



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief september 2022 Jaargang 6, nummer 8

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

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

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Aangesloten bij:



KRACHTSPORT.NL

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

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

HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:
Jan van Haren



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
telefoon: 06-19889945

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

NieuwsbriefFortius@outlook.com

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

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

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

Contributies staan vermeld op de website:

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

Harrie Schellekens



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



VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]

Beste lezers,

We zijn weer terug met heel veel **Fortius**-nieuws. We hopen dat u ook genoten heeft van een fijne vakantie en van de fantastische Europese kampioenschappen Atletiek. Misschien zijn er wel prikkels ontstaan die kunnen leiden naar eindelijk weer eens een **Fortius**-vertegenwoordiger in een almaar uitdijend Nederlands Team.

In deze nieuwsbrief beperken we ons tot de resultaten van de club, want die mochten er ook zijn. Kelvin Mol behaalde goud op de D-Spelen, de competitieploegen gaan het steeds beter doen en Carsten Kok laat zich steeds nadrukkelijker van voren zien in wedstrijden. Daarnaast waren we in gesprek met een van onze talentvolste junioren Timo de Kok.

ALGEMENE LEDENVERGADERING

OP WOENSDAG 5 OKTOBER

(zie bladzijde 4)

KELVIN MOL WINT GOUD

OP NATIONALE D-SPELEN

(zie bladzijde 12)

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

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Indoor recordwedstrijd op 29 oktober	16
VAN HET BESTUUR	4	WEG EN VELD	17
Leden gevraagd voor Sportraad Dordrecht	5	• Uitslagen	17
Workshops Streetdance	6	• Wedstrijdkalender	20
Clubrecords en ranglijsten	7	• Aankondiging DrechtStadLoop 6 november	21
In gesprek met Timo de Kok	8	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	22
BAAN EN INDOOR	12	• Verslag onderlinge werpwedstrijd	22
• Kelvin Mol wint goud op Nationale C-Spelen	12	• Fortius Junioren uitje	23
• Vrouwenploeg zevende in de competitie	12	Column Henk Nugteren	25
• Uitslagen overige baanwedstrijden	14	Agenda	26
• Clubkampioenschappen baan	15		



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

Mededelingen uit het bestuur

- De vakanties zijn voorbij. Het bestuur hoopt dat iedereen heeft kunnen genieten van de vakantie en gezond en uitgerust is thuisgekomen.
- Het bestuur schrijft voor woensdag 5 oktober 2022 een Algemene Ledenvergadering uit. Dit in verband met de verkiezing van een nieuwe voorzitter. Het lid Charley Smink heeft zich hiervoor beschikbaar gesteld. Tijdens de ledenvergadering zal hij zich presenteren en voorgedragen worden door het bestuur. Tevens zullen de leden worden geïnformeerd over de voortgang van het nieuwe vrijwilligersbeleid. Daarnaast zal door de Vertrouwenscontactpersoon een uiteenzetting worden gegeven over de geldende omgangsvormen binnen **Fortius**. Rond 19 september 2022 zal de definitieve agenda met de eventueel daarbij behorende stukken worden gepubliceerd. Alhoewel het een ledenvergadering is, worden de vrijwilligers (ook niet leden), nadrukkelijk, gezien het onderwerp vrijwilligersbeleid, uitgenodigd.
- Op het rapport met de wensen van **Fortius** met betrekking tot de renovatie van de atletiekaccommodatie in 2023 is nog geen reactie ontvangen van het Sportbedrijf van de gemeente Dordrecht. Nu de vakanties voorbij zijn gaat het bestuur ervan uit dat dit deze maand gaat gebeuren.
- Wederom een dringende oproep voor de functie van toezichthouder bij de fitness. 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. Informatie kan worden opgevraagd bij de verenigingsmanager Johan Moree, vm@fortiusdrechtsteden.nl.
- Het organisatiecomité van de Drechtstadloop roept de hulp in van de leden, trainers, vrijwilligers, familieleden en anderen om de DSL te promoten. Dat kan via mond op mond reclame, sociale media en verspreiding flyers en posters. Een ieder wordt alvast door de organisatie bedankt voor de medewerking. Tevens kunnen vrijwilligers zich ook nog aanmelden. Zie de website: <https://drechtstadloop.nl/>
- De voorzitter Jan van Haren stopt ook met zijn werkzaamheden als lid van de Sportraad Dordrecht. Deze Sportraad geeft gevraagd en ongevraagd advies op sportgebied aan de gemeente (college en raad, wethouder en gemeentelijk Sportbedrijf). Het doel is om het Dordtse sportklimaat te bevorderen. De sportraad behartigt daarmee het collectieve belang van alle sporters en sportaanbieders. Al vele jaren heeft de vereniging (Hercules/Parthenon/**Fortius**) een vertegenwoordiger in deze raad. Het zou mooi zijn om dit te continueren. Welk lid zou zich hier voor willen inzetten? Voor verdere informatie zie hieronder de vacature.

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



WIL JIJ MEEHELLEN OM MEER DORDTENAREN MET PLEZIER TE LATEN SPORTEN EN BEWEGEN?



DE SPORTRAAD DORDRECHT ZOEKT NIEUWE LEDEN

De Sportraad Dordrecht is het onafhankelijke adviesorgaan op het gebied van sport van het college van B&W. Haar advisering richt zich op de hoofdlijnen van het gemeentelijk sportbeleid en vindt zowel gevraagd als ongevraagd plaats. Deze adviezen zijn gericht op zowel breedtesport als topsport en raken aan beleidsterreinen als ruimtelijke ontwikkeling, economie, jeugd, gezondheidszorg en onderwijs. Bekijk onze website (www.sportraaddordrecht.nl) voor meer informatie.

De Sportraad Dordrecht bestaat uit 7 tot 9 leden met expertise op het gebied van (top)sport, wetenschap, medische aspecten, het bedrijfsleven en/of op sociaal-maatschappelijk terrein. Onder hen zijn sporters, onderwijsdeskundigen en ervaren bestuurders in de sport. De Sportraadsleden zetten zich op vrijwillige basis in om het sportklimaat en sportdeelname in Dordrecht te verbeteren.

In verband met het aflopen van de afgesproken benoemingstermijn is de Sportraad Dordrecht op zoek naar twee nieuwe leden.

De taken zijn:

- Bijwonen vergaderingen van de Sportraad Dordrecht
- Structureel contact onderhouden met de verenigingen/sportorganisaties uit nader te bepalen takken van sport;
- Opstellen Sportraadadviezen aan het college van B & W over ontwikkelingen/knelpunten/nieuwe richtingen binnen de georganiseerde en ongeorganiseerde sport met betrekking tot die terreinen die tot de doelstellingen van de Sportraad gerekend worden.
- (Mede) informeren van verenigingen/sportorganisaties ten aanzien van ontwikkelingen in de gemeente met betrekking tot de doelstellingen van het sportbeleid.
- Bijwonen regulier overleg met wethouder Sport, de ambtelijke organisatie en de raadscommissie van de gemeente Dordrecht.
- Bijwonen incidentele overleggen met sportaanbieders, gebruikers sportlocaties en overige van belang zijnde gesprekken.

Functie eisen

- Is in staat belang van sport en bewegen op een positieve wijze uit te dragen namens de Sportraad Dordrecht;
- Weet de gewenste ontwikkelingen op sportgebied te vertalen in concrete adviezen naar het college van B&W van Dordrecht;
- Heeft kennis en visie op het gebied van sport.
- Een kandidaat met een medische of paramedische achtergrond heeft bij gelijke geschiktheid de voorkeur;
- Heeft goede contactuele eigenschappen.
- Is verbonden met de gemeente Dordrecht op sportgebied.
- Heeft bestuurlijke ervaring.

Ben jij iemand met een relevant netwerk in de sport en vind je het leuk om met jouw kennis de sportraad te versterken? Neem dan contact op met Rob Weeda, voorzitter Sportraad Dordrecht (rob.weeda@xs4all.nl).



