



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief december 2023 Jaargang 7, nummer 11

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

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

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Aangesloten bij:



KRACHTSPORT.NL

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

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

HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:
Charley Smink



Secretaris:
Jan van Dalen



Penningmeester:
Peter Hamers



Lid:
Alice van Driel



Lid:
Elbert Dekker



Lid:
Jasper Beljaars



Verenigingsmanager:
Johan Moree
vm@fortiusrechtsteden.nl
telefoon: 078-6489050

Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks en is bedoeld voor alle leden van **FORTIUS**. De volgende nieuwsbrief zal in de derde week van januari 2024 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 januari 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,

De laatste nieuwsbrief van 2023 brengt weer veel nieuws. Ondanks dat het Indoorseizoen nog nauwelijks van start is en er daarom vrijwel geen uitslagen uit de zaal zijn, hebben we toch een nieuwsbrief van 24 bladzijden.

Nogmaals aandacht voor de vacature voor een nieuwe secretaris, want Jan van Dalen zal er in maart echt mee gaan stoppen en een vereniging zonder secretaris is vleugellam.

Deze maand hadden we een gesprek met Christine, Iris en Adélie Moll, alle drie lopend voor **Fortius** in de Wantijparkloop (zie pagina 6).

Geef Timo eens veel nakijkwerk door zijn puzzels op te lossen en in te sturen (zie pagina 22).

Verder hebben we wedstrijduitslagen en -aankondigingen en uiteraard de vertrouwde rubrieken.

Stuur voor de nieuwsbrief van januari uw kopij naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 15 januari 2024: NieuwsbriefFortius@outlook.com

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

Aandacht gevraagd voor VACATURES SECRETARIS

(zie bladzijde 5)

FORTIUS CROSS op 20 januari ook op het Sportpark

(zie bladzijde 14)

Vrijwilligersteam DrechtStadLoop wint Publieksprijs

(zie bladzijde 16)

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Bubbels, bitterballen en Publieksprijs DSL	16
VAN HET BESTUUR	4	• Hoe verder met de DrechtStadLoop?	17
• Vacature Secretaris	5	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	18
In gesprek met Christine, Iris en Adélie Moll	6	• Warandeloop, Tilburg	18
BAAN EN INDOOR	9	• Veldloopcompetitie tweede wedstrijd	19
WEG EN VELD	10	• Prijsuitreiking PR-competitie 2 december	19
• Uitslagen	10	• Jeugdraad	21
• Wedstrijdkalender	12	Fortius Puzzelt	22
• Schapenkoppen Sportpark cross	13	Column Henk Nugteren	23
• Fortius Cross	14	Agenda	24
• Riwal Hoogwerkers Halve Marathon	15		



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

- Op 29 november 2023 is de buitengewone Algemene Ledenvergadering gehouden. De opkomst van de leden was minder dan het bestuur gezien het onderwerp verwacht had. Het was de bedoeling dat de vergadering geleid zou worden door Walter van der Mast, namens NOC*NSF, als objectief buitenstaander, doch ten gevolge van persoonlijke omstandigheden zegde hij op het laatste moment af. Nu presenteerde het bestuur in vogelvlucht het **Fortius Meerjaren Plan 2023 – 2025**. Het bestuur zoomde in op de speerpunten. De leden waren in de gelegenheid gesteld om vragen te stellen. De ledenvergadering sprak begrip en steun uit voor het meerjarenplan. Het bestuur wil elk geval de laag van afdelingscoördinatoren snel realiseren in het eerste kwartaal van 2024, zodat in de samenwerking en communicatie er meer efficiënte en neutrale verbindingen gelegd kunnen worden tussen bestuur/verenigingsmanager, trainers en leden. Voor meer informatie zie het verslag op de website:
https://fortiusrechtsteden.nl/images/Bestuur/Verslag_buitengewone_ledenvergadering_Fortius_2023_11_29.pdf.
- In de nieuwsbrief van november vermeldde ik dat er geen traditionele nieuwjaarsreceptie zal plaats vinden, maar een Nieuwjaarsparty. Die is gepland op 13 januari 2024. De avond is vrij toegankelijk voor leden, vrijwilligers, donateurs en introducees. Zie de aankondiging op de website: <https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/home-oud/2550-nieuwjaarsparty-op-13-januari>.
- Met ingang van 1 december is de nachtopvang in het gebouw naast de tribune en atletiekbaan weer open gegaan. De dak- en thuislozen zijn van 18:00 uur 's-avonds tot 8:00 's-morgens in de opvang. Tijdens de openingsuren zijn er altijd begeleiders van het Leger des Heils aanwezig, ook 's-nachts. Overdag is er niemand aanwezig en is de opvang gesloten. Rond de locatie wordt extra toezicht gehouden door Handhaving en Politie. De opvang is maximaal open tot 1 april 2024. Mocht er overlast zijn meld dit bij voorzitter@fortiusrechtsteden.nl.
- Treurig is dat in de afgelopen weken drie leden van **Fortius** zijn overleden: Mees Bernhart op 9 november 2023 (83 jaar, afdeling worstelen en 68 jaar lid), Ad Stam op 3 december 2023 (79 jaar, afdeling atletiek en 18 jaar lid) en Anja Melkert op 13 december 2023 (55 jaar, afdeling atletiek en 17 jaar lid). Het bestuur heeft de nabestaanden veel sterkte toegewenst bij het verwerken van het verlies.
- Via de nieuwsflits van 16 december 2023 is aan de leden via de e-mail de dringende oproep verzonden om te voorzien in de vacature van secretaris van het bestuur. Voor de zekerheid is deze nogmaals geplaatst in deze nieuwsbrief.
- Rest mij nog om alle leden, vrijwilligers, donateurs en sponsors prettige Kerstdagen en een veilige en gezellige jaarwisseling toe te wensen.

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



VACATURE SECRETARIS FORTIUS

DRINGENDE OPROEP

De functie kan door meerdere personen worden bekleed, waardoor de tijdbelasting verdeeld wordt.

Fortius is in 2017 tot stand gekomen door de fusie tussen de verenigingen Hercules en Parthenon. Het is een omnivereniging, wat wil zeggen dat verschillende takken van sport worden beoefend, zoals atletiek, worstelen, fitness en groepslessen. **Fortius** is gevestigd in de **Fortiushal**, gelegen op het sportpark Reeweg te Dordrecht. Momenteel bedraagt het ledental ongeveer 1500 personen.

De huidige secretaris Jan van Dalen heeft te kennen gegeven om in **maart 2024 echt** te stoppen als secretaris van het bestuur van **Fortius**, derhalve ontstaat er een vacature. Hij heeft deze functie 34 jaar bekleed.

FUNCTIE-INHOUD

Maakt deel uit van hoofdbestuur en dagelijks bestuur:

- Het hoofdbestuur vergadert om de vier weken, dertien maal per jaar
- Het dagelijks bestuur vergadert eveneens om de vier weken
- Incidenteel thematisch overleg, waarbij uitvoerig gediscussieerd wordt over een bepaald onderwerp
- Incidenteel landelijke en regionale bijeenkomsten
- Bewaken zittingstermijn van het bestuur en kascontrolecommissie
- Is gezamenlijk met de voorzitter en penningmeester bevoegd tot het doen van rechtshandelingen
- Draagt zorg voor informatie vanuit het bestuur naar het verenigingsnieuws (nieuwsbrief, website, nieuwsflits)
- Representatie bestuur bij bijzondere gelegenheden van leden.

