



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief oktober 2022 Jaargang 6, nummer 9

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

Aangesloten bij:



**KRACHTSPORT.NL**

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

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

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

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

## HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:  
Charley Smink



Secretaris:  
Jan van Dalen



Penningmeester:  
Peter Hamers



Lid:  
Alice van Driel



Lid:  
Elbert Dekker



Lid:  
Jasper Beljaars



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 november 2022 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 november 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,

In deze nieuwsbrief een gesprek met onze nieuwe voorzitter Charley Smink. Uiteraard aandacht voor de stappen die Roy Werner nog steeds weet te zetten op de marathon: 2:24:40, tweede tijd in de Fortiusgeschiedenis en clubrecord M35. Verder de goede prestaties van de C/D-junioren in de competitie en Carsten Kok en Anna van Stigt, die winnen in wegwedstrijden. En alle andere uitslagen.

Stuur voor de nieuwsbrief van oktober uw kopij naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 15 november 2022: [NieuwsbriefFortius@outlook.com](mailto:NieuwsbriefFortius@outlook.com)

Veel leesplezier,  
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

**CHARLEY SMINK**  
**NIEUWE VOORZITTER FORTIUS**  
 (zie bladzijde 4 en 6 )

**TOPTIJD ROY WERNER**  
**OP MARATHON EINDHOVEN**  
 (zie bladzijde 12 )

## Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Carsten Kok en Anna van Stigt	
<b>VAN HET BESTUUR</b>	4	winnen in Alblasserdam	13
Clubrecords en ranglijsten	5	• Overige uitslagen	13
In gesprek met Charley Smink	6	• Wedstrijdkalender	14
<b>BAAN EN INDOOR</b>	8	• DrechtStadLoop 6 november	15
• Finales in de C/D-competitie	8	• Fortius Wantijparkloop	17
• Clubkampioenschappen 2022	9	<b>FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN</b>	<b>18</b>
• Uitslagen overige baanwedstrijden	10	• Jeugdraad van start	18
• Indoorkalender Dordrecht	11	• Onze werpers in Boskoop en Vlaardingen	19
• Data competitie 2023	11	Column Henk Nugteren	21
<b>WEG EN VELD</b>	<b>12</b>	Agenda	22
• Roy Werner naar toptijd in Eindhoven	12		



## VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

### Mededelingen uit het bestuur

- Op 5 oktober 2022 hebben de leden tijdens de Algemene Ledenvergadering Charley Smink als nieuwe voorzitter gekozen. Hij is lid van de afdeling fitness. Charley had zich binnen de vereniging georiënteerd en gesprekken gevoerd met diverse leden. Hij geeft aan dat er zaken zijn binnen de vereniging, die verbeteringen behoeven. Hij kan dit niet alleen en vertrouwt er op dat hij hulp krijgt van zijn medebestuurders en leden. Charley welkom en succes. Tevens werd er informatie verstrekt over het nieuw te ontwikkelen vrijwilligersbeleid, waarbij hulp wordt verkregen van het NOC\*NSF. Het concept verslag van de ledenvergadering zal binnenkort geplaatst worden op de website.
- Tijdens de ledenvergadering werd gewezen op de vacature van de functie van vertrouwenscontactpersoon. Het bestuur is verheugd dat de oproep resultaat heeft gehad. Bart van Leeuwen heeft zich hiervoor aangemeld, waarvoor dank. Naast Carine Banga zal hij aanspreekpunt zijn voor zaken op het gebied van ongewenste omgangsvormen. Ik verwijs naar het protocol ongewenste omgangsvormen, zie: [https://fortiusrechtsteden.nl/images/Bestuur/Beleid\\_ongewenste\\_omgangsvormen\\_Fortius\\_def.pdf](https://fortiusrechtsteden.nl/images/Bestuur/Beleid_ongewenste_omgangsvormen_Fortius_def.pdf).
- De stand van zaken met betrekking tot de renovatie van de atletiekaccommodatie is het volgende. De gemeente onderzoekt hoe het is gesteld met de huidige demping van de atletiekbaan. Of volstaan kan worden met het vervangen van de toplaag of dat de hele baan moet worden vervangen. De gemeente heeft nog niet laten weten in welk tijdvak de renovatie wordt aangepakt.
- Nogmaals een dringende oproep voor de functie van **toezichthouder** bij de fitness. Deze functie kan ook door meerdere personen worden uitgevoerd. Daarnaast is het bestuur ook op zoek naar fitnessleden, die tijdens het sporten een oogje in het zeil willen houden en mogelijk (nieuwe) leden willen helpen bij het doen van oefeningen of het gebruik van apparaten. Er kan eventueel gebruik worden gemaakt van **de vrijwilligersvergoeding**. Informatie kan worden opgevraagd bij de verenigingsmanager Johan Moree, [info@fortiusrechtsteden.nl](mailto:info@fortiusrechtsteden.nl).
- Het Wedstrijd Organisatie Comité van de Drechtstadloop heeft nog 25 verkeersregelaars nodig voor de Drechtstadloop op 6 november 2022. Aanmelden kan via: [vrijwilligers@drechtstadloop.nl](mailto:vrijwilligers@drechtstadloop.nl).
- De gemeente ontwikkelt in een gedeelte van het sportpark Reeweg het **Recreatiegebied Reeweg** (naast de hobbel bij de in/uitgang Groene Zoom). Vanaf november 2022 t/m maart 2023 vindt het grondwerk en inrichting plaats. Het is niet duidelijk of dit voor overlast gaat zorgen. In maart 2023 zal het recreatiegebiedje feestelijk worden geopend. Hiernaast een situatieschets.
- Het bestuur heeft besloten tot de aanschaf van een nieuw kas-, betalings- en voorraadsysteem in de kantine. Dit scheelt veel administratief werk voor de penningmeester en boekhouding. Daarnaast worden er overzichten gemaakt van de verkoop van de producten en beheer van de voorraad. Vermoedelijk zal de implementatie in november 2022 plaatsvinden.



Atletiekbaan

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



## CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



### CLUBRECORDS

**Dini Grootenboer** is dit jaar 75 geworden en daarmee in een nieuwe masters-categorie gekomen. Haar eerste wedstrijd in haar nieuwe categorie was de onderlinge werpwedstrijd op 8 september. Dini schreef daar meteen de clubrecords V75 op discuswerpen, kogelstoten en kogelslingeren op haar naam.

**Roy Werner** verbeterde zondag 9 oktober in Eindhoven het clubrecord M35 op de marathon naar 2:24:40. Het oude record had sinds 1995 met 2:24:56 op naam van Wim Sterrenburg gestaan. En passant verbeterde Roy met zijn tussentijden ook de clubrecords M35 op de 30 (1:41:52) en 35 km (1:59:23).

Op zondag 9 oktober werd in Vlaardingen een werpvijfkamp georganiseerd. **Julia van Dorp** (MJB) en **Freek Bosveld** (JJB) verbeterden elk het reeds op hun naam staande clubrecord werpvijfkamp in hun categorie. Julia scoorde 2361 punten en Freek 2434 punten. De clubrecords staan als officieus te boek, omdat de werpvijfkamp officieel alleen een atletiekonderdeel voor masters is.