Hoi, mijn naam is Dian Hofman, 30 jaar en samen met mijn vriend en zontje woon ik in Dordrecht. Ik heb een diploma MBO dans van het ROC Aventus in Zutphen en meer dan 11 jaar ervaring als dansdocente bij sportverenigingen met verschillende doelgroepen. De dansstijlen die ik het leukst vindt zijn streetdance, jazz en hiphop.

Door mijn verhuizing van het oosten naar het westen van het land en corona-omstandigheden, heb ik de afgelopen tijd geen les gegeven, maar ik voel het nu echt weer kriebelen. **Fortius** maakt het mogelijk om weer met een gezellige groep te gaan dansen. Ik kan niet wachten om weer te beginnen.

Neem je vriend/vriendin mee en kom gezellig bij de streetdance les op de maandagavond (zie flyer).
Tot snel.



Streetdance

Fortius gaat vanaf 26 september starten met 6 workshops streetdance.

Leeftijd: 12 t/m 15 jaar (junioren U12/U16 geboren in 2010/2009/2008/2007)

Streetdance is een dansstijl die invloeden heeft van onder andere hiphop en jazz.

Er wordt gedanst op de beat van populaire muziek en daarnaast komen er tijdens de lessen lenigheidsoefeningen, buikspieroefeningen en uithoudingsvermogen aan bod.

De workshops zullen plaats vinden in de groepsleszaal van 17.30 tot 18.30.

Maandag
26-9, 3-10, 10-10, 17-10, 24-10
en 31-10.

6 workshops €30,-

Aanmelden
groepslessen@fortiusrechtsteden.nl

Kom gezellig dansen
en neem je vriend/
vriendin mee!





CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

Allison van Meggelen verbeterde op 17 juli in Bergen op Zoom het officiële clubrecord kogelslingeren voor meisjes junioren D naar 31,06 m.

Kelvin Mol liep op 17 juli in Den Haag 200 meter in 26,59 s. Hij verbeterde daarmee het clubrecord voor jongens junioren D, dat al op zijn naam stond. Ook dit clubrecord is officieus, omdat de 200 meter voor junioren D nog geen officieel wedstrijdonderdeel is. Er werden op diezelfde wedstrijd in Den Haag nog twee andere officiële clubrecords gevestigd. De 60 meter in de buitenlucht is alleen voor meisjes junioren D een officieel wedstrijdonderdeel, maar in Den Haag stond de afstand voor alle categorieën op het programma. Het leverde **Ko Florusse** (M70) en **Sigrid Florusse** (V40) een clubrecord op in respectievelijk 8,76 en 9,52 s.

Carsten Kok won op zaterdag 27 augustus een baanwedstrijd over 1 Engelse Mijl in Barendrecht in 4:25,73 en verbeterde met die tijd het clubrecord bij de jongens junioren B. Het oude record stond met 4:29,93 op naam van Quinten Hennekam en stamde uit 2006.

Wederom een officieus clubrecord, dit keer bij de pupillen: op 3 september liep **Evangeline Pennock** in Oud-Beijerland een 80 meter in 14,35 m, een clubrecord bij de meisjes pupillen C.

De 3000 meter steeplechase voor vrouwen is een officieel erkend wedstrijdonderdeel, maar wordt in de praktijk weinig georganiseerd. Het onderdeel stond wel op het programma van de promotie/degradatie-wedstrijd op 11 september in Dordrecht. **Jildau de Man** liep 14:18,78 en vestigde daarmee een clubrecord.

PRESTATIELIJSTEN

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

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

[Advertentie]



DORDRECHT

KORTE PARALLELWEG 169 · 3311 JN DORDRECHT

T (078) 635 68 35

Dé Hardloopspecialist van de Drechtstedenregio
www.runnersworlddordrecht.nl info@runnersworlddordrecht.nl

IN GESPREK MET TIMO DE KOK

[door Henk Nugteren]

Een van **Fortius'** middenafstandstalenten is eerstejaars junior A Timo de Kok. Sinds de pupillen verzamelt hij punten voor de competitieploegen, maar dit jaar deed hij dat als junior ook al voor de senioren herenploeg. Tijdens de eerste poulewedstrijd op 1 mei won hij de 800 m en elke trouwe **Fortius**supporter heeft hem waarschijnlijk op 22 mei, toen er een thuiswedstrijd werd gehouden als tweede poulewedstrijd, de 1500 m overtuigend zien winnen. Het werd dus wel eens tijd om met Timo in gesprek te gaan en hem wat breder aan de **Fortius**-gemeenschap voor te stellen. Daarvoor maakte ik met Timo op een woensdagmiddag een afspraak op de baan om hem eens nader te interviewen.

De woensdagmiddag kwam Timo wel goed uit, want die middag is nog vrij in zijn studierooster aan de TU Delft. Voor de vakantie had Timo, evenals een paar andere A en B junioren van **Fortius**, zijn vwo diploma met glans gehaald aan het Stedelijk Dalton Lyceum, zodat hij zich kon gaan voorbereiden op zijn verdere opleiding. Met een Natuur & Techniek profiel en goede cijfers voor de β -vakken, was een technische studie het meest voor de hand liggende. Het werd Technische Aardwetenschappen in Delft, of zoals men dat tegenwoordig in het Engels *Applied Earth Sciences* noemt. Deze studie komt voort uit de oude studie Mijnbouwkunde, die de laatste jaren behoorlijk is gemoderniseerd. De oude faculteit aan de Mijnbouwstraat in Delft is opgeheven en Technische Aardwetenschappen maakt tegenwoordig deel uit van de faculteit Civiele Techniek en Geowetenschappen. Zoals Timo uitlegt gaat het er tegenwoordig niet meer om zoveel mogelijk materialen uit de grond te halen, maar meer om op een duurzame manier met onze natuurlijke bronnen om te gaan. De studie maakt een unieke combinatie tussen geologie en techniek en besteedt aandacht aan toekomstige energiebronnen en schaarse grondstoffen, maar ook kan er gewerkt worden aan ondergrondse en bovengrondse infrastructuur, zoals bijvoorbeeld tunnels en dijken. Aarde en klimaat staan daarin centraal en een duurzame toekomst is daarbij de leidraad. Er worden fikse uitdagingen gesteld aan de toepassing van wiskunde, natuurkunde en scheikunde, maar dat zal voor Timo niet echt een belemmering zijn.

Ten tijde van het interview is Timo pas bezig aan zijn tweede studieweek, dus heel veel details over zijn ervaringen kan hij nog niet geven. Wel heeft hij al ervaren dat het er anders en sneller aan toe gaat dan op de middelbare school. Tijdens de introductieweken heeft Timo Delft al wat leren kennen en is er ook al achter gekomen dat er een studentenatletiekvereniging is, gelieerd aan AV'40. Maar voorlopig blijft hij bij zijn ouders in Dordt wonen en sporten bij **Fortius**. Ook in Delft heerst kamernood en studenten kijken uit naar den Haag of Rotterdam, dan kan je volgens Timo net zo goed in Dordrecht blijven.

Timo is al vanaf de mini-pupillen actief in de atletiek en voor hem is daardoor sport gelijk aan atletiek. Het verhaal gaat dat hij op het kinderdagverblijf een vriendje had dat aan atletiek deed en dat hij dat ook wel wilde. Dat kwam goed uit want Timo's vader was middenafstandslouper (AVR / Rotterdam Atletiek) en kon die keuze wel waarderen en zo werd hij lid van Hercules toen hij de leeftijd van de mini-pupillen bereikte. Of het verhaal klopt kan Timo niet bevestigen, want zo ver gaat zijn geheugen niet terug, maar wel weet hij dat het vriendje van het kinderdagverblijf nu niet meer aan atletiek doet, maar Timo des te meer. Timo komt dus uit een



Timo met het diploma Basis Baan Atletiek 3.



sportief gezin, want ook zijn moeder loopt al vanaf haar zeventiende. Naast lopen deed zijn vader ook aan tafeltennissen en later gingen vader en moeder samen tennissen.