Maakt notulen en verslagen de vergaderingen:

- Opstellen vergaderschema voor het gehele jaar met de algemene ledenvergadering, vergaderingen van het hoofdbestuur en dagelijks bestuur
- Opstellen van de vergaderagenda
- Uitnodigen bestuursleden voor genoemde vergaderingen
- Notuleren tijdens de vergaderingen
- Dit verslag als concept, alsmede de actielijst, verspreiden onder de bestuursleden
- Bewaken afspraken en afhandeling onderwerpen actielijst.

Post en administratie:

- Verwerkt alle in- en uitgaande post en e-mails
- Is het postadres van de vereniging (brievenbus, info e-mail adres)

- Dagelijks bijhouden van post en e-mails: waar zo nodig zelf afhandelen door deze te beantwoorden of door te sturen naar de juiste persoon binnen de vereniging. Bijhouden of mails die nog op antwoord wachten worden opgepakt en zo nodig rappelleren
- Voorbereiden en afhandelen correspondentie: vergunningaanvragen, huur atletiekaccommodatie en **Fortiushal**, inzet EHBO, enz.
- Verzorgt de administratie zoals KvK inschrijving, UBO inschrijving, E herkenning, Verklaring omtrent gedrag (VOG), ziekte- en hersteladministratie medewerker bij ARBO dienst, ziekteverzuimverzekering en UWV
- Contactpersoon van het bestuur naar de ledenadministrateur
- Beheer verzekeringsportefeuille.

Algemene ledenvergadering(en):

- Vaststellen datum Algemene Ledenvergadering
- Stelt het algemene jaarverslag op, hierbij wordt een overzicht gemaakt van de werkzaamheden, activiteiten, evenementen e.d. van het bestuur, commissies en comités over het voorgaande jaar. Zorgt voor tijdige publicatie
- Opstellen van de vergaderagenda
- Uitnodigen leden voor de Algemene Ledenvergadering
- Persoonlijk uitnodigen ereleden, leden van verdienste, jubilarissen, kampioenen en prestatieprijswinnaars
- Zorgt voor het notuleren
- Dit verslag als concept verspreiden onder de (bestuurs)leden.

Is verantwoordelijk voor het secretariaatsarchief.

VEREISTE VAARDIGHEDEN

- Beschikt over goede communicatieve vaardigheden en goede beheersing van de Nederlandse taal
- Heeft aanleg voor en affiniteit met administratie
- Heeft een flexibele instelling en is stressbestendig
- Stelt verslagen op en rapporteert snel en accuraat
- Ervaring in een administratieve of secretariële functie
- Heeft affiniteit met sport.

TIJDSBESTEDING

- De tijdsbesteding bedraagt gemiddeld 14 uur per week.

Informatie kan worden ingewonnen bij Jan van Dalen: secretaris@fortiusdrechtsteden.nl

Geïnteresseerd? Stuur je motivatie en cv voor 15 januari 2024 naar bovengenoemd e-mailadres.

IN GESPREK MET CHRISTINE, IRIS EN ADÉLIE MOLL

[door Henk Nugteren]

Bij de Wantijparkloop op 25 november stonden er op de 5 km voor vrouwen drie dames uit de familie Moll in de uitslagenlijst: Adélie (31:08), Iris (33:11) en Christine (33:12). Het waren er zelfs drie uit een gezin en dat zien we niet zo vaak, bovendien hadden ze alle drie ingeschreven met als vereniging **Fortius**. Toevallig kende ik het gezin Moll van de Église Wallonne de Dordrecht, maar wist ik niet dat ze ook nog eens lid zouden kunnen zijn van **Fortius**. Zo zie je maar hoe groot onze vereniging is en hoe nuttig het is om ook onbekende leden te interviewen voor deze rubriek, als we echt iets willen doen aan het verbinden van onze leden. Vandaar dat ik deze maand de familie Moll verzocht om een interview.

In het centrum van Dordt, op een steenworp afstand van Maas Plaza, trof ik de drie 5 km loopsters bij hen aan huis. Al snel werd duidelijk dat moeder Christine voornamelijk actief is door deelname aan de groepslessen van **Fortius**, momenteel specifiek de yogalessen. Extra interessant dus, want zo verschijnt er voor het eerst een actieve deelneemster aan de groepslessen in deze rubriek. Maar hoe is het allemaal zo gekomen?

Christine vertelt dat Iris de eerste was die zich als lid bij **Fortius** inschreef. In april 2021 begon ze bij de junioren D aan atletiektrainingen. Inmiddels is Iris 15 jaar oud en doet ze mee bij de U16, waarmee ze twee keer per week traint, op donderdagavond en zaterdagochtend. Hierdoor begreep Christine dat er bij **Fortius** ook groepslessen konden worden gevolgd en schreef zij zich een half jaartje later, in oktober 2021, in als lid bij **Fortius**. Nog weer ruim een jaar later sloot Adélie ook aan, zij is nu ruim een jaar actief bij de meisjes U14 en traint minimaal een keer per week in de groep bij Bob. Iris en Adélie hebben nog een oudere zus, Stella, maar die heeft voor reddingszwemmen als sport gekozen.

Aanvankelijk deed Christine met veel plezier aan *Body Shape* in een gezellig groepje van zes sporters, maar helaas viel die groep uiteen. Wel werden er nog steeds, en ook nu nog, bij **Fortius Body Shape** lessen gegeven, maar de tijden waren niet te combineren met haar werk. Christine is van origine Française en werkt als docent Spaans op de Franse School in Den Haag (Lycée Français Vincent van Gogh) en is vanwege haar les- en reistijden beperkt in het kiezen van een groepsles. Vandaar dat Christine nu heeft gekozen voor de yogalessen van Annette op vrijdag en van Debbie op maandag. En ook dat bevalt goed, al moet ze soms wel eens missen vanwege het werk, maar dan kan ze eenvoudig bij een andere les aansluiten, zoals ze soms doet bij *Pilates*. Christine hierover: 'Dat is toch wel het mooie van een lidmaatschap van **Fortius**, dat je zo gemakkelijk en flexibel je



Voor de start van de Wantijparkloop: links Adélie (937), midden Christine en rechts Iris (936).
Foto: Egbert Moll.



Adélie neemt voorzichtig afstand van haar moeder en zus.



lessen kunt kiezen en dan ook nog als **Fortius**-lid mee kunt doen aan de Wantijparkloop. Ik zou zelfs met mijn dochter Iris op donderdagavond mee kunnen gaan naar de atletiektraining'.

Adélie en Iris zeggen zelf *niet zo fanatiek* te zijn, maar één of twee keer per week voor hun plezier te trainen. Beiden noemen als favoriet de sprint en dat is ook waarop resultaten in uitslagenlijsten verschijnen. Die wedstrijden lopen ze voornamelijk in de **Fortiushal**, voor ver reizen naar wedstrijden zijn ze niet te vinden. 'Bovendien,' zegt Iris, 'jullie zouden ons ook niet naar verre wedstrijden gaan brengen'. Met jullie doelt ze dan op haar ouders. Maar ik geloof daar niets van, want van vader Egbert, als best wel serieuze wielrenner, kan ik me niet voorstellen dat hij geen tijd zou willen steken in de sportieve carrière van zijn dochters. Al moet het initiatief dan natuurlijk wel van de dochters komen.



