



# FORTIUS NIEUWSBRIEF OKTOBER 2023



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief oktober 2023 Jaargang 7, nummer 9

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

Aangesloten bij:



**KRACHTSPORT.NL**

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

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

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

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

## HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:  
Charley Smink



Secretaris:  
Jan van Dalen



Penningmeester:  
Peter Hamers



Lid:  
Alice van Driel



Lid:  
Elbert Dekker



Lid:  
Jasper Beljaars



Verenigingsmanager:  
Johan Moree  
[vm@fortiusrechtsteden.nl](mailto: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 november 2023 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 november sturen naar:

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

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

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

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

Contributies staan vermeld op de website:

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

**Harrie Schellekens**



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



## VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]

Beste lezers,

De nieuwsbrief van oktober 2023 ligt voor u klaar. Aandacht alvast voor de ALV van 29 november waarop het **Fortius** Meerjaren Plan 2023 – 2025 aan de orde komt. En aandacht nog steeds voor twee vacatures binnen de vereniging die snel moeten worden opgevuld. Deze maand hadden we een gesprek met Savannah Baily, die voor **Fortius** veel punten verzamelde voor zowel de junioren als de senioren competitieploegen (zie pagina 6).

Het aantal inzendingen voor de puzzelrubriek houdt nog niet over. Puzzel mee en laat Timo niet in de kou staan (zie pagina 21).

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

### Algemene Ledenvergadering op 29 november

(zie bladzijde 4)

### Nog steeds twee belangrijke VACATURES

(zie bladzijde 4)

### Nieuw Loopcircuit StardGRL

(zie bladzijde 16)

Stuur voor de nieuwsbrief van maart uw kopij naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 15 november 2023: [NieuwsbriefFortius@outlook.com](mailto:NieuwsbriefFortius@outlook.com)

Veel leesplezier,  
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

## Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	<b>WEG EN VELD</b>	<b>14</b>
<b>VAN HET BESTUUR</b>	<b>4</b>	• Uitslagen	14
Clubrecords en ranglijsten	5	• Wedstrijdkalender	15
Verkoop wedstrijdleding	5	• Nieuw loopcircuit StardGRL	16
In gesprek met Savannah Bailey	6	• DrechtStadLoop	17
<b>BAAN EN INDOOR</b>	<b>9</b>	• Fortius Wantijparkloop	18
• Finales in C/D competitie	9	<b>FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN</b>	<b>19</b>
• EK Masters in Pescara, Italië	9	• Wedstrijd kogelslingeren pupillen A	19
• Clubkampioenschappen geslaagd	11	Fortius Puzzelt	21
• Overige uitslagen baanwedstrijden	12	Column Henk Nugteren	22
• Diverse wedstrijsaankondigingen	13	Agenda	23



## VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

### MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

- Het afgelopen jaar zijn er herhaaldelijk mededelingen gedaan over de vaststelling van het **Fortius** Meerjaren Plan 2023 – 2025. Na veel overleg en herschrijven is het nu dan zover. Aan de hand van de uitkomsten van de ledenvergaderingen van eind 2022 en vervolgens van de ingediende conceptplannen van de afdelingen en commissies is het **Fortius** Meerjaren Plan 2023 – 2025 door het bestuur vastgesteld. Dit plan wordt gepresenteerd in een buitengewone Algemene Leden Vergadering, die gepland is op **29 november 2023, 19:30 uur**. Noteer dit in de agenda. In het plan worden de doelen van **Fortius** en realisering voor de komende jaren beschreven. Een belangrijk onderdeel is het nieuwe vrijwilligersbeleid binnen de vereniging, waarin de verwachting is omschreven dat ieder lid een bijdrage aan de vereniging gaat leveren. Beslis mee over de toekomst van **Fortius**. De stukken zullen binnenkort geplaatst worden op de website.
- **Nogmaals een zeer dringende oproep:** Binnen de besturen van **Fortius** en de SOAR bestaan twee vacatures, die acuut opgevuld dienen te worden. Het gaat om de functie van secretaris bij **Fortius** en om de functie van bestuurslid technische zaken bij de SOAR. Zie voor informatie de nieuwsflitsen en de website:  
<https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/home-oud/2507-vacatures-secretaris-fortius-en-technische-zaken-soar>.
- Op 23 augustus 2023 was er overleg met het sportbedrijf van de gemeente over de renovatie van de atletiekaccommodatie. Elbert Dekker (bestuurslid), Joke Torbijn (WOC baan) en Charley Smink (voorzitter) waren hierbij aanwezig, alsmede de Beleidsadviseur Accommodatiezaken van de Atletiekunie. Het was een kennismakingsbijeenkomst en gesproken is over de procedure en aanpak. Als eerste wordt aangepakt het weer wedstrijdgeschikt maken van de atletiekaccommodatie, door te voldoen aan de internationale atletiekreglementen, waardoor er weer officiële wedstrijden kunnen worden gehouden. Hiervoor wordt een werkgroep geformeerd bestaande uit vertegenwoordigers van Dordt Sport, Financiën gemeente Dordrecht en Atletiekunie.  
Als tweede is gesproken over de renovatie van de Atletiekaccommodatie. Hiervoor heeft de gemeente in de begroting geld gereserveerd. De uitvoering staat gepland voor 2025/2026. De werkgroep zal gevormd worden door Dordt Sport, Financiën gemeente Dordrecht, Atletiekunie en Elbert Dekker (bestuurslid), Joke Torbijn (WOC baan) en Martin Matse (lid **Fortius** en official Atletiekunie).
- In de nieuwsbrief van september 2023 gaf ik aan dat Eurofiber de **Fortiushal** zal aansluiten op het glasvezelnetwerk. Eurofiber heeft een planning gemaakt en de uitvoering zal geschieden in december 2023. De opleverdatum is gepland op 27 december 2023. Dus vanaf die datum zal de **Fortiushal** beschikken over een uitstekende wifi-verbinding.
- Met ingang van 29 oktober 2023 zal de worstelafdeling weer gaan trainen in de **Fortiushal**. De trainingen zijn op de dinsdag- en vrijdagavond.