Als voorbereiding voor het interview zocht ik op de **Fortius** website de 10-bestenlijsten door, maar vond als eerste verwijzing een zevende plaats op de 3000 m bij de Jongens D (12:13,76) uit 2015. Timo heeft daar wel een verklaring voor: 'In de pupillentijd deed ik gewoon alles mee en vond dat leuk en was ik niet zo bezig met prestaties. Pas bij een competitiewedstrijd bij de A2 pupillen, waar ik de 1000 m liep en tweede werd, kreeg ik het idee dat ik best wel meer kon. Vanaf die wedstrijd ben ik het echt serieuzer gaan benaderen'. Die wedstrijd was bij AV Passaat in Papendrecht en werd gelopen in de stromende regen, maar Timo stoorde zich daar totaal niet aan en ging er vanaf de start op volle snelheid vandoor. Dat hij op het laatste rechte stuk nog door een jongen werd ingehaald, was wel jammer maar vond hij ook niet zo'n probleem. Hij vindt dit nog altijd de prestatie waar hij het meest trots op is. In het perspectief van wat hij nu presteert schat hij zijn 1500 m (persoonlijk record 4:10,84 uit 2022) als zijn beste prestatie qua tijd.

Vanaf de mini-pupillen tot de A junioren heeft Timo onder een hele rits trainers gesport. Het begon met Janneke en Thomas bij de pupillen. Daarna kwamen Greg en Mariska bij de junioren. Daarna, toen het **Fortius** was geworden, trainde hij met Bob, Sandy, Elbert, Ron en Pieter. Inmiddels bij de AB's zijn het Elbert en Rens, die de leiding hebben. Timo doet de warming-up en het algemene gedeelte van de training met de groep mee, daarna gaat hij zijn eigen weg voor het kernprogramma, meestal de intervaltraining. De anderen hebben misschien de indruk dat Timo zijn eigen programma's volgt, maar dat blijkt toch niet zo te zijn. Timo's vader was tijdens zijn atletiekverleden ook trainer geweest en heeft recent nog een cursus looptrainer gevolgd om weer volledig up-to-date te zijn, zodat hij nu de programma's voor Timo schrijft. Ook tijdens wedstrijden is Timo's vader vaak aanwezig om te coachen en tussentijden door te geven. Ook Timo geeft training aan de C/D junioren en elke zaterdag de C-pupillen. Daartoe heeft hij samen met Wessel de Lange de cursus Basis Baan Atletiek 3 van de Atletiekunie gevolgd.

Atletiek is voor Timo de belangrijkste vrijetijdbesteding en daarom dus een belangrijk element in zijn leven. Een trainingsweek bevat drie tot vier trainingen, twee keer training geven en eventueel een wedstrijd. Op dinsdag, donderdag en zaterdag traint hij de midden en lange afstanden en op zondag is er afhankelijk van de tijd in het seizoen een sprinttraining. Als hij op zaterdag training geeft, rent hij van huis naar de baan en terug, wat je als 2x 5 km een extra duurlooptraining mag noemen. Maandag en vrijdag zijn vrij en dat komt goed uit want dat zijn op dit moment precies de langste dagen in zijn rooster in Delft.

Wie zoekt naar clubrecords vindt er eentje, de Zweedse estafette bij de Jongens B in 2:15,97, samen met Flint Beenen, Wessel de Lange en Sven Hurkmans. Het was voor Timo een bijzondere wedstrijd. 'Die wedstrijd vond plaats op dezelfde dag in 2021 dat het 125-jarig jubileum van **Fortius** gevierd werd met een 5 km jubileumloop. We deden daar alle vier aan mee en zijn daarna snel naar Oud-Beijerland gereden om die



In zijn pupillentijd deed Timo ook mee aan wedstrijden, zoals hier op de sprint tijdens een wedstrijd bij AV Passaat.



In Terneuzen was Timo eerder dit jaar op weg naar een persoonlijk record op de 1500 m: 4:10,84.



estafette te lopen. Niemand had meer rekening gehouden met een clubrecord.' Zo heeft Timo nog meer wedstrijden waar hij een bijzondere of leuke herinnering aan heeft. Tijdens de clubkampioenschappen worden vaak categorieën samengevoegd zodat de onderlinge verschillen groot kunnen worden. Op de 1500 m kwam Timo te lopen tegen onder andere Novi en Floor. Om een bolletje ijs wedde hij met Sven dat hij die twee meisjes wel zou kunnen dubbelen, wat toch een hele klus lijkt als je maar $3\frac{3}{4}$ ronde te lopen hebt. Maar Timo lukte het om beide meisjes te dubbelen en dat leverde hem dus twee bolletjes ijs op. Op de 10-bestenlijsten is Timo meer dan tien keer te vinden en meestal bij de top-5, met als beste twee tweede plaatsen bij de jongens B. De 2:40,32 op de 1000 m uit 2021 was hem welbekend, maar toen ik hem confronteerde met de tweede plaats op de werpvijfkamp uit 2020, was hij wel enigszins verbaasd. Maar na even nadenken had hij wel een verklaring: 'Dat was typisch een uitstapje.'



Af en toe stapt Timo van de baan en loopt hij een cross of een wedstrijdje op de weg, zoals hier de 1000 m tijdens de DrechtStadLoop in 2019.



Concentratie voor de start van een 800 m bij Typhoon in 2019. Timo zal finishen na 2:16,51.



Vanwege corona konden er in 2020 alleen maar onderlinge wedstrijden worden gehouden en omdat werpen me beter afging dan springen, deed ik ook maar eens een meerkamp mee. Maar ik ben niet van plan ooit nog eens met gewichten te gaan slingeren'. Timo's doelen liggen duidelijk op de afstanden tussen 400 m en 1500 m, met af en toe een 3000 m. Voor 2023 is een 800 m binnen de 2 minuten het doel en nieuwe persoonlijke records op andere afstanden. Voor de langere termijn is de 1500 m binnen 4 minuten het belangrijkste streven. Daarvoor moet uiteraard flink getraind worden, maar dat vindt Timo geen probleem, hij vindt het leuk, het is niet echt een offer. Soms is er weleens tegenzin om te trainen, maar dan gaat hij toch, want hij weet dat hij zich dan achteraf beter voelt, dan wanneer hij niet gegaan zou zijn. Een echt voorbeeld in de atletiek heeft Timo niet, hij kijkt niet zo veel naar anderen, probeert meer zichzelf te verbeteren. Hij vindt het geweldig knap wat Femke Bol doet, maar het geeft hem niet een gevoel van dat-wil-ik-ook. Hij adviseert de jongere jeugd aan wie hij training geeft ook vooral reëel te blijven, het leuk te houden en niet te forceren.



Zo zien we Timo graag lopen, soeverein op kop met een lange sliert achter hem aan. Hier betref het een 600 m bij Energie Barendrecht in 2019, die zou eindigen na 1:38,31.

Bij **Fortius** heeft Timo het goed naar zijn zin en vindt hij alle voorwaarden om zelf goed te kunnen presteren. Toch heeft Timo ook wat opmerkingen: 'Op sommige avonden is het wel heel druk op de baan en moet je soms slalommen om je tempo's te doen. Vooral de relatief langzame loopgroepen lijken niet door te hebben dat snelle lopers hun tempo's in de binnenbaan op volle snelheid willen lopen. In die gevallen zullen trainers duidelijker de baanregels moeten uitleggen en er op toe moeten zien dat ze ook worden opgevolgd'. Verder vindt Timo het jammer dat bij de jongere groepen, waaraan hij zelf ook training geeft, alle trainers vrijwilligers zijn, waardoor er veel vrijblijvendheid is, die de continuïteit niet ten goede komt. Daardoor is het moeilijk een langetermijnplanning voor de training op te zetten, doordat niet altijd duidelijk is welke trainers voor welke onderdelen er wanneer beschikbaar zijn. Wat dat betreft zou het ideaal zijn als er een of twee betaalde trainers zouden zijn met brede kennis, zodat de meeste onderdelen altijd kunnen worden beoefend. Timo begrijpt ook wel dat dat niet zo eenvoudig is en wil het daarom ook geen kritiek noemen, maar wil wel even kwijt dat het nog geen ideale situatie is.

