedstrijden door **Fortius** georganiseerd. Het werd een leuke indoorwedstrijd in een relaxte sfeer, met in de ochtenduren de wedstrijd voor de pupillen en daarna die voor de junioren, senioren en masters. De aantallen deelnemers vielen helaas wat tegen. Er waren zo'n 25 % minder inschrijvingen dan in voorgaande edities. Van **Fortius**zijde was de deelname bij de oudere junioren, senioren en masters met maar vijf junioren A/B, slechts één senior vrouw en een handvol masters teleurstellend te noemen. Bij de pupillen en de junioren C/D was er meer animo.

Er werd goed gepresteerd met heel veel persoonlijke records die natuurlijk nog meetelden voor de PR-competitie, waarvan de definitieve stand na 1 november zou worden opgemaakt.

Kelvin Mol (JJD) maakte optimaal gebruik van de kans die de Recordwedstrijd biedt om nog even vlak voor de overgang naar een nieuwe categorie je records scherper te stellen. Bij het verspringen waren hij en Jemuël Mangoentaroeno in een leuke strijd verwickeld toen Kelvin in zijn laatste poging toesloeg met 5,21 m. Met die prestatie verbeterde hij het clubrecord JJD van Stan Nispeling uit 2011 met vijf centimeter. Jemuëls verste poging was 5,01 m, eveneens een mooie prestatie en goed voor de zesde plek in de **Fortius** 10-bestenlijst bij de JJD. Kelvin maakte er helemaal een topdag van door ook nog 7,89 s op de 60 meter te lopen. Hij bleef daarmee slechts 0,02 s verwijderd van het clubrecord JJD.

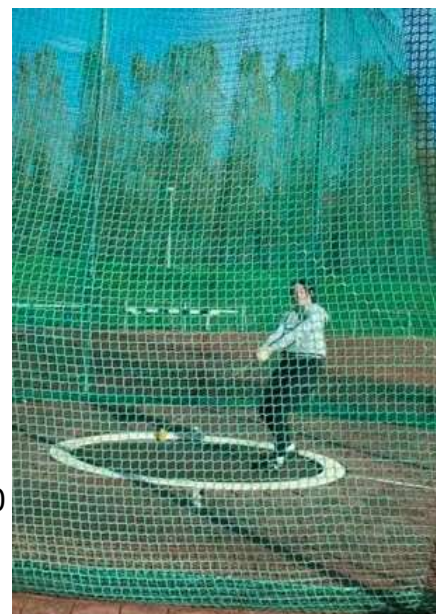
Een opvallende prestatie leverde ook B-juniore Savannah Bailey met 13,16 m kogelstoten. Zij nestelt zich hiermee op de derde plaats in de 10-bestenlijst, achter de voor **Fortius**begrippen bijna legendarische Inge Barends en Pamela Kiel. Veerle Uilhoorn, eveneens MJB, verbeterde haar persoonlijk record met vier centimeter naar 11,08 m.

Mark Uilhoorn evenaarde met 1,31 m het indoor clubrecord hoogspringen M55. Dini Grootenboer stootte haar eerste indoorwedstrijd kogel sinds ze 75 is geworden en liet met een mooie 7,39 m een clubrecord V75 noteren.

### UITSLAGEN OVERIGE BAAN- EN INDOORWEDSTRIJDEN

De meeste uitslagen van indoorwedstrijden waar **Fortius**atleten aan mee hebben gedaan, zijn te vinden op onze website onder *Uitslagen*: <https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/uitslagen-fortius>.

In het weekend van 29 en 30 oktober organiseerde CAV Energie in Barendrecht de Flex Meeting, waaraan door een groot aantal **Fortius**atleten met succes werd deelgenomen. De clubrecords van Freek Bosveld en Julia van Dorp staan in de rubriek *Clubrecords* vermeld, maar er waren meer goede prestaties in Barendrecht. Kelvin Mol kwam op de 100 en 150 meter dicht in de buurt van de clubrecords voor jongens junioren D. Timo de Kok (JJA) liep in 9:08,89 een goede 3000 meter. Tim Leeman was in 4:40,49 de snelste B-junior op de 1500 meter. Flint Beenen was met 2:02,66 snel op de 800 meter. D-juniore Lisa van Schaik liep de 800 meter in 2:46,21. De uitslagen van alle **Fortius**deelnemers staan op Atletiek.nu.



Julia met slingerkogel.



Noah van Bezooijen (JJD1) was de enige **Fortius**atleet die op zaterdag 12 november meedeed aan de Hellas Utrecht Herfstindoor. Hij werd bij het kogelstoten vijfde met 6,61 m. Op de 60 meter horden werd hij in 12,77 s tiende.

## OPEN INDOORWEDSTRIJD OP ZATERDAG 28 JANUARI

Op zaterdag 28 januari 2023 organiseert **Fortius** een open indoorwedstrijd voor junioren, senioren en masters. **De inschrijving opent op 27 november. Leden van Fortius krijgen voorrang indien zij inschrijven vóór 7 januari 2023.** Vanaf 7 januari gaat toelating op volgorde van inschrijving, ongeacht van welke vereniging je lid bent. Als een onderdeel vol zit, wordt de inschrijving voor dat onderdeel gesloten. De inschrijving voor de gehele wedstrijd sluit uiterlijk op 20 januari.

**De wedstrijd kan alleen volledig doorgaan als we voldoende hulp krijgen.** Doe je zelf niet mee, maar heb je die dag wel tijd om te helpen? Geef je dan op als jury of vrijwilliger via [juco.atletiek.dordrecht@gmail.com](mailto:juco.atletiek.dordrecht@gmail.com).

### Onderdelen, pogingen en tijdschema

50 m, 60 m, 60 m horden, ver, hoog, kogel, polsstokhoog. Er zijn geen finales. Bij het verspringen en kogelstoten krijgt iedere deelnemer 4 pogingen. Geen prijzen. Het tijdschema wordt gemaakt na sluiting van de inschrijving. Aanvang 10:00 uur, einde uiterlijk 17:00 uur.

### Inschrijfgeld

Het inschrijfgeld is voor **Fortius**leden € 1,75 per onderdeel. Atleten van andere verenigingen betalen € 3,50 per onderdeel. Je hoeft niet meteen bij inschrijving te betalen, maar wel graag zo snel mogelijk nadat de betaling is geopend. Atletiek.nu stuurt je dan een geautomatiseerde mail.

Meer informatie en inschrijven op Atletiek.nu.

Voor vragen over de wedstrijd: [woc@fortiusdrechtsteden.nl](mailto:woc@fortiusdrechtsteden.nl)

Houd de website van **Fortius** in de gaten voor actueel nieuws over onze indoorwedstrijden.

## OPEN INDOORWEDSTRIJD VOOR PUPILLEN OP 25 FEBRUARI

Op 25 februari organiseert **Fortius** een indoorwedstrijd voor pupillen en framerunners. Driekampen voor de pupillen. Voor de framerunners staan een 40 m en een 60 m op het programma.