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



## CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



### CLUBRECORDS

Tijdens de clubkampioenschappen op 7 oktober in Barendrecht verbeterde **Hugo Visser** het clubrecord voor U8M (jongens pupillen D) op de 600 meter naar 2:04,48. Het was bovendien een clubrecord in de categorie jongens U9M (jongens pupillen C).

**Wessel de Lange** schreef met 2554 punten het clubrecord vijfkamp voor jongens junioren A op zijn naam. De uit ver, speer, 200 m, discus en 1500 m bestaande vijfkamp is een volgens het wedstrijdreglement officieel erkende meerkamp, maar het clubrecord was vacant.

### PRESTATIELIJSTEN

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

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

## VERKOOP WEDSTRIJDKLEDING

Twee keer per jaar kan de wedstrijdleding van **Fortius** besteld worden bij Balans.

Er is weer een mogelijkheid om de kleding te passen in de kantine van **Fortius** op **zaterdag 28 oktober van 10:00 tot 12:00 uur** (tijdens de Indoor Recordwedstrijd) en op **woensdag 1 november van 18:00 tot 19:30 uur**.

Vanaf 28 oktober zal de webshop van Balans twee weken open staan om de kleding te bestellen. Op de **Fortius**-website staat dan een button *Webshop*.

Daarna is de levertijd nog vijf weken. De bestelde kleding wordt naar **Fortius** gestuurd en kan op de club worden opgehaald.



## IN GESPREK MET SAVANNAH BAILEY

[door Henk Nugteren]

Een belangrijke kracht voor de junioren- en de seniorencompetitieploegen was dit jaar Savannah Bailey, die zowel op de kortere loopnummers, de werpnummers kogel en discus, als ook op de estafettes punten voor **Fortius** binnenbracht. Wie de nieuwsbrieven erop naleest zal de naam van Savannah vaak tegenkomen. Veel van haar mannelijke collega's hebben we hier al aan u voorgesteld, dus het wordt zo langzamerhand wel eens tijd dat we ook nader kennismaken met de 18-jarige Savannah, die al negen jaar lid is van de vereniging.

Savannah komt uit een sportief gezin. Haar moeder Samantha deed vroeger op Curaçao al aan atletiek, waarbij ze aan zo'n beetje alle onderdelen meedeed. Het was dus niet zo bijzonder dat Savannah voor atletiek koos, toen ze als meisje van 9 een sportclub zocht. Haar vader was meer van de vechtsporten en deed aan judo en boksen, maar leefde zich ook uit op de racefiets. En dan is het natuurlijk logisch dat Alyssah, de drie jaar jongere zus van Savannah, ook voor atletiek koos en nu als junior C derde werd tijdens de laatste clubkampioenschappen (zie elders in deze nieuwsbrief). Bij die clubkampioenschappen was Savannah het enige A-meisje op de deelnemerslijst voor **Fortius**, maar een automatisch kampioenschap zat er toch niet in omdat ze op de meerkamp de horden niet had gedaan. Er was helaas geen gelegenheid geweest om voor die horden te oefenen en zonder enige ervaring is dat toch een hachelijke onderneming.