### 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>

[Advertentie]



**DORDRECHT**

KORTE PARALLELWEG 169 · 3311 JN DORDRECHT

T (078) 635 68 35

**Dé Hardloopspecialist van de Drechtstedenregio**

[www.runnersworlddordrecht.nl](http://www.runnersworlddordrecht.nl)    [info@runnersworlddordrecht.nl](mailto:info@runnersworlddordrecht.nl)



## IN GESPREK MET CHARLEY SMINK

[door Henk Nugteren]

Tijdens de bijzondere algemene ledenvergadering op 5 oktober werd Charley Smink verkozen tot voorzitter van **Fortius**. Hij werd onmiddellijk geïnstalleerd en volgt daarmee Jan van Haaren op. Wie is deze man? Tijdens de vergadering stelde hij zich voor, vertelde over zijn achtergronden en relaties met **Fortius** en gaf ook een korte toelichting over zijn beweegredenen om deze functie te ambiëren. Ook liet hij al doorschemeren wat er de komende jaren van hem verwacht mag worden. Maar er was slechts een beperkte kern uit de **Fortius** gemeenschap op deze vergadering aanwezig. Reden dus om Charley in deze rubriek aan het woord te laten zodat de hele club wat beter kan kennismaken met onze nieuwe voorzitter.

Op een vrijdagochtend ontmoette ik Charley in de vergaderzaal in het clubgebouw. De kantine was verhuurd en dus gesloten, maar met een kop koffie uit de kantine was het in het zaaltje wel zo rustig voor een goed gesprek. We moesten eerst maar eens kennismaken, want het was niet zeer waarschijnlijk dat ik Charley zou kennen van **Fortius** en dat gold ook omgekeerd.

Charley vertelt dat hij een geboren en getogen Dordtenaar is, woonachtig in het hart van Dordt aan het Statenplein. Een flink aantal jaren trainde hij intensief bij de voormalige sportschool Ad den Otter aan de Vest. Ouderschap en werk verdrongen gaandeweg toch de tijd om heel regelmatig te kunnen sporten. Charley is momenteel alleenstaande vader en beroepsfotograaf en interim manager.



De eerste kennismaking die Charley had met de voorlopers van de vereniging dateert al weer van jaren terug. Charley vertelt daarover: 'Zowel mijn zoon als jongste dochter, beiden inmiddels volwassen, zijn allebei enkele jaren lid geweest. Mijn zoon bij Parthenon. Enige jaren later werd mijn dochter lid bij Hercules. Ze zijn wel allebei op 4-jarige leeftijd gestart bij de gezamenlijke Mini's. Zij hebben er met veel plezier gesport en kijken er graag op terug. Als ouder is bij mij vooral de hartelijke ontvangst en de fijne sfeer van beide verenigingen van destijds bijgebleven.'

Toen hij twee jaar geleden zelf lid werd van **Fortius**, heeft Charley, net als ieder ander lid, voortdurend vacatures voor bestuursleden en andere vrijwilligers langs zien komen. Vanwege zijn jarenlange en brede managementervaring vond hij dat de voorzittersfunctie het meest geschikt was voor zijn ambities. Volgens hem kan hij vanuit die positie effectiever zijn vaardigheden inzetten zonder al te veel gehinderd te worden door veel inhoudelijke kennis. Daar kwam bij dat hij in zijn beroepsleven wat meer tijd en armslag kreeg, zodat hij zich aan het bestuur kon aanbieden.

Het bestuur hapte meteen toe, maar Charley koos er voor om eerst een aantal verkennende gesprekken te voeren met allerlei leden en vrijwilligers. Zijn vragen waren: wat gaat er goed en wat kan er beter? Samenvattend vernam hij een aantal wensen: goede communicatie, goede vrijwilligersorganisatie, eenvoudige processen, zichtbaar



bestuur, transparante besluitvorming, goed materiaal, goede training en toezicht. Best veel dringende uitdagingen dus.

Dit leidde ertoe dat het bestuur haar vertrouwen uitsprak in Charley en hem kandidaat stelde voor het voorzitterschap. Er werd een ALV uitgeschreven op 5 oktober en ook daar stemde de aanwezigen voor de nieuwe voorzitter.

Charley ziet zijn positie als een tijdelijke en wil samen met de leden een duurzame basis leggen voor een vitale en sportieve toekomst voor **Fortius**. Dat is wat hem betreft alleen mogelijk als de leden dat zelf ook willen en regelmatig bereid zijn hieraan op vrijwillige basis bij te dragen.

Er is op 5 oktober daarom nadrukkelijk gesproken over vrijwilligersbeleid, maar eigenlijk is alles wat er gebeurt gebaseerd op vrijwilligers, de enige werkelijk betaalde post is die van verenigingsmanager. Een vereniging vorm je met alle leden en de taken verdeel je dus ook over alle leden. Er zijn natuurlijk taken waarvoor het ene lid geschikter is dan het andere, maar zolang alle leden doen waar ze zichzelf het best voor gekwalificeerd voelen, loopt het over het algemeen goed. Vooral in een vereniging als **Fortius** met een aanzienlijk ledenbestand is de kans groot dat specialistische kennis op allerlei terreinen aanwezig is. Het is daarbij van groot belang dat we jongeren blijven boeien en binden en dat net als een estafette, de vrijwilligerstaken structureel worden doorgegeven van oud naar jong, hetgeen nu maar incidenteel gebeurt. Als lid met cruciale vrijwilligerstaken zou je je bovendien voortdurend moeten afvragen wie jou op elk moment zou kunnen vervangen. Communicatie is daarbij het trefwoord, zonder van elkaar te weten wat men doet en vanuit welke drijfveren, ontstaat er geen verenigingsband. Dat geldt niet alleen voor sporters met een gezamenlijke activiteit en doel, bijvoorbeeld baanatletiek, maar nog sterker tussen de verschillende sportonderdelen die in de vereniging beoefend worden. Een goed voorbeeld vormt de afdeling worstelen, die op een andere locatie sport. Hoe kun je dan een goed verenigingsgevoel ontwikkelen als je elkaar nauwelijks ziet en al een achterstand hebt in communicatie? Charley is van mening dat we op onze fantastische locatie, met de imposante accommodatie en voorzieningen, een regionale uitstraling kunnen hebben. En nog iets verder gedacht, waarom zou **Fortius** niet de Drechtstedelijke Boulevard van Beweging en Vitaliteit kunnen worden?

De nieuwe voorzitter is vol ambities en verdient het daarbij te worden ondersteund door alle leden, want dan komt het wel goed.

Op de vraag of Charley naast de enorme taak die hij op zich heeft genomen en zijn eigen sportieve activiteiten nog tijd en ruimte denkt te vinden voor andere hobby's, weet hij toch nog wat te noemen. Naast professioneel fotograaf is hij uiteraard ook vrijetijdsvotograaf en gaat met collega's op zoek naar uitdagingen, zoals momenteel een fotoserie over de restanten van de mijnbouw in België. Charley eet vegetarisch en zoekt zelf naar nieuwe gerechten die hij dan ook zelf kookt.