Deze wedstrijd staat ook open voor andere verenigingen. **De inschrijving opent op 17 december. Leden van Fortius krijgen voorrang indien zij inschrijven vóór 1 februari 2023.** Leden van **Fortius** die op 31 januari om 23:59 uur staan ingeschreven worden gegarandeerd toegelaten. Vanaf 1 februari gaat toelating op volgorde van inschrijving, ongeacht van welke vereniging je lid bent. De inschrijving sluit uiterlijk op 17 februari. Als het maximum aantal deelnemers in een meerkamp eerder bereikt is, wordt de inschrijving voor die meerkamp EERDER gesloten.

Bij inschrijving kan de naam van een jurylid/vrijwilliger worden ingevuld. **De wedstrijd kan alleen volledig doorgaan als we voldoende hulp krijgen.** Hulpouders zijn zeer welkom!

### Inschrijfgeld

Het inschrijfgeld is voor **Fortius**leden € 2,50 per meerkamp. Deelnemers van andere verenigingen betalen € 5,00. Je hoeft niet meteen bij inschrijving te betalen, maar wel graag zo snel mogelijk nadat de betaling is geopend. Atletiek.nu stuurt je dan een geautomatiseerde mail.





Per pupillencategorie zijn er ereprijzen voor de nummers 1, 2 en 3. Er wordt voor elke deelnemer een prestatiediploma gemaakt.  
Aanvang wedstrijd 10:00 uur. Einde uiterlijk 17:00 uur. Het tijdschema wordt gemaakt na sluiting van de inschrijving.

Meer informatie en inschrijven op [Atletiek.nu](https://www.atletiek.nl).

Voor vragen over de wedstrijd: [woc@fortiusdrechtsteden.nl](mailto:woc@fortiusdrechtsteden.nl)

Houd de website van **Fortius** in de gaten voor actueel nieuws over onze indoorwedstrijden.

## SPIKES IN DE FORTIUSHAL

De sportvloer in de atletiekhal is spikebestendig, maar al te lange of te scherpe puntjes zijn verboden. Gebruik daarom puntjes met een maximale lengte van 5 mm en een stompe of vlakke punt, zoals bijvoorbeeld het type X-tree (keramisch) 5 mm, te verkrijgen bij Runnersworld Dordrecht (Maasplaza, Korte Parallelweg 169 in Dordrecht).



Bij het aantreffen van onjuiste spikes zijn de trainers, wedstrijdleiders en halbeheerders gemachtigd je te verwijderen uit de trainingen, wedstrijden of de sporthal.  
Het is verboden om met spikes de tribunes en balustrades te betreden.

## DATA NK INDOOR 2023

De Atletiekunie organiseert in de maand februari Nederlandse kampioenschappen voor alle categorieën vanaf de junioren B. In januari wordt een vergelijkbare wedstrijd voor junioren C/D georganiseerd. De pupillen zijn in maart aan de beurt. Hieronder een overzicht van de officiële en officieuze NK's. Bij de junioren C/D en pupillen worden het nationale wedstrijden genoemd.

21-22 januari	Nationale CD Indoor (U16&U14)
4-5 februari	NK indoor Masters / NK indoor Meerkamp
11-12 februari	NK indoor U20&U18
18-19 februari	NK indoor Senioren
12 maart	Nationale Pupillen Indoor

Meer informatie op [atletiek.nl/nkindoor](https://www.atletiek.nl/nkindoor) en [atletiek.nu](https://www.atletiek.nl).



## DATA COMPETITIE 2023

Ze hebben ook al in de nieuwsbrief van oktober gestaan, maar hier nogmaals de data van de competitiewedstrijden in 2023. Zet ze vast in je agenda en houd deze dagen vrij om mee te kunnen doen.

### **Junioren U16/U14 (C/D)**

zaterdag 22 april  
zaterdag 13 mei  
zaterdag 17 juni  
zaterdag 16 september landelijke finale

### **Junioren U20/U18 (A/B)**

zondag 23 april  
zondag 28 mei  
zondag 11 juni  
zondag 3 september NK Teams

### **Senioren 3<sup>e</sup> divisie**

zondag 7 mei  
zondag 21 mei  
zondag 2 juli  
zondag 10 september promotie/degradatie-  
wedstrijd

### **Masters**

zondag 30 april  
zondag 11 juni  
zondag 17 september landelijke finale

*[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)





## WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

De DrechtStadLoop vormt de hoofdmoot van de verslaggeving in deze rubriek. Hoewel verregend en met wat incidentjes tijdens het voorprogramma, mocht Dordrecht trots zijn op een topwedstrijd in de Agro Delta Halve Marathon. Met een nieuw parkoersrecord van 1:04:35 en met acht man binnen de 1:10 schaaft de DrechtStad-Loop zich onder de beste Nederlandse halve marathons zonder Afrikanen.

Maar er was meer. Carsten Kok won verschillende wedstrijden en liet zien niet alleen op de weg te excelleren, maar ook op de cross en de trail uit de voeten te kunnen. Hetzelfde geldt voor Eva Reijenga op weg en cross. Met deze twee junioren, die ook nog eens goed op de baan zijn, kan **Fortius** in de komende jaren op diverse terreinen een woordje mee gaan spreken.

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



## NATTE DRECHTSTADLOOP OP 6 NOVEMBER MET SNELLE TIJDEN

Tijdens het opbouwen van het parkoers en het in orde brengen van start- en finishlocatie op het Statenplein was het nog droog, maar gaandeweg werd het wolkendek dikker en werd er steeds vaker op de buienradar gekeken. Aanvankelijk werd er gezegd dat de regen westelijk van ons langs zou trekken, maar toen de wedstrijden van start gingen schampte het regengebied ook Dordrecht. En het werd alleen maar erger. De halve marathon moest volledig in de regen gelopen worden. Deelnemers heb ik nauwelijks horen klagen, maar er kwamen er toch wel enkelen nat en onderkoeld aan de finish, niet eens meer in staat zelf een jackje aan te trekken of hun veters los te maken. Voor de verkeers-regelaars en andere vrijwilligers die de hele dag buiten moesten staan was het nat, koud en heel zwaar. Toch is het dankzij die vrijwilligers dat het evenement heeft kunnen plaatsvinden. De organisatie prijst het doorzettingsvermogen van de vrijwilligers. De foto's bij dit verslag werden gemaakt door de fotografen van de DrechtStadLoop. Meer foto's zijn te vinden op <https://www.flickr.com/photos/148592346@N07/albums/>.



*Een dag keihard werken in de regen is echt afzien. Vraag maar aan Wim Kruithof.*

Zoals bij iedere DrechtStadLoop was er ook bij deze editie een goed doel verbonden aan het evenement. In samenspraak met het Albert Schweitzer Ziekenhuis werd dit jaar besloten bij te dragen aan de behandeling van Long COVID patiënten, tegenwoordig post-COVID genoemd, waarvoor in het ziekenhuis een polikliniek is opgezet. Bij inschrijving konden deelnemers doneren en van elk bedrijventeam ging € 250 naar het goede doel. Daarnaast konden via *support and donate* losse giften worden gedaan. Door het grote aantal bedrijventeams en de gulle giften van deelnemers en andere donaties, kon Cor van der Steen voor de start van een van de afstanden een cheque van € 12 250 aan het ziekenhuis aanbieden.



