



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief november 2023 Jaargang 7, nummer 10

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

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

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Aangesloten bij:



KRACHTSPORT.NL

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

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 december 2023 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 december sturen naar:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

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

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

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

Contributies staan vermeld op de website:

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

Harrie Schellekens



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



VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]

Beste lezers,

Het wordt nu serieus: de ALV van 29 november waarop het **Fortius** Meerjaren Plan 2023 – 2025 aan de orde komt, is in aantocht. Eerst even naar die vergadering, daarna staan er diverse feesten op het programma. Deze maand geen interview omdat het vanwege diverse andere activiteiten en drukte niet meer was te realiseren. Volgende maand hopelijk beter. Wel een uitgebreid verslag van de DrechtStadLoop met een sterke top en veel overwinningen bij de jeugd. Verder zijn de worstelaars terug in de **Fortiushal** (zie bladzijde 7) en is er veel crossnieuws in de jeugdrubriek.

Algemene Ledenvergadering op 29 november

(zie bladzijde 4)

Geslaagde DRECHTSTADLOOP

(zie bladzijde 11)

Nieuwjaarsparty

(zie bladzijde 4-5)

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

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Loopcircuit StardGRL	14
VAN HET BESTUUR	4	• RIWAL Hoogwerkers Halve Marathon	15
Clubrecords en ranglijsten	6	• Fortius Wantijparkloop	16
Worstelaars terug in Fortiushal	7	• Schapenkoppen Sportpark Cross	17
BAAN EN INDOOR	8	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	18
• Indoor recordwedstrijden op 28 oktober	8	• Fortius stijgt tot grote hoogte	18
• Uitslagen overige baan- en indoorwedstrijden	8	• Crosscircuit	19
• Indoor wedstrijdkalender Dordrecht	9	• Uitslagen Jeugd DrechtStadLoop	20
• NK Indoor 2024 in Apeldoorn	10	• Maresiacross, 12 november, Kaatsheuvel	21
WEG EN VELD	11	• Kom ook naar het Fortius KERST-BAL	22
• 15 ^{de} DrechtStadLoop	11	Fortius Puzzelt	23
• Overige uitslagen	13	Column Henk Nugteren	24
• Wedstrijdkalender	13	Agenda	25



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

- **Op 29 november 2023, 19:30 uur is de buitengewone Algemene Ledenvergadering gepland.** In deze ALV wordt het **Fortius** Meerjaren Plan 2023 – 2025 (**Fortius** MJP) door het bestuur gepresenteerd. Dit plan is tot stand gekomen aan de hand van de uitkomsten uit de ledenvergaderingen van eind 2022 en input van de afdelingen en commissies. In het plan worden de doelen van **Fortius** en realisering voor de komende jaren beschreven. Een belangrijk speerpunt is de verbetering van de vrijwilligersorganisatie binnen de vereniging, waarin onder andere is omschreven **dat ieder lid een bijdrage aan de vereniging gaat leveren**. De overige speerpunten zijn: meer zichtbaarheid bestuur, deugdelijk materiaal, betere training, begeleiding en toezicht, betere communicatie, meer onderlinge verbinding en duidelijkheid rol verenigingsmanager.

Beslis mee over de toekomst van **Fortius** en kom!

De stukken zijn geplaatst op de website, zie <https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/home-oud/2545-buitengewone-algemene-ledenvergadering-29-november-2023>.

- In tegenstelling tot voorgaande jaren vindt er in het nieuwe jaar 2024 geen nieuwjaarsreceptie op een trainingsavond plaats, maar een **NIEUWJAARSFEEST**. Deze is gepland op zaterdag 13 januari 2024, noteer het alvast in de agenda. Hieronder de al beschikbare informatie.

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

BERICHT AAN ALLE LEDEN: NIEUWJAARSPARTY

Zoals jullie op de flyer kunnen zien (volgende bladzijde), wordt het weer tijd voor een feestje voor de leden van **Fortius**.

Op zaterdag 13 januari organiseren we een Nieuwjaarsparty. De bedoeling is een feestelijk samenkomen met leden van alle afdelingen van onze omnisportvereniging.

Uiteraard wordt er gezorgd voor een drankje en een hapje, maar er kan ook een dansje worden gewaagd op de klanken van een heuse DJ!

Houd onze site in de gaten, want daar geven we je binnenkort al de mogelijkheid om je aan te melden voor dit evenement. Dit is belangrijk voor de organisatie om een juiste inschatting te maken met oog op inkoop.

We denken het aanmelden te registreren via de Sportklok. De Sportklok is een hulpmiddel dat we al een paar jaar gebruiken voor leden bij het aanmelden voor de groepslessen. En als je je dan toch aanmeldt voor de party, kun je je direct ook aanmelden voor een van deze lessen. Op deze manier kun je eens kennis maken met de mogelijkheden die onze vereniging biedt. 😊

Zeg het voort, schrijf het in je agenda. We hopen op een hoge opkomst op 13 januari!

Tot dan, met vriendelijke groet. De feestcommissie.



2024

**VOOR ALLE LEDEN VAN FORTIUS
FORTIUS NIEUWJAARSPARTY EN RECEPTIE**

ZATERDAG 13 JANUARI 2024
In de kantine van Fortius in de Fortiushal

Vanaf 19:30 uur – 01:00 uur
Vanaf 16 jaar
Voor alle leden van Fortius
+ 1 introducé

Met DJ en vermaak voor iedereen
+ Met gratis welkomstdrankje
+ Met gratis luxe hapjes


FORTIUS
• sinds 1896 •



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

In de vorige nieuwsbrief stond hier te lezen dat **Hugo Visser** tijdens de clubkampioenschappen in Barendrecht het clubrecord 600 meter voor pupillen D en C had verbeterd. Wat we toen verzuimd hebben te vermelden, is dat Hugo diezelfde dag ook het clubrecord voor pupillen D op de 40 m verbeterde naar 6,96 s.

Tijdens de Piet Barends Werpwedstrijd op 22 oktober in Dordrecht werden drie clubrecords verbeterd. Bij de V75 gingen **Wil Florusse** en **Dini Grootenboer** de strijd met elkaar aan op het speerwerpen. Wil verbeterde het clubrecord dat op naam stond van Dini naar 11,18 m. Dini wierp zelf ook 3 cm verder dan het oude clubrecord. Dini verbeterde haar eigen clubrecord kogelslingeren naar precies 21 meter. **Julia van Dorp** verbeterde het officiële record gewichtwerpen voor meisjes junioren A naar 11,24 m. Het record stond reeds op haar naam.