We vertrouwen erop dat Charley Smink de leden kan overtuigen dat de toekomst van **Fortius** hun handen ligt en dat als ieder lid naar zijn of haar vermogen aan die toekomst mee bouwt, **Fortius** inderdaad een mooie toekomst tegemoet zal gaan. Charley geeft zelf het goede voorbeeld door zich op te geven als vrijwilliger voor de DrechtStadLoop, waar hij ergens op het parkoers zal zijn te vinden als verkeersregelaar.



## BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

### FINALES IN DE C/D-COMPETITIE

In de C/D-competitie gingen er tot 2020 twaalf teams naar de landelijke finale. Dit was ten opzichte van het aantal deelnemende teams weinig. Daarom zijn er tegenwoordig een A-, B-, C- en D-finale, waarin de nummers 1 t/m 48 zijn onderverdeeld. Op die manier hebben meer teams nog een vierde wedstrijd in september en ontstaat er in de voorrondes een extra strijd om de finaleplekken in de B-, C- en D-finale. Op zaterdag 17 september vonden de finales van 2022 plaats.

In de A-finale komen de echte topploegen terecht: de nummers 1 t/m 12 in het competitieklassement. De jongens junioren D van **Fortius** zijn zulke toppers, want zij hadden zich geplaatst voor deze finale. Ze hoefden er niet ver voor te reizen, want de wedstrijd werd georganiseerd op de baan van Rotterdam Atletiek. **Fortius** eindigde als negende. Een mooie prestatie, gezien het aantal van 207 teams dat was gestart in de competitie voor D-jongens.

De meisjes junioren D moesten wat verder weg voor hun wedstrijd, want de C-finale waar zij zich voor hadden geplaatst vond plaats in Emmeloord. Ook de meisjes D werden negende in hun finale.

De D-finale waar de jongens junioren C van **Fortius** in zaten, werd in Gorinchem verwerkt. **Fortius** werd daar zevende.



*De ploeg van de Jongens D die negende werden op de landelijke A finale van de competitie.*





## CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2022

Zaterdag 1 oktober was de dag van de clubkampioenschappen, die dit jaar samen met CAV Energie uit Barendrecht en AV Spirit uit Oud-Beijerland werden georganiseerd op de baan in Dordrecht. Het was een pilot die wat betreft de sfeer en de uitdagendere tegenstand zeker geslaagd genoemd mag worden. Er waren zeker ook verbeterpunten te noemen. De organisatie heeft alle deelnemers van **Fortius** gevraagd feedback te sturen aan [woc@fortiusdrechtsteden.nl](mailto:woc@fortiusdrechtsteden.nl) en zal de reacties meenemen naar de evaluatiebijeenkomst in november.

De afsluitende 10x100 m estafette was een regelrecht succesnummer, al wist **Fortius** in deze eerste editie niet meteen de gigantische wisselbokaal te winnen. Spirit nam die mee naar Oud-Beijerland nadat hij, in de tweestrijd tussen de clubs, jaar na jaar door Energie was gewonnen. De uitslag van de estafette was als volgt:

1	Spirit 2	2:03,97	5	Spirit 1	2:35,42	9	Energie 1	2:49,91
2	Energie 6	2:05,78	6	<b>Fortius</b> 3	2:43,77	10	Energie 2	2:50,60
3	<b>Fortius</b> 2	2:10,90	7	Energie 7	2:44,63	11	Energie 3	2:53,15
4	<b>Fortius</b> 1	2:28,86	8	Energie 5	2:45,39	12	Energie 4	2:56,51

Gezien de weersverwachting voor die zaterdag viel het enorm mee met de hoeveelheid regen. 's Morgens vielen er wat druppels, maar later bleef het droog met op het eind van de middag zelfs een zonnetje. Wel woei er een herfstachtige wind over de baan, die precies zó blies dat de resultaten op de sprint en het verspringen bijna geen van alle erkend kunnen worden voor de ranglijsten. Alle individuele uitslagen zijn te vinden op [Atletiek.nu](http://Atletiek.nu). In de uitslagen van de pupillen is ook te zien wie er in elke categorie clubkampioen is geworden.

Bij de junioren, senioren en masters werden de clubkampioenen bepaald door het optellen van behaalde punten voor de prestaties op drie onderdelen. Dit vrij uitzonderlijke concept kon niet in Atletiek.nu berekend worden en werd in een schaduwadministratie verwerkt. De uitslagen van de **Fortius** deelnemers staan hieronder per categorie. Voor de winnaar in elke categorie (voor de masters overall met age-grading: Henrik Barendregt en Dini Grootenboer) was er een kampioensmedaille. Hieronder de kampioenen en de geklasseerde atleten in de diverse leeftijdsklassen. Achter het puntentotaal staat tussen haakjes het aantal onderdelen waarmee de punten zijn gescoord.

### Jongens Junior D

1	Kelvin Mol	1929	(3)
2	Lenn Boer	1495	(3)
3	Leensey Bilkerdijk	1453	(3)
4	Sem Schoester	1186	(3)
5	Jemuël Mangoentaroeno	1164	(2)
6	Santiago Roelofs	1131	(3)
7	Owen Kirchyunger	1078	(3)
8	Dex van der Laan	963	(2)
9	Joël Copsy	851	(2)
10	Niek Melkert	823	(2)
11	Lars Groenewegen	802	(2)
12	Rick Thomas	521	(2)

### Meisjes Junior D

1	Alyssah Bailey	1554	(3)
2	Tamara Berlips	1409	(3)
3	Iris Slooten	1183	(3)
4	Yfke Broere	1135	(3)
5	Aimy de Koning	1116	(3)
6	Amber Jansen	1109	(3)
7	Lisa van Schaik	1043	(3)
8	Rosa Paling	1041	(3)
9	Allison van Meggelen	986	(3)
10	Tula Hermus	888	(3)
11	Kelly Berlips	858	(3)
12	Bo van Driel	675	(3)

### Jongens Junior C

1	Ruben van Roosmalen	1808	(3)
2	Uros van der Rest	1628	(3)
3	Koen Schaap	1561	(3)
4	Luuk Bosveld	1417	(3)
5	Rune Veraart	1382	(3)
6	Alexander van Namen	1278	(3)
7	Tijn van Driel	944	(2)
8	Tygo Aarden	936	(2)
9	Maxim van Dorp	907	(2)



#### Meisjes Junior C

1 Chelsia Alves da Silva	1452 (3)
2 Lisa Vermeulen	556 (3)
3 Pien Vogelaar	526 (2)
4 Novi Hermus	357 (1)
5 Iris Moll	342 (1)

#### U18 Mannen

1 Sven Hurkmans	1208 (2)
2 Freek Bosveld	984 (2)
3 Mick Boekholt	899 (2)
4 Tim Leeman	882 (2)
5 Mees Schneider	508 (1)

#### U18 Vrouwen

1 Savannah Bailey	1855 (3)
2 Veerle Uilhoorn	1132 (2)
3 Jil Vogelaar	1080 (2)
4 Anniek de Lange	757 (1)
5 Maaïke Colijn	674 (2)
6 Julia van Dorp	480 (1)
7 Marit van Zetten	335 (1)