Timo moet nog beginnen aan zijn seniorenjaren en met het niveau dat hij nu al heeft ziet het er naar uit dat hij nog heel veel competitiepunten voor **Fortius** kan binnenhalen en ook persoonlijke successen kan boeken. We zien uit naar de komende jaren en wensen Timo daarbij veel succes, ook met zijn studie.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

KELVIN MOL WINT GOUD OP NATIONALE C-SPELEN

Op zondag 4 september werden in het Olympisch Stadion in Amsterdam weer de jaarlijkse D-Spelen, de nationale kampioenschappen voor D-junioren, georganiseerd. Van **Fortius** deden vier junioren mee aan deze mooie wedstrijd op een unieke locatie. Kelvin Mol was bij jongens junioren D2 de allerbeste op de 150 meter. Hij liep in de finale 19,40 s en kreeg de kampioensmedaille omgehangen.

Op de 80 meter schopte Kelvin het via de series en de halve finale tot in de finale, maar ging daar niet van start. In de uitslagen zien we DNS achter zijn naam staan.

Lars Groenewegen liep bij de jongens junioren D1 eveneens een 150 meter. Hij werd 21^{ste} in 24,11 s. Een uurtje na de 150 m liep Lars een 1000 meter in een persoonlijk record van 3:47,27.

Rick Thomas werd bij het kogelstoten jongens junioren D1 negende met 6,62 m. Allison van Meggelen werd bij de meisjes junioren D1 met een worp van 15,03 m twaalfde bij discuswerpen. Bij het kogelstoten werd ze zeventiende met 7,53 m.



Kelvin Mol krijgt een mooi podium in het Olympisch Stadion in Amsterdam. En terecht, want hij wint er goud op de D-Spelen.

VROUWENPLOEG ZEVENDE IN COMPETITIEFINALE

Ruim 60 vrijwilligers waren zondag 11 september in Dordrecht in touw om de landelijke promotie-degradatie-wedstrijd 2e/3e divisie goed te laten verlopen. Het weer werkte gelukkig mee. De organisatiecommissie van **Fortius** had in de aanloop naar de wedstrijd heel wat te doen gehad.

Vooraf in materiaal-technisch opzicht was er veel werk verzet voor deze finale waarin zo'n beetje alle mogelijke atletiekonderdelen op het programma stonden. Credits aan materiaalman Bas Bosveld.

In de promotie-degradatie-wedstrijd strijden de vier laatste teams uit de 2e divisie en de acht beste teams uit de 3e divisie bij de mannen en de vrouwen tegen elkaar. De teams die in de wedstrijd 1, 2, 3 en 4 worden, komen het volgende jaar in de 2e divisie uit. De vrouwenploeg van **Fortius** had zich voor deze finale geplaatst.



De baanploeg had er op 11 september de handen aan vol om alles tijdig voor de wedstrijden klaar te zetten en weer op te ruimen..



Het team van **Fortius** had het hele seizoen op de derde plaats in de 3e divisie gestaan. Promotie was dus niet ondenkbaar. Op 11 september stond er een goed bezette ploeg aan de start, maar **Fortius** slaagde er niet in bij de eerste vier te eindigen. Onze dames werden zevende met 6462 punten. Ze kwamen 162 punten tekort voor promotie, want de nummer vier scoorde 6623 punten.

De wedstrijd begon met de 100 meter horden, waarop Jacqueline Janssen met 18,24 s goed uit de voeten kwam. De rest van de dag zette ze zich in als hulp in de baanploeg en bij het jureren.

De 3000 meter steeplechase was het meest enerverende onderdeel in het wedstrijdprogramma van de vrouwen. Jildau de Man is niet vies van een beetje uitdaging en nam de 3 km met obstakels en waterbak voor haar rekening. Het werd een spectaculaire race waarin Jildau een keer bijna kopje onder ging, maar waarmee ze in 14:18,78 wel waardevolle punten binnenhaalde. Ze schreef bovendien het clubrecord op haar naam.

Op Claudia Noordzij kan je altijd rekenen op de 400 meter. Ook nu zette ze met 63,97 s weer een prima prestatie neer. Maureen van de Brug liep de 400 meter in 68,03 s. De 1500 meter werd gelopen door Anna van Stigt en Tessel Mingaars. Anna pakte in 5:29,63 de punten voor **Fortius**. Tessel liep 5:48.25.

B-juniore Savannah Bailey bewees haar waarde in de vrouwenploeg met 10,42 m bij het kogelstoten en 27,65 s op de 200 meter. Milet Hoornaar liep de 200 meter in 27,74 s. Joyce Walgers stond opgesteld op het onderdeel hoogspringen. Ze voelde zich niet helemaal fit, maar wilde de club niet in de steek laten en wist toch nog 1,35 m te springen. Het hoogspringen is in een competitiewedstrijd vaak een doorslaggevend onderdeel, omdat daar naar verhouding veel punten mee te verdienen zijn. Elke 5 cm hoger levert ongeveer 65 punten op.

Anniek de Lange (MJB) vergaarde de nodige punten met 12,98 s op de 100 meter en 5,36 m verspringen. De net van vakantie teruggekeerde Ilse Torbijn liep de 100 meter in 13,98 s. Maaike Boon wierp de discus naar 29,58 m en stootte 8,71 m met de kogel. Het laatste onderdeel was de 4 x 400 meter estafette met voor **Fortius** achtereenvolgens Claudia, Anniek, Milet en Savannah. Ze liepen in 4:21,12 de zevende tijd.

Voor de prijsuitreiking werd de hoogspringaanloop omgetoverd tot een medal plaza. De prijzen werden uitgereikt door horden-international Rosina Hodde, die helaas geen beker aan **Fortius** kon overhandigen. Wie weet zit de promotie er volgend jaar in.

En dan het liefst samen met de mannenploeg, dat is wel zo gezellig :)



Jildau de Man zwemmend naar een clubrecord op de 3000 m steeple.





UITSLAGEN OVERIGE BAANWEDSTRIJDEN

De meeste uitslagen van baanwedstrijden waar **Fortius** atleten aan meedoen, worden op onze website gepubliceerd, zie <https://www.fortiusdrechtsteden.nl/index.php/uitslagen-fortius>
Hieronder een samenvatting van de uitslagen van de afgelopen twee maanden.

Ruben van Roosmalen (JJC) liep op 16 juli op de baan van AV Spiridon in Rijen vier verschillende afstanden. De 80 meter liep hij in 10,92 s, de 100 meter in 13,47 s, de 300 meter in 46,42 s en de 800 meter in 2:33,61. Op de 80 en 100 meter werd meer dan 2 m/s rugwind gemeten.

Nadat vader en dochter Van Meggelen op zaterdag 16 juli al in Gouda hadden meegedaan aan een kogelslingerwedstrijd, waren ze een dag later in Bergen op Zoom om datzelfde onderdeel te beoefenen. Guido (M45) verbeterde zich naar 21,71 m. Allison (MJD) slingerde de kogel naar 31,06 m, wat niet alleen een persoonlijk record, maar ook een officieus clubrecord was.

Tijdens de "Zuiderpark lopen" op 17 juli in Den Haag won Eva Reijenga (MJA) de 3000 meter in 10:53,89, waarmee ze haar persoonlijk record met bijna 9 seconden verbeterde. Kelvin Mol liep drie afstanden en verbeterde ook drie keer zijn beste tijd. De 80 meter liep hij in 10,47 s, de 150 meter in 19,38 s en de 200 meter in 26,59 s. Milet Hoornaar (VSen) liep de 100 en 200 meter. Bij een tegenwind van 1,5 m/s zette ze 13,12 s en 26,95 s op de klok.