*€ 12 250 voor het goede doel post-COVID.*



Ging de puppy run nog goed, de 1000 m jeugdloop liep dusdanig in de soep dat de aanvankelijk gepubliceerde uitslag niet langer houdbaar was en moest worden teruggetrokken. Door een fout van de parkoerswachters liepen de kinderen bij het beoogde keerpunt rechtdoor en kwamen zo op het parkoers van de 3 km terecht. Sommigen hebben inderdaad 3 km gelopen, anderen werden op de fout attent gemaakt en keerden via de kortste weg terug naar het Statenplein, zodat er van een eerlijke uitslag geen sprake kon zijn. De oudsten onder de deelnemers waren misschien nog trots op de gelopen langere afstand, voor de jongeren was het echt te veel en er waren er die huilend over de finish kwamen. De organisatie betreurt het gebeuren en zal passende maatregelen nemen zodat een herhaling volgend jaar onmogelijk wordt. Door de fout op de 1000 m moesten alle starts daarna met tien minuten tot een kwartier worden uitgesteld, wat weer nieuwe problemen met zich mee bracht. De start van de 10 km vond nu plaats op de beoogde starttijd van de halve marathon, waardoor sommige halve marathonlopers per abuis waren gestart op de 10 km. Ook voor hen de oprechte excuses van de organisatie.

In totaal waren er dit jaar 2389 inschrijvingen voor de diverse lopen, inclusief de bedrijventeams die lang niet allemaal de zes plaatsen opvulden waarop zij recht hadden. Er waren 26 bedrijventeams, elf bij de 5 km en vijftien bij de 10 km, op de Albert Schweitzer bedrijvenlopen actief. Aanvankelijk werd op de 5 km het team van Conpacksys uitgeroepen tot winnaar, maar naar later bleek ten onrechte, omdat de deelnemers van het team 'De Bibliotheek aan Zet 1' niet goed waren gekoppeld aan de 5 km loop en na herberekening door Race-timer zelfs bleken gewonnen te hebben. Op de 10 km won een team van het Albert Schweitzer Ziekenhuis.

Uiteindelijk telde de uitslagenlijsten 1921 gefinishte lopers, gezien het debacle met de 1000 m, de niet ingevulde plaatsen bij de bedrijvenlopen en het slechte weer, lang niet zo slecht. Ook in vergelijking met eerdere edities was het aantal niet opgehaalde startnummers vrij laag. Toch moet een aanzienlijk aantal van hen die hun startnummer thuis hadden laten sturen niet gekomen zijn, want anders moeten er wel heel veel uitstappers zijn geweest.

Bij de FrameRunners waren er slechts vier deelnemers, allen van **Fortius**. Yusuf Can Emanet ging er na een nek-aan-nekrace met Jelle van Velzen met de beker vandoor.

De 400 m gro-up Puppy Run werd overall gewonnen door een meisje van Spado uit Bergen op Zoom. Als tweede en derde meisje noteerden we **Fortius** pupillen Sterre Ophorst en Lara Nagtegaal. Ook bij de jongens was de tweede plaats voor **Fortius** dankzij Sverre Kok.

De 3 km Dental Clinics prestatie-loop bleek niet erg populair, want er waren slechts 23 deelnemers. De loop werd gewonnen door de dertienjarige Carlijne van der Maarel van Passaat, die met 12:01 onze Luuk Bosveld twee seconden voor bleef. Derde werd **Fortius**meisje Rosa Paling, die twee minuten moest toegeven op het leidende duo. Verder viel hier het aantal deelnemers van **Fortius** wat tegen.

Op de **Fortius** 5 km mannen waren het Flint Beenen en Timo de Kok die de **Fortius**kleuren verdedigden en heel netjes tweede en derde werden in respectievelijk 16:10 en 16:32. Bij de dames won de achttienjarige **Fortius** B-Juniore Eva Reijenga in een persoonlijk record van 18:16, waarmee ze terecht heel blij was. Met 35 mannen en vrouwen binnen de twintig minuten verdiende deze 5 km loop eerder de kwalificatie wedstrijd dan prestatie-loop. Hetzelfde gold in nog sterkere mate voor de 10 km Zoomer Makelaardij prestatie-loop, waar 44 keer binnen de veertig minuten werd gelopen, iets wat lang niet altijd gebeurt bij 10 km wedstrijden. Op deze 10 km waren er geen prijzen voor **Fortius**, maar er deden wel veel **Fortius**atleten mee.



Start van de gro-up Puppy Run.



De **Fortius** 5 km met op kop Freek Bosveld, die achtste zou worden. Daarachter Flint Beenen (1782) en Timo de Kok, die als tweede en derde zouden finishen.





De Agro Delta Halve Marathon, het hoofdnummer van de dag, was zeer sterk bezet en kende een uitslag die gezien mag worden in een Nederlandse wedstrijd zonder Kenianen of Ethiopiërs aan de start. De Belgische topper Yannick Michiels vocht het uit met Roy Hoornweg van Passaat, die enkele weken eerder nog vijfde geworden was op het Nederlands kampioenschap marathon in Amsterdam. Na voortdurend samen op kop gelopen te hebben, besliste Yannick op de Sarisgang de wedstrijd in zijn voordeel met een nieuw parkoersrecord van 1:04:35, slechts drie seconden sneller dan Roy. Nummer drie zat daar ruim anderhalve minuut achter, maar met acht man binnen 1:10 en nog vier tussen 1:10:00 en 1:10:10 mogen we ook wel spreken van een uitzonderlijk brede top voor Nederlandse begrippen. Wat kon **Fortius** nog tegen al dit geweld? Bij de heren niet zo veel, senioren speelden sowieso geen enkele rol, we moesten het doen met de vierde plaats bij de M35 van Roy Werner, die na een reeks uitstekende resultaten duidelijk tegen het eind van zijn seizoen aanloopt, en de vijfde plaats van Lennaert den Hoed bij de M40. Bij de dames werd er wel een podiumplaats behaald. Anna van Stigt werd derde bij de V35 (zie ook het interview met Anna op pagina 6).

Hieronder de resultaten van de ons bekende **Fortius** atleten. Dat zijn er in totaal 134. Daarbij moet aangetekend dat Arie Kuperus had ingeschreven voor de 10 km, maar wegens een blessure de 5 km heeft gelopen, aannemende dat de computer wel slim genoeg zou zijn om dat juist te registreren. Helaas gebruiken we nog geen AI in het verwerkingssysteem en worden alleen signalen verwerkt van startnummers die bij de desbetreffende afstanden zijn aangemeld. Dus loop je een andere afstand, meld dat dan bij het inschrijfbureau, met een paar klikken kan dat vooraf worden aangepast, zonder dat je daarvoor een nieuw nummer nodig hebt.



Roy Hoornweg (startnummer 3) en Yannick Michiels (startnummer 2) voerden vrijwel de gehele wedstrijd het veld aan.