Tijdens de Indoor Recordwedstrijd op zaterdag 28 oktober overbrugde **Jemuël Mangoentaroeno** in de verspringbak 5,28 m. Dat was 7 centimeter verder dan het indoor clubrecord voor U14M (JJJ) dat sinds vorig jaar op naam stond van Kelvin Mol.

Florian Ophorst (U12M) verbeterde het clubrecord hoogspringen voor jongens pupillen A naar 1,43 m.

Ruben van Roosmalen liep op 29 oktober in Barendrecht de 5000 meter op de baan in 18:00,73. Met die tijd scherpte hij het clubrecord voor jongens junioren C uit 1980 met vier minuten aan. Het oude record stond op naam van Michel Klink.

CLUBSTATISTICUS JUNIOREN C/D (U16 & U14) GEZOCHT

De 10-bestenlijsten van **Fortius** staan met dank aan de werkgroep Statistiek (Daniël Hermus, Piet Barends, Rens van der Elst en Joke Torbijn) online. Alle leden van de werkgroep hebben een afgebakende taak. Rens heeft jarenlang de ranglijsten en de clubrecords van de junioren C/D bijgehouden, maar heeft nu te kennen gegeven zijn taak over te willen dragen. We zijn dus op zoek naar een opvolger.

Is dit een geschikte vrijwilligerstaak voor jou? Neem dan even contact op met Rens: rvde@live.com.

De **PRESTATIELIJSTEN** van **Fortius** staan hier:

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



WORSTELAARS TERUG IN FORTIUSHAL

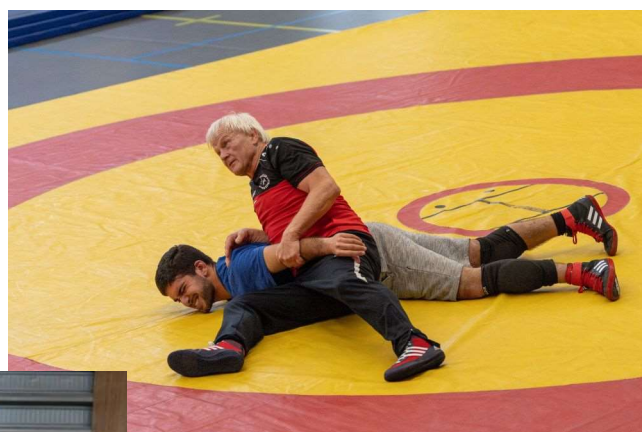
Op 29 oktober werd ter gelegenheid van de verhuizing van de Worstelafdeling naar de **Fortiushal** een Masterclass worstelen gegeven door de Belgisch oud-international en kampioen Worstelen Fons Eijsackers. Daarvan is een foto-impressie gemaakt, waaruit hieronder een selectie. Alle foto's zijn te vinden en te downloaden via de volgende (tijdelijke) link (tussen 24:00 en 8:00 uur is er geen servertoegang): <https://os5.mycloud.com/action/share/1cab9988-e42e-4bc4-95b3-43e8be4330cb> Graag hadden wij hier ook een interview met een van de worstelaars afgedrukt, maar dat bleek helaas op deze termijn niet meer mogelijk, hopelijk later.



Fons Eijsackers op de mat.



Fons tijdens de demonstratie met twee Fortius worstelaars.



De complete groep aanwezige Fortius worstelaars.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

INDOOR RECORDWEDSTRIJDEN OP 28 OKTOBER

Het is al meer dan twintig jaar traditie bij **Fortius**: de Indoor Recordwedstrijd in het laatste weekend van oktober. Vooral bedoeld voor pupillen en junioren die per 1 november overgaan naar een nieuwe categorie. Zij krijgen hiermee nog een laatste kans om hun beste prestatie in hun huidige categorie te verbeteren en zo nog te stijgen in het klassement van de **Fortius** PR-competitie. Voor de toppers onder de jeugd is het een laatste kans om te stijgen in de nationale ranglijsten. De wedstrijd van zaterdag 28 oktober is ook dit jaar weer in die opzet geslaagd. Er werd een groot aantal persoonlijke records gescoord en er werden zelfs twee clubrecords verbeterd: Florian Ophorst hoogspringen U12M (JPupA), 1,43 m en Jemuël Mangoentaroeno verspringen U14M (JJD), 5,28 m. Jemuël liep in 8,19 s ook nog een snelle 60 meter. Kelvin Mol (U16M/JJC) liep de 60 meter in 7,55 s en komt met die tijd binnen in de **Fortius** 10-bestenlijst. Op de 60 m horden zette hij met 8,93 s ook al een snelle tijd op de klokken.

Bij de U20M (JJA) vielen de prestaties van Wessel de Lange op: 1,83 m hoog en 6,13 m ver. Daan Spiljard liep bij de mannen senioren de 60 meter horden in een knappe 9,09 m. Deze en alle andere uitslagen staan op atletiek.nu.

UITSLAGEN OVERIGE BAAN- EN INDOORWEDSTRIJDEN

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

Terwijl op 28 oktober in Dordrecht de Indoor Recordwedstrijd aan de gang was, was Julia van Dorp in Rotterdam om daar mee te doen aan een werpwedstrijd. Bij het gewichtwerpen verbeterde ze haar persoonlijk record en (officieuze) clubrecord gewichtwerpen voor U20V naar 11,54 m. Het kogelslingeren won ze met 38,09 m.

Op zondag 29 oktober gingen zes junioren van **Fortius** in Barendrecht van start op de CAV Energie Flex Meeting. Ruben van Roosmalen had het op zaterdag 28 oktober op de indoorwedstrijd in de **Fortiushal** al goed gedaan op drie technische onderdelen. Een dag later in Barendrecht was zijn succes nog groter, want op de 5000 meter verbeterde hij in 18:00,73 het clubrecord voor jongens junioren C. Eerder op de dag had hij in 19,81 s al een persoonlijk record gelopen op de 150 meter. Kelvin Mol (U16M) had een druk weekend met op zaterdag drie onderdelen in de **Fortiushal** en op zondag op de Flex Meeting nog eens zes onderdelen, waarvan een deel in de vorm van een meerkamp. Op de 100 meter horden verbeterde hij zijn beste tijd tot 15,10 s. Lenn Boer (U16M) liep de 400 meter in 64,08 en de 3000 meter in een persoonlijk record van 11:03,86. Jaime Joele (U18M) liep in 59,88 s op de 400 meter ook sneller dan ooit tevoren. Freek Bosveld werd derde op de werpvijfkamp voor U20M met 2393 punten. Timo de Kok (U20M) had gekozen voor de incurante 2000 meter, die hij won in 5:39,19.