Savannah vindt bijna alle atletieknummers leuk, behalve hoogspringen en de langere loopnummers. Maar het liefst loopt ze afstanden van 100 m tot maximaal 400 m en doet ze voornamelijk aan kogelstoten en discuswerpen, waarbij het werpen toch een lichte voorkeur heeft. Voor Alyssah, die de sprintnummers en het verspringen als favoriet heeft, is dat andersom. Savannah vertelt er eerlijk bij dat Alyssah nu al beter is op ver en de sprint, dan zij zelf drie jaar geleden.

Normaal gesproken volgt Savannah op dinsdagavond en op zaterdag werptraining en krachttraining bij ATR (Atletiek Trainingscentrum Rotterdam), een Regionaal Talenten Centrum, waarvoor ze werd uitgenodigd. Daarnaast doet ze op maandag bij Vita en Piet nog een werptraining en traint ze op donderdag bij **Fortius** onder leiding van Elbert en Rens met de AB-junioren groep mee (lopen, werpen, kracht). Dat brengt haar trainingsweek op vier trainingen.

Die vier trainingen, plus de wedstrijden waaraan ze gemiddeld twee keer per maand deelneemt, zijn voorlopig wel het maximum voor Savannah om zonder al te veel stress sport en opleiding te kunnen combineren. Na haar vmbo examen aan het Insula College is Savannah naar het MBO in Rotterdam gegaan voor de opleiding International Management Assistant, een driejarige opleiding waarvoor ze op dit moment in het tweede jaar zit. Daarbij hoort een bedrijfsstage van zeventien weken, waarvoor ze gelukkig een bedrijf in Dordrecht heeft gevonden, zodat ze niet te veel tijd verliest aan reizen. Ze werkt daar vier dagen per week en moet de vijfde dag ook nog een volle schooldag afwerken. Dit heeft er wel toe geleid dat ze de



Savannah, in haar element.



Kogelstoten tijdens de NK outdoor 2022, waarop ze tiende werd.



dinsdagavondtraining bij ATR niet meer kon volgen. Omdat haar stagebedrijf in Dordrecht is, kan ze nu wel weer op dinsdagavond bij **Fortius** trainen. De opleiding is tweetalig en in het derde jaar zal ze een stage van vijf maanden in het buitenland moeten doen. Voorzichtig verkent ze al de mogelijkheden om dat te regelen op Curaçao, zodat ze dan meteen onderdak heeft bij haar oma. En daar zal best een mogelijkheid zijn om trainingsfaciliteiten te vinden, zodat haar atletiekcarrière geen onderbreking hoeft te kennen.

Als voorbeeld in de atletiek noemt Savannah de werpster Alida van Daalen, niet toevallig gespecialiseerd in kogelstoten en discuswerpen. Alida behaalde al diverse internationale titels en medailles bij de U20 en U23. Savannah kent haar niet echt persoonlijk, maar heeft toch wel eens met haar in dezelfde wedstrijd gestaan en met bewondering naar haar opgekeken. Daarbij komt dat de moeder van Alida, Jacqueline Goormachtigh, tienvoudig Nederlands kampioene discuswerpen en deelneemster aan de Olympische Spelen, soms ook discustrainingen of clinics bij ATR verzorgt. Savannah kan zich geen betere begeleiding wensen.

Savannah wil zich nog niet meteen aan Alida spiegelen, want gevraagd naar haar ambitie noemt ze toch als eerste dat genieten van de sport bovenaan staat. Ze heeft niet het postuur van een werpster, ziet er eerder slank en frêle uit, maar dat zegt nog niet alles, want met een perfecte techniek kun je ook ver komen. Waren het vroeger vrijwel alleen maar krachtpatsers die de top bevolkten, tegenwoordig zie je veel meer werpers met snelheid en techniek, die ook de top kunnen bereiken. Maar dat gaat het gemakkelijkst als je het naar je zin hebt. En naar haar zin heeft Savannah het bij **Fortius**, vooral bij de competities, waar je als team naar toe gaat en als team samenwerkt. Ze vindt **Fortius** echt een club waar je welkom bent. En ook de trainingsfaciliteiten met de **Fortiushal**, waar ze in de wintermaanden binnen kan trainen, vindt ze geweldig. Op de donderdagavond wordt in oktober al met een vrij grote groep kogel en discus getraind in de hal, waarbij het enige bezwaar is dat je soms wat langer moet wachten. En ook indoorwedstrijden doet ze graag, ze zal er tijdens de Indoor Recordwedstrijden op 28 oktober zeker bij zijn.