Uitslagen (de tijden zijn netto tijden):

#### 400 m Framerunners

Jongens:

1 Yusuf Can Emanet	1:35
2 Jelle van Velzen	1:37
3 Luuk Beije	2:51

Meisjes:

1 Tessa van Loosen	2:06
--------------------	------

#### 400 m gro-up Puppy Run

Jongens:

1 Sverre Kok	1:31
6 Lasse van Bochove	1:36
7 Mees de Bruin	1:36
8 Menno van Leeuwen	1:37
9 Thomas Jansen	1:38
10 Rafael Hartman	1:39
11 Thijs Schredders	1:39
12 Mats van Waas	1:40
13 Renzo von Grumbkow	1:41
16 Boaz Zuur	1:46
18 Xavier de Bruin	1:47
31 Ivar Schenkel	2:03

41 Noud Beije	2:22
---------------	------

Meisjes:

2 Sterre Ophorst	1:30
3 Lara Nagtegaal	1:31
7 Jasmijn Nabben	1:44
16 Elif Sarier	1:57
19 Femke Boersma	2:07

#### gro-up 1000 m Jeugdloop

Geen eerlijke uitslag mogelijk

#### 3 km Dental Clinics Prestatieloop

Mannen:

1 Luuk Bosveld	12:03
13 Rune Veraart	23:57

Vrouwen:

2 Rosa Paling	14:11
---------------	-------

#### Fortius 5 km Prestatieloop

Mannen:

2 Flint Beenen	16:10
3 Timo de Kok	16:32

8 Freek Bosveld	17:11
13 Mees Schneider	17:32
18 Tim Leeman	18:27
20 Henrik Barendregt	18:32
22 Wiebe Lindijer	19:10
32 Tinus Rijdsdijk	20:11
42 Melvin van Twuijver	21:33
45 Jan Faes	21:47
60 Sven Hurkmans	22:55
?? Arie Kuperus	24:28
79 Nick van Kammen	24:37
84 Mark van Gemeren	25:25
101 Maurits van Vijfeijken	26:19
108 Kees Prins	26:49
116 Rob Zwang	27:25
155 Martijn Prins	29:59

Vrouwen:

1 Eva Reijenga	18:16
18 Anniek de Lange	24:50
71 Virginia Maukar	29:25
90 Anja Melkert	30:11
138 Lilian van Rijswijk	32:57



145	Esther Roodenburg	33:10	90	Rianne Klaren	56:04	56	Haydar Polat	2:01:13
169	Rosali de Hart	35:10	94	Cecile Bus	56:23	M50:		
<b>10 km Zoomer Makelaardij</b>			107	Margo Naaktgeboren	57:51	31	Willem Engelhart	1:47:10
<b>Prestatieloop</b>			111	Deborah de Waard	57:42	37	Doron van der Eerden	1:50:48
<b>Mannen:</b>			116	Sandy Boelsums	58:31	54	Henk-Jan Vogelaar	1:57:53
34	Albert Jan Timmerman	38:55	121	Esther Hofland	58:20	66	Edwin Zoomer	2:05:17
43	Jan-Willem Mennink	40:21	127	Marieke Kraaijeveld	59:13	M55:		
51	Maarten van der Wagt	39:50	141	Michèlle van Dijk	1:01:37	13	Albert Martens	1:48:55
179	Jacco van der Stigchel	50:51	148	Jamey Koet	1:03:21	25	Jim Franquemont	2:02:25
185	Peter van Zetten	50:19	149	Marja Boekholtz	1:03:27	M60:		
188	René van Vliet	50:46	182	Esmée v.d. Veecken	1:08:03	16	Chris den Hartog	1:50:22
192	Peter Hamers	50:31	189	Monique van der Ham	1:09:21	19	Martin Rozeboom	1:51:02
199	Willem Pankow	52:10	204	Mariel Kers	1:13:18	32	Ron Breeman	1:57:00
205	Dick Meijer	52:12	<b>Agro Delta Halve Marathon</b>			34	Arie Nouwen	1:58:09
214	Jan Willem v.d. Hoek	52:01	<b>MSen:</b>			42	Ger Weber	2:05:25
220	Radjkoemar Ramkisoen	53:18	42	Mark Horde	1:31:34	46	Dirk Franssens	2:17:57
221	John van Belle	52:33	70	Mark Walgers	1:43:02	VSen:		
262	Ron de Roo	54:02	108	Bas van Dijk	1:52:39	29	Lotte van Hemert	1:52:57
288	Jon Klugkist	55:48	M35:			36	Esther Roodenburg	1:55:56
293	Erik Jan Rem	55:00	4	Roy Werner	1:12:48	56	Sanne Jansen	2:44:32
297	Marcel Mangrey	55:40	30	Maarten Danckaarts	1:32:15	V35:		
308	Chris Schijvens	56:14	56	Thijs Derksen	1:42:51	3	Anna van Stigt	1:37:38
353	Hendri van Duinen	59:47	63	Jonathan de Reus	1:46:37	15	Mignon Kirat	2:11:43
361	Jan van der Ham	1:00:54	78	Mark van Zon	1:55:24	V40:		
<b>Vrouwen:</b>			M40:			11	Monique Steenhoek	1:57:56
12	Judith Frederiks	45:06	5	Lennaert den Hoed	1:21:57	V45:		
14	Jildau de Man	45:51	12	Ewoud v. Houwelingen	1:27:37	11	Sam Visser	1:58:59
17	Sanne de Beer	47:14	17	Peter Loopik	1:35:04	V50:		
43	Hester Oorbeek	52:49	26	Albert Klerk	1:39:08	11	Annemieke Franquemont	2:03:44
44	Marie-Janne de Wit	52:48	65	Jeroen Fabrie	1:59:06	12	Sandra Klein	2:05:12
46	Alexandra den Dikken	52:53	74	Kees Prins	2:10:38	22	Ingrid Janssen	2:12:13
77	Claudy Diesveld	55:01	75	Frans Thomas	2:11:43	24	Mieke Salden	2:13:30
81	Astrid van Tricht	55:56	M45:			28	Monique van Duijnen	2:18:01
85	Sanne Kuiper	55:21	22	Andrew Reichardt	1:40:32			
88	Esther Nolf	55:47	53	Marco Troost	1:58:15			

## OVERIGE UITSLAGEN

Harry Gerritse houdt ons goed op de hoogte van de verrichtingen van Carsten Kok en andere **Fortius** atleten, vooral als het gaat over wedstrijden in de Hoekse Waard. Zo was er op zaterdag 15 oktober de tweede editie van de Kildijk Cross in 's-Gravendeel, waaraan heel wat **Fortius** atleten deelnamen. De 8 km lange cross werd gewonnen, en dat zal geen verrassing zijn, door Carsten Kok, die er 29:46 voor nodig had. Daarna volgden als derde Roy Werner, vijfde Jan Willem Visser, zesde Menno van Rosmalen, zevende Lennaert den Hoed en achtste Jan-Willem Mennink. Bij de dames was Eva Reijenga (ook pas 18 jaar) van **Fortius** de winnares.