Aan de Hellas Utrecht Herfstindoor op zaterdag 11 november deden vier jeugdathleten van **Fortius** mee. Leila Daku deed voor het eerst mee in haar nieuwe categorie U11V (PupA1) en werd tweede in



de driekamp met 9,81 s op de 60 meter, 5,83 m kogelstoten en 1,15 m hoogspringen. Haar broer Faisal werd bij de U14M (JJD) zevende op de 60 meter in 9,08 s. Op de 60 m horden plaatste hij zich in 11,69 s voor de finale. In de finale werd hij met een minder snelle tijd vijfde. Kelvin Mol werd bij de U16M (JJC) in de finale op de 60 meter horden tweede in 8,86 s, exact dezelfde tijd als hij in de halve finale had gelopen. Op de 60 meter vlak werd hij eveneens tweede. Het verspringen won hij met 5,49 m.

Ruben van Roosmalen kwam voor het eerst uit in zijn nieuwe categorie U18M (JJB). Hij werd derde bij het verspringen met 5,12 m en derde op de 60 m horden in 10 s rond. De 60 meter zonder horden liep hij in 8,33 s.

INDOOR WEDSTRIJDKALENDER IN DORDRECHT

In het eerste kwartaal van 2024 organiseert **Fortius** drie indoorwedstrijden in de **Fortiushal**: 13 januari, 10 februari en 16 maart. De inschrijving loopt via Atletiek.nu.

SCHRIJF OP TIJD IN! Onze indoorwedstrijden zijn erg populair en lopen altijd snel vol.

Hieronder staat wat informatie over de wedstrijden. Lees ook altijd de informatie op Atletiek.nu voordat je inschrijft.

Open indoorwedstrijd op zaterdag 13 januari

Op zaterdag 13 januari 2024 organiseert **Fortius** een open indoorwedstrijd voor junioren, senioren en masters. De inschrijving is inmiddels geopend. **Leden van Fortius krijgen voorrang indien zij inschrijven vóór 23 december.** Vanaf die datum gaat toelating op volgorde van inschrijving, ongeacht van welke vereniging je lid bent. Als een onderdeel vol zit, wordt de inschrijving voor dat onderdeel gesloten. De inschrijving voor de gehele wedstrijd sluit uiterlijk op 5 januari.

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

Meer informatie en inschrijven op Atletiek.nu.

Voor vragen over de wedstrijd: woc@fortiusdrechtsteden.nl

Indoorwedstrijd pupillen en framerunners op 10 februari

Op 10 februari organiseert **Fortius** een indoorwedstrijd voor pupillen en framerunners. Driekampen voor de pupillen. Voor de framerunners staan een 40 en 60 meter op het programma.

Deze wedstrijd staat ook open voor andere verenigingen.

De inschrijving opent op 1 december. SCHRIJF ZO SNEL MOGELIJK IN!

De toelating gaat op volgorde van inschrijving. Als het maximum aantal deelnemers in een meerkamp bereikt is, wordt de inschrijving voor die meerkamp gesloten.

Bij inschrijving kan de naam van een jurylid/vrijwilliger worden ingevuld.

De wedstrijd kan alleen volledig doorgaan als we voldoende hulp krijgen!

Hulpouders zijn zeer welkom!

Aanvang wedstrijd 10:00 uur. Einde uiterlijk 17:00 uur. Het tijdschema wordt gemaakt na sluiting van de inschrijving.

Meer informatie en inschrijven op Atletiek.nu.

Voor vragen over de wedstrijd: woc@fortiusdrechtsteden.nl



Fortius Indoor op 16 maart

Op 16 maart organiseren we de **Fortius** Indoor. Voor de pupillen is het een onderlinge wedstrijd (clubkampioenschappen). Voor de junioren, senioren en masters wordt het een open wedstrijd. Meer informatie over deze wedstrijd volgt begin 2024.

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

SPIKES IN DE FORTIUSHAL

De sportvloer in de atletiekhal is spikebestendig, maar al te lange of te scherpe puntjes zijn verboden. Gebruik daarom puntjes met een maximale lengte van 5 mm en een stompe/vlakke 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 (spikeshop.nl).



NK INDOOR 2024 IN APELDOORN

3-4 februari	NK indoor Masters en NK indoor meerkamp senioren/U20
10-11 februari	NK indoor U20/U18
17-18 februari	NK indoor Senioren en NK indoor meerkamp U18
24-25 februari	Nationale Indoor U16/U14
3 maart	Nationale Pupillen Indoor

DATA COMPETITIE 2024

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

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 15^{de} DrechtStadLoop op 5 november was de wedstrijd waar de meeste **Fortius** leden zich deze maand mee bezighielden, hetzij als atleten, begeleiders, organisatoren of vrijwilligers.

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

15^{DE} DRECHTSTADLOOP

De wedstrijd waar het de laatste maand allemaal om draaide was op zondag 5 november de DrechtStadLoop met start en finish op het Statenplein. De organisatie had er meer dan een half jaar hard voor gewerkt en niet voor niets, want het werd een enorm succes. Het weer was iets beter dan vorig jaar, minder regen, maar wel meer wind. Het zal de wind geweest zijn die er voor zorgde dat er helaas geen recordtijd voor Dordrecht werd genoteerd. Van parkoersrecord was sowieso al met moeite sprake, want er was een volledig nieuw parkoers. Dat moest omdat de gemeente vanwege werkzaamheden geen toestemming had gegeven de Spuiboulevard over te steken. Bijkomstigheid was dat de certificering van het oude parkoers toch al verlopen was, zodat nu meteen een nieuw parkoers kon worden gecertificeerd. Met een bijzonder fraai stuk door de Nieuwe Dordtse Biesbosch kan het huidige parkoers weer een aantal jaren mee.

Winnaar werd Mustefa Kedir Tedo uit Ethiopië, die voor Prins Hendrik uitkwam, in 1:05:08. Nog binnen de minuut finishten de ons welbekende Roy Hoornweg van Passaat (1:05:54) en de Belg Mats Lunders (1:06:00) als tweede en derde. Oud-**Fortius** leden Tom Wortel (nu AV'34) en Maarten van Zeggeren (Passaat) liepen naar de vierde en vijfde plaats bij de M35 met 1:12:35 respectievelijk 1:12:55.