Op de 10-bestenlijsten van **Fortius** kom je Savannah verschillende malen tegen, zowel bij de A als de B-junioren. Zelf vindt ze haar beste prestatie de kogelstoot van 11,06 m (4 kg), die haar dit jaar in Bergen op Zoom op het NK Junioren een zevende plaats opleverde (zie verslag in de nieuwsbrief van juli). Maar daarmee staat ze op de **Fortius** 10-bestenlijst ook pas zevende. Er is niet veel voor nodig om een paar plaatsen te klimmen, maar een eerste plaats en een clubrecord zijn zowel bij kogelstoten als discuswerpen nog ver weg, dankzij Brenda de Bakker en



*Tijdens een thuiswedstrijd op de 4x400 m estafette voor de seniorencompetitieploeg in 2022.*



*Kogelstoten op de NK indoor in 2022.*



Inge Barends die dertig jaar geleden de lijsten al vorm hadden gegeven. Dat ziet ook Savannah wel in, maar dan komt toch de ware ambitie om de hoek kijken, want 'een clubrecord zou ik toch wel graag een keer halen'. Aan de ene kant zou Savannah graag aan grote wedstrijden meedoen, maar aan de andere kant ziet ze dan wel een klein probleempje opkomen. Het is bijna een ritueel geworden dat haar moeder, die als trouwe supporter naar alle wedstrijden meegaat, haar het startnummer opspeldt. Dat geeft haar vertrouwen en kracht in de wedstrijd. 'Maar hoe moet dat dan tijdens grote wedstrijden met gescheiden zones en call rooms', vraagt Savannah zich wel eens af. Als het zover is zal daar ongetwijfeld wel een oplossing voor te vinden zijn.

Van de groep jonge atleten waar Savannah negen jaar geleden als pupil mee startte bij Parthenon is alleen Julia nog overgebleven. Maar gelukkig zijn er anderen bijgekomen en kan er met twee teams worden deelgenomen in de U20/U18 competitie. Savannah traint graag samen met Julia en Chelsia.

Blessures heeft Savannah nog niet veel ervaren, een keer een knie die niet meer wilde, zodat ze haar been met moeite nog recht kon krijgen. Fysiotherapie heeft daarbij goed geholpen en hopelijk komt dat niet meer terug. Een chronisch ijzertekort weet ze prima te compenseren met staalpillen. Jaren geleden kreeg ze reuma, waarvoor ze lange tijd in het Erasmus MC heeft doorgebracht. Maar de therapie sloeg prima aan en sindsdien heeft ze er nooit meer last van gehad. In de coronatijd is Savannah naar eigen zeggen lui geworden, je hoefde niet meer naar school, kon ook niet altijd trainen, er waren geen wedstrijden. Maar met haar drukke stage heeft ze dat weer heel snel afgeleerd, zodat tijd voor andere hobby's naast atletiek en opleiding er nauwelijks nog is. In het verleden heeft Savannah danslessen gevolgd en gitaarlessen bij ToBe, maar dat bleek toch niet helemaal haar ding. Bij de training van de CD-jeugd en pupillen assisteren, zoals zo veel AB-junioren doen, heeft ze ook enkele keren geprobeerd, maar vond ze zelf geen succes.



# NK OUTDOOR

2023

*waar Savannah met kogelstoten de zevende plaats behaalde met 11,06 m.*

Savannah bleek een prettige gesprekspartner, weet waar ze het over heeft, is realistisch en komt zelfverzekerd over. Een atleet waar Fortius trots en zuinig op moet zijn en die de competitieploeg nog jaren van punten kan voorzien.





## BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

### FINALES IN DE C/D COMPETITIE

In de competitie U16/U14 (C/D-junioren) hadden drie teams van **Fortius** zich geplaatst voor een van de landelijke finales die op zaterdag 16 september plaatsvonden. Tot 2020 gingen er van de rond de 200 competitieteams slechts twaalf naar één landelijke finale. Sinds 2020 zijn behalve die ene landelijke finale ook B-, C- en D-finales ingevoerd, zodat meer ploegen kans maken op een extra wedstrijd in september, waarin tegen teams van ongeveer gelijk niveau gestreden kan worden. De jongens junioren C en D van **Fortius** hadden zich na de drie voorrondes geplaatst voor de B-finale en de D-meiden hadden zich geplaatst voor de D-finale.

De meiden van **Fortius** gingen als vierde geklasseerd team de D-finale in, maar deden het op de baan van AV Atos in Amsterdam zo goed dat ze aan het eind van de wedstrijd als winnaar gehuldigd konden worden.

In de B-finale in Lisse werden de jongens C zevende en de jongens D twaalfde, wat ongeveer overeenkwam met de verwachtingen.

### EUROPESE KAMPIOENSCHAPPEN MASTERS IN PESCARA, ITALIE

Elke maand schrijf ik een deel van de nieuwsbrief vol met stukjes over allerlei baanwedstrijden waar **Fortius** atleten aan hebben deelgenomen. Dit stukje over de Europese kampioenschappen voor masters, die van 21 september tot 1 oktober in het Italiaanse Pescara plaatsvonden, is een persoonlijk verslag, simpelweg omdat ik het enige **Fortius** lid was dat daar meedeed.