Drie atleten van **Fortius** deden op vrijdagavond 29 juli in Goes mee aan RibbStyle Goes on Track. Sven Hurkmans (JJB) liep de 100 meter in 12,04 s en de 200 meter in 24,13 s. Anniek de Lange (MJB) werd met 5,22 m derde bij het verspringen, wat haar op deze gesponsorde wedstrijd een geldprijsje opleverde. Bob Hurkmans (M40) kwam bij het verspringen tot 37,65 m.

Tijdens de Runnersworld Utrecht Track Meeting op vrijdagavond 5 augustus sprong Mick Boekholt (JJB) 5,46 m ver.

Op vrijdagavond 19 augustus werd op de baan in Barendrecht weer een Run2Day Trackmeeting uit naam van een Rotterdamse club georganiseerd. Eerder was CAV Energie al gastheer voor de Trackmeeting van RA, dit keer was PAC in naam de organisator van de Trackmeeting. Acht atleten van **Fortius** deden aan de diverse loopafstanden mee, waarbij verschillende persoonlijke records werden verbeterd. De uitslagen staan op Atletiek.nu.

Een groepje van zes atleten van **Fortius** ging op vrijdagavond 26 augustus naar Boskoop om daar mee te doen aan een wedstrijd waar slechts één onderdeel op het programma stond: kogelslingeren. Het meest opvallend was de verbetering van het persoonlijk record van Maxim van Dorp (JJC). Hij slingerde de kogel naar 28,24 m en dat was bijna 10 meter verder dan zijn oude record. Ook Luuk Bosveld (JJC), Allison van Meggelen (MJD), Bo van Driel (MJD) en Guido van Meggelen (M45) verbeterden hun records. Freek Bosveld (JJB) bleef eronder, maar slingerde de kogel altijd nog naar 35,51 m.

Fortius was ook dit jaar weer goed vertegenwoordigd op de wedstrijd die AV Passaat altijd aan het eind van de zomervakantie organiseert, dit keer op 27 augustus. De vorm was niet bij iedereen optimaal zo kort na de vakantie en er werden dan ook weinig persoonlijke records verbeterd. De uitslagen staan op Atletiek.nu.



Carsten Kok liep op zaterdag 27 augustus zijn tweede officiële baanwedstrijd, de 1 EM Trackmeeting bij Energie in Barendrecht. Als trainer verbaasde hij Harry Gerritse daar opnieuw. De opdracht was om te genieten en eigen tempo te lopen en dus niet op anderen te letten. Het was een open wedstrijd met alle leeftijdscategorieën samen. Carsten nam direct na het startschot de leiding en stond die niet meer af. Dus won hij als junior B van alle senioren in een nieuw persoonlijk record en **Fortius** clubrecord Junioren B op de mijl in 4:25,73. Dat is ruim vier seconden sneller dan het oude clubrecord van Quinten Hennekam uit 2006.

Eén deelnemer van **Fortius** was er dit jaar op de C-spelen, officieus ook wel de NK voor C-junioren genoemd. Op 27 en 28 augustus vonden de wedstrijden plaats in Amsterdam op de baan van AAC. Maxim van Dorp was bij het kogelstoten en discuswerpen door de selectie gekomen. Bij het kogelstoten scoorde hij met 10,77 m een persoonlijk record en werd daar negentiende mee. Bij het discuswerpen werd hij 21^{ste} met 27,83 m.



Carsten Kok liep in Barendrecht een nieuw clubrecord Jongens Junioren B op de mijl: 4:25,73.

Een flinke delegatie van pupillen, junioren en enkele senioren en masters deed zaterdag 3 september in Oud-Beijerland mee aan de Open Hoeksch Sprint, Mila, Estafette en Werpen. De uitslagen van de **Fortius**-deelnemers staan op [Atletiek.nu](https://www.atletiek.nu).

Leensey Bilkerdijk (JJD) deed op zondag 11 september in Delft mee aan een wedstrijd voor C/D-junioren. Hij won de 80 meter in 11,30 s en werd met 1,30 m tweede bij het hoogspringen.

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN BAAN SAMEN MET TWEE ANDERE CLUBS

Op zaterdag 1 oktober 2022 worden op de baan in Dordrecht de clubkampioenschappen voor **Fortius**, CAV Energie en AV Spirit georganiseerd. De wedstrijd heet op de wedstrijdkalender '3 clubs meeting', maar vormt voor elk van de drie verenigingen hun clubkampioenschappen.

Voor de pupillen zijn er vierkampen bestaande uit een sprint-, spring-, werp- en looponderdeel.

Voor de junioren, senioren en masters is de opzet een beetje anders dan in voorgaande jaren: elke deelnemer doet aan maximaal drie onderdelen naar keuze mee. Aan de prestaties op die drie onderdelen worden punten toegekend. De deelnemer met de meeste punten over drie onderdelen is clubkampioen in zijn/haar categorie.

Voor de pupillen en de junioren D zijn er prijzen voor de nummers 1, 2 en 3 van elke vereniging. Voor de junioren C, B, A, senioren en M/V35 is er per categorie 1 prijs per club.

Als fun-onderdeel is er aan het eind van de wedstrijd een spectaculaire mix-estafette 10 x 100 meter voor alle categorieën. Aanmelden voor deze estafette kan op 1 oktober.

De inschrijving is inmiddels geopend. Omdat we met drie verenigingen zijn, is **het aantal deelnemers gelimiteerd en toelating gaat op volgorde van inschrijving**. Zorg dus dat je zo snel mogelijk inschrijft! De inschrijving voor de wedstrijd sluit uiterlijk op 24 september. Als een meerkamp of onderdeel eerder vol zit, wordt de inschrijving eerder gesloten.



Hulp gevraagd

We kunnen deze wedstrijd alleen organiseren als we voldoende hulp van vrijwilligers krijgen. Bij de inschrijving in Atletiek.nu kan een jurylid/vrijwilliger opgegeven worden. Ouders/verzorgers die hun kind inschrijven, kunnen zich meteen aanmelden.

Aanmelden via juco.atletiek.dordrecht@gmail.com mag ook.

INDOOR RECORDWEDSTRIJD OP 29 OKTOBER 2022

De Indoor Recordwedstrijd wordt elk jaar eind oktober georganiseerd, zodat pupillen en junioren die per 1 november officieel overgaan naar een nieuwe leeftijdscategorie nog een laatste kans hebben om hun records te verbeteren in hun huidige categorie. Het is ook een kans om nog te klimmen in de **Fortius** PR-competitie.

Inschrijving

Bij opening van de inschrijving (eind september) krijgen **leden van Fortius enkele dagen de tijd om met voorrang in te schrijven**. Daarna worden ook inschrijvers van andere verenigingen toegelaten. De inschrijving wordt per onderdeel gesloten als het maximale aantal deelnemers is bereikt.

Hou de website van Fortius in de gaten voor actueel nieuws over onze wedstrijden!

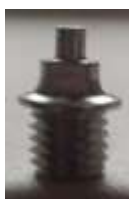
ZORG VOOR DE JUISTE SPIKESPUNTJES IN DE HAL

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.

fout:



goed:



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.



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

We hebben twee maanden aan wedstrijden te verslaan omdat er in augustus geen nieuwsbrief is verschenen. Toch betreft het voornamelijk wedstrijden uit de tweede helft van augustus en de eerste helft van september, waaruit blijkt dat de vakantieperiode ook echt invloed heeft op deelname aan hardloopwedstrijden.