Geen parkoersrecord, maar wel een record aantal deelnemers, 2620 inschrijvingen voor de individuele lopen en twintig bedrijventeams met maximaal zes lopers per team, geeft een totaal van 2740 inschrijvingen. Uiteindelijk gingen er 2283 lopers van start (83%), met de aantekening dat bij de jeugdleden het percentage thuisblijvers (20%) hoger lag dan bij de lopen voor volwassenen (15%). Van de gestarte lopers haalden 2265 de finish, hetgeen betekent dat het aantal uitvallers in de wedstrijden bijzonder klein was.



De kopgroep van drie mannen die lange tijd aan de leiding liepen, hier na een kilometer of negen aan de Meeuwenseweg. Roy Hoornweg (25) voert het groepje aan voor de Belg Mats Lunders (6). Achteraan loopt latere winnaar Mustefa Kedir Tedo met startnummer 1. Mustefa liep voortdurend in de luwte van de andere twee en is op de meeste foto's niet eens zichtbaar, maar Loek Groot wist hem hier toch te vangen.



We noteerden 172 keer de naam **Fortius** achter de gefinishte deelnemers, het zouden er meer kunnen zijn, want niet iedereen heeft misschien de moeite genomen het vakje 'vereniging' bij inschrijving in te vullen. Daarvan waren er 60 bij de jeugdlopen (zie voor details en uitslagen de rubriek **Fortius** Pupillen en Junioren) en 15 op de 5 km, 43 op de 10 km en 44 op de halve marathon. Overwinningen en podiumplaatsen waren er voornamelijk bij de jeugdlopen. Uitzondering vormde het **Fortiustalent** Timo de Kok, die de 5 km overtuigend wist te winnen in 16:07. De snelste **Fortius**atleet op de halve marathon was ook al een jeugd-atleet: Mees Schneider werd 22^{ste} bij de MSen in 1:20:09. Opvallend was het hoge aantal **Fortius** jeugd-atleten op de 5 km en de halve marathon.



Op de Wantijdijk was Mustefa gevlogen. Het is duidelijk dat het inhalen van de staart van de 10 km lopers nog een extra handicap vormde. Je moet heel sterk inzoomen om in de verte Roy en Mats nog te zien lopen.

Uitslagen:

5 km Dental Clinics Prestatieloop

Mannen

1	Timo de Kok	16:07
25	Lenn Boer	20:10
44	Luuk Bosveld	22:50
48	Mark Walgers	23:17
58	Rune Veraart	23:45
84	Paul Hienekamp	25:46
89	Wouter Van Balen	25:36
115	Tinus Reif	27:23
146	Jos Nieuwland	28:37
207	Tom Weijnen	40:50

Vrouwen

11	Rosa Paling	24:43
41	Rianne Klaren	28:04
74	Sophie van der Hoeven	30:09
83	Novi Hermus	30:39
98	Manuela Hauser-Peters	32:24



Timo de Kok, winnaar van de 5 km loop finisht na 16:07 op het Statenplein.

10 km Zoomer Makelaardij Prestatieloop

Mannen

88	Ruud Schwarz	46:29	253	Jeroen de Groot	54:20	436	Rene Rijdsdijk	1:06:59
124	Peter-Paul Delsman	48:37	262	Dennis Dekker	54:28	451	Dick Haartsen	1:15:30
140	Jacco van der Stigchel	49:40	291	Ron de Roo	56:26	Vrouwen		
155	Paul Hauser	51:14	338	Mark van der Linde	57:34	5	Jildau de Man	43:40
181	Mark Ophorst	52:12	350	Carel van de Koppel	58:02	15	Tamara Kavelaar	46:27
188	Mark Horde	52:01	376	Bob Palsrok	59:40	16	Anna van Stigt	47:27
219	Stef Gerritsen	52:47	399	Hank Winters	1:02:14	32	Monique van Buul	50:15
246	Jim Franquemont	54:33	401	Peter ten Brink	1:02:37	50	Claudy Diesveld	52:39
			426	Jan Van der Ham	1:06:27	57	Peggy Tanis	53:15



81 Annemieke Franquemont	55:23	119 Esther Nolf	57:33	210 Wanda Groffen	1:05:38
88 Hester de Jong	55:21	128 Lieke Boerlage	59:03	211 Linda Dielessen	1:05:08
95 Patricia Ubels	55:35	148 Annelies Palsrok	59:20	220 Annet van der Weijden	1:06:07
97 Dennis van de Vijver	56:13	163 Sandy Boelsums	1:00:40	241 Sandra Zijderveld	1:11:05
115 Esther Hofland	57:45	167 Roos Spiljard	1:00:48	244 Petra van der Toorn	1:12:06
118 Joyce Walgers	57:22	192 Jeanette Klop	1:03:14	249 Monique Van der Ham	1:13:40

Agro Delta Halve Marathon

Mannen Senioren		80 Frans Thomas	2:02:46	35 Ron Breeman	1:57:54
22 Mees Schneider	1:20:09	M45		48 John van Belle	2:07:02
24 Peter van den Heuvel	1:20:39	8 Henrik Barendregt	1:24:19	53 Johan Kamsteeg	2:13:21
26 Tobias Nolles	1:21:02	19 Alex Adriaanse	1:34:18	54 Chris Schijvens	2:17:26
36 Freek Bosveld	1:25:18	33 Andrew Reichardt	1:41:38	59 Arie Nouwen	2:20:30
62 Indy Rissema	1:32:58	56 Jeffry de Ridder	1:49:51	Vrouwen Senioren	
89 Menno van Rosmalen	1:39:36	M50		73 Magdalena Bolte	2:03:59
98 Wiebe Lindijer	1:41:50	9 Mario Fernandez	1:32:02	V40	
143 Mathijs Remijn	1:47:29	20 Mark Prins	1:41:26	12 Judith Havermans	1:57:38
175 Martijn Zoeteman	1:52:24	26 Henk-Jan Vogelaar	1:46:04	16 Jolanda Leeman	2:04:41
249 Freek Busch	2:06:00	40 Marco Huijsdens	1:51:51	V50+	
M35		50 Marco 't Hoen	1:55:32	7 Arline v.d. Boogaard	1:56:42
22 Maarten Danckaarts	1:26:32	51 Henry Pufe	1:56:25	9 Sam Visser	2:00:04
38 Edwin van der Poel	1:34:03	55 Jan Willem v.d. Hoek	2:00:32	19 Corina Ketelaar	2:06:57
55 Thomas van Maurik	1:41:52	M55		22 Marie-Louise Ruben	2:08:29
75 Jorrit van der Zee	1:49:46	9 Sjon Vos	1:37:29	23 Astrid van Tricht	2:08:40
M40		25 Teus van Os	1:56:37	25 Sandra Klein	2:09:50
13 Lennaert den Hoed	1:23:06	34 John Jager	2:07:46	30 Anita Verdonk	2:13:15
21 Peter Loopik	1:32:04	M60+		31 Yvette Kremer	2:13:22
23 Wouter Joustra	1:32:49	10 Rene Kuijken	1:45:07	37 Karoline 't Lam	2:26:24
45 Kees Prins	1:43:42	14 Gerard Groothuizen	1:46:56		
50 Rutger Born	1:45:01	32 Chris den Hartog	1:56:59		

OVERIGE UITSLAGEN

Op zaterdag 21 oktober nam Erik Jan Rem deel aan de Dijkloop in Schoonhoven. Op de 10 km werd Erik Jan 49^{ste} bij de mannen in 54:15.