#### U20 Mannen

1 Wessel de Lange	1242 (2)
-------------------	----------

#### Senioren Mannen

1 Yannick van Dooremalen	633 (1)
2 Menno van Rosmalen	433 (1)

#### Senioren Vrouwen

1 Jacqueline Janssen	1512 (3)
2 Maaïke Boon	1036 (2)
3 Claudia Noordzij	629 (1)
4 Esther Jacobs	515 (1)
5 Emma Rijpers	424 (1)
6 Roos de Vries	399 (1)

#### Masters Mannen 40+

1 Bob Hurkmans	552 (1)
----------------	---------

#### Masters Vrouwen 40+

1 Sigrid Florusse	444 (1)
-------------------	---------

#### Masters Mannen 45+

1 Henrik Barendregt	1348 (3)
---------------------	----------

#### Masters Mannen 50+

1 Henk-Jan Vogelaar	192 (1)
---------------------	---------

#### Masters Mannen 55+

1 Mark Uilhoorn	1223 (3)
2 Toni Palacio Serrat	1083 (2)

#### Masters Mannen 70+

1 Ko Florusse	1228 (2)
---------------	----------

#### Masters Vrouwen 70+

1 Wil Florusse-v.d. Koogh	738 (1)
---------------------------	---------

#### Masters Vrouwen 75+

1 Dini Grootenboer	1297 (2)
--------------------	----------

## UITSLAGEN OVERIGE BAANWEDSTRIJDEN

De meeste uitslagen van baanwedstrijden waar **Fortius** atleten aan meedoen, worden op onze website gepubliceerd. Ze zijn te vinden onder *Uitslagen*:

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

Freek Bosveld (JJB) en Mees Schneider (JJB) namen vrijdagavond 16 september deel aan de Wageningen Track Meeting. Freek begon al vroeg op de avond met het onderdeel kogelslingeren. Met succes, want hij verbeterde zijn persoonlijk record met 25 cm naar 37,67 m. Pas enkele uren later stond de 5000 meter op het programma. Hieraan deden Freek en Mees allebei mee. Mees liep in 17:02,16 een persoonlijk record. Freek finishte in 18:13,07.

Njord Mijster en Manon van de Brug deden op zondag 25 september in Woerden mee aan de 11<sup>de</sup> Keith Beard Javelin Cup. Zoals de naam al zegt een wedstrijd waarbij alleen het onderdeel speerwerpen op het programma stond. Njord werd met 39,37 m negende bij U23M. Manon (U20V) verbeterde haar persoonlijk record met de 600-gram-speer naar 28,27 m.

Guido van Meggelen (M45) verbeterde op 8 oktober in Boskoop zijn persoonlijk record kogelslingeren naar 24,02 m.

Aan de werpvijfkamp die AV Fortuna op zondag 9 oktober in Vlaardingen organiseerde, deed een heel groepje werpers van **Fortius** mee. Elders in deze nieuwsbrief staat een uitgebreid verslag van coach Piet Barends.



## INDOORKALENDER DORDRECHT

Op zaterdag 29 oktober 2022 wordt de jaarlijkse Indoor Recordwedstrijd in de **Fortius**hal georganiseerd. De inschrijving sluit op 22 oktober om 23:59 uur. Als een onderdeel of meerkamp eerder vol zit, wordt de inschrijving op dat onderdeel of die meerkamp eerder gesloten. Informatie (lees ook de tekst onder 'wedstrijd omschrijving'!) en inschrijven:

Indoor Recordwedstrijd voor junioren CBA, senioren en masters:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/38208/>.

Indoor Recordwedstrijd voor junioren D en pupillen:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/38207/>.



Fout

In de eerste drie maanden van 2023 zijn er in de **Fortius**hal drie zaterdagen gereserveerd voor indoor atletiekwedstrijden: 28 januari, 25 februari en 18 maart. Hoe deze wedstrijden zullen worden ingevuld is op dit moment nog niet bekend. Meer informatie volgt in november.

Hou de **Fortius** website in de gaten voor actuele informatie over onze indoorwedstrijden.

### Data NK indoor 2023 in Apeldoorn

21-22 januari	Nationale CD Indoor
4-5 februari	NK indoor Masters / NK indoor Meerkamp
11-12 februari	NK indoor U20&U18
18-19 februari	NK indoor Senioren



Goed

## DATA COMPETITIE 2023

Ook de data van de competitiewedstrijden in 2023 zijn al door de Atletiekunie bekend gemaakt. Ze zijn als volgt:

### 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

## ZORG VOOR DE JUISTE SPIKESPUNTJES IN DE HAL

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 punt, zoals bijvoorbeeld het type X-tree (ceramisch) 5 mm, te verkrijgen bij Runnersworld Dordrecht (Maasplaza, Korte Parallelweg 169 in Dordrecht) en bij de Spikeshop in Reeuwijk.



## WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

De wegathleten van **Fortius** worden sterker en sterker. Roy Werner, Carsten Kok en Anna van Stigt zijn de aanvoerders die de anderen met zich mee naar goede prestaties slepen. Roy deed dat op uitzonderlijke wijze door een clubrecord M35 te vestigen tijdens de Eindhoven Marathon. Carsten liet in diverse wedstrijden zien hoe hij met de rest speelt. Dat deed hij vooral in Alblasterdam, waar ook Anna won bij de V35. Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 15 november 2022 worden gestuurd naar: [nieuwsbrieffortius@outlook.com](mailto:nieuwsbrieffortius@outlook.com).



### ROY WERNER NAAR PERSOONLIJKE TOPTIJD IN EINDHOVEN

Op 9 oktober behaalde Roy Werner zijn beste prestatie tot nog toe door in de Marathon Eindhoven 2:24:40 te lopen. Roy werd 31<sup>ste</sup> in het door Afrikanen en Belgen gedomineerde veld, maar wist als derde Nederlander de aandacht op zich te vestigen. Bij de M35 werd hij na een Duitser en een Belg derde. Het was (nog) niet het gedroomde clubrecord overall maar het scheelde minder dan een minuut (Jan Willem Schaar: 2:23:56). Wel was het een clubrecord bij de M35, waar hij Wim Sterrenburg uit de boeken liep. Het clubrecord van Jan Willem Schaar bleef net buiten bereik, misschien wel omdat Roy na 26 km een dixi moest opzoeken. Hij had dat nog nooit in zijn hardloop-leven meegemaakt, maar omdat hij de laatste drie weken last van zijn darmen had, wist hij dat het ooit eens zou kunnen gebeuren. Of hij het record had gepakt zonder die stop zullen we nooit te weten komen. Zelf klokte hij zijn sanitaire stop op 1:40, dus als netto tijd heeft Roy voor zichzelf al dat record verbroken.

Roy had zich speciaal voorbereid voor deze marathon. Zelf zegt hij dat hij tevreden zou zijn met een nieuw persoonlijk record (was 2:26:59). Dat is gelukt, maar dan zou het mislopen van het clubrecord een ontevreden gevoel kunnen geven. Maar zo is het niet, hij is tevreden.

Op de wc zat Roy in een 'blauwe wereld' en ging er van alles door hem heen. De Amerongse berg, de Kaapse berg en al die uren trainen in de bossen. Maar hij bleef kalm, het enige wat in zo'n geval helpt. Hij kwam de dixi uit met hernieuwde moed en een iets rustiger hartslag en voelde zich nog altijd tevreden over het verloop van de wedstrijd. Door de tijd te nemen alles kwijt te raken, kwam hij niet meer opnieuw in de problemen. Hoewel de benen wat zwaar werden, kon hij afmaken wat gepland was: met 3:15 starten en 3:30 eindigen.