Op 15 en 16 oktober werden er bij Energie in Barendrecht diverse wedstrijden gehouden. Op de zaterdag waren er de jeugdlopen en de 5 km. Op die 5 km werd Kees Prins tiende bij de mannen in 18:45. Op zondag werd er eerst gelopen over 10 km, waarop Albert Klerk bij de mannen 25<sup>ste</sup> werd in 45:43 en Peter van Zetten in 50:46 op de 47<sup>ste</sup> plaats eindigde. Daarna was het de beurt aan de lopers voor de halve marathon. Ewoud van Houwelingen was hier in 1:30:26 de beste **Fortius** man bij de M35. Bij de M55 werd Sjon Vos 24<sup>ste</sup> in 1:53:34.





Kees Prins was alweer van de partij op 22 oktober in Sleeuwijk voor de Waterlinieloop van Altena Road Runners. Hij liep daar in 17:14 wel sneller, maar het parkoers was maar 4,6 km lang. Het leverde hem een vijfde plaats op bij de M35.

Op zaterdag 29 oktober waagde Carsten Kok een uitstapje naar de trail. Hij koos daarvoor de Posbanktrail, door de organisatie aangeprezen als een absoluut sportieve uitdaging voor de ervaren trailrunner: een trail van 24 km op en rond de Posbank met 320 m hoogteverschil. De Posbanktrail voert je over uitdagend terrein, eeuwenoude singletracks rond en over de heide van het Rozendaalse Veld.

Carsten kwam onverwacht, want een ervaren trailrunner kun je hem niet noemen en dat is ook moeilijk als je pas 17 bent, als overall winnaar over de streep met bijna acht minuten voorsprong op de wel ervaren trailrunner Leo de Groot, die tweede werd. En dat ook nog eens in de snelste tijd daar ooit gelopen: 24 km in 1:34:03 (3:55 p/km). De organisatie kwam naar hem toe, omdat ze zich afvroegen of hij wel de hele route had gelopen, want het was wel onwaarschijnlijk snel en dat door zo'n jong mannetje. "Gelukkig heb ik voor u de gelopen route op mijn sporthorloge hoor", antwoordde hij. En na die check was men inderdaad overtuigd. Dus lang wachten tot de nummers 2 en 3 binnen waren, daarna huldigen, hup in de auto en weer naar huis.

Tijdens de Typhoonloop op 29 oktober in Gorinchem was het behoorlijk warm voor de tijd van het jaar. De zon scheen ongewoon fel en dat was op de gezichten van veel deelnemers af te lezen. Voor **Fortius** liepen vier mannen de 10 km, die bijna 100 m te kort bleek te zijn, waardoor Wilfred Krol zijn persoonlijk record verspeelde. Maar eerst kwam Lennaert den Hoed als elfde over de finish in 37:41. Daarna was het Kees Prins die in 39:29 zestiende werd. Kort daarop was de zeventiende plaats voor Wilfred in 39:36. Meer dan tien minuten later finishte Melvin van Twuijver na 50:56 als 61<sup>ste</sup>.

De Marathon Brabant in Etten-Leur werd dit jaar op 30 oktober gelopen. Namens **Fortius** deden alleen drie dames mee aan de halve marathon. Marie-janne de Wit was daarvan met 2:06:36 de snelste en finishte als 27<sup>ste</sup> bij de VSen. Christine Ubas (15<sup>de</sup> V55) en Martine Zwemmer (33<sup>ste</sup> V45) kwamen gelijktijdig over de finish na 2:09:31.

De 9000 m lange Floracross op 5 november in Boskoop was eveneens voor Carsten Kok, al moest hij daarvoor nog wel even flink sprinten met Marco van Erp (Leiden Atletiek). Het verschil in de uitslag bedroeg dan ook maar één enkele seconde: 35:06 tegen 35:07.

Op diezelfde dag werd in Papendrecht de Passaatcross gelopen. Daniëlle Gillissen (V35) en Wilfred Krol (M45) werden beiden tweede op hun cross in vrijwel dezelfde tijd, 34:08 en 34:04. Wilfred moest daarvoor 8 km afleggen, Daniëlle 6 km. Deze cross was een bijnummer van de regionale veldloopcompetitie voor de jeugd, waarop **Fortius** zoals altijd een woordje meespeelde. De uitslagen van Pupillen Mini's tot Junioren C staan vermeld in de jeugdrubriek.

Daags voor de DrechtStadLoop waren er toch nog enkele **Fortius**atleten te vinden in de uitslagen van de halve marathon van de VestingstadRun in Woudrichem. Bij de mannen senioren werden Menno van Rosmalen elfde in 1:34:40 en Christiaan Spruit twintigste in 1:56:55. Veelvraat Kees Prins die tijdens de DSL 5 km en de halve marathon liep, was een dag eerder nog elfde bij de M35 in 1:35:14.

Aan de Maresiacross in Kaatsheuvel op 13 oktober deden twee **Fortius**leden mee. Bij de V45 behaalde Ellen Zaal de achtste plaats op een cross van 6,8 km waarvoor ze 40:21 nodig had. Henrik Barendregt liep 9,1 km en werd negende in zijn categorie M45 in een tijd van 41:48.



## WEDSTRIJDKALENDER

Allereerst een afgelasting: de eerder aangekondigde Wantijparkloop voor zaterdag 26 november is afgelast wegens het uitblijven van inschrijvingen. Omdat er met nog een week te gaan op sommige afstanden slechts één enkele aanmelding was en het er op de andere afstanden niet veel beter voorstond, heeft Maarten Vogelesang moeten besluiten de loop af te gelasten. Bovendien was de datum niet erg gunstig omdat deze samenviel met de tweede cross in de regionale veldloopcompetitie.

De Schapenkoppencross staat gelukkig nog wel op de kalender, zie volgende pagina. We hopen dat ook atleten die dat niet zo gewoon zijn, toch ook eens een cross gaan proberen. Misschien krijgen ze de smaak te pakken en kunnen daarna tijdens de wintermaanden elk weekend wel een cross meepakken, inclusief de Merwelandencross op 21 januari.

### November

26	Dordrecht	Wantijparkloop	<b>AFGELAST</b>
26/27	Tilburg	Warandeloop	<a href="http://www.warandeloop.nl">www.warandeloop.nl</a>
27	Spijkenisse	Spark Marathon	<a href="http://www.spijkenissemarathon.nl">www.spijkenissemarathon.nl</a>

### December

4	Baarle-Nassau	Enclavecross	<a href="http://www.gloria-atletiek.nl">www.gloria-atletiek.nl</a>
4	Oostvoorne	Voorne's Duin Trail	<a href="http://www.voornesduintrail.nl">www.voornesduintrail.nl</a>
11	Waspik	Stratenloop	<a href="http://www.stratenloopwaspik.nl">www.stratenloopwaspik.nl</a>
11	Rotterdam	Bruggenloop	<a href="http://www.bruggenloop.nl">www.bruggenloop.nl</a>
17	Linschoten	Linschotenloop (o.a ½M)	<a href="http://www.linschotenloop.com">www.linschotenloop.com</a>
18	Waalwijk	Lidocross	<a href="http://www.acw66.nl">www.acw66.nl</a>
24	Dordrecht	Schapenkoppencross	<a href="http://www.fortiusdrechtsteden.nl">www.fortiusdrechtsteden.nl</a>
26	Vught	Kangoeroeloop	<a href="http://www.kangoeroeloop.nl">www.kangoeroeloop.nl</a>
31	Soest	Sylvesterloop	<a href="http://www.sylvestercross.nl">www.sylvestercross.nl</a>
31	Schoonhoven	Oliebollenloop	<a href="http://www.avantri.nl">www.avantri.nl</a>