De Typhoonloop Gorinchem op 28 oktober had drie **Fortius** atleten op de 10 km, die keurig gegroepeerd finishten als 17^{de}, 18^{de} en 19^{de}: Lennaert den Hoed (37:48), Henrik Barendregt (37:50) en Jan van der Wal (38:00).

Tijdens de Marathon Brabant op 29 oktober in Etten-Leur werd Sjon Vos op de halve marathon veertiende bij de M55 in 1:37:25.

Veelloper Kees Prins liep een dag voor de DrechtStadLoop als opwarmertje de VestingstadRun in Woudrichem, ook een halve marathon. Misschien was de DrechtStadLoop eerder uitlopen van deze wedstrijd want met 1:32:08 en de dertiende plaats bij de M35, was hij in Woudrichem een stuk sneller dan in Dordt.

Op zondag 12 november was Kees Prins alweer present bij de Maastunnelloop in Rotterdam. Hij werd daar op de 10 km vierde bij de M35 in 39:53. John Jager werd 53^{ste} bij de M55 in 57:29. Bij de V45 werd Cora Kieboom 70^{ste} in 1:05:12 en Ciska van der Snee-Molenaar 79^{ste} in 1:06:22.

WEDSTRIJDKALENDER

Het wordt kouder, natter, winderiger en viezer. Tijd voor de cross. Elk weekend staat er de komende maanden wel ergens een cross op het programma. Nog niet helemaal gewend aan de cross? Begin dan eerst met een loop op paden in een park, zoals op 25 november onze eigen Wantijparkloop. Daarna kun je ook de gebaande



paden verlaten en op 30 december meedoen aan de Schapenkoppencross. En als je er dan helemaal getraind voor bent is de Merwelandencross op 20 januari het ultieme vervolg. Maar er staan natuurlijk ook simpele stratenlopen en wegwedstrijden op de kalender.

November

25	Dordrecht	Fortius Wantijparkloop	www.fortiusdrechtsteden.nl
25/26	Tilburg	Warandeloop	www.warandeloop.nl
26	Spijkensisse	Spark Marathon	www.spijkenissemarathon.nl
26	Rucphen	AVR Cross	www.avr90.nl

December

2	Barendrecht	Pepernotentrail/cross	www.cavenergie.nl
3	Oostvoorne	Voorne's Duin Trail	www.voornesduintrail.nl
9	Kruiningen	Inkelcross	www.av56.nl
10	Bergen op Zoom	Spado Cross	www.spado.nl
10	Waspik	Stratenloop	www.stratenloopwaspik.nl
16	Dongen	Urban Kerst Run	www.atledo.nl
16-17	Eersel	NK Cross	www.nkcrosseersel.nl
17	Oud Gastel	Obstaclerun	www.tveerke.nl
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	Oud-Beijerland	Nieuwjaarsloop (StardGRL)	www.mundonieuwjaarsloop.nl
6	Goes	Wallenloop	www.av56.nl
13	Westenschouwen	Deltacross	www.avdeltasport.nl
14	Baarle-Nassau	Enclavecross	www.gloria-atletiek.nl
14	Egmond aan Zee	Egmond Halve Marathon	www.nnegmondhalvemarathon.nl
20	Dordrecht	Merwelandencross	www.fortiusdrechtsteden.nl

NIEUW LOOPCIRCUIT StardGRL

Na veel verzoeken van lopers en veel overleg is het dan eindelijk zover! **RIWAL Hoogwerkers Halve marathon** – 9 maart 2024 - gaat deelnemen aan een nieuw **loopcircuit**: Loopcircuit: **StardGRL**. Vijf atletiekverenigingen (waaronder **Fortius**) en drie lokale loopcomités uit de regio Drechtsteden hebben hun hardloopwedstrijden gebundeld tot een loopcircuit met **gecertificeerde afstanden, netto tijdregistratie** over **5 EM, 10 EM, 10 km** en een **halve marathon**.

De behaalde resultaten worden verwerkt in een klassement over acht wedstrijden: de zes beste resultaten tellen mee, dus als je een keer niet kan is dat geen probleem.

Lees hierover meer op: www.stardgri.nl – inschrijving staat al open en is mogelijk tot uiterlijk 1 januari 2024. Voor vragen over het circuit kan je mailen naar: info@stardgri.nl

Meedoen aan de **RIWAL Hoogwerkers halve marathon** blijft natuurlijk ook mogelijk buiten het loopcircuit om. Inschrijven moet dan via de website van de Riwal Hoogwerkers halve marathon zelf:

www.riwalhalvemarathon.nl

De inschrijving opent binnenkort. Houd onze website in de gaten.





RIWAL


FORTIUS



**ZATERDAG
9 MAART 2024**

**RIWAL
HOOGWERKERS
HALVE MARATHON**

**SCAN DE QR-CODE
EN SCHRIJF JE NU IN!**





FORTIUS WANTIJPARKLOOP 2023

Op zaterdag 25 november 2023 wordt de bekende en aloude Wantijparkloop in Dordrecht georganiseerd door **FORTIUS**.

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

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



Voor- inschrijven via www.inschrijven.nl t/m zondag 19 november 23:59 uur.
Voorinschrijven voor de jeugdlopen t/m 13 jaar is gratis, voor de 10 en 5 km is € 6,00.
Na-inschrijven via www.inschrijven.nl t/m vrijdag 24 november 19:59 uur en op de wedstrijddag in het Wantijpaviljoen vanaf 9:30 uur.
Voor de jeugdlopen t/m 13 jaar - € 2,00, voor de 10 en 5 km - € 9,00.