Carsten Kok laat steeds nadrukkelijker van zich horen en schuwt daarbij zware parkoersen, grote wedstrijden en sterke tegenstanders niet, zoals hieronder uit de verslagen blijkt. Maar ook Roy Werner lijkt door Carsten extra gemotiveerd te zijn om hoge klasseringen na te streven. We zijn benieuwd wat dit de komende maanden gaat opleveren. Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 15 oktober gestuurd worden naar: nieuwsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

Vrijdagavond 5 augustus vond in Ouddorp de 37^e Bloemfontein Strandloop plaats. Ik herinner me nog dat ik aan de eerste edities van deze 10 km lange strandloop deelnam en dat het een zwaar parkoers was. Er blijkt nog niets veranderd, want aan de tijden van de toplopers is af te lezen dat het nog steeds een soort trailloop is. Harry Gerritse, die zelf de 4 km liep en als vijftiende heer finishte na 27:08, mailde ons een kort sfeerverslagje.

In een sterk deelnemersveld ontstond vrijwel direct na de start een kopgroep van acht man met daarbij *onze* Carsten Kok en Timo de Geus. De eerste 2,2 km voerde over een verhard duinpad waarna het strand werd betreden. En dat lichte strandzand was meteen héél zwaar: totaal geen grip. Na nog maar enkele meters op het strand gelopen te hebben loste Carsten de rest van de kopgroep. Er volgde nog een kort uitstapje naar een ander duinpad, om daarna weer terug te keren op het strand voor de laatste 3,5 km. Aan het eind heuvelop finishte Carsten in 36:49 met ruim anderhalve minuut voorsprong op nummer 2 Ricardo Sint Nicolaas van AV Flakkee. Timo is op de weg terug van een langdurige blessure en finishte als zevende in een keurige 40:17. Tevreden met zijn prestatie was ook Kees Prins, hij werd zeventiende overall in een nette 45:24.

Gekopieerd van de site van de loop en de regionale weekkrant:

Vrijdag 5 augustus waren de duinpaden van de Kwade Hoek en het Ouddorpse strand het prachtige decor voor de Bloemfontein Strandloop. De 10 km hardloopwedstrijd werd gewonnen door het jonge talent Carsten Kok die met ruime voorsprong aan de finish kwam. In de editie van vorig jaar was het Christiaan van



Carsten Kok eenzaam op kop op het zware strand van Ouddorp.



Beusichem die nog een maatje te groot was voor Kok. Dit jaar moest Van Beusichem verstek laten gaan vanwege een blessure en zo stegen de kansen voor Kok die uit was op revanche. De pas 17-jarige atleet uit Puttershoek kende een bijzondere voorbereiding, een dag voor de wedstrijd fietste hij een trainingstocht van maar liefst 328 km. "Ja, dat is misschien niet ideaal", zo lachte hij, "ik voel mijn benen nog wel dus de eerste kilometers even aanvoelen wat er kan vandaag". Kok kon tegenstand verwachten van Ricardo Sint Nicolaas en David Bouman die met marathon van 2:27 en 2:32 hun hand niet omdraaien voor een zware 10 km. Om 19.30u werden de 150 deelnemers weggeschoten door dhr. Van den Nieuwendijk namens de hoofdsponsor.

Op het glooiende duinpad van de Kwade Hoek ontstond al snel een kopgroep met daarin Kok, Sint Nicolaas, Bouman en Henk van Leeuwen. Die laatste won in 2011 als aanstormend talent de Strandloop, deed de afgelopen jaren wat minder aan atletiek maar de 29-jarige atleet uit Barendrecht liet deze editie zien dat hij nog altijd met de besten mee kan. Bij de strandafgang ter hoogte van Paal 10 zagen we Kok als eerste het fietspad opdraaien, na 5 km wedstrijd had hij een halve minuut voorsprong op Bouman, Sint Nicolaas en Van Leeuwen. Het zag er nog bijzonder soepel uit bij Kok die steeds verder uit het zicht van zijn achtervolgers raakte. De overwinning kwam ook op het laatste, lastige, stuk strand niet meer in gevaar en zo won Kok na 36:49. "In het begin voelde ik mijn fietsbenen nog wel maar gaandeweg ging het steeds beter, eenmaal los hoefde ik niet meer te forceren." De strijd om de overige ereplaatsen bleef tot de laatste meters spannend, uiteindelijk was het Sint Nicolaas die met 38:22 tweede werd, gevolgd door Bouman (38:29) en Van Leeuwen (38:32).

Hoewel de Bradelierloop in De Lier op 13 augustus werd afgelast vanwege het Nationaal Hitteplan, werd diezelfde dag de 15 van Wolphaartsdijk ondanks 33 °C gewoon gelopen. Voor Carsten was het geen belemmering een persoonlijk record op de 15 km te lopen: 50:12. Hij werd er derde mee. Op het tv-verslag van Omroep Zeeland is te zien dat Roy Werner de eerste 6 km solo op kop liep. Toch werd hij uiteindelijk door zeven man ingehaald en finishte hij als achtste in 51:22. Kees Prins werd overall 23^{ste} in 1:03:35. Ook hier was de regionale pers vol lof over het lopen van Carsten en Roy.



De start van de 15 van Wolphaartsdijk, met helemaal rechts Carsten Kok.

Op 16 augustus was de Ronde van West in Capelle a/d IJssel. Op de 10 km werden Annemarie Kersbergen en Nay Seddik zevende en achtste bij de vrouwen in respectievelijk 44:46 en 45:49. Kees Prins moest deze dames nipt voor laten gaan en finishte als 102^{de} bij de mannen na 45:50.

De Seuterloop wordt traditiegetrouw tijdens de feestweek aan het eind van de zomervakantie in 's-Gravendeel gehouden. Dat viel dit jaar op 18 augustus. Uiteraard heel veel deelname van **Fortius** en ook klinkende resultaten. Zowel bij de heren als bij de dames waren de eerst twee plaatsen op de 10 km voor **Fortius**-atleten. Anna van Stigt won bij de dames met anderhalve minuut voorsprong op Judith Frederiks.

Op het gezellige, maar toch wel zware parcours wist Roy Werner bijna 8 km bij Carsten Kok blijven, maar moest toen toch de zege aan Carsten laten, die in 31:49 de finish bereikte. Roy kon wel in 32:43 zijn tweede plaats behouden.

Uitslagen:

5 km mannen		34 Mark Walgers	21:56	91 Koos Horvers	29:08
3 Mees Schneider	17:40	42 Jan Faes	23:06	92 Govert van Andel	29:12
7 Henrik Barendrecht	18:48	58 Doron van Eerden	25:25	105 Ronald Dingemanse	35:19
12 Maarten Danckaarts	19:52	76 Kees Kuiper	27:37		
26 Timo de Geus	21:33	79 Henri Appeldoorn	27:39		



5 km vrouwen		18 Wilfred Krol	41:03	107 Johan de Jong	58:48
5 Jildau de Man	22:09	29 Jan-Willem Mennink	44:10	108 Carel van de Koppel	59:52
23 Renate Leeuwenstein	28:49	32 Martijn Gennisse	45:13		
31 Jamey Koet	29:25	37 Mark Prins	45:28	10 km vrouwen	
45 Michèlle van Dijk	32:01	41 Alex Adriaanse	46:44	1 Anna van Stigt	45:27
56 Cora Kieboom	35:07	43 Maurice Laparlière	46:55	2 Judith Frederiks	46:52
		52 Sjon Vos	47:49	6 Martine v.d. Rovaart	51:39
10 km mannen		61 Jacco Robbemont	48:54	12 Monique Steenhoek	54:59
1 Carsten Kok	31:49	64 Leon Goor	50:23	13 Sandra Klein	55:12
2 Roy Werner	32:43	79 Chris den Hartog	52:53	16 Esther Nolf	58:59
14 Kees Prins	38:54	93 John van Belle	54:34	18 Bianca Gerritsen	1:03:00
15 Lennaert den Hoed	39:41	100 Dick Meijer	56:54	22 José Spiertz	1:09:24

Aan de Dorpsloop in Teteringen op zondag 28 augustus deden twee **Fortius** atleten mee aan de 5 km. Melvin van Twuijver werd 27^{ste} in 24:13 en Bas Nagtegaal 36^{ste} in 25:26.