### Januari 2023

7	Oud-Beijerland	Nieuwjaarsloop	<a href="http://www.mundonieuwjaarsloop.nl">www.mundonieuwjaarsloop.nl</a>
8	Egmond aan Zee	Egmond Halve Marathon	<a href="http://www.nnegmondhalvemarathon.nl">www.nnegmondhalvemarathon.nl</a>
14	Westenschouwen	Deltacross	<a href="http://www.avdeltasport.nl">www.avdeltasport.nl</a>
15	Vught	Lunettencross	<a href="http://www.ph.nl">www.ph.nl</a>
21	Dordrecht	Merwelandencross	<a href="http://www.fortiusdrechtsteden.nl">www.fortiusdrechtsteden.nl</a>

En verder in Dordrecht op 12 februari de RtR trainingsloop 25 km

## Riwal Hoogwerkers Halve Marathon zaterdag 11 maart 2023

**We zijn alweer bezig met de voorbereidingen voor Riwal Hoogwerkers Halve Marathon op zaterdag 11 maart 2023. Het belooft weer een gezellig evenement te worden.**

We beginnen met jeugdlopen in de ochtend met afstanden over 400, 600 en 800 meter. Ook de framerunners zijn van harte welkom om mee te doen. Rond het middaguur starten de halve marathon, 5 en 10 kilometer.

### Inzet van vrijwilligers en sponsors

Uiteraard hopen we op veel deelnemers, maar we rekenen ook weer op de inzet van vrijwilligers. Dus noteer alvast de datum.

Heb je een bedrijf, dan kun je met een financiële bijdrage mede-sponsor van het evenement zijn. Informeer vrijblijvend bij ons naar de mogelijkheden. Wij zijn te bereiken via [riwalhalvemarathon@gmail.com](mailto:riwalhalvemarathon@gmail.com)  
Meer informatie over het evenement volgt binnenkort op [www.riwalhalvemarathon.nl](http://www.riwalhalvemarathon.nl).

Organisatieteam Riwal Hoogwerkers Halve Marathon:

Maarten Vogelesang, Gos Koernap, Karin Stam, Jasper Beljaars, Kees de Pee, Ilonka Bezooijen, Hanneke Zijlstra, Mieke van der Fluit, Petra de Wit en Willy Diepeveen.

Met hulp van jeugdleden onder leiding van Daniël Hermus.





# **SCHAPENKOPPEN SPORTPARK CROSS**

## **zaterdag 24 december 2022**

Zaterdag 24 december 2022 wordt voor de 8<sup>ste</sup> keer de “Schapenkoppen Sportpark Cross” georganiseerd door **FORTIUS**. Wij hebben een gevarieerd parkoers uitgezet op en om het Sportpark Reeweg, Halmaheiraplein 35, Dordrecht.

### **Het programma ziet er als volgt uit:**

- 9:30 - 12.30u na-inschrijven in kantine van **FORTIUS**
- 11:00 - start jeugd geb. jaar 2016 of later, 2014/2015, 20012/2013  
1 ronde van ± 1200 m
- 11:15 - start jeugd geb. jaar 2010/2011, 2008/2009  
2 ronden van ± 1215 m = 2430 m.
- 12:00 - prijsuitreiking jeugd
- 12:30 - korte cross van ± 3650 m ( 3 ronden van ± 1215 m )
- 13:00 - lange cross van ± 7300 m ( 6 ronden van ± 1215 m )  
*Op de lange cross wordt er gestreden om de “Hans Michels Wissel Bokaal”*
- 14:30 - prijsuitreiking korte en lange cross.

**Inschrijven, omkleden en douchen bij **FORTIUS**.**

**Voor-inschrijven via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl) t/m donderdag 22 december 23:59.**

**Voor de jeugdlopen gratis en voor de korte- en lange cross € 5,00**



**Na-inschrijven op de wedstrijddag zaterdag 24 december vanaf 9:30 – 12:30**

**Voor de jeugdlopen € 2,00 en voor de korte- en lange cross € 8,00**

Voor verdere informatie kan er contact opgenomen worden met Maarten Vogelesang.

Telefoon: 06-28201724

Of per e-mail: [maarten@vogelesang.nl](mailto:maarten@vogelesang.nl)

Mede mogelijk gemaakt door:





## 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).

### DE LAATSTE BAANWEDSTRIJD VOOR 1 NOVEMBER 2022 BARENDRECHT 30 OKTOBER

*[door Piet Barends]*

Dit was de allerlaatste wedstrijd waarop CD-junioren nog een poging konden doen hun positie op de PR-ranglijst te verbeteren en 2<sup>e</sup> jaars junioren nog een clubrecord dan wel een persoonlijk record konden verbeteren. Van beide is druk gebruik gemaakt.

Voor de CD-junioren was er een meerkamp bestaande uit negen nummers, waarvan je er vijf kon doen, alsmede enkele losse nummers. Voor de junioren B en ouder waren er een werpvijfkamp en diverse losse nummers.

Er waren deze dag in totaal 15 leden van **Fortius** actief, en met goede resultaten. Zij gingen uiteindelijk met 6 eerste, 3 tweede en 4 derde plaatsen naar huis, alsmede met vier officiële en officieuze clubrecords.

Eerste prijs winnaars waren:

- Kelvin Mol bij de jongens D tweedejaars op zowel op de meerkamp als de 150 meter. Het laatste nummer leverde hem ondanks een lichte tegenwind een officieus clubrecord op. Op de meerkamp waren het bijna allemaal persoonlijke records, dus een flinke oogst voor de PR-competitie.
- Tim Leeman op de 1500 meter bij de jongens B in een persoonlijk record.
- Flint Beenen op de 800 meter jongens A. Hij liet van alle lopers (van junior B t/m veteraan) die dag de snelste tijd noteren en won in een persoonlijk record.
- Timo de Kok op 3000 meter jongens A. Ook hij was de snelste van het hele veld en met een enorme voorsprong op nummer twee, laat staan op de rest van het deelnemersveld. Ook hij won in een persoonlijk record.
- Mark Uilhoorn op werpvijfkamp bij de heren veteranen 55+. Het werd helaas geen PR, daar hij op alle nummers net iets te kort kwam op zijn beste prestaties.

Tweede prijs winnaars waren:

- Lisa van Schaik bij de meisjes D tweedejaars op de 800 meter. Dat het een persoonlijk record werd, was niet zo verwonderlijk. Het was de eerste keer dat ze die afstand liep, maar ze liep een goede race met een voor haar doen prima tijd.
- Mees Schneider op 1500 meter jongens B (een dubbel succes dus voor **Fortius**).
- Flint Beenen op de 400 meter jongens A.