Dat hij echt tevreden is blijkt uit zijn eigen woorden na afloop: 'Ik ga nu maar eens een welverdiend biertje drinken' en 'Ik heb al tien jaar lang geen vuurwerk meer afgestoken maar overweeg weer een pakket te kopen voor 2023'.



Roy zoeft langs het Evoluon, een kenner zal weten op welk punt dat is.



## CARSTEN KOK EN ANNA VAN STIGT WINNEN IN ALBLASSERDAM

Carsten Kok won op 1 oktober met overmacht de 7<sup>de</sup> Molenloop in Alblasserdam. Trainer Harry Gerritse vergezelde hem op de fiets tijdens de loop over 10 Engelse Mijlen (16,1 km). Harry vertelt dat ze er vanwege het gebrek aan sterke tegenstanders maar een soort van trainingsloop (tempo-duurloop) van hebben gemaakt, ondertussen genietend van de natuur en de prachtige molens bij Kinderdijk. Na een kilometer of tien zei de voorfietser van het organiserende AAA-atletiek tegen Harry: "Hij loopt zeker niet voluit, want hij is constant met u aan het praten". En dat was precies het geval. Carsten voltooide de 10 EM in 54:12.

Ook bij de vrouwen was er een overwinning voor **Fortius**. Anna van Stigt won bij de V35 in 1:15:57. Bij de M35 werd Lennaert den Hoed keurig tweede in 1:03:10. Jan-Willem Mennink liep bij de M45 naar de zesde plaats in 1:12:28, op plaats zeventien gevolgd door Henri Appeldoorn in 1:38:30. Jan Faes waagde zich ook weer eens aan een langere afstand en finishte als negende bij de M55 in 1:18:07. In diezelfde categorie liep Johan de Jong naar de twintigste plaats in 1:30:06.

Er werd ook nog een loop over 5 EM gelopen, waarop Peter van Zetten bij de mannen als 21<sup>ste</sup> finishte in 39:34.

## OVERIGE UITSLAGEN

Op zondag 18 september werd er flink gelopen en zwermden **Fortius**atleten uit naar verschillende windstreken. In de uitslag van De Tien van 't Aogje in Breda stond Melvin van Twuijver op de 32<sup>ste</sup> plaats op de 5 km met een tijd van 22:42 achter zijn naam.

Ook in Brabant, maar dan veel meer naar het oosten, werd in Hilvarenbeek de Bikse Natuurmarathon gelopen. Marie Louise Ruben finishte als negende bij de vrouwen op de 21 km en gebruikte daarvoor 2:15:57, ruim 20 minuten langer dan haar man, de ons ook bekende Marcel Ruben, niet meer actief voor **Fortius**, die in 1:53:22 vijftiende werd bij de heren. Edwin van der Poel liep nog 10 km meer en werd op de 31 km drieëntwintigste in 2:42:21.

Een van de grotere wedstrijden op die dag was de Dam tot Damloop in Amsterdam. Helaas konden we geen **Fortius**deelnemers vinden in de uitslagen van de wedstrijd. Bij de recreanten was zoeken een hele klus, maar binnen de tijd van 1:10 over deze 10 EM konden we niemand vinden. Wel was er **Fortius**deelname en succes tijdens de Vestingloop in Willemstad. Zowel bij de heren als de dames op de 5 km stond een **Fortius**lid op het podium. Annemarie Kersbergen werd tweede in 22:12 en Kees Prins derde in 19:35. Beiden deden ook mee aan de 10 km. Annemarie werd in 52:46 elfde bij de vrouwen en Kees 27<sup>ste</sup> bij de mannen in 44:24. Toch was er ook hier een podiumplaats, want Nay Seddik werd in exact dezelfde tijd als Kees derde bij de vrouwen.

Op zaterdag 24 september werd in Rijsbergen de 10 km lange Bavolooop gehouden. **Fortius** werd vertegenwoordigd door Carsten Kok en André van Dam. Carsten zat weer eens goed van voren en werd tweede bij de mannen senioren in een hele sterke 31:09. André, uitkomend in de categorie M55, had met een vijfde plaats ook een mooie positie te pakken. Hij deed 48:39 over deze 10 km. Op zondag 25 september was de keuze ruim. De meeste **Fortius**atleten die dat weekend actief waren, konden worden gevonden in Den Haag bij de CityPierCity. In Zoetermeer liep Wilfred Krol de Geuzenloop en werd verdienstelijk tweede bij de mannen over 10 km. Hij finishte met 39:44 netjes onder de veertig minuten. In de uitslag van de Tilburg Ten Miles vonden we alleen Henri Appeldoorn die 1:50:59 liep.

Maar zoals gezegd waren de meesten te vinden op de halve marathon van de CPC in Den Haag, waar Roy Werner het veruit het beste deed door tweede te worden bij de M35 in 1:08:57. Dit was



dezelfde netto tijd die ook winnaar Ricardo Sint Nicolaas liet optekenen, maar Roy had op de finishlijn wel vier seconden achterstand. In dat geval is het de volgorde aan de finish die de positie bepaalt. Ook uitstekend deed Anna van Stigt het door vierentwintigste te worden bij de V35 in 1:38:31.

Bij de MSen noteerden we Albert Jan Timmerman (330<sup>ste</sup> in 1:35:13), 392 Jorrit Morra (392<sup>ste</sup> in 1:35:53) en Melvin van Twuijver (1088<sup>ste</sup> in 1:51:20). Bij de M35 finishten na Roy nog Maarten Danckaarts (184<sup>ste</sup> in 1:37:14) en Mark van Zon (199<sup>ste</sup> in 1:39:09). M55: Ron Breeman (320<sup>ste</sup> in 2:26:42). M60: Arie Nouwen (103<sup>de</sup> in 2:01:27) en Ron de Roo (129<sup>ste</sup> in 2:05:57). M65: Willem Pankow (16<sup>de</sup> in 1:55:13) en John van Belle (34<sup>ste</sup> in 2:02:47).

De zware Kustmarathon Zeeland, op 1 oktober in Zoutelande, werd door Anky Kroon voltooid na 4:30:26. Zij werd daarmee zevende bij de V55. Met 4:34:07 deed Leon Goor er net iets langer over om als 101<sup>ste</sup> bij de M55 te eindigen. Martijn Gennisse had er met 4:44:57 nog ruim tien minuten meer voor nodig en finishte als 213<sup>de</sup> bij de M45. Maurice Laparlière kwam na 5:18:04 als 270<sup>ste</sup> M45 over de finish.

Op zondag 2 oktober deden een aantal hardlopers van **Fortius** mee aan de Singelloop in Breda. Andre van Dam (1:50:19) en Frans Willem Engelhart (1:53:48) liepen de halve marathon prestatie-loop. Esther Hofland (59:45) en Herman Bavinck (1:16:41) hielden het bij 10 km. Jan van der Ham (28:54), Petra van der Gracht (29:31) en Monique van der Ham (34:55) namen genoeg met 5 km.