Ook twee **Fortius** vertegenwoordigers waren er bij de Stratenloop van Genderen op donderdag 1 september. Hier werd 5 EM gelopen. Bij de mannen senioren eindigde Menno van Rosmalen op het podium. In 30:21 reikte hij naar de tweede plaats. Kees Prins werd vijfde in de wedstrijd voor M35 en finishte met 30:27 kort achter Menno.

De Loop naar de Pomp in Noordeloos stond op zaterdag 3 september op de kalender. Lennaert den Hoed liep bij de mannen op de 10 km naar de negende plaats in 38:31. Jan-Willem Mennink finishte precies vier minuten later in 42:31 als vijftiengste. Bij de vrouwen werd Marie-Janne de Wit in 57:37 dertiende. Er was ook nog een 5,3 km prestatie-loop waarop Melvin van Twuijver als dertiende binnenkwam in 24:59.

Ook op zaterdag 3 september werd in Vrouwenpolder de Kustloop gehouden, een halve marathon waarvan 9 km over het strand liep. Carsten Kok deed mee en Harry Gerritse stuurde ons een verslag.

Carsten liep vanuit de start mee in een kopgroep van negen man, waarvan er al snel twee af vielen. Na ongeveer 5 km werd het strand betreden en Carsten liep vervolgens de volle 9 km op kop. Na afloop verklaarde hij dat hij op die manier zijn eigen tempo kon lopen en nog wat extra wind kon vangen. Het was namelijk bloedheet met een hoge luchtvochtigheid. Hij finishte uiteindelijk in 1:15:39 als tweede bij de MSen en derde overall na Okbazgi Kidane en Danny Huibregtse, maar nog voor ex-kustmarathonwinnaars Tim Pleijte en Erwin Harmes.

Op het Bels Lijntje in Baarle-Nassau op zondag 4 september werd de eer van **Fortius** hooggehouden door Jan Faes. Hij liep bij de M65 de 10 km en na 47:18 bleek dat een vijfde plaats te hebben opgeleverd.

Op diezelfde zondag 4 september stond in Hellevoetsluis de Vestingloop op het programma. Op de 5 km werd Jamey Koet vijftiengste bij de vrouwen in 32:46. De dubbele afstand leverde voor Esther Hofland de drieëntwintigste plaats op in 1:01:21. Op de halve marathon behaalde Kees Prins de elfde plaats bij de mannen in 1:38:02.

Op donderdagavond 8 september was het weer Kees Prins, die tijdens de Ronde van Giessen de zesde plaats opeiste op de 5,2 km lange loop in 19:26. Menno van Rosmalen was met 18:36 bijna een minuut sneller en werd vierde bij de mannen senioren.



WEDSTRIJDKALENDER

Met veel belangstelling wordt er uitgekeken naar de DrechtStadLoop van 6 november. Na twee jaar afwezigheid lijken de voortekenen gunstig om de veertiende editie nu wel te laten doorgaan. Voorinschrijven kan nog tot 16 oktober, daarna gaan de inschrijfkosten omhoog. Maar vóór 6 november zijn er gelukkig nog genoeg wedstrijden in de omgeving om je voor te bereiden op de DSL, onderstaande kalender geeft daarvoor mogelijkheden genoeg.

September

17	H.-I.-Ambacht	Martin Verveer Memorial Run	www.hiathlon.nl
18	Amsterdam	Dam tot Damloop	www.damloop.nl/
18	Willemstad	Vestingloop	www.vestinglopen.nl/willemstad/
24	Katwijk	Halve van Katwijk	www.halvevankatwijk.nl
24	Rijsbergen	Bavoloop	www.bavoloop.nl
25	Zoetermeer	Geuzenloop (o.a. ½M)	https://geuzendag.nl/geuzenloop/
25	Den Haag	CPC Loop	www.nncpcloopdenhaag.nl
25	Tilburg	Ten Miles	www.tilburgtenmiles.nl

Oktober

1	Bleiswijk	Rottemerenloop	www.dekieviten.nl
1	Alblasserdam	Molenloop	https://aaa-atletiek.nl/molenloop-2022/
1	Zoutelande	Kustmarathon Zeeland	www.marathonzeeland.nl
2	Waddinxveen	Langs de Gouwe loop	www.langsdegouweloop.nl
2	Breda	Singelloop	www.bredasesingelloop.nl
8	Dordrecht	Run for Hope / LadiesRun	www.runforhope.nl
9	Bergen op Zoom	Vestingloop	www.vestinglopen.nl
9	Eindhoven	Marathon Eindhoven	www.asmlmarathoneindhoven.nl
9	Alphen a/d Rijn	Zegerplasloop	www.av36.nl/zegerplasloop
9	Culemborg	Culemborg City Run	www.culemborgcityrun.nl
15	Numansdorp	1 Mijl in Line	www.avcromstrijen.nl
15	Papendrecht	Cirkel Loop	www.avpassaat.nl
15	Barendrecht	Halve marathon	www.halvemarathonbarendrecht.nl
16	Amsterdam	Amsterdam Marathon	www.tcsamsterdammarathon.nl
22	Schoonhoven	Dijkloop	www.avantri.nl
22	Sleeuwijk	Waterlinieloop	www.altenaroadrunners.nl
23	Rucphen	10 van AVR	www.avr90.nl
29	Gorinchem	Typhoonloop	www.avtyphoon.nl
30	Etten-Leur	Marathon Brabant	www.marathonbrabant.nl

November

5	Woudrichem	VestingstadRun	www.altenaroadrunners.nl
6	Dordrecht	DrechtStadLoop	www.drechtstadloop.nl
13	Kaatsheuvel	Maresiacross	www.tlvdelangstraat.nl



AANKONDIGING 14^E 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 stille 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^{ste} en de 1500^{ste} 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.

Schrijf je nu in, de inschrijving is geopend:

<https://drechtstadloop.nl/inschrijven/>

Website

<https://drechtstadloop.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.

VERSLAG ONDERLINGE WERPWEDSTRIJD

[door Piet Barends]

Op donderdagavond 8 september 2022 werd er weer eens een onderlinge werpwedstrijd georganiseerd. De weersverwachting voor die dag bleek op de woensdag ervoor niet zo best te zijn, namelijk 95% kans op regen. 's Nachts regende het behoorlijk hard, maar in de ochtend en middag scheen zo nu en dan de zon. Vreemde uitdrukking overigens, want hij schijnt al onderbroken zo'n vijf miljard jaar, maar iedereen begrijpt wel wat je bedoelt. Zo rond kwart voor zes waren er wel donkere wolken te zien in het zuidoosten, maar die trokken weg. Begonnen werd met kogelslingeren. Kort voor het begin van de wedstrijd kwamen er donkere wolken opzetten vanuit het noordwesten en wat gevreesd werd, gebeurde. Op het moment dat de wedstrijd een aanvang nam, begon het te regenen.

Weliswaar niet hard, maar de ring werd er toch nat en gladder van. Er werd bij het slingeren één nieuw clubrecord gevestigd, want Dini Grootenboer had deze wedstrijd aangegrepen voor haar eerste optreden in de categorie V75+ en daar er nog geen records bestonden in deze categorie, was het dus meteen raak. Allison van Meggelen (MD), Julia van Dorp (MB, maar werpend met een 4 kg kogel) en Freek Bosveld hadden grootse plannen voor nieuwe clubrecords, maar de door de regen te gladde ring gooide roet in het eten. Toch waren er nog atleten, die een persoonlijk record wisten te werpen. Luuk Bosveld, Maxim van Dorp en Pawel Puksza wierpen verder dan ooit en voor Chelsia Alves da Silva was het haar eerste wedstrijd. Freek was hier de beste voor Julia en Allison.