#### De aanloop

Toen ik me in juli voor de EK aanmeldde, was ik redelijk optimistisch over mijn kansen in mijn nieuwe categorie V65. Ik liep in de aanloop naar de EK een paar sprintwedstrijdjes en hoewel er elke keer wel iets mis ging (uitval ET, teveel rugwind of juist te harde wind tegen), ging het elke keer een heel klein beetje beter. Tot ik een maand voor de aanvang van het EK een fikse achillespeesblessure opliep in een wedstrijd op de snelle maar ook keiharde mondobaan in Tilburg. Een paar dagen later



ging ik mankepotend naar een fysiotherapeut. Die hielp me goed, maar kon natuurlijk ook niet toveren. Op zo'n korte termijn helemaal genezen was niet mogelijk. Samen met Jan-Willem (al 41 jaar mijn man en supporter op de achtergrond) reisde ik op 18 september naar Pescara, vol twijfels of ik in staat zou zijn daar te kunnen lopen. Na een voorzichtige training in Pescara besloot ik het toch te gaan proberen. Michel, de ploegleider van team NL en tevens een deskundig fysiotherapeut, was zo vriendelijk mijn achillespees op de dag van de wedstrijd in te tappen.

### **De 100 meter 😊**

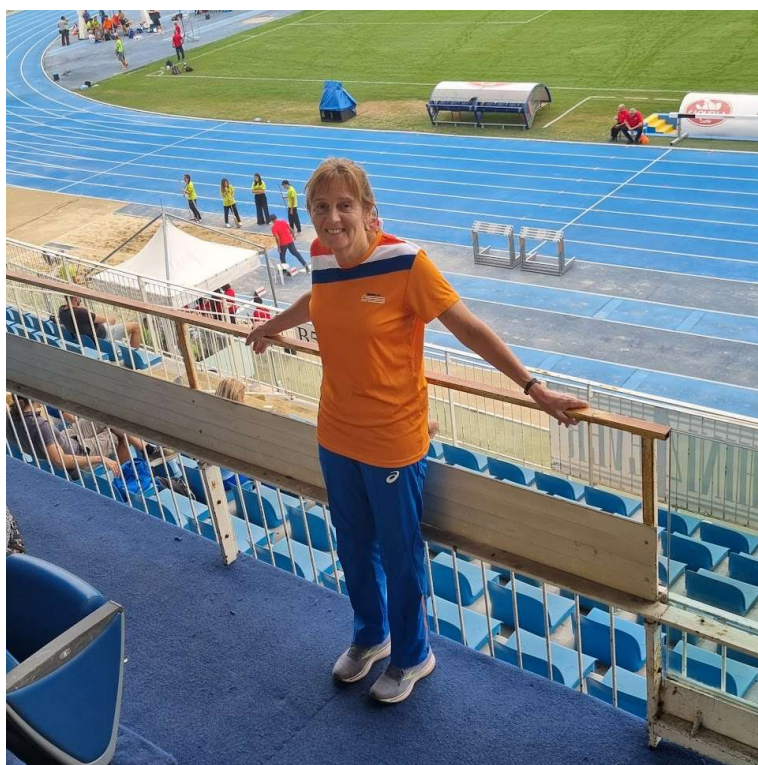
Zo zat ik op vrijdag 22 september dan toch in de startblokken van de 100 meter. Met getapete kuit, zonder noemenswaardige training en met gering zelfvertrouwen. Het startschot klonk. Ik was nogal traag weg, maar toch nog sneller dan een paar van mijn concurrentes. De nummers 1 en 2 in elke serie zouden zich rechtstreeks plaatsen voor de finale, aangevuld met een paar tijdsnelsten. Ik kwam als vierde over de finish en had weinig hoop bij de snelste verliezers te zitten. Toen ik de uitslagen op mijn mobiel opende, zag ik echter tot mijn verbazing een kleine *q* achter mijn naam! Toch door naar de finale! 😊 Het was meer dan ik had verwacht. Voor mijn gevoel was mijn toernooi geslaagd. De finale werd diezelfde avond gelopen. Opnieuw had ik een slechte start, wat ik in de race niet meer goed wist te maken. Ik finishte als achtste. Gezien de problematische aanloop naar het EK was ik er meer dan tevreden mee.

Wonderlijk genoeg had ik amper nog last van mijn achillespees. Het leek wel of Michel wondertape op mijn kuit had geplakt. Daarom besloot ik het twee dagen later ook nog op de 200 meter te proberen.