Aan de Cirkel Loop in Papendrecht op zaterdag 15 oktober deden Johan de Jong en Sandra Klein mee. De wedstrijd was 10 km lang en Sandra eindigde als vijfde bij de vrouwen in 55:31. Johan liep daar een klein stukje voor (55:18) en werd 33<sup>ste</sup> bij de heren.

De 1 Mijl in Line in Klaaswaal, ook op 15 oktober, werd bij de jongens gewonnen door Noah van Bezooijen in 7:08.

## WEDSTRIJDKALENDER

De DrechtStadLoop op 6 november wordt de wedstrijd van de maand. Na twee jaar afwezigheid moet het weer lukken. De voortekenen lijken gunstig en er zijn al meer dan 1500 inschrijvingen binnen. Er kan ook digitaal worden na-ingeschreven tot en met de wedstrijddag. Ook op de dag zelf gaan we niemand weigeren op het inschrijfbureau. Zoals gebruikelijk starten ook de crossen met in de buurt als eerste in Rotterdam en Papendrecht, daarna volgen elk weekend wel crossen in Brabant, het crossland bij uitstek. Verder is er hopelijk dit jaar ook weer de Wantijparkloop.

### Oktober

22	Schoonhoven	Dijkloop	<a href="http://www.avantri.nl">www.avantri.nl</a>
22	Sleeuwijk	Waterlinieloop	<a href="http://www.altenaroadrunners.nl">www.altenaroadrunners.nl</a>
23	Rucphen	10 van AVR	<a href="http://www.avr90.nl">www.avr90.nl</a>
29	Gorinchem	Typhoonloop	<a href="http://www.avtyphoon.nl">www.avtyphoon.nl</a>
30	Etten-Leur	Marathon Brabant	<a href="http://www.marathonbrabant.nl">www.marathonbrabant.nl</a>
30	Rotterdam	Najaarscross	<a href="http://www.pac-atletiek.nl">www.pac-atletiek.nl</a>



## November

5	Papendrecht	Passaatcross	<a href="http://www.avpassaat.nl">www.avpassaat.nl</a>
5	Woudrichem	VestingstadRun	<a href="http://www.altenaroadrunners.nl">www.altenaroadrunners.nl</a>
6	<b>Dordrecht</b>	<b>DrechtStadLoop</b>	<a href="http://www.drechtstadloop.nl">www.drechtstadloop.nl</a>
6	Drunen	Drunenseduinencross	<a href="http://www.dakdrunen.nl">www.dakdrunen.nl</a>
12	Burgh-Haamstede	Mosselloop	<a href="http://www.avdeltasport.nl">www.avdeltasport.nl</a>
13	Zoetermeer	Klaverbladloop	<a href="http://www.arvilion.nl">www.arvilion.nl</a>
13	Kaatsheuvel	Maresiacross	<a href="http://www.tlvdelangstraat.nl">www.tlvdelangstraat.nl</a>
13	Gouda	Halve Marathon	<a href="http://www.halvemarathongouda.nl">www.halvemarathongouda.nl</a>
19	Monster	Halve marathon	<a href="http://www.halvemarathonvanmonster.nl">www.halvemarathonvanmonster.nl</a>
19	Zoutelande	Hobbeldebobbelloop	<a href="http://www.dynamica-sport.nl">www.dynamica-sport.nl</a>
19	Middelharnis	Tieleman Keukens Run	<a href="http://www.avflakkee.nl">www.avflakkee.nl</a>
20	Oosterhout	Scorpiocross	<a href="http://www.atvscorpio.nl">www.atvscorpio.nl</a>
26	<b>Dordrecht</b>	<b>Wantijparkloop</b>	<a href="http://www.fortiusdrechtsteden.nl">www.fortiusdrechtsteden.nl</a>
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>
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>

## VEERTIENDE DRECHTSTADLOOP 6 NOVEMBER 2022



### Dordrecht, Statenplein

Op het mooie en unieke parcours zullen weer honderden de strijd aangaan met de klok of met zichzelf. De hoofdafstand is de AGRO DELTA halve marathon, daarnaast is er een wedstrijd voor framerunners, een puppyrun en een jeugdloop. Verder zijn er prestatielopen over 3 km, 5 km en 10 km. Op de 5 km en de 10 km kan men ook deelnemen als bedrijventeam. Er wordt gestart en gefinisht op het Statenplein, in het historische hart van Dordrecht.

Langs de route van dit grootste hardloopevenement van **Zuid-Holland-Zuid** staat er op meerdere punten muzikale ondersteuning. Voor iedere deelnemer ligt er bij de finish een unieke medaille klaar.

### **De opbrengst van de DrechtStadLoop 2022 gaat naar Long Covid onderzoek. *Sportieve lopers, help mensen met Long Covid weer op de been!***

Sinds begin 2020 worden we allemaal beheerst door het coronavirus. Sommige mensen kregen COVID-19 en merkten daar weinig van. Anderen werden erg ziek, maar herstelden goed. Een kleinere groep werd misschien niet heel ziek, maar bleef klachten houden van onder meer ernstige vermoeidheid, benauwdheid en concentratieverlies. Dit kan maanden en zelfs jaren aanhouden en maakt het leven, werken en recreëren van deze patiënten erg zwaar. Daarom is meer aandacht nodig voor de oorzaak en behandeling van Long (langdurig) Covid (ook wel Post Covid), zoals we deze ziekte inmiddels noemen. In het Albert Schweitzer ziekenhuis is hiervoor een polikliniek opgezet. Onder anderen sportarts Frank Loeffen helpt patiënten daar om hun kracht en energie terug te winnen. Loeffen: "Om betere behandeling



mogelijk te maken en onderzoek data te verzamelen, hebben we speciale apparatuur nodig voor het meten van inspanningsvermogen. Het zou geweldig zijn als de fitte, sportieve deelnemers aan de DrechtStadLoop deze aanschaf mede mogelijk maken. Zo helpen we samen de honderden mensen in onze regio die veelal in stilte langdurig lijden onder de gevolgen van corona. Dan verbreedert de sport echt!”

Bedrijven kunnen hier een steentje aan bijdragen en hun personeel een kans geven om te vlammen. Er staan 5 en 10 km bedrijvenlopen op het programma.

Individueel kan men doneren of een eigen sponsoractie opstarten. Diegene die het meeste sponsorgeld binnenhaalt, krijgt een paar loopschoenen. Ook de 750<sup>ste</sup> en de 1500<sup>ste</sup> inschrijver mogen een paar schoenen uitzoeken bij Runnersworld Dordrecht.

### **Programma 14e DrechtStadLoop 6 november 2022**

- 10:00 Gymzaal Kolfstraat geopend en startnummers ophalen
- 13:00 Start 400 m frame runners race (4 t/m 14 jaar)
- 13:10 Start 400 m gro-up puppy run (4 t/m 7 jaar)
- 13.20 Start 1000 m gro-up jeugdloop (8 t/m 12 jaar)
- 13:30 Start 3 km Dental Clinics prestatie-loop (vanaf 13 jaar)
- 13:30 Start 5 km Prestatie-loop (vanaf 13 jaar)
- 13:30 Start 5 km Albert Schweitzer bedrijvenloop (vanaf 13 jaar)
- 14:15 Start 10 km Zoomer Makelaardij prestatie-loop (vanaf 13 jaar)
- 14:15 Start 10 km Albert Schweitzer bedrijvenloop (vanaf 13 jaar)
- 14:35 Start Agro Delta halve marathon (vanaf 16 jaar)
- 17:10 Eindtijd halve marathon

De halve marathon is een KNAU-wegwedstrijd, het parcours is gecertificeerd. Deelname aan de DrechtStadLoop is op eigen risico, dit geldt voor alle afstanden. De leeftijdsgrens is geldend op de wedstrijddag.