De eerste wedstrijd van Iris op de Fortiusbaan. Ze staat met nummer 932 klaar in baan 4.

Maar als er een wedstrijd op de eigen baan of in de **Fortiushal** is, zijn ze er bij. Zo liep Iris tijdens de Indoor Recordwedstrijden op 28 oktober zowel de 50 m (8,06) als de 60 m (9,48). Geen persoonlijke records dit keer, want met 7,96 en 9,44 was ze op 18 maart tijdens de **Fortius Indoor** al een fractie sneller. Adélie behaalde wel een persoonlijk record op de 50 m door in 8,71 sneller te zijn dan haar 8,93 van 18 maart. Beiden concentreren zich op het sprinten omdat ze dat ook het leukst vinden. Iris doet vrijwel niets anders, maar besloot toch aan de Wantijparkloop mee te doen omdat ze als leerling aan het Stedelijk Dalton Lyceum komend jaar de 5 km moet lopen voor een cijfer. Voor een voldoende moet ze dan binnen 32 minuten lopen, wat nu nog niet het geval was. Maar omdat Iris rustig met haar moeder mee liep heeft ze daar wel het volste vertrouwen in. Adélie heeft een wat bredere interesse voor wat betreft atletiek en traint ook op de wat langere afstanden en springen. Hoogspringen en horden vindt ze technisch eigenlijk wat te moeilijk om te leren, maar op de 5 km in het Wantijpark was ze haar twee jaar oudere zus al wel ruim twee minuten voor. Nu al een



voldoende, maar helaas voor haar wordt er aan het Johan de Witt-gymnasium voor 5 km lopen geen cijfer gegeven. De zussen mogen dan nu een langere afstand hebben gelopen, veldlopen is toch ook niet hun ding, dus de kans dat ze straks ook zullen opduiken bij de Schapenkoppencross is heel klein. Liever gaan ze zich voorbereiden op de *Indoor Dordrecht* op 13 januari, uiteraard om daar dan weer te sprinten.

Eensgezind zijn de drie over **Fortius**, ze voelen zich allemaal prima thuis op de baan en in de hal en ook bij de evenementen. Was de Wantijparkloop de eerste keer dat ze gedrieën aan een loop deelnamen, ze hebben het als heel positief en voor herhaling vatbaar ervaren. Naast de al genoemde flexibiliteit in het rooster van de groepslessen, noemt Christine ook als positief punt het verschil in leeftijd tijdens de groepslessen, dat zomaar kan variëren van jeugd tot ouderen in dezelfde les. Iris heeft nog wel de suggestie om de jeugdtrainingen af en toe wat speelser te maken door in groepen in spelvorm te trainen en het sociale aspect ook wat meer de kans te geven. Zij is wel heel blij met de grote hoeveelheid trainers die er altijd voor de jeugdgroepen beschikbaar is.

Naast sporten, school en werk, blijkt er ook voor het gezin Moll nog tijd over te zijn voor muziek. Iris en Adélie zingen bij de *Koorschool Dordrecht* en krijgen daar zangles en doen ook mee aan het *Christmas Carols Concert* in de Wilhelminakerk op donderdag 21 december.

Alles overziend, blijkt **Fortius** te hebben bijgedragen aan het levensgenot van het gezin Moll en we hopen dan ook dat dit gezin nog lang lid zal blijven en daarmee ook het voortbestaan van **Fortius** kan dienen. Als het plezier in de sport blijft, komt dat zeker goed.



Adélie (links) en Iris (rechts) na de zaterdagtraining op de baan.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

UITSLAGEN INDOORWEDSTRIJDEN

Het indoorseizoen is nog niet echt begonnen en er zijn dan ook nog niet veel uitslagen te melden. Alleen de jongste jeugd ging op pad. Twee pupillen naar Zoetermeer en een junior D naar Waalwijk. Hoe het met hen is gegaan, staat op onze website te lezen onder “Uitslagen”:

<https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/uitslagen-fortius>

INDOORWEDSTRIJDEN IN DORDRECHT

Indoor Dordrecht voor junioren, senioren en masters

Op zaterdag 13 januari organiseert **Fortius** Indoor Dordrecht voor junioren, senioren en masters in de **Fortiushal**. Let op: **de termijn voor Fortiusleden om met voorrang in te schrijven loopt op 23 december af**. Vanaf die datum worden ook inschrijvingen van andere verenigingen toegelaten en gaat toelating op volgorde van inschrijving. De kans is groot dat sommige onderdelen al op 23 december of kort daarna vol zitten. Schrijf op tijd in om teleurstellingen te voorkomen!

Meer info op www.atletiek.nu/wedstrijd/main/40101/.

Indoor Dordrecht voor pupillen en framerunners

Op zaterdag 10 februari organiseert **Fortius** Indoor Dordrecht voor pupillen en framerunners. Dit is een wedstrijd waar ook pupillen en framerunners van andere verenigingen aan mee mogen doen. De inschrijving is al geopend en sluit uiterlijk op 3 februari, maar als een meerkamp voor een bepaalde categorie **vol zit, sluit de inschrijving eerder**.

Ouders/verzorgers, **schrijf je kind zo snel mogelijk in** om zeker te weten dat het mee mag doen. Meer info op www.atletiek.nu/wedstrijd/main/40107/.

Fortius Indoor voor alle categorieën

Zaterdag 16 maart is gereserveerd voor de **Fortius** Indoor. Meer informatie volgt begin 2024.

Vragen over de indoorwedstrijden? woc@fortiusrechtsteden.nl

DATA COMPETITIE 2024

Ze hebben ook al in de nieuwsbrief van oktober en november gestaan, maar hier nogmaals de data van de competitiewedstrijden in 2024. Zet ze vast in je agenda en houd deze dagen vrij.

Junioren U16/U14 (C/D)

6 april
18 mei
22 juni
21 september landelijke finales

Junioren U20/U18 (A/B)

14 april
28 april
9 juni
8 september NK Teams U20/U18

Senioren 3^e divisie

21 april
2 juni
23 juni
15 september promotie/degradatiewedstrijd

Masters

12 mei
9 juni
22 september landelijke finale



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

De Wantijparkloop is na jaren weer terug, en met succes. Carsten Kok boekte wel een goed resultaat op de halve marathon, maar is helaas sindsdien geblesseerd. Verder bleek deze maand dat de cross, naast de trail, weer een groeiende belangstelling kent, vooral bij de jongere Masters.

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



UITSLAGEN

De Halve van Monster op 18 november wordt tegenwoordig ook wel de Ruitenburg Beach Run genoemd. Op de 21,1 km scoorden twee **Fortius**lopers toptien plaatsen. Carsten Kok werd in 1:16:31 derde en Julius de Folter in 1:24:18 zesde. Bij de V50 behaalde Marie-Louise Ruben in 2:17:14 een verdienstelijke zevende plaats.

Toch was het niet allemaal rozengeur en maneschijn voor Carsten. Hij had al vrij lang last van blessures, maar werkte toch naar deze zware halve marathon, met elf mooie kilometers over het strand, toe. Ondanks de moeizame voorbereiding werd besloten toch mee te doen.