### **De 200 meter 😞**

Ik kan niet zeggen dat ik daarvan heb genoten. Net na mijn warming-up, bij het ingaan van de callroom barstte er een wolkbreuk los boven Pescara. De wedstrijd werd lange tijd stilgelegd. Met veel te veel mensen hingen we rond in de callroom in afwachting van het einde van de bui. Ruim anderhalf uur na de geplande aanvangstijd kwam ik koud en stijf uit de callroom de natte baan op om mijn 200 meter te lopen. Warmlopen kon niet meer en ik voelde mijn achillespees trekken. Maar opgeven is voor watjes, dus ik ging toch van start en haalde de finish, maar het was de langzaamste 200 meter die ik ooit heb gelopen.

Daarmee zat het EK er voor mij op en kon het vakantievieren beginnen. Luiëren aan het strand, zwemmen in de zee en genieten van la dolce vita in bella Italia. Ook waren we nog regelmatig als toeschouwer in het stadion te vinden en daar hebben we veel mooie sport gezien en natuurlijk de Nederlandse deelnemers aangemoedigd. Het waren twee mooie weken.



*Joke in het atletiekstadion in Pescara.*



## CLUBKAMPIOENSCHAPPEN OP LOCATIE BARENDRECHT GESLAAGD

Op zaterdag 7 oktober waren de clubkampioenschappen voor alle categorieën. Evenals vorig jaar werd de wedstrijd gezamenlijk met CAV Energie en AV Spirit georganiseerd en de locatie was dit keer de baan in Barendrecht.

Aan het weer was niet te merken dat de herfst in aantocht was, want het waren prima omstandigheden voor het afwerken van de meerkampen. Voor de pupillen waren er vierkampen en voor de junioren en ouder waren er vijfkampen.

Vooraf was er wat gemor over de opzet van de wedstrijd in de vorm van meerkampen. De senioren lijken de wedstrijd helemaal geboycot te hebben, want er deed in die categorie helemaal niemand van **Fortius** mee. Bij de masters werd er dankzij de deelname van vier pupillentrainers nog wel om het clubkampioenschap van **Fortius** gestreden. Ondanks het gemopper vooraf over de keuze voor de vijfkampen, was bijna iedereen die meedeed er positief over toen ze eenmaal bezig waren. Iedereen vond het heel gezellig om een dag met elkaar op te trekken en samen vijf heel verschillende onderdelen te doen. Dat het ene onderdeel je wat beter ligt dan het andere, maakt niet veel uit, want dat geldt net zo goed voor je tegenstanders. Voor wie de vijfkamp echt niet zag zitten, bestond de mogelijkheid slechts één of enkele onderdelen te doen. Vanzelfsprekend kwam je dan niet in aanmerking voor een prijs of de titel clubkampioen.

Aan het eind van de middag waren er de 10×100 meter estafettes waar **Fortius** met vijf teams aan meedeed. Iedereen van jong tot oud mocht hier aan meedoen. Toeschouwers zagen mini-pupillen langs rennen voor wie de estafettestok bijna te groot leek om te dragen en oudere atleten aan wie de net afgewerkte intensieve vijfkamp duidelijk was af te lezen. Het snelste **Fortius** team, dat voornamelijk bestond uit oudere junioren, werd tweede in de einduitslag. De wisseltrofee ging evenals vorig jaar mee naar Oud-Beijerland.

Op [Atletiek.nu](http://Atletiek.nu) zijn de uitslagen van de clubkampioenschappen te vinden.



*Start van de 1000 m Jongens Junioren D.*



*Pupillentrainers Stefan, Gerben, Mark en Daniel namen deel bij de Masters.*



Clubkampioenschappen: het podium bij de MJC1 met kampioene Tamara Berlips in het midden, Lisa van Schaik als tweede en Alyssah Bailey als derde.



Clubkampioenschappen: het podium bij de MJD met voor Fortius kampioene Yfke Broere, tweede Aimy de Koning en derde Iris Slooten.

## UITSLAGEN OVERIGE BAANWEDSTRIJDEN

De meeste uitslagen van baanwedstrijden waar **Fortius** atleten aan meedoen, worden op onze website gepubliceerd. Ze zijn te vinden onder *Uitslagen*: <http://www.fortiusrechtsteden.nl/index.php/uitslagen-fortius>

Op zondag 24 september verbeterde Njord Mijster (MSen) in Woerden zijn persoonlijk record speerwerpen naar 43,87 m. Hij werd er in de Keith Beard Javelin Cup zevende mee.

Op zaterdag 7 oktober liep Henrik Barendregt op de baan van Rotterdam Atletiek de *Blijdorp 10000 m*. Het waaide hard en Henrik liep het grootste deel van de race solo. Hij finishte in 38:52,81. Met die tijd komt hij binnen in de **Fortius** 10-bestenlijst bij de M45.