De digitale na-inschrijving loopt door tot en met de wedstrijddag: <https://drechtstadloop.nl/inschrijven/>  
Ook kan er nog ter plekke worden ingeschreven (alleen cash).

Kijk op de website voor het laatste nieuws: <https://drechtstadloop.nl/>





## FORTIUS WANTIJPARKLOOP 2022

Op zaterdag 26 november 2022 wordt de bekende en aloude Wantijparkloop in Dordrecht georganiseerd door **FORTIUS**.

Het mooie Wantijpark is in de herfst een perfecte locatie voor deze wedstrijd over 1 en 2 km voor de jeugd t/m 13 jaar en aansluitend de 10 en 5 km voor 14 jaar en ouder.

In het Wantijpaviljoen kan er na-ingeschreven worden tot 30 minuten voor de desbetreffende loopafstand, door het speciale inschrijfformulier op de tafels in te vullen en in te leveren. Er is beperkte kleedgelegenheid, maar geen douchemogelijkheid.



**Voor- inschrijven via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl), t/m donderdag 24 november 23:59.**  
*Voorinschrijven voor de jeugdlopen t/m 13 jaar is gratis, voor de 10 en 5 km is € 5,00.*  
**Na-inschrijven op de wedstriiddag in het Wantijpaviljoen vanaf 9:45.**  
*Voor de jeugdlopen t/m 13 jaar - € 2,00, voor de 10 en 5km - € 8,00.*

### Het programma ziet er als volgt uit:

- |   |       |
|---|-------|
| • Inschrijfbureau open vanaf                                | 9:45  |
| • Start 1km meisjes en jongens, geboortejaren 2013 t/m 2016 | 11:00 |
| • Start 2km meisjes en jongens, geboortejaren 2009 t/m 2012 | 11:15 |
| • Prijsuitreiking 1 en 2 km, meisjes en jongens (1, 2 en 3) | 11:45 |
| • Start 10 km   | 11:30 |
| • Start 5 km  | 12:45 |
| • Prijsuitreiking 10 en 5 km, dames en heren (1, 2, en 3)   | 13:30 |

Iedere deelnemer ontvangt een herinnering. Bij de start/finish en op het parcours is EHBO aanwezig.

Voor verdere informatie kan er contact opgenomen worden met Maarten Vogelezang.  
Telefoon: 078-6149684 of 06-28201724  
Of per e-mail: [maarten@vogelezang.nl](mailto:maarten@vogelezang.nl)



**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)



## 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).

### JEUGDRAAD VAN START

*[ingezonden door Timo de Kok]*

Afgelopen maand is de jeugdraad van start gegaan. De jeugdraad bestaat uitsluitend uit CD junioren en pupillen met eventueel AB junioren of trainers als begeleiding. Bruce, Gemma, Merel, Tess, Rick en Lynn vormen de eerst jeugdraad met Timo als voorzitter/mentor die daarbij wordt geholpen door Monique. De jeugdraad zal de belangen en ideeën van de jeugd (pupillen en junioren) verzamelen en vertegenwoordigen. Dit is natuurlijk belangrijk voor **Fortius** en mag uiteraard niet onopgemerkt voorbij gaan. Daarom heeft een van de leden van de jeugdraad het volgende stukje voor de nieuwsbrief geschreven:

Hallo, de jeugdraad heeft een ideeënbus gemaakt, misschien kunt u er wat ideeën instoppen als u dat leuk lijkt. De ideeënbus is voor als u ideeën heeft voor bepaalde dingen. Wij bespreken als jeugdraad dingen over wat er kan veranderen bij de atletiek. Bedankt voor uw ideeën! De jeugdraad gaat erover praten en beoordelen.

De plek van de ideeënbus wordt nog bepaald, maar zal ergens in/of voor de kantine zijn. Als je goede ideeën hebt, twijfel dan niet om ze op te schrijven, er zal een pen en papier aanwezig zijn bij de bus.



*Leden van de jeugdraad (van links naar rechts): Bruce, Gemma, Timo, Merel en Tess. Rick en Lynn staan helaas niet op de foto.*



## SUCCESVOL WEEKEND VOOR WERPERS IN BOSKOOP EN VLAARDINGEN

[door Piet Barends]

In het weekend van zaterdag 8 en zondag 9 oktober waren diverse leden van de werpgroep actief. Meestal met goede tot zeer goede prestaties en soms met een tegenvallend resultaat. Op zaterdag togen vader en dochter van Meggelen naar Boskoop om daar uit te komen op het nummer kogelslingeren. Guido deed het niet slecht en verbeterde voor de zoveelste maal zijn persoonlijk record en bracht het op 24,02 m. Daarmee staat hij nu vierde op de ranglijst aller tijden voor mannen 45+ en is druk op weg naar de derde plaats (nog 88 cm). Dochter Allison was te veel met de tegenstand bezig en niet met haar techniek en wist dientengevolge zes ongeldige pogingen te laten noteren. Er waren best wel - qua afstand - goede pogingen bij, maar als je buiten de sector werpt of voor uit de ring stapt, heb je daar niet zo veel aan.

Zondag vertrok een vrij grote delegatie werpers naar Vlaardingen om daar aan te treden in een werpvijfkamp of -vierkamp. Na de organiserende vereniging leverde **Fortius** verreweg het meeste aantal deelnemers, namelijk twaalf. Tel daarbij nog twee trainers en acht supporters op en je hebt een behoorlijk grote groep. Gelukkig werd er ditmaal in Vlaardingen wel met het juiste gewicht bij de meisjes B geworpen, zodat - weliswaar officieuze - clubrecords en persoonlijke records konden worden erkend. De weersomstandigheden nodigden uit tot het leveren van goede prestaties en dat gebeurde dan ook. Men ging naar huis met één eerste plaats, één tweede plaats en twee derde plaatsen.

Julia van Dorp won bij de meisjes B voor de gedoodverfde favoriete, die, dat bleek op diverse nummers, ditmaal niet haar dag had. Zij had nog gemakkelijk kunnen winnen, maar ging bij het laatste nummer (gewichtwerpen) letterlijk drie maal onderuit en belandde te vroeg buiten de ring (al dan niet op haar achterwerk), waardoor Julia met 11 punten verschil wist te winnen. Freek Bosveld werd met enkele zeer goede prestaties tweede bij de Jongens B. Tijn van Driel (jongens C) en Veerle Uilhoorn (meisjes B) werden derde in hun categorie. Dat er goede prestaties werden geleverd, blijkt wel uit het feit dat er twee (officieuze) clubrecords werden verbeterd en met de prestatie van Guido op zaterdag meegerekend maar liefst 25 persoonlijke records (!). Freek miste nog het officieuze record gewichtwerpen bij de jongens B met 5 cm, maar hij verbeterde zich wel van 10,71 m naar 13,72 m. Daarnaast bleven Freek en Allison maar heel weinig verwijderd van de het clubrecord kogelslingeren in hun respectievelijke categorieën. Als opmerkelijke andere prestaties kunnen nog worden genoemd de 34,08 m, 33,02 m en 30,06 m bij het speerwerpen van respectievelijk Freek, Tijn en Maxim en de 10,03 m en 9,28 m bij het gewichtwerpen van respectievelijk Veerle en Jil, die beiden ongeveer een meter verder wierpen dan ooit.