Derde prijs winnaars waren:

- Ruben van Roosmalen op de meerkamp voor Jongens C eerstejaars. Ook hij verzamelde de nodige punten voor de PR-competitie.
- Maxim van Dorp op de meerkamp voor jongens C2. Het leverde hem slechts een enkel PR op.
- Thomas van Roosmalen op de 100 meter jongens B met een lichte tegenwind.
- Freek Bosveld op de werpvijfkamp voor jongens B. Eindelijk kwam de goede prestatie op het kogelslingeren er uit. Nadat hij tijdens de training al verschillende malen (soms ver) boven het clubrecord had geworpen, maar op wedstrijden vaak te wild was en daardoor de techniek vergat, ging het ditmaal heel goed. Een technisch goed uitgevoerde worp leverde direct in zijn eerste poging het lang begeerde clubrecord op. De volgende worpen waren technisch iets minder, maar in zijn derde poging kwam hij toch nog iets verder. Het goede begin zette hij voort met een persoonlijk record op het





kogelstoten, waarna hij op de volgende drie nummers slechts weinig punten verloor ten opzichte van zijn vijfkamprecord. Gevolg: een nieuw clubrecord werpvijfkamp jongens B.

Er viel nog een vierde (officieus) clubrecord te noteren. Julia van Dorp verbeterde haar eigen clubrecord bij het gewichtslingeren met ongeveer een halve meter. Na een heel goed begin bij het kogelslingeren en kogelstoten leek ook zij op een nieuw clubrecord af te stevenen, maar drie ongeldige pogingen bij het speerwerpen verknoeiden het feestje, al was het afkeuren van de eerste poging wel enigszins discutabel. Maar de jury beslist.

Veerle Uilhoorn ging nog met persoonlijke records op het speerwerpen, gewichtslingeren en de werpvijfkamp naar huis.

### Clubrecords

Jongens D	Kelvin Mol	150 m	18,88 s
Jongens B	Freek Bosveld	kogelslingeren	39,40 m
		werpvijfkamp	2517 punten
Meisjes B	Julia van Dorp	gewichtslingeren	11,95 m

### Overzicht van de uitslagen Fortius (de volledige uitslagen staan op atletiek.nu.)

<b>Meerkamp Jongens D2</b>	<b>100 m</b>	<b>600 m</b>	<b>80 mH</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Punten</b>	<b>150 m</b>	<b>Wind</b>
1 Kelvin Mol	12,59	1:47,10	13,16	4,92	9,83	3005	18,88	- 0,5
<b>Meerkamp Jongens C1</b>	<b>100 m</b>	<b>100 mH</b>	<b>Hoog</b>	<b>Ver</b>	<b>Speer</b>			
3 Ruben van Roosmalen	13,56	17,14	1,47	5,06	23,03	2746		
<b>Meerkamp Jongens C2</b>	<b>100 m</b>	<b>100 mH</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>			
3 Maxim van Dorp	13,85	18,32	4,54	10,28	28,22	2525		
<b>Werpvijskamp Jongens B</b>	<b>Kogelsl.</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Gewicht</b>			
3 Freek Bosveld	39,40	11,07	30,71	32,47	13,56	2517		
<b>Jongens B</b>	<b>100 m</b>	<b>Wind</b>		<b>800 m</b>				
3 Thomas van Roosmalen	13,19	- 0,3		2:39,65 (4 <sup>de</sup> )				
<b>Jongens B</b>	<b>1500 m</b>							
1 Tim Leeman	4:40,49							
2 Mees Schneider	4:41,89							
<b>Jongens A</b>	<b>400 m</b>	<b>800 m</b>						
2 Flint Beenen	55,47	2:02,66 (1 <sup>ste</sup> )						
<b>Jongens A</b>	<b>3000 m</b>							
1 Timo de Kok	9:08,89							
<b>Meerkamp Meisjes D</b>	<b>100 m</b>	<b>60 mH</b>	<b>Hoog</b>	<b>Ver</b>	<b>Speer</b>	<b>Punten</b>	<b>800 m</b>	
11 Lisa van Schaik	15,48	13,67	1,32	3,97	20,94	1830	2:46,21 (2 <sup>de</sup> )	
<b>Werpvijskamp - Meisjes B</b>	<b>Kogelsl.</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Gewicht</b>			
4 Veerle Uilhoorn	30,10	10,79	24,69	23,49	10,30	2304		
5 Julia van Dorp	44,98	8,12	20,44	0,00	11,95	2126		
<b>Werpvijskamp Masters</b>	<b>Kogelsl.</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Gewicht</b>			
1 Mark Uilhoorn (M55)	20,43	8,62	22,87	21,43	7,21	1845		
	<b>100 m</b>	<b>Wind</b>	<b>200 m</b>	<b>Wind</b>	<b>Ver</b>	<b>Wind</b>		
6 Toni Palacio Serrat (M55)	14,31	- 0,6	29,90	- 1,2	4,18	+ 0,1		

## EERSTE WEDSTRIJD VELDLOOPCOMPETITIE StARD PASSAATCROSS PAPENDRECHT 5 NOVEMBER

Met heel veel **Fortius**jeugd aan de start en ook weer veel **Fortius**atleten als eerste terug aan de finish werd de eerste wedstrijd van de veldloopcompetitie een groot succes. Hieronder de uitslagen:

### Jongens Mini (780 m)

1 Vincent de Rijke 3:57

### Meisjes Mini (780 m)

1 Annelise Rook 4:33

### Jongens Pupillen C (780 m)

2 Sverre Kok 3:49

5 Walt Adeney 3:58

7 Tim Leurs 4:06

8 Menno van Leeuwen 4:07

9 Renzo von Grumbkow 4:08

11 Xavier de Bruin 4:25

### Meisjes Pupillen C (780 m)

1 Lara Nagtegaal 3:47

2 Sterre Ophorst 3:59

4 Marit van Dijk 4:15

5 Merel Hamers 4:26

### Jongens Pupillen B (1070 m)

1 Eise Dijkstra 4:36

2 Lux Lataster 4:50

7 Arend Adeney 5:04

12 Nathan van der Zee 5:22

14 Bas Barendrecht 5:29

16 Jan-Arie de Korte 5:31

17 Levi Besemer 5:32

21 Morris Barendregt 5:49

22 Salomon Paling 6:01

### Meisjes Pupillen B (1070 m)

1 Isabel Rook 4:43

2 Leila Broekema 4:48

5 Yfke Schuurman 5:21

6 Lotte Visser 5:25

7 Bente Lutz 5:31

8 Evangeline Pennock 5:32

9 Manou Meijer 5:33

10 Rosalynn de Rijke 5:40

11 Noa Bakker 5:41

14 Alva Wierenga 5:49

16 Norah de Jonge 6:09

### Jongens Pupillen A1 (1230 m)

3 Lenni Reif 5:42

4 Jelle Nijman 5:43

7 Luka Oskam 8:19

### Jongens Pupillen A2 (1230 m)

2 Jesper van Leeuwen 5:05

3 Sjors van der Laan 5:10

4 Tijs Mettes 5:35

5 Florian Ophorst 5:46

### Meisjes Pupillen A1 (1230 m)

1 Merle de Koning 5:59

3 Evi de Haas 6:12

5 Karlijn Hamers 6:17

6 Lieve Penning 6:22

7 Sofie Nagtegaal 6:30

8 Sara van der Weijde 6:31

10 Fae Sujjkerbuijk 6:42

### Meisjes Pupillen A2 (1230 m)

1 Evy Marie Rook 5:03

6 Eva Versluis 6:16

8 Julie Adeney 6:28

11 Fleur de Bruin 6:43

### Meisjes D (1620 m)

2 Yfke Broere 7:22

4 Tula Hermus 7:34

10 Lara de Geus 8:38

### Jongens D (1620 m)

2 Tinus Reif 6:52

4 Santiago Roelofs 6:59

6 Arend Vogelaar 7:05

7 Faisal Broekema 7:14

10 Ilay de Koning 7:26

11 Semme den Engelsman 7:27

12 Noah van Bezooijen 7:34

16 Lars Groenewegen 7:49

21 Justen Houben 8:00

22 Boaz Bakker 8:13

23 Owen Kirchyunger 8:27

### Meisjes C (2140 m)

6 Lisa van Schaik 9:08

8 Rosa Paling 9:32

10 Hannah Sörensen 10:05

11 Mare Simons 10:27

### Jongens C (2460 m)

1 Ruben van Roosmalen 9:08

4 Kelvin Mol 10:21





De tweede wedstrijd van de veldcompetitie vindt plaats op zaterdag 26 november in Oud-Beijerland. Veel van deze pupillen en junioren liepen de dag erna in de jeugdlopen van de DrechtStadLoop. De uitslagen daarvan zijn te vinden op pagina 15.

## WERPWEDSTRIJD IN BEVEREN (BELGIË) OP 13 NOVEMBER 2022

*[door Piet Barends]*

De kleinst mogelijke afvaardiging van **Fortius** trok op deze dag naar België om deel te nemen aan een herfstwerpmeeting in Beveren. En niet zonder succes.

Julia van Dorp kwam voor het eerst als meisje A uit op een wedstrijd. Zij moet van nu af aan (tot haar vijftigste, maar dat duurt nog wel even) met een vier kg zware kogel slingeren. Niet, dat ze dat niet gewend is, want zij was als meisje B sinds 3 juli dit jaar al clubrecordhoudster met 34,81 meter bij de meisjes A. Ze begon direct met een worp van 34,90 meter (nieuw clubrecord dus). Vervolgens ging het iets minder maar in haar vierde poging was het weer raak. Ditmaal 36,30 meter. De laatste twee pogingen waren helaas ongeldig. Voor de goede orde: zij won de wedstrijd.



*Julia van Dorp aan het werk in de ring, met als resultaat weer een nieuw clubrecord (meisjes A of liever U20).*





## TOEGEVOEGDE WERKELIJKHEID

Er zijn duizenden apps die helpen om meer te bewegen, maar geen enkele app is voor iedereen geschikt, las ik in een artikel over smartwatches, stappentellers en gezondheids-apps. Maar, denk ik dan meteen, je hebt toch zeker zelf een betere app in je hoofd zitten. Je eigen hersenen, als die nog niet ingesteld zijn op je persoonlijke wensen, dan weet ik het ook niet meer. Dus denk zelf eens na. Wat wil ik en hoe zou ik dat willen bereiken? En heb je twijfels, sluit je dan aan bij een van de groepen van **Fortius**, trainers genoeg die je kunnen helpen.

Toch zijn er allerlei nieuwe ontwikkelingen. Er is de echte werkelijkheid, toen kwam de virtuele werkelijkheid (VR) en nu is er de toegevoegde werkelijkheid (augmented reality of AR). Het principe is eenvoudig, we nemen de echte werkelijkheid en projecteren wat we maar willen daar overheen. Een primitief voorbeeld was het zoeken naar Pokémonwezentjes met een mobiel. Puma gebruikt de Snapchat app waarmee je door je mobiel op je voeten te richten hun schoenen kan zien aan jouw voeten. Realistischer is een bril, dan hoef je alleen maar naar je voeten te kijken om die schoenen te zien.

Met zo'n bril kun je ook beelden opnemen. Er wordt gewerkt aan een bril waarmee je een rondje loopt en je route opneemt. Later, op hetzelfde rondje, plaats je de opgenomen beelden over de werkelijkheid. Loop je langzamer dan zie je een avatar van jezelf voor je lopen. Haal hem in en verbeter je tijd. Zo niet, dan zou je om moeten kijken om je voorsprong te zien. Met een mobieltje in de hand gaat dit niet. Maar een bril dan wel? Ik weet nog hoe het vijftig jaar geleden was toen ik begon met lopen. Altijd die rottige bril, hoe meer zweet hoe sneller hij afzakte. Hoe strakker ik 'm zette, hoe meer schuurplekken op neus en oren. Wat was ik blij toen ik met lenzen kon lopen. Voordat de technologie in contactlenzen kan worden geïmplementeerd zal er nog veel moeten gebeuren. Want dit soort implementaties vergen veel rekenkracht, dus chips, dus energie en batterijen. De bril wordt zwaar en loeiheet.

Er kleven ook veiligheidsproblemen aan. Stel, je ziet een vrachtwagen naderen. Is die er dan echt of was die er alleen toen je de vorige keer dat rondje liep? Wel belangrijk om te weten en dat zal de software dus duidelijk moeten maken. Zonder bril weet je waar je aan toe bent, met een virtual reality bril weet je dat alles nep is, dus blijf je liever op je stoel zitten. Met de AR-bril raak je in verwarring. Een heel ander probleem is dat makers van deze brillen veel data kunnen binnenhalen en reclameboodschappen kunnen toevoegen. Misschien zou je met zo'n bril wel het NK of de OS kunnen winnen. Maar als je dan weer thuis bent, heeft die bril dan ook een ingebouwde psycholoog om je desillusie te verwerken?

Als ik voor mezelf wil weten of ik vooruitgang boek, gebruik ik een stuk of vier punten op het parkoers, waarvan ik doorkomsttijden onthoud, en concludeer dan of ik langzamer of sneller moet lopen. Lijkt me voorlopig de gemakkelijkste, goedkoopste en veiligste methode.





## AGENDA

### NOVEMBER

Dinsdag 22	Dordrecht	Ledenavond Atletiek
Woensdag 23	Dordrecht	Ledenavond Fitness, Groepslessen en Worstelen
Zaterdag 26	Dordrecht	Wantijparkloop <b>AFGELAST</b>
Zaterdag 26	Oud-Beijerland	Veldloopcompetitie

### DECEMBER

Zaterdag 24	Dordrecht	Schapekoppencross
-------------	-----------	-------------------

### JANUARI

Zaterdag 21	Dordrecht	Merwelandencross
Zaterdag 28	Dordrecht	Indoor Dordrecht: Junioren, Senioren en Masters

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

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

### AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

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

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

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