Het programma ziet er als volgt uit:

- | | |
|---|-------|
| • Inschrijfbureau open vanaf | 9:30 |
| • Start 1km meisjes en jongens, geboortejaren 2014 t/m 2017 | 10:30 |
| • Start 2km meisjes en jongens, geboortejaren 2010 t/m 2013 | 10:45 |
| • Prijsuitreiking 1 en 2 km, meisjes en jongens (1, 2 en 3) | 11:00 |
| • Start 10 km | 11:00 |
| • Start 5 km | 12:00 |
| • Prijsuitreiking 10 en 5 km, dames en heren (1, 2, en 3) | 12:30 |

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

Voor verdere informatie kan er contact opgenomen worden met Maarten Vogelesang.
Telefoon: 078-6149684 of 06-28201724 Of per e-mail: maarten@vogelesang.nl



DORDRECHT

KORTE PARALLELWEG 169 - 3311 JN DORDRECHT
T [078] 635 68 35

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





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.

FORTIUS STIJGT TOT GROTE HOOGTE

[door Jolanda Leeman]

Op zaterdag 30 september was het weer tijd voor het jaarlijkse juniorenuitje. Dit keer gingen we naar Het Klimbos in Dordrecht. Na instructies en een klein oefenparcours, kon het echte werk beginnen.

Er waren verschillende uitdagende routes: voor ieder wat wils. Iedereen heeft het super goed gedaan en sommigen hebben zichzelf echt overtroffen (mede door hulp van andere junioren).

We kunnen terugkijken op een zeer geslaagde ochtend!

Tevens was dit de laatste activiteit die (mede) georganiseerd werd door Monique en Jolanda. We willen hen bedanken voor hun inzet de afgelopen jaren.





CROSSCIRCUIT

[door Mark Uilhoorn]

Lekker stampen door de modder in barre winterse omstandigheden. Doe mee aan de crosscompetitie.

Op zaterdag 4 november 2023 heeft bij AV Passaat in Papendrecht de eerste van vijf wedstrijden in de regionale Stard crosscompetitie (atletiek regio Dordrecht) plaatsgevonden. Het begon met een zonnetje maar het werd al vrij snel een dag met heel veel regen. De route in het parkje naast de atletiekbaan van Passaat lag er mooi bij met veel modder en bladeren in veel herfstkleuren. Voor de toeschouwers is er van de wedstrijd overigens niet veel te zien omdat de lopers na de start het park in duiken en daar kort voor de finish weer uitkomen. De inzet van de pupillen was er niet minder om. Het totaal aantal inschrijvingen namens de **Fortius**jeugd (t/m U16) ligt met 80 iets hoger dan de 75 in het vorige seizoen 2022-2023.

Heb je je nog niet ingeschreven voor de competitie en zou je dat alsnog willen dan kan er worden na-inschreven tot en met zondag 19 november 2023; alleen via deze link: [Inschrijfformulier 46^{ste} veldloopcompetitie](#) Stard 2023-2024. De kosten neemt **Fortius** voor haar rekening. De uitslagen volgen via [uitslagen.nl](#). Voor meer informatie lees de pupillen e-mail van 28 oktober 2023 of www.atletiek-regio-dordrecht.nl.

Hier alvast de uitslagenlijst van de eerste wedstrijd op 4 november in Papendrecht:

U08V	3 Ella van der Graaf	U14V
1 Annelise Rook	4 Merel Hamers	1 Evy Marie Rook
2 Diede Nagtegaal		8 Julie Adeney
U09M	U11M	12 Fleur de Bruin
1 Hugo Visser	1 Eise Dijkstra	13 Fauve Sophie Warmerdam
2 Valentijn van Eersel	5 Lux Lataster	U14M
3 Jax van Rijn	14 Bas Barendrecht	2 Arend Vogelaar
4 Rafael Hartman	15 Levi Besemer	3 Tinus Reif
5 Pelle Nabben	16 Nathan van der Zee	4 Milan van Ginneken
7 Vincent de Rijke	17 Salomon Paling	5 Jesper van Leeuwen
8 Aaron Engler	U12M	6 Sven Schenkel
9 Noud Beije	1 Lenni Reif	7 Noah van Bezooijen
10 Melle von Harras	6 Jelle Nijman	8 Tijs Mettes
U09V	U11V	9 Florian Ophorst
2 Lexie Monster	1 Isabel Rook	10 Justen Houben
3 Lies van der Klis	8 Rosalynn de Rijke	11 Nelson van Hardenbroek
4 Olivia Könemann	10 Noa Bakker	12 Boaz Bakker
U10M	11 Bente Lutz	13 Daan Weber
2 Walt Adeney	13 Alva Wierenga	14 Levi Huijzer
4 Olivier Duineveld	14 Lizzy van der Klooster	U16V
5 Menno van Leeuwen	16 Manou Meijer	2 Lisa van Schaik
6 Thomas Jansen	17 Jasmijn Nabben	3 Rosa Paling
9 Mats van Waas	19 Fiep Huijzer	4 Yfke Broere
11 Xavier de Bruin	U12V	6 Tula Hermus
12 Thijs Scherders	2 Evi de Haas	U16M
U10V	3 Merle de Koning	4 Lars Groenewegen
1 Lara Nagtegaal	4 Hanna Biewenga	
2 Marit van Dijk	6 Karlijn Hamers	
	8 Sofie Nagtegaal	

Voor de U18 was er geen competitie, maar zij konden wel de korte cross van 3 km lopen, wat Ruben van Roosmalen uitstekend deed door deze cross te winnen in 11:37.



De nog komende wedstrijden zijn: AV Spirit (Oud-Beijerland) op zaterdag 25 november, **Fortius** op zaterdag 20 januari 2024 (exacte locatie nog onbekend), AAA (Alblasserdam) op zaterdag 3 februari 2024 en Typhoon (Gorinchem) op zaterdag 2 maart 2024.

De jeugdtrainers vinden het fijn dat er veel pupillen deelnemen aan de crosscompetitie aangezien in de winter de basis wordt gelegd voor de zomer. Bovendien is het leuk en gezellig om naar verenigingen in de regio te reizen en de competitie met elkaar aan te gaan.

Kun je er geen genoeg van krijgen of wil je wel eens met andere kinderen de strijd aangaan dan zou je er ook eens voor kunnen kiezen om in West-Brabant (regio12.nl/cross) of Midden-Brabant (regio13.nl/cross-circuit) een cross te lopen. Veel wedstrijden staan ook open voor deelnemers uit een andere regio's.

Niet heel veel verder ligt de grens met België. Daar zijn ze pas echt verzot op veldlopen. Je kunt dan lopen in de categorie: kuikentjes, eendjes, benjamins, pupillen, miniemen, kadetten, scholieren, junioren, senioren, sportiva's of veteranen.