Achterste rij: Lisa van Schaik, Freek Bosveld, Jil Vogelaar en Veerle Uilhoorn. Voorlaatste rij: Guido van Meggelen en Julia van Dorp. Tweede rij: Allison van Meggelen, Bo van Driel, Tijn van Driel en Luuk Bosveld. Voorste rij: Mark Uilhoorn en Maxim van Dorp



## Uitslagen:

*Boskoop 8 oktober 2022:*

Allison van Meggelen      0,00 m  
 Guido van Meggelen      24,02 m

*Vlaardingen 9 oktober 2022:*

		<b>kogelsl</b>	<b>kogelst</b>	<b>discus</b>	<b>speer</b>	<b>gewicht</b>	<b>punten</b>
Lisa van Schaik	MD	23,17	8,53	19,60	20,07		1540
Allison van Meggelen	MD	32,08	7,69	12,44	12,74		1346
Bo van Driel	MD	25,94	7,02	12,16	11,12		1158
Tijn van Driel	JC	21,44	9,14	19,92	33,02		1759
Luuk Bosveld	JC	24,39	7,84	21,06	19,91		1550
Maxim van Dorp	JC	23,20	9,98	0,00	30,06		1486
Freek Bosveld	JB	37,40	10,75	27,41	34,08	13,72	<b>2434</b>
Julia van Dorp	MB	44,67	8,18	19,67	22,45	10,60	<b>2361</b>
Veerle Uilhoorn	MB	26,85	11,03	25,04	23,40	10,03	2239
Jil Vogelaar	MB	24,88	10,51	24,59	24,10	9,24	2119
Guido van Meggelen	HV45	23,20	8,04	22,86	24,11	6,50	1806
Mark Uilhoorn	HV55	21,55	8,56	25,48	24,60	7,48	1995

**Vet gedrukt** = clubrecord



*Wachten tot .....*

*..... je eindelijk aan de beurt bent met kogelslingeren.*



## SPELDEN

Bij de organisatie van wedstrijden moeten we rekening houden met het milieu. Dat doen we bij de DrechtStadLoop door na afloop het Statenplein en het parkoers schoon te maken. Beter zou zijn als we de deelnemers waar nodig konden opvoeden: afval in de bakken op het Statenplein, onderweg drinkbekertjes bij waterposten en verpakkingsmateriaal van ander meegebracht proviand binnen bepaalde zones in afvalbakken deponeren. Denk aan de hoge boetes bij wielervedstrijden als er afval buiten de daarvoor bestemde zones wordt geloosd.

We hebben het nu over de troep waarmee de omgeving vervuild wordt. Maar zouden we ook niet moeten denken aan het duurzaam omgaan met schaarse grondstoffen. Neem bijvoorbeeld de veiligheidsspelden waarmee de startnummers op de borst worden bevestigd. In mijn actiefste periode als wedstrijdathleet, in de jaren zeventig van de vorige eeuw, pakte ik, zoals iedereen toen deed, zonder na te denken bij elke wedstrijd vier of, bij een groot startnummer, zes spelden. Thuis, bij het opruimen, deed ik de spelden in een jampotje, want weggooiën vond ik zonde. Na een jaar of tien bleek er al 500 g in het potje te zitten. Toen ik, na vijftien jaar over de wereld gezworven te hebben, in 1994 weer terug kwam in Nederland vond ik dat potje met spelden bij de opgeslagen huisraad. Sindsdien gebruik ik uit dat potje en heb ik zelden nog een speld bij een wedstrijd meegenomen. Het potje is nog steeds bijna even vol, hoogstzelden komt het voor dat je een verbogen speld moet weggooiën.

Spelden zijn dus vele malen te gebruiken en het zou de regelmatige loper sieren als hij of zij zijn eigen spelden gebruikt in plaats van elke keer weer te graaien in het doosje bij de inschrijving. Wat moet je thuis met al die spelden? Voor katoenen luiers zijn ze te klein en wie gebruikt er nog luiers met spelden? Weggooiën dan maar? Ook geen goed idee. Door hergebruik besparen we schaarse grondstoffen en energie. Waar hebben we het over, peanuts zou je denken? Maar alle kleine beetjes helpen. Een snelle rekensom leert dat we bij de DSL ongeveer 4 kg spelden nodig hebben. Er gaan ongeveer 2500 spelden in een kilo en met 2500 deelnemers en vier spelden per startnummer is dat 4 kg. Als we dat doortrekken naar landelijk niveau, kom je al gauw uit op 4 à 5 ton spelden paar jaar in Nederland, alleen al voor wegwedstrijden en crossen. Nu zijn die spelden geen gouden of zilveren gedenkspelden, maar ook ijzer moet gewonnen worden, de spelden geproduceerd en daarna gecoat met chroom tegen roesten. Tegen de prijs die onze leverancier rekent geven we per jaar € 400 tot € 500 uit aan spelden, dus willen we de inschrijfkosten laag houden, ook dan helpt hergebruik.

Dit jaar doet de DSL geen spelden in de enveloppen met startnummers omdat verzending per post in het verleden schade en verlies opleverde, maar ook om deelnemers er toe te zetten zelf spelden mee te brengen. Natuurlijk zijn er doosjes met spelden bij RunnersWorld en op het inschrijfbureau voor deelnemers die geen spelden hebben, iedereen moet kunnen lopen, maar het verzoek is je eigen spelden te hergebruiken zolang ze nog goed zijn. En dat is heel lang.

En nog iets anders wat misschien niet iedereen weet: de startnummers met chip zijn zo geproduceerd, dat ze kunnen worden afgevoerd in de papierbak, er zijn namelijk geen metalen verwerkt in de chip. Dus na afloop of thuis het startnummer in de blauwe bak en niet bij het restafval.

Na twee jaar kan de DSL hopelijk weer doorgaan. Laten we de boel schoon achterlaten en zo weinig mogelijk aanslag plegen op de schaarse grondstoffen die de aarde nog herbergt, zodat onze mooie loop een duurzame toekomst tegemoet mag gaan.



## AGENDA

### OKTOBER

Woensdag 19	Dordrecht	Informatie voor ouders/verzorgers A2-pupillen
Zaterdag 29	Dordrecht	Indoor Recordwedstrijden

### NOVEMBER

Zaterdag 5	Papendrecht	Veldloopcompetitie
Zondag 6	Dordrecht	DrechtStadLoop
Zaterdag 26	Dordrecht	Wantijparkloop
Zaterdag 26	Oud-Beijerland	Veldloopcompetitie

### DECEMBER

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

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

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

### AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

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

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

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