Vanaf de start in de stromende regen scheidde zich al snel een kopgroep van drie af, waarin Carsten gezelschap had van de snelle Belg Arne Agten en Niels Baljet (dit jaar 2:24 R'dam marathon). Op het strand, met de harde wind vol op kop, werd het zeer zwaar en was de Belg snel gevlogen om te winnen in 1:13:57. Carsten kreeg na 17 km last van zijn achillespees en moest gas terugnemen en finishte als derde op ruim anderhalve minuut van de winnaar. Achteraf was het misschien beter geweest deze loop over te slaan, want daarna heeft Carsten niet meer kunnen lopen en is nu door veel te fietsen alleen maar aan zijn herstel aan het werken.

Julius de Folter vond het een zeer pittige loop, vooral over het strand waar hij in zijn eentje tegen de wind in moest beuken. Maar met het resultaat was hij uiterst tevreden.

FORTIUS Wantijparkloop

Na vele jaren afwezig te zijn geweest was op zaterdag 25 november de **FORTIUS** Wantijparkloop weer terug. Het zat de organisatie nog niet allemaal mee, omdat de jeugdlopen moesten worden afgelast vanwege te weinig deelname. Dat had alles te maken met de ongelukkige datum die samenviel met de tweede wedstrijd in de regionale veldloopcompetitie. Verder was het paviljoen alleen beschikbaar in de ochtend zodat er wat vroeger gestart moest worden dan gebruikelijk. Maar de Wantijparkloop is er weer en met wat eerdere reservering en voor de jeugd een betere datum wordt hopelijk de traditie van deze loop de komende jaren voortgezet.

In totaal hebben 101 lopers, waarvan 30 **Fortius**leden, met succes hun rondjes door het Wantijpark gelopen: 44 op de 10 km en 57 op de 5 km. Begonnen werd met de 10 km, waarop bij de mannen een strijd tussen Menno van Rosmalen en Kees Prins werd uitgevochten, die door Menno werd



gewonnen. Beiden finishten op dit parkoers, dat niet vergelijkbaar is met een snel wegparkoers, binnen de veertig minuten. Bij de vrouwen stond Judith Havermans als tweede op het podium. Op de 5 km behaalde Jildau de Man als derde het podium bij de vrouwen. Alle andere prijzen gingen naar lopers van buiten **Fortius**. Hieronder alle resultaten van **Fortius**leden.

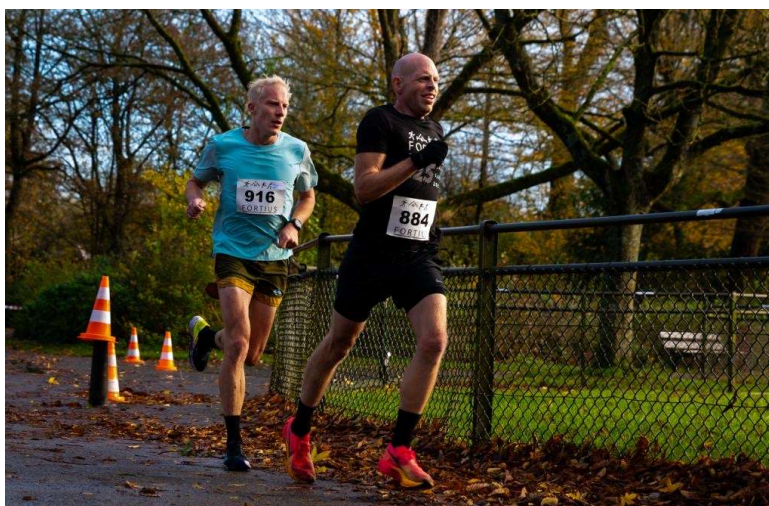
10 km

Vrouwen

2 Judith Havermans 52:29

Mannen

1 Menno van Rosmalen 39:16
 2 Kees Prins 39:29
 4 Ewoud van Houwelingen 40:55
 5 Peter Loopik 41:10
 6 Jorrit Morra 42:41
 13 Sjon Vos 44:21
 18 Pieter Albers 46:42
 21 Leonard Verkerk 48:13
 32 Frans Thomas 53:24
 33 Dennis Dekker 54:22
 34 Jan Willem vd hoek 54:27
 36 Ron de Roo 56:50
 39 Hank Winters 59:46



Op de 10 km ging het tussen Kees Prins (884), hier nog op kop, en Menno van Rosmalen (916), die uiteindelijk zou winnen.

Foto: Melissa Loopik.

5 km

Vrouwen

3 Jildau de Man 21:48
 9 Claudy Diesveld 25:22
 10 Rachel van Oijen 26:18
 14 Ellen Visser 27:41
 20 Adélie Moll 31:08
 21 Linda Dielessen 31:23
 23 Iris Moll 33:11
 24 Christine Moll 33:12
 26 Monique van der Ham 34:53

Mannen

6 Mark Horde 20:20
 15 Mathijs Remijn 23:45
 17 Peter van Zetten 24:02
 18 Erik Jan Rem 25:06
 24 Lindo Brandt 29:25
 25 Kees Gladpootjes 29:51
 26 Jan van der Ham 29:53

Meino Boon liep op 25 november de Meijendelloop in Wassenaar, een loop over 25 km door het mooie natuurgebied Meijendel. Bij de M40 werd hij 74^{ste} in 2:20:02.

Die 25^{ste} november bleek een drukke wedstrijddag, want ook de Warandeloop in Tilburg had op deze zaterdag al wedstrijden voor pupillen, Masters en recreanten. Bij de mannen M35 werd Jan van der Wal twaalfde over 7500 m in 30:03. Henrik Barendregt moest bij de M45 dezelfde afstand afleggen en deed dat in 30:27, waarmee hij als elfde in zijn categorie eindigde. Bij de recreanten liepen vader en dochter Hermus de 5 km. Daniël werd zeventiende in 23:09 en Novi negentiende in 23:17. De resultaten van pupillen (zaterdag) en junioren (zondag) zijn te vinden in de jeugdrubriek.

Op 26 november vond de Spijkenisse-Spark Marathon plaats. Indy Rissema was de enige **Fortius**atleet die de volle 42 km liep. Hij eindigde bij de MSen als vijftiengste in 3:29:07. Op de halve marathon was er meer belangstelling vanuit **Fortius**. Wilfred Krol (42^{ste} in 1:26:32), Ewoud van Houwelingen (48^{ste} in 1:27:20) en Kees Prins (115^{de} in 1:37:08) tekenden hiervoor. Op de 10 km liep Paul Blokland naar de elfde plaats in 36:56.



Ger Weber nam op 3 december deel aan Voorne's Duin Trail in Oostvoorne. Ger liep de 15 km en finishte na 1:49:43 als 160^{ste}.

Op het Open Zeeuws crosskampioenschap op 9 december gelopen tijdens Den Inkelcross in Kruiningen deden Wilfred Krol en Jan Willem Mennink mee aan de lange cross over 9 km. Wilfred werd 25^{ste} overall in 43:38 en Jan Willem 31^{ste} in 45:25. Als ik goed geteld heb betekende dit voor Wilfred de vierde plaats bij de M45 en voor Jan Willem de derde plaats bij de M55.

WEDSTRIJDKALENDER

Omdat we weer meer deelname aan crossen zien, hieronder in de kalender veel crossen die op reisafstand van Dordrecht plaatsvinden. Maar vergeet niet dat er ook twee crossen in Dordrecht worden gehouden, de Schapenkoppencross op 30 december en de **Fortius** Cross op 20 januari. Verder bevat de kalender ook wegwedstrijden tot aan de marathon. Aandacht verdient de start van het nieuwe StardGRL loopcircuit op 6 januari in Oud-Beijerland. De tweede wedstrijd in dit circuit is de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon op 9 maart 2024.