Overigens is er ook een aantal enthousiaste atleten dat al sinds jaar en dag naast de regionale veldlopen ook deelneemt aan grotere crossen met (inter-)nationale allure van het [Nationaal crosscircuit](#) – met een nieuwe internationaal klinkende naam Cross-country-series - zoals de Warandeloop in Tilburg (25-26 nov), het NK Cross Country in Eersel (16-17 feb), de Sylvestercross in Soest (31 dec), de Abdijcross in Kerkrade (20-21 jan), en de Mastboscross in Breda (27-28 jan). Uiteraard kun je het ook veel dichterbij huis zoeken. Neem deel aan onze eigen Wantijparkloop (za 25 nov) of de Schapenkoppencross (za 30 dec). Maar vergeet vooral ook niet de voor onze eigen pupillen georganiseerde Lichtjesloop tijdens de training van woensdag 3 januari 2024.

UITSLAGEN JEUGDLOPEN DRECHTSTADLOOP 5 NOVEMBER

Framerunners, 400 m

Jongens

1 Yusuf Can Emanet	1:40
2 Jelle Van Velzen	1:40
3 Luuk Beije	3:20

Meisjes

1 Sara Verbrugge	5:16
------------------	------

gro-up puppyrun, 4 t/m 7 j, 400 m

Jongens

1 Hugo Visser	1:24
2 Jax van Rijn	1:27
3 Ivar Schenkel	1:29
5 Pelle Nabben	1:38
6 Rafael Hartman	1:39
10 Xavier De Bruin	1:41
11 Vincent De Rijke	1:43
17 Noud Beije	1:50
34 Aaron Engler	1:59

Meisjes

1 Marit van Dijk	1:30
2 Annelise Rook	1:44
5 Lexie Monster	1:50
8 Meike Visser	1:56

17 Olivia Könemann 2:13

Gro-up Jeugdloop, 8 t/m 12 j,

2000 m

Jongens

5 Jesper van Leeuwen	8:14
12 Lenni Reif	8:35
16 Lux Lataster	8:57
19 Tijs Mettes	9:06
22 Florian Ophorst	9:07
24 Justen Houben	9:13
25 Boaz Bakker	9:16
28 Fender Wagemans	9:31
32 Walt Adeney	9:43
36 Olivier Duineveld	9:47
40 Bas Barendrecht	10:16
45 Aren Blazis	10:22
49 Thijs Bouman	10:38
55 Levi Besemer	10:53
58 Lasse van Bochove	10:55
59 Nathan van der Zee	11:02
62 Sil Tummers	11:08
63 Levi Huijzer	11:14
68 Biko Seidu	11:43

71 Salomon Paling 12:16

73 Charlie van de Koppel 13:07

Meisjes

1 Evy Marie Rook	7:49
3 Isabel Rook	8:37
6 Evi de Haas	8:58
7 Tara Roosken	8:58
11 Eva Versluis	9:25
13 Merle de Koning	9:39
15 Julie Adeney	9:44
16 Rosalynn De Rijke	9:47
18 Fleur De Bruin	10:12
19 Noa Bakker	10:18
21 Esmée Kirat	10:24
22 Jasmijn Nabben	10:27
24 Sterre Ophorst	10:33
26 Elva Wierenga	10:40
28 Bente Lutz	10:54
29 Lyndsey van de Koppel	10:58
30 Karlijn Hamers	11:09
31 Pepa Hermus	11:18
37 Ciara Eugenia	11:49
43 Fiep Huijzer	12:10
55 FauveSophie Warmerdam	13:45



MARESIACROSS, ZONDAG 12 NOVEMBER KAATSHEUVEL

[door Mark Uilhoorn]

Zondagmorgen vertrokken vijf **Fortius**-atleten vanuit zonnig Dordrecht richting een zeer mistig en koud Brabant. De Maresiacross wordt elk jaar georganiseerd in de Loonsche en Drunense duinen ter hoogte van restaurant *De Roestelberg*.

Annelise Rook mocht de spits afbijten met een cross over ruim 1200 meter. De cross begint midden op de duinvlakte, waarbij er na de start door het mulle zand omhooggelopen moet worden alvorens je op het bosparcours uitkomt. Zeer zware meters in het begin, vooral als je net als Annelies tegen kinderen loopt die één of twee jaar ouder zijn. Ze is op een mooie twaalfde plek gefinished.

Isabel Rook en Pepa Hermus, beiden net U11, stonden aan de start in de gecombineerde categorie U11/U12. Zij liepen dezelfde afstand als Annelise, waarbij Isabel op de zevende en Pepa op de dertigste plaats finishte.

Evy Marie Rook startte in de categorie U14 en wist hier te eindigen op een superknappe tweede plaats. Tussen meiden die soms een kop groter zijn is dit een mooie prestatie.

Als laatste was vader/trainer Daniël Hermus aan de beurt bij de trimmers voor een totale afstand van 6,8 kilometer. Alle meiden waren blij toen hij uiteindelijk na ongeveer 36:28 was gefinisht. Pas toen konden ze snel op weg naar huis richting warme chocolademelk met slagroom.



Van links naar rechts: Evy Marie, Pepa, Isabel en Annelise.



KOM OOK NAAR HET FORTIUS KERST-BAL!

[door de **Fortius** pupillen activiteitencommissie: Dini Grootenboer, Daniël Hermus en Mark Uilhoorn]

De door de huidige pupillen activiteitencommissie na corona georganiseerde jeugdfeestavonden van 14 december 2022 en 6 mei 2023 waren een groot succes. Wij verwachten dan ook weer veel enthousiaste pupillen, framerunners, worstelaars en junioren op de volgende feestavond van zaterdag 16 december 2023. Thema: **KERST-BAL**. De **Fortiuskantine** zal ook nu weer worden omgebouwd naar een feestzaal/disco met gekleurde lampen en discobollen.

Het feest in de **Fortiuskantine** begint om 18:00 uur voor de jongste pupillen: mini's, C-pupillen en B-pupillen. Er wordt passende muziek gedraaid en een aantal spellen gespeeld. Ouders wordt gevraagd om de jongste pupillen rond 20:00 uur weer op te halen.

Vanaf 20:00 uur is het de beurt aan de iets oudere jeugd: A-pupillen en ouder. Uiteraard wordt de muziek aangepast aan de leeftijd. De invulling van de avond is nog een verrassing maar net als de vorige keren hebben we Timo en Flint weer bereid gevonden voor een quiz. Die wil je niet missen!

Gedurende de avond kunnen veel ongezonde en gezonde snacks gegeten worden en is er voldoende (alcoholvrij) drinken.