Op zondag 8 oktober deden Allison van Meggelen en Bo van Driel in Vlaardingen mee aan een werpvijfkamp. Bij de U14V werd Allison tweede met 1804 punten en Bo vijfde met 1638 punten.

Op het *Werpfestival* van AV Sprint in Breda op zondag 8 oktober wierp Maxim van Dorp (JJB) de speer naar 35,03 m. Wil Florusse (V75) wierp haar discus naar 22,34 m.

Allison van Meggelen was op zaterdag 15 oktober in Steenberg om daar mee te doen aan een werpdriekamp. Allison werd er derde bij de U14V. Met de discus scoorde ze met 21,52 m een persoonlijk record. Bij het kogelstoten had ze met 11,15 m ook een mooi resultaat. Met de speer gooide ze 17,52 m.



## INDOOR RECORDWEDSTRIJD OP 28 OKTOBER

Op zaterdag 28 oktober 2023 wordt de jaarlijkse Indoor Recordwedstrijd in de **Fortiushal** georganiseerd. De inschrijving sluit uiterlijk op 20 oktober om 23:59 uur of eerder als een onderdeel of meerkamp eerder vol zit. De inschrijving voor het onderdeel verspringen is op 13 oktober al gesloten. Informatie op [Atletiek.nu](https://www.atletiek.nu):

Indoor Recordwedstrijd voor junioren, senioren en masters:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/39758/>

Indoor Recordwedstrijd voor pupillen en framerunners:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/39822/>

## INDOORKALENDER DORDRECHT

In de eerste drie maanden van 2024 zijn er in de **Fortiushal** drie zaterdagen gereserveerd voor indoor atletiekwedstrijden:

**13 januari** (let op: gewijzigde datum!)

10 februari

16 maart

Hoe deze wedstrijden zullen worden ingevuld is op dit moment nog niet bekend. Meer informatie volgt in november.

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

## DATA NK INDOOR 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

## DATA COMPETITIE 2024

Ook de data van de competitiewedstrijden in 2024 zijn al door de Atletiekunie bekend gemaakt. Noteer ze alvast in je agenda!

### 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<sup>e</sup> 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]

Afgelopen maand waren er her en der groepjes **Fortius** atleten bij wegwedstrijden aanwezig. De grootste groep, acht atleten sterk, was naar de Kustmarathon Zeeland gegaan. Carsten Kok won zonder tegenstand de Molenloop in Alblasterdam. Zie de verslagen hieronder. Voor velen waren het trainingswedstrijden voor de DrechtStadLoop die op 5 november op het programma staat.

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



## UITSLAGEN

Op 24 september noteerden we drie deelnemers van **Fortius** aan de *Geuzenloop* in Zoetermeer. Bij de mannen senioren liep Mark Walgers naar de twaalfde plaats op de halve marathon in 1:46:17. De Mastersklassen waren veel sterker bezet, want ondanks dat Jesse Rockenfeller slechts 31<sup>ste</sup> werd bij de M30, was zijn tijd van 1:29:23 meer dan een kwartier sneller dan die van Mark. Zelfs Kees Prins bij de M40 liep in 1:37:53 nog een snellere tijd, die hem op de zeventiende plaats bracht. Op de 10 km liep Joyce Walgers in 57:46 naar de negentiende plaats bij de V30.

Op dezelfde 24 september werd in Tilburg de *Tilburg Ten Miles* gelopen. Hierbij liepen twee dames de snelste tijd wat betreft **Fortius**. Christine Ubas werd dertigste bij de V55 en Martine Zwemmer 67<sup>ste</sup> bij de V45, beiden in dezelfde tijd van 1:38:23. Daarna finishte John Jager na 1:42:57 als 222<sup>ste</sup> M55. Cora Kieboom volgde als 96<sup>ste</sup> V50 in 1:53:38. Laatste in de rij **Fortius** leden was Henri Appeldoorn, die beslag legde op de 301<sup>ste</sup> plaats bij de M50 in 2:03:23.

De Singelloop in Breda, dit jaar op 1 oktober, is een van de grootste halve marathons in de omgeving. Toch prijkte er dit jaar slechts een keer **Fortius** op de uitslagenlijst, achter de naam van Olof Adriaanse, die in 2:21:38 beslag legde op de 22<sup>ste</sup> plaats bij de M40. Voor de 10 km was meer belangstelling uit Dordrecht, getuige de 88<sup>ste</sup> plaats van Maarten Danckaarts in 40:32, de 121<sup>ste</sup> plaats van Edwin van der Poel in 42:18, de 152<sup>ste</sup> plaats van Mark Horde in 42:51 en de 2596<sup>ste</sup> plaats van Arie Nouwen in 58:31. Op de 5 km werd Linda Dielessen 1063<sup>ste</sup> in 32:32.