December

23	Linschoten	wegwedstrijden (o.a. ½M)	www.linschotenloop.nl
24	Ulvenhout	Broekcross	www.broekcross.nl
30	Dordrecht	Schapenkoppencross	www.fortiusdrechtsteden.nl
31	Soest	Sylvestercross	www.sylvestercross.nl
31	Schoonhoven	Oliebollenloop	www.avantri.nl

Januari

6	Dordrecht	Wieldrecht Cross	www.wieldrecht.nl/548/activiteiten
6	Oud-Beijerland	Nieuwjaarsloop (StardGRL)	www.mundonieuwjaarsloop.nl
6	Goes	Wallenloop	www.av56.nl
7	Bosschenhoofd	Pagnevaartcross	www.avo83.nl
13	Westenschouwen	Deltacross	www.avdeltasport.nl
13	Waddinxveen	Gouweboscross	www.scantilope.nl
14	Vught	Lunettencross	www.ph.nl
14	Baarle-Nassau	Enclavecross	www.gloria-atletiek.nl
14	Egmond aan Zee	Egmond Halve Marathon	www.nnegmondhalvemarathon.nl
20	Dordrecht	Fortius Cross	www.fortiusdrechtsteden.nl
21	Ridderkerk	Gorzen Trailrun	www.barundrecht-team315.nl
21	Maassluis	Ruitenburg Halve Marathon	www.avwaterweg.nl
21	Rijen	Spiridoncross	www.spiridoncross.nl
28	Spijkenisse	Kraanvogelloop	www.spark.nl

Februari

3	Bruinisse	Grevelingencross	www.avflakkee.nl
4	Oud-Beijerland	Tunnelloop	www.nemestunnelloop.nl
4	Zundert	DJA cross	www.dja-zundert.nl
4	Dongen	Atledo Cross	www.atledo.nl
4	Apeldoorn	Midwintermarathon	www.midwintermarathon.nl
11	Schoorl	Groet uit Schoorl Run	www.groetuitschoorlrun.nl
11	Maasland	Halve marathon	www.ruitenburgmiddendelflandhalve.nl



SCHAPENKOPPEN SPORTPARK CROSS

Zaterdag

30 december 2023



Zaterdag 30 december 2023 wordt voor de achtste keer de “Schapenkoppen Sportpark Cross” georganiseerd door **FORTIUS**.

Wij hebben een gevarieerd parkoers uitgezet op en om het Sportpark Reeweg, Halmaheiraplein 35, Dordrecht.

Het programma ziet er als volgt uit:

- | | |
|------------------|---|
| 9:30 - 12:30 uur | Na-inschrijven in kantine van FORTIUS |
| 11:00 uur | Start jeugd geboortjaar 2017 of later, 2015/2016 en 2013/2014
1 ronde van ± 1030 m |
| 11:15 uur | Start jeugd geboortjaar 2011/2012 en 2009/2010
2 ronden van ± 1075 m = 2150 m |
| 12:00 uur | Prijsuitreiking jeugd |
| 12:30 uur | Korte cross van 3100 m (2 ronden van ± 1550 m) |
| 13:00 uur | Lange cross van 6200 m (4 ronden van ± 1550 m) |

Op de lange cross wordt er gestreden om de ‘Hans Michels Wissel Bokaal’

- | | |
|-----------|---------------------------------------|
| 14:30 uur | Prijsuitreiking korte en lange cross. |
|-----------|---------------------------------------|

Inschrijven via www.inschrijven.nl Omkleden en douchen bij **FORTIUS**.

Voorinschrijven tot 26 december 23:59 uur: Jeugd t/m 14 jaar gratis / 15 jaar en ouder € 5,00.

Na-inschrijven van 27 december tot vrijdag 29 december 18:59 uur en zaterdag 30 december op het inschrijfbureau: Jeugd t/m 14 jaar € 2,00 / 15 jaar en ouder € 7,00.



mede mogelijk gemaakt door:





Zaterdag 20 januari 2024

Fortius-cross



FORTIUS organiseerde de afgelopen jaren in januari de Merwelandencross, waarvan de regionale veldloopcompetitie deel uit maakte. Helaas is dat dit jaar niet mogelijk omdat het Merwelandenrestaurant te koop staat en gesloten is, zodat we daar ons wedstrijdsecretariaat niet kunnen inrichten en de deelnemers en supporters geen warm heenkomen kunnen bieden bij slecht weer, laat staan een mogelijkheid voor het kopen van een consumptie.

In plaats daarvan organiseren we dit jaar deze cross op het **Sportpark Reeweg** bij **Fortius** en noemen we het de **Fortius-cross**. Voordeel hiervan is dat er kleedgelegenheid en douches aanwezig zijn en dat er een ruime kantine is met een rijk assortiment. Het is niet de eerste keer dat hier een cross wordt georganiseerd en uit ervaring weten we dat er een uitdagend parkoers met wisselende ondergrond wordt neergelegd. Het parkoers is geheel op spikes te lopen.

Programma

Starttijd	Categorie	Afstand
11:00 uur	Jongens en meisjes minipupillen	1030
11:10 uur	Jongens en meisjes pupillen C	1030
11:20 uur	Jongens en meisjes pupillen B	1220
11:30 uur	Jongens pupillen A (1 ^e jaars)	1500
11:40 uur	Jongens pupillen A (2 ^e jaars)	1500
11:50 uur	Meisjes pupillen A (1 ^e jaars)	1500
12:00 uur	Meisjes pupillen A (2 ^e jaars)	1500
12:10 uur	Meisjes D	2060
12:20 uur	Jongens D	2060
12:30 uur	Meisjes C	3000
	Jongens C	3500
13:00 uur	Korte Cross: Meisjes en Jongens B, Meisjes A, senioren / masters (D+H)	4650
13:45 uur	Lange cross: Jongens A en senioren / masters (D+H)	7750

Indien nodig kan de wedstrijdleider groepen samenvoegen en de starttijden aanpassen.



Jeugd:

Elk jaar is deze cross de derde in de reeks van de veldloopcompetitie van de Regio Dordrecht. Voor de pupillen en C-D junioren gelden de regels van de veldloopcompetitie. Minimaal 10 minuten voor de start melden bij de verenigingscoördinator.

Junioren A-B, senioren en masters:

Voor deze lopers staan er op een gevarieerd parkoers een korte- en lange cross op het programma. De ideale cross voor ieder niveau. Er zijn prijzen voor de eerste drie dames en heren op de korte- en lange cross.

Inschrijven op: www.inschrijven.nl

Voor-inschrijven: van 18-12-2023 t/m 16-01-2024 23:59 uur.

Jeugdlopen gratis;

Korte- en lange cross €5,00.

Na-inschrijven: van 17-01-2024 tot 19-01-2024 18:59 uur en op de wedstrijddag vanaf 10:00 uur tot 30 minuten voor de start van de desbetreffende afstand in de kantine van **FORTIUS**.

Jeugdlopen €2,00

Korte- en lange cross €7,00

Informatie zie:

www.fortiusdrechtsteden.nl



Meedoen als loper of vrijwilliger met Riwal Hoogwerkers Halve Marathon

Op zaterdag 9 maart 2024 vindt Riwal Hoogwerkers Halve Marathon plaats met start en finish op de atletiekbaan van **Fortius**. Dit evenement biedt meer dan een halve marathon, er zijn ook afstanden over 5 en 10 kilometer en de dag begint traditiegetrouw met jeugdlopen. Alle lopers krijgen een mooie medaille. Inschrijven is mogelijk tot en met vrijdag 8 maart 2024.