Het thema is **KERST-BAL**. Je mag daar een geheel eigen invulling aan geven. Dat kan een 'foute' kersttrui zijn maar ook iets moois glimmends met pailletten. Als je je er maar prettig in voelt om te dansen en te zingen.

De toegang is gratis. Er komt nog een e-mail met een link om je aan te melden zodat we weten met hoeveel personen we rekening moeten houden voor het doen van de inkopen.

Rond 24:00 uur is het feest afgelopen en kan met vereende krachten de boel worden opgeruimd.





FORTIUS PUZZELT

[door Timo de Kok]

De gelukkige winnaars van de Sudoku van vorige maand zijn **Caz en Fay Boo!** De oplossing is **FORTIUSTRUI**.

De puzzel van deze week heeft niet maar één antwoord, maar ontelbaar veel! De puzzel is echter simpel vergeleken met het aantal mogelijke antwoorden. Vind zoveel mogelijk en zo lang mogelijke woorden in onderstaand vierkant. Het beste antwoord bestaat uit zoveel en zo lang mogelijke woorden. De regels zijn als volgt:

- Aanliggende letters in een woord moeten naast of diagonaal van elkaar staan in het vierkant. (Bijvoorbeeld TEST is een goed woord, maar TAST niet)
- Letters mogen meerdere keren worden gebruikt in een woord.
- Tweemaal dezelfde letter achter elkaar is niet mogelijk.
- Alleen Nederlandstalige woorden zijn toegestaan die voorkomen in de dikke van Dale.
- Eigennamen zijn niet toegestaan.

N	R	A
K	E	T
Z	S	I

Vergeet als je klaar bent niet je woorden in te sturen! Inzendingen worden erg gewaardeerd en mogen door iedereen ingestuurd worden, zelfs als je het gevoel hebt dat je maar weinig woorden hebt gevonden.

Wil je meedingen naar de prijs? Stuur dan de woorden voor 7 december naar:

Fortiuspuzzels.Timo@gmail.com

of stop je woorden 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.



WEGWERPSCHOENEN

Weer werden wereldrecords gebroken op nieuwe schoenen. Vederlichte schoenen met een gewichtige naam: *Adizero Adios Pro Evo 1*. Niet van Nike maar van Adidas, zoals de beginletters van de eerste twee woorden al aangeven.

Adizero, vrij vertaald Adi-niks of Adi-nul, duidt erop dat deze Adidasschoen een niemendalletje is, een hoopje spul van 138 gram. *Adios* zou Adidas-OS kunnen betekenen, superschoen voor de Olympische Spelen. Of de goddelijkheid van de schoen moeten uitdrukken (*a dios*) of gewoon de groet *adios*. Tot ziens in de winkel, snel ben je er terug, want langer dan één marathon gaan ze niet mee. Of gecombineerd, want adios is ook herleidbaar tot het goddelijke *a dios* (*Gruß Gott*). *PRO* doet het altijd goed, refereert aan vooruitgang en professionalisme, heeft dus weinig om het lijf. Samengenomen met *Adios* zou *Adios Pro* kunnen zeggen: weg met de prof, zonder deze schoenen maak je het nooit. *EVO* is wat moeilijker te duiden, op het eerste gezicht lijkt het op een afkorting van gebruikt kunststof, maar dat blijkt het niet. Misschien heeft er in het eerste ontwerp Eco gestaan omdat dit het altijd goed doet, maar bleek niet houdbaar voor schoenen die na één marathon bij het vuilnis worden gezet. Mogelijk werd het toen EVA omdat allereerst gemikt werd op het marathonrecord bij de vrouwen (is gebeurd: Tigist Assefa, 2:11:53 in Berlijn), maar werd veranderd in EVO zodat een mannenrecord ook in zicht zou komen. De '1' suggereert dat we aan het begin staan van een serie modellen, maar zou ook kunnen betekenen dat dit het topmodel uit de reeks is want de *Adizero Adios Pro Evo 3* bestaat al, zwaarder en minder duur.

Ach, *what's in a name*, zou je kunnen zeggen, het heeft geen betekenis, er was een marketingman die een naam moest verzinnen en na een weekendje blowen was dit het resultaat.

Als een schoen slechts één marathon meegaat, moet al tijdens die marathon de kwaliteit merkbaar afnemen. Een *negative split*, zoals de laatste jaren bij records gewoon was, zullen we dus weinig meer zien.

De focus van nieuwe schoenen ligt op gewicht. Met 138 gram is de Adidasschoen lichter dan de *Alphafly* (204 g) en de *Vaporfly* (196 g) van Nike, maar dat waren de *EB Brütting* in de jaren '70 ook met slechts 173 gram. Lichtgewicht schuim in de zool zorgt voor gewichtsbesparing en de bovenkant is gemaakt van flinterdun materiaal. Zolen mogen niet dikker zijn dan 40 mm, meer zou te veel potentiële beenlengte toevoegen. De *EB's* hadden een zooltje van amper 4 mm, die zonder demping en veerkracht de indruk gaf van blootsvoets lopen met voetbescherming. Abebe Bikila liep heel vroeger op blote voeten al naar gouden medailles op de Olympische Spelen, later kwam blootsvoets lopen weer in de mode. Bij de *EB's* werd eveneens bezuinigd op de bovenkant van de schoen, met als gevolg dat ze niet veel marathons mee konden, omdat de bovenzijde losscheurde van de zool. Duct Tape was een goedkope oplossing.

De prijs, €500 voor een paar wegwerpschoenen mag een heus record heten. Voor de meeste **Fortius**lopers lijkt dit niet weggelegd. Dat is niet erg, want hoe goed de schoenen ook zijn, als looper zal je het toch zelf moeten doen.





AGENDA

NOVEMBER

Zaterdag 25	Dordrecht Oud-Beijerland	Fortius Wantijparkloop Regionale veldloopcompetitie tweede wedstrijd
Woensdag 29	Kantine Fortius Dordrecht	Algemene Ledenvergadering Pietentraining (pupillen)

DECEMBER

Zaterdag 2	Dordrecht	Prijsuitreiking PR-competitie
Zaterdag 16	Kantine Fortius	Fortius Jeugd KERST-BAL
Dinsdag 19	Kantine Fortius	Informatieavond marathontraining
Zaterdag 30	Dordrecht	Schapenkoppencross

JANUARI

Zaterdag 13	Fortiushal Kantine Fortius	Indoor Dordrecht Nieuwjaarsfeest
Zaterdag 20	Dordrecht	Merwelandencross

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

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

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

AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

Uiterlijk op 15 december 2023 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de derde week van december.