Het had al geruime tijd geregend toen het kogelstoten begon. Maar eerst moet de ring worden ontdaan van water en ganzenpoep. Het is natuurlijk leuk als er op het sportpark een ganzenechtpaar met ondertussen drie grote kinderen leven, maar ze produceren wel enorm veel uitwerpselen, die her en der over de baan en het midden-terrein verspreid liggen. Ook hier had Dini een nieuw clubrecord. Voor de rest bleef bijna iedereen onder zijn/haar kunnen. Er waren wel een paar persoonlijke records, maar of iedereen met het juiste gewicht stootte, was niet altijd duidelijk. Iedereen heeft evenwel het voordeel van de twijfel gekregen. Een volgende wedstrijd moet maar uitwijzen, wat er werkelijk is gebeurd. Savannah Bailey (MB) was hier de beste voor Robert Florusse (M40) en Freek.

Toen het discuswerpen begon, was het ondertussen droog geworden en ging de zon schijnen, wat een regenboog tot gevolg had. Maar de ring was nog steeds behoorlijk glad. Dit werd in de loop van de wedstrijd wel beter en aan het eind was hij grotendeels droog. Ota Aigsbosuria (JB), weer terug op het oude nest, was duidelijk de beste in zijn eerste wedstrijd, voor Robert, en met wat meer techniek, zit er nog veel meer in. Dini pakte



Aan het eind van het kogelstoten verscheen er een regenboog.



ook hier weer haar clubrecord mee. Savannah verbeterde haar persoonlijk record en werd derde. Meer persoonlijke records waren er voor Bo en Tijn van Driel, Thijs Haak en Luuk. Maxim en Julia wisten driemaal in het net te werpen, ook knap. Niet iedereen deed aan alle drie de nummers mee.

Uitslagen:

	Cat.	Kogelsl.	Kogel	Discus
Gemma Doff	MPA1	18,81	4,42	
Allison van Meggelen	MD	30,67	7,04	15,26
Bo van Driel	MD	27,25	6,48	12,72
Luuk Bosveld	JC	25,05	8,36	17,16
Maxim van Dorp	JC	28,50	10,14	0,00
Pawel Pukszta	JC	22,22	8,79	20,96
Tijn van Driel	JC		9,36	24,09
Thijs Haak	JC		9,19	19,36
Chelsia Alves da Silva	MC	24,53	10,25	21,72
Freek Bosveld	JB	32,69	10,61	23,59
Ota Aigsbosuria	JB		9,08	33,18
Jill Vogelaar	MB	26,14	10,10	26,41
Julia van Dorp	MB	31,69		0,00
Savannah Bailey	MB		11,43	27,32
Veerle Uilhoorn	MB	29,89	10,52	26,29
Robert Florusse	M40		10,83	30,27
Guido van Meggelen	M45	20,44	7,29	20,76
Dini Grootenboer	V75	19,76	6,63	13,44

(Clubrecord vet gedrukt)

FORTIUS JUNIOREN UITJE

[door Jolanda Leeman]

Op zaterdag 10 september was het **Fortius** Junioren uitje.

De deelnemers werden verdeeld in twee groepen. Groep 1 begon met kanoën bij Drijf in Dordrecht en Groep 2 begon met het lasergamespel in het speelbos. Tijdens de wissel kon iedereen genieten van een heerlijke koek.

Nadat alle groepen beide activiteiten hadden gedaan, kregen ze nog wat lekkers te drinken en te eten. We kijken als trainers en organisatie terug op een zeer geslaagd uitje!

Meer foto's op de volgende pagina.







BOL.NL

Om te weten te komen hoe Femke het tijdens de finale van de Diamond League in Zürich had gedaan typte ik 'bol.nl' in. Bedoelde u soms 'bol.com'? Nee, ik wil Femke! Bol.com is zo overheersend dat verder zoeken naar bol.nl vrijwel onmogelijk is. Niet dat deze domeinnaam nog vrij is, anders had ik die onmiddellijk geclaimd. Een site onder die domeinnaam is echter niet te vinden, misschien is de naam wel expres geclaimd voor de toekomst, door Femke of een fan, of gewoon door bol.com die elke vorm van concurrentie wil uitsluiten.

Bol roept bij mij heel wat associaties op. De eerste keer dat bol in mijn leven kwam was beginjaren zestig. Ik zat in de zesde klas van de lagere school en we hadden in die tijd nog winters waarin het weken achtereen vroom. In H.-I.-Ambacht werd er geschaatst op het Waaltje, of zoals wij ten onrechte zeiden 'De Waal'. Mijn vader zat in het bestuur van de IJclub en voor zolang het mocht duren was de ijsbaan het centrum van het dorp. Als het echt lang duurde ging de jeugd zich vervelen en moesten de jongeren door de IJclub vermaakt worden, bijvoorbeeld door wedstrijden langebaan, sprint, kunstrijden of priksleeën. Die winter organiseerde de IJclub *ringsteken voor paren*, iets waar ik niet warm of koud van werd. Maar mijn vader en medebestuurder meneer Bol dachten daar anders over. Ada, de dochter van meneer Bol, was even oud als ik, dus wij moesten als paar mee gaan doen. Het meisje werd voortgeduwd door de jongen en moest met een prikker in de hand drie ringen steken die aan draden boven de baan hingen. Doodzenuwachtig was ik. Ada kende ik niet, want zij woonde aan de andere kant van het dorp en zat op een andere school. Omdat ik veel te hard schaatste miste Ada alle ringen. We mochten nog een keer over en toen gingen we zo traag dat ze niet meer kon missen, maar dat werd diskwalificatie. Er werd in het dorp verteld dat Ada Bol mijn eerste vriendinnetje was, maar ik had haar daarvoor nooit gezien en heb haar daarna ook nooit meer ontmoet.

De volgende associatie had al met atletiek te maken. Ik was een jaar of achttien en lid van Energie in Barendrecht. Al was er nog niet eens een sintelbaan, de club werd wel gesponsord door kunststofbanenproducent Bolidt uit H.-I.-Ambacht. Of misschien had ik dat fout begrepen en werden we alleen maar gevraagd om Bolidt-banners op de achterruiten van onze auto's te plakken, zo groot en zicht belemmerend dat het soms gevaarlijk was. Bolidt was de samentrekking van Bol en Schmidt, de twee oprichters van het bedrijf. Ik heb nooit proberen te achterhalen of er een connectie met Ada was.

Later in Amsterdam, en al overgeschreven naar AAC, galmde op zondagmiddag de kreet 'Bolletje Bol, Bolletje Bol' door de straat. Een oud mannetje, met een kar als een aquarium, verkocht broodjes met daarop stijve slagroom. Het moet een heel lokaal fenomeen geweest zijn, want op internet staan onder de noemer 'verhalen uit Amsterdam Oost' nog steeds smeulige verhalen over dit mannetje (Jelle zou hij heten) en zijn Berliner bollen. Ik heb er nooit een gegeten, maar bijna elke week was het raak en ik begon de kreet 'Bolletje Bol' zelf ook soms te gebruiken.

Lang bleef het daarna stil, maar toen kwam bol.com en nu is er dus Femke Bol. Na haar successen tijdens de Olympische Spelen en het WK atletiek, maar vooral na haar drie gouden medailles op het EK vorige maand, verdient zij de domeinnaam bol.nl.



AGENDA

SEPTEMBER

Vrijdag 23 t/m
Zondag 25 Loon op Zand **Fortius** Jeugdkamp

OKTOBER

Zaterdag 1 Dordrecht Clubkampioenschappen (Fortius / Energie / Spirit)
Woensdag 5 Dordrecht Extra Algemene Ledenvergadering
Zaterdag 29 Dordrecht Indoor Recordwedstrijden

NOVEMBER

Zondag 6 Dordrecht DrechtStadLoop

Informatie over bovengenoemde activiteiten/wedstrijden verschijnt op www.fortiusdrechtsteden.nl.

Wil jij iets geplaatst zien op deze agenda, geef dat dan even door via nieuwsbrieffortius@outlook.com.

Kijk voor actuele berichtgeving over wedstrijden en activiteiten op www.fortiusdrechtsteden.nl. Dit geldt gedurende de coronacrisis ook voor trainingen en groepslessen.

AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

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

NieuwsbriefFortius@outlook.com

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