Helpen als vrijwilliger

Ook als je niet kunt lopen, is het toch mogelijk om mee te doen. Meld je aan als vrijwilliger. Er zijn verschillende taken, bijvoorbeeld verkeersregelaar of helpen bij een waterpost of het inschrijfbureau. Het organisatieteam waardeert alle hulp. Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar riwalhalvemarathon@gmail.com.

Schrijf je op tijd in voor het loopcircuit StardGRL !

Wie aan meer hardloophwedstrijden in de regio mee wil doen, kan zich tot 2 januari 2024 inschrijven voor het nieuwe loopcircuit StardGRL. Atletiekverenigingen en lokale loopcomités hebben hun hardloophwedstrijden gebundeld tot een klassement met acht wedstrijden. De zes beste resultaten tellen mee. De eerste wedstrijd is al op 6 januari in Oud-Beijerland.



RIWAL

FORTIUS

ZATERDAG 9 MAART 2024 **RIWAL HOOGWERKERS HALVE MARATHON**

SCAN DE QR-CODE EN SCHRIJF JE NU IN!

Informatie

Kijk voor meer informatie over Riwal Hoogwerkers Halve Marathon en over het loopcircuit op www.riwalhalvemarathon.nl.



BUBBELS, BITTERBALLEN EN PUBLIEKSPRIJS GEWONNEN

De organisatoren van de DrechtStadLoop wonnen dit jaar de Publieksprijs van €2000, onderdeel van de Dordtse Vrijwilligersprijzen, die in Kunstmin werden uitgereikt op 7 december, de Nationale Dag van de Vrijwilliger. De Publieksprijs werd toegekend aan de organisatie die de meeste stemmen van het Dordtse publiek ontvingen. Hieruit blijkt de waardering voor **Fortius** en in het bijzonder voor de DrechtStadLoop. Met dank aan de stemmers.

Motivatie vakjury:

De organisatie van de DrechtStadLoop bestaat sinds 2006 en zet zich met een kernteam van 12 vrijwilligers in om mensen, jong en oud, een gezellige en sportieve middag te bezorgen. Op de dag zelf zijn nog eens 250 vrijwilligers actief om het evenement te begeleiden. Deelnemers kunnen ieder jaar met plezier terugkijken en nog lang met hun loopmaatjes napraten. Voor beginnende lopers kan het meedoen een stimulans zijn om meer te gaan bewegen.

De Dordtse Vrijwilligersprijzen worden jaarlijks uitgereikt door gemeente Dordrecht in samenwerking met INZET078, het expertisecentrum voor vrijwillige inzet.

<https://www.dordrecht.net/nieuws/94144/winnaars-dordtse-vrijwilligersprijzen-2023>



Uitreiking van de Dordtse Vrijwilligersprijs: van links naar rechts: Chantal van Meegen, Wim Kruithof, Cor van der Steen, Arend Boerlage, 'de presentator van de avond' en Ellen Hienekamp. De andere kernleden van de organisatie waren niet aanwezig.



HOE VERDER MET DE DRECHTSTADLOOP?



Het organisatieteam van de DrechtstadLoop vergrijst en het voortbestaan van deze voor **Fortius** iconische loop komt in gevaar. En dat zou jammer zijn voor een loop die gemiddeld zo'n 2500 lopers naar het Statenplein, in het hart van Dordrecht, trekt. En ook voor een loop die bij het publiek heel goed staat aangeschreven, getuige de Publieksprijs die de organisatoren verdienen tijdens de Dordtse Vrijwilligersprijzen (zie vorige pagina).

Tijdens de afgelopen editie in november bleek maar al te duidelijk dat we handen en ogen tekort komen om alles in goede banen te leiden. Aanvulling van het huidige team is een absolute noodzaak. Ook bij de vorige edities was het voor de smalle organisatie behoorlijk aanpoten om alles op tijd geregeld te krijgen. Het is normaal dat leden van **Fortius** die een aantal jaren hebben meegedraaid in de organisatie het op een gegeven moment weer genoeg vinden. Dat zou ook niet erg zijn ware het niet dat het binnen onze vereniging niet simpel is om voor deze mensen opvolgers te vinden. Zo is in de loop der jaren het organisatieteam steeds kleiner geworden waardoor de overblijvende leden steeds meer taken op zich hebben moeten nemen.

We draaien we al jaren zonder secretaris en de functie van parcoursmeester wordt door andere leden van het team ingevuld. Ook de voorzitter, die deze functie elf jaar heeft vervuld, kijkt uit naar een opvolger. Die opvolger zal zeker niet in het diepe worden gegooid maar kan rekenen op een inwerkperiode waarbij de huidige voorzitter hem of haar zal ondersteunen waar dat maar mogelijk is. Daarnaast is er hulp nodig bij het in goede banen leiden van de inschrijvingen en het tijdig reageren op vragen uit het loperspubliek, ook al omdat de huidige verantwoordelijke hiervoor op termijn zijn taken wil overdragen. Het bijhouden van de website en het voeden en reageren op (sociale) media is in handen van één persoon, die daarnaast ook nog allerlei andere taken vervult. Hier is op zijn minst behoefte aan iemand erbij, zodat deze taken beter kunnen worden verzorgd.

Het zal duidelijk zijn dat wij een beroep doen op de leden van **Fortius** zich aan te melden om ons team te versterken. Je inbreng is van cruciaal belang, niet alleen op de wedstrijddag maar ook in de voorbereidingen. In de maanden voorafgaand aan de loop komen we ongeveer één maal per maand bijeen om de activiteiten af te stemmen. We vergaderen niet om het vergaderen en houden dit dan ook zoveel mogelijk beperkt.

Als je er voor voelt de DrechtStadLoop in de lucht te houden, of heb je vragen, laat het weten en stuur je mail naar: corvandersteen@xs4all.nl.

Namens de organisatie van de DrechtStadLoop,
Cor van der Steen



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.

Op zondag 19 november deden drie **Fortius** pupillen mee aan de Scorpio Cross in Oosterhout. Bij de pupillen C behaalde Annelise Rook de zevende plaats en bij de pupillen A werden Isabel Rook achtste en Pepa Hermus 22^{ste}.

Even verderop, in Bergen op Zoom, deed Noah van Bezooijen (U14) op dezelfde dag mee aan de Kievitloop. Hij werd twintigste over de 5 km en deed daar 24:13 over.

Op zondag 10 december was er in Bergen op Zoom de SPADO Cross. Hierin werd Eeke Langenberg zesde bij de jongens U8. Over de 500 m deed hij 3:11. Ruben van Roosmalen had 3,9 km voor de kiezen, maar maakte daar geen enkel probleem van, want hij won de cross bij de jongens U18 in 15:05.

WARANDALOOP TILBURG OP 25 EN 26 NOVEMBER

[door Daniël Hermus]

Op zaterdag 25 november waren Hugo Visser en de gezusters Hermus aanwezig bij de Warandeloop in Tilburg. Op een modderig parcours liepen zij tussen de buien en de zon hun wedstrijden.

Hugo was als eerste aan de beurt in de categorie jongens U09. Hugo staat bekend om zijn supersnelle start en ook deze wedstrijd liet hij dat weer zien. De andere twintig jongens konden hem niet meer bijhalen en daarmee finishte hij als eerste! Novi Hermus was daarna aan de beurt om 5 kilometer af te leggen in de recreantenloop, waarbij ze als eerste dame finishte. Jammer genoeg voor haar waren er op deze afstand geen prijzen te verdelen. Tula en Pepa Hermus liepen hun wedstrijden in de categorieën meisjes U12 en U09 mooi op hun eigen tempo en waren blij dat ze over de finish kwamen.



Hugo Visser (in het midden), winnaar Warandeloop.

Op zondag 26 november kwamen de junioren aan bod. Het veld was enorm sterk want **Fortius**troef Timo de Kok werd bij de U20 slechts 32^{ste}. Hij werd gevolgd door Mees Schneider (44^{ste}), Freek Bosveld (46^{ste}) en Tim Leeman (57^{ste}).

Bij de jongens U18 werden Ruben van Roosmalen 48^{ste} en Tijn van Driel 60^{ste}.



VELDLOOPCOMPETITIE TWEDE WEDSTRIJD

Ook bij de tweede wedstrijd van de Veldloopcompetitie, op zaterdag 25 november in Oud-Beijerland, waren een groot aantal **Fortius** pupillen en junioren aanwezig. Hieronder de uitslagen:

Jongens U08	5 Ella van der Graaf	Meisjes U14
2 Sepp den Otter	7 Merel Hamers	1 Evy Marie Rook
Meisjes U08	Jongens U11	5 Mila van Eersel
1 Annelise Rook	9 Levi Besemer	10 Fleur de Bruin
2 Diede Nagtegaal	13 Bas Barendrecht	11 Julie Adeney
Jongens U09	14 Morris Barendregt	12 Fauve Sophie Warmerdam
1 Valentijn van Eersel	15 Nathan van der Zee	Jongens U14
2 Jax van Rijn	16 Salomon Paling	2 Jesper van Leeuwen
3 Rafael Hartman	Jongens U12	3 Milan van Ginneken
5 Pelle Nabben	1 Lenni Reif	4 Tinus Reif
6 Melle von Harras	5 Jelle Nijman	5 Arend Vogelaar
Meisjes U09	Meisjes U11	7 Noah van Bezooijen
3 Lexie Monster	1 Isabel Rook	8 Sven Schenkel
4 Hanna Tempelaar	10 Noa Bakker	9 Tijs Mettes
Jongens U10	12 Yfke Schuurman	10 Justen Houben
2 Walt Adeney	14 Jasmijn Nabben	11 Boaz Bakker
3 Menno van Leeuwen	15 Bente Lutz	12 Florian Ophorst
4 Olivier Duineveld	17 Lizzy van der Klooster	13 Nelson van Hardenbroek
5 Thomas Jansen	18 Manou Meijer	14 Daan Weber
9 Thijs Scherders	Meisjes U12	Meisjes U16
11 Xavier de Bruin	2 Evi de Haas	1 Lisa van Schaik
Meisjes U10	3 Merle de Koning	2 Rosa Paling
1 Marit van Dijk	4 Karlijn Hamers	3 Yfke Broere
2 Lara Nagtegaal	5 Sofie Nagtegaal	6 Hannah Sörensen
4 Sterre Ophorst		7 Mare Simons

PRIJSUITREIKING PR-COMPETITIE OP 2 DECEMBER

[door Piet Barends]

Op zaterdag 2 december 2023 vond de prijsuitreiking van de PR-competitie van het afgelopen jaar plaats. Er was voor een zaterdag gekozen, omdat alle pupillen dan tegelijk trainen en direct daaropvolgend de junioren. Het was de bedoeling, dat de prijsuitreiking in november zou plaatsvinden, zoals ook op de diploma's stond vermeld, maar omdat de uitslagen van eind oktober nog moesten worden verwerkt in de ranglijsten, de recordlijsten, en in de PR-competitielijsten, kon de uitreiking niet op 4 november plaatsvinden. Daar er zo'n 115 diploma's moesten worden gemaakt en bleek dat er niet genoeg papier voor de diploma's aanwezig was, zodat dat besteld moest worden, wat ook weer een week kostte, was dus ook 11 november niet haalbaar. Ook al omdat, gezien de fouten in de tussenstanden, besloten was alles eens goed na te zien. En terecht zoals bleek. Daar op 18 november sinterklaas in Nederland aankwam en op 25 november er een wedstrijd was van de crosscompetitie van de regio, was 2 december dus de eerstvolgende mogelijkheid.

De prijswinnaars en -winnaressen waren dringend verzocht op de prijsuitreiking aanwezig te zijn, zodat er geen lege plekken op het podium waren. Helaas bleek één winnares niet te kunnen, omdat er op die dag belangrijke selectiewedstrijden waren in een andere sport (schaatsen), die zij ook beoefende en na een moeilijke beslissing harerzijds besloot zij toch aan de selectiewedstrijd deel te



nemen, waar zij in de toekomst mogelijk meer kan bereiken dan in de atletiek. In ieder geval een geldige reden en twee dagen later kreeg zij haar prijs uitgereikt. De prijsuitreiking begon om kwart over tien met die van de junioren, zodat zij na de prijsuitreiking konden gaan trainen. Na de training van de pupillen vond hun prijsuitreiking plaats. Daar er geen meisjes pupillen A2 (nu meisjes D1) in de prijzen vielen leverde dat geen probleem op. De prijzen werden uitgereikt door Dini Grootenboer.

Prijswinnaars en -winnarissen met het aantal behaalde punten:

Meisjes pupillen

1	Pepa Hermus	235
2	Fae Suijkerbuijk	210
3	Leila Daku	205

Jongens pupillen

1	Lennie Reif	205
2	Lasse van Bochove	190
3	Olivier Duineveld	170

Meisjes junioren

1	Lisa van Schaik	225
2	Allison van Meggelen	190
3	Bo van Driel	140

Jongens junioren

1	Ruben van Roosmalen	415
2	Noah van Bezooijen	295
3	Kelvin Mol	260



Prijswinnaars bij de meisjes pupillen met Piet Barends op de plaats van de afwezige Fae Suijkerbuijk.

Zoals te zien is, vallen de beste atleten niet altijd in de prijzen. Het zijn vooral degenen, die veel naar wedstrijden gaan en dan ook nog op diverse nummers uitkomen. Verder nog dank aan de fotografen, die er voor gezorgd hebben, dat het verslag verluchtigd kon worden met enkele foto's.



Jongens Pupillen



Meisjes Junioren



Jongens Junioren



JEUGDRAAD

[door Timo de Kok]

Ideeënbus

De jeugdraad krijgt nog steeds ideeën van jullie binnen in de ideeënbus. Wij zorgen ervoor dat jouw idee terecht komt bij de juiste persoon en dat er daadwerkelijk naar gekeken wordt.

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

Kunnen de tafels in de kantine meer voor de ramen gezet worden, zodat iedereen naar buiten kan kijken en kan de vaste ingang bij de kantine komen?

De jeugdraad vindt het een goed idee om de kantine de vaste ingang te maken, maar het bestuur heeft aangegeven dat de kantine niet als vaste ingang gebruikt kan worden, omdat de kantine niet altijd open is. De tafels staan op dit moment al voornamelijk ingedeeld langs de ramen, dus het is niet nodig om die te verplaatsen.

Waarom zijn er geen groepslessen vanaf de 19^{de} december waardoor er geruime tijd niet gesport kan worden?

Het bestuur geeft aan dat er geen groepslessen kunnen zijn door een gebrek aan beschikbaarheid van instructeurs.

Kan er een pleisterdispenser komen, zodat je de EHBO-doos niet van achter de bar hoeft te pakken?

In de kantine hangt nu een EHBO-kit en een pleisterdispenser.

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

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

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 of vlakke punt, zoals bijvoorbeeld het type X-tree (keramisch) 5 mm, te verkrijgen bij Runnersworld Dordrecht (Maasplaza, Korte Parallelweg 169 in Dordrecht).



Bij het aantreffen van onjuiste spikes zijn de trainers, wedstrijdleiders en halbeheerders gemachtigd je te verwijderen uit de trainingen, wedstrijden of de sporthal.

Het is verboden om met spikes de tribunes en balustrades te betreden.



FORTIUS PUZZELT

[door Timo de Kok]

KERSTPUZZELS

Om alle vrije tijd tijdens de kerstvakantie te vullen, zijn er deze week maar liefst twee puzzels. Je mag je antwoorden insturen voor één of voor beide puzzels. Uiteraard kan je met beide puzzels een prijs winnen.

Puzzel 1

De kerstman is zijn cadeautjes kwijtgeraakt in de sneeuw. Gelukkig weet hij wel hoeveel cadeautjes hij kwijt is en hoeveel cadeau-delen er in elke rij en kolom liggen.

De cadeautjes liggen horizontaal of verticaal, maar ze raken elkaar nergens, ook niet diagonaal. De cijfers naast en onder het diagram geven aan hoeveel delen van cadeautjes zich in de betreffende rij of kolom bevinden.

1										
3						☪				
0										
2										
5									☪	
1										
2			☪						☪	
2		☪								
1										
3										
	2	3	1	5	1	1	1	2	1	3

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x

Puzzel 2

De kerstman is vandaag erg vergeetachtig en weet ook niet meer hoeveel elfjes, cadeautjes en rendieren er in de stallen zijn.

Kan jij de kerstman helpen en bepalen welk getal er op de plaats van het vraagteken moet komen?

$$\begin{aligned}
 & \text{[gift]} + \text{[elf]} = 14 \\
 & \text{[elf]} + \text{[elf]} + \text{[elf]} = 12 \\
 & \text{[reindeer]} + \text{[gift]} + \text{[gift]} + \text{[gift]} = 19 \\
 & \text{[reindeer]} \times \text{[gift]} \times \text{[elf]} = ?
 \end{aligned}$$

Vergeet als je klaar bent niet je antwoord(en) in te sturen! Inzendingen worden erg gewaardeerd en mogen door iedereen ingestuurd worden.

Wil je meedingen naar de prijzen? Stuur dan één of allebei de antwoorden voor 7 januari naar Fortiuspuzzels.Timo@gmail.com of stop je antwoord(en) in de ideeënbus. Vergeet uiteraard niet je naam te vermelden! Volgende maand publiceren we een nieuwe puzzel en de winnaar van de puzzel van deze maand.



HET RANDJE

De gedachte van een sporter hinkt vaak tussen trainen en rust. Je wilt graag trainen maar je weet dat je ook rust nodig hebt. Waar ligt de balans? Te veel trainen beschadigt spieren die door gebrek aan rust niet de tijd worden gegund om te herstellen. Te weinig trainen geeft nauwelijks prikkels tot verbetering en vooruitgang. Iets vergelijkbaars speelt met voeding. Hoe krijg je voldoende goede voeding binnen, heb je daar voedingssupplementen bij nodig? Een teveel aan supplementen kan schadelijk zijn en bij vervuilde supplementen zelfs doping bevatten. Schorsing is niet waar we op zitten te wachten.

Recent werd er bericht over een middel dat naar het schijnt al decennia lang in gebruik is om verzuring van de spieren tegen te gaan of in ieder geval uit te stellen. Een simpel middel dat niet op een dopinglijst voorkomt: bakpoeder. Harrie Lavreysen gebruikt het, Primož Roglič gebruikt het, Nils van der Poel slikte het en Jos Hermens experimenteerde er al mee in de jaren zeventig.

Het actieve bestanddeel van bakpoeder is natriumbicarbonaat dat in water een basisch milieu geeft en met zuur reageert onder vorming van CO_2 . Dat zorgt ervoor dat het baksel luchtig wordt en de pH hoog blijft doordat zuur wordt geneutraliseerd. Maar dan moet er wel zuur in het deegmengsel zitten en omdat dat niet altijd het geval is bestaan veel commerciële bakpoeders uit een mengsel van natriumbicarbonaat en een voedingszuur. Als verzuring in de spieren moet worden geneutraliseerd, moet natriumbicarbonaat bij de spieren komen en dan is voedingszuur niet wenselijk. Dus ga niet zomaar een bakpoeder slikken. De maag is extreem zuur en breekt natriumbicarbonaat snel af onder vorming van gasen, met boeren en misselijkheid tot gevolg. Loopt niet echt lekker en zal ook niet effectief zijn.

De nieuwste ontwikkelingen spreken van het inkapselen van natriumbicarbonaat in capsules en gels, zodat ze de maag gemakkelijk kunnen passeren zonder al actief te worden en het bicarbonaat vervolgens in de darmen direct aan het bloed kan worden afgegeven. Maar dan komt de truc van de farmaceutische industrie die het middel schreeuwend duur maakt terwijl natriumbicarbonaat maar €4 per kg kost. Je reinste afzetterij want heel veel medicijnen worden zonder duur te worden op dezelfde manier aan het lichaam aangeboden. Voor een gouden medaille wil een sporter wel betalen zal de gedachte zijn, maar in feite wordt je gewoon belazerd.

En dan nog iets. Bij mij kwam de associatie naar boven met de pil die door de Coöperatie Laatste Wil wordt gepropageerd, een pil die ook bestaat uit een eenvoudig voedings-supplement, een conserveringsmiddel in plaats van bakpoeder, maar een simpel middel dat legaal kan worden gekocht en op geen enkele dopinglijst staat. De voorgeschreven dosis daarvan heeft een spoedige dood tot gevolg. Wat zou er met een overdosis bakpoeder in het lichaam kunnen gebeuren? Het lijkt me niet ondenkbaar dat er ook met bakpoeder gebalanceerd wordt tussen een positief effect en een negatieve bijwerking. Van elke stof bestaat een dodelijke dosis, zelfs van water. Met bakpoeder als doping zou een sporter zich wel eens langs het randje van de afgrond kunnen bewegen.



AGENDA

DECEMBER

Zaterdag 30 Dordrecht Schapenkoppencross

JANUARI

Zaterdag 13 **Fortiushal** Indoor Dordrecht
Nieuwjaarsfeest

Zaterdag 20 Dordrecht **Fortius** Cross

FEBRUARI

Zaterdag 3 Alblasserdam Veldloopcompetitie

Zaterdag 10 **Fortiushal** Indoor Dordrecht

Zondag 11 Dordrecht Road to Rotterdam, 25 km trainingloop

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

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

Kijk voor actuele berichtgeving over wedstrijden en activiteiten op www.fortiusrechtsteden.nl. Dit geldt ook voor trainingen en groepslessen.

AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

Uiterlijk op 15 januari 2024 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de derde week van januari.