Aan de Kustmarathon Zeeland op 7 oktober met finish in Zoutelande deed een groep van acht Masters marathonlopers van **Fortius** mee, waarvan vijf vrouwen en drie mannen. Bij de V45 liep het duo Bianca Gerritsen en Sandra Klein naar de zeventigste en eenenzeventigste plaats bij de V45 in respectievelijk 5:20:49 en 5:20:50. In dezelfde categorie finishte Renate Leeuwenstein als 88<sup>ste</sup> in 5:41:21. Bij de V55 ook een duo met Marie-Louise Ruben en Astrid Van Tricht, die in dezelfde tijd, 5:55:36, 36<sup>ste</sup> en 37<sup>ste</sup> werden. De snelste tijd van het gezelschap was weggelegd voor M55 Leon Goor die in 4:40:36 als 106<sup>de</sup> over de streep kwam. Ook bij de M55 had John Jager ruim een uur meer nodig, gezien zijn tijd van 5:55:40, waarmee hij 98<sup>ste</sup> werd. De oudste van de groep, Johan de Jong, tekende ondanks blessureperikelen in de voorbereiding voor de tweede tijd met 5:15:51. Daarmee legde hij bij de M65 beslag op de 31<sup>ste</sup> plaats.



Het was een eenzame tocht voor Carsten Kok in Alblasserdam op 7 oktober tijdens de Molenloop. In 51:38 won hij de loop over 10 EM waarin slechts twee lopers binnen het uur bleven. De tweede man, Julius de Folter die in 58:19 eerste werd bij de M35, had ook **Fortius** achter zijn naam staan en kwam bijna zeven minuten later binnen. Carsten had er dus nog een rondleiding bij een van de molens bij kunnen doen. Wel triest te constateren dat een loop, waarop 45 jaar geleden nog zeker vijftig man binnen het uur liepen, nu lijkt te zijn verworpen tot een lokaal loopje. Lennaert den Hoed werd vijfde bij de M35 in 1:05:38, Jan-Willem Mennink vierde bij de M55 in 1:14:09 en Leonard Verkerk negende bij de M50 in 1:22:04.

Er was ook een loop over 5 EM, waarop Rachel van Oijen tweede werd bij de vrouwen in 41:53 en Bas Nagtegaal negentiende werd bij de mannen in 42:42.

Op zaterdag 14 oktober werd in Papendrecht de Cirkel Loop gehouden. Op de 10 km waren ook twee lopers die **Fortius** vertegenwoordigden. Leonard Verkerk werd 47:39 dertiende en Carel van de Koppel in 58:35 eenendertigste.

De Halve marathon van Barendrecht was dit jaar verdeeld over twee dagen, met op zaterdag 14 oktober de jeugdlopen en de 5 km en op zondag 15 oktober de 10 km en de halve marathon. Allereerst dus de 5 km, waarop Bas Nagtegaal in 25:57 beslag legde op de vierde plaats bij de M55 en Hank Winters in dezelfde klasse volgde als achtste in 29:24. Bij de V35 werd Linda Dielessen zeventiende in 30:03.

Dan op zondag de 10 km, waarop Joke Heijmans vijfde werd bij de V55 in 1:03:01. Op de halve marathon was Alex Adriaanse de beste **Fortius**atleet met de 25<sup>ste</sup> plaats bij de M45 in 1:40:30. Maar de hoogste positie werd bereikt door Ellen Zaal, die vijfde werd bij de V45 in 1:46:54. Thomas van Maurik deed er met 1:49:11 een paar minuten langer over en werd 66<sup>ste</sup> bij de M35.

## WEDSTRIJDKALENDER

Alles is de komende weken gericht op de DrechtStadLoop op zondag 5 november. Het belooft weer een enorm spektakel te worden, er zijn nu al 17% meer inschrijvingen dan vorig jaar om deze tijd. De digitale inschrijving blijft open tot en met zaterdag 4 november, maar wie die nacht alsnog mocht beslissen toch mee te willen lopen kan op 5 november vanaf 10:00 uur tegen contante betaling nog een startnummer bemachtigen in het inschrijfbureau aan de Kolfstraat.

De kalender gaat natuurlijk verder dan 5 november. Dan zijn er ook nog veel wegwedstrijden, maar komen er ook veel meer crossen op de lijst. Maar ook **Fortius** organiseert nog een keer in november, op de 25<sup>ste</sup> vindt na enkele gemiste jaren hopelijk weer een fraaie Wantijparkloop plaats, zie ook de aankondiging hieronder.

### Oktober

21	Schoonhoven	Dijkloop	<a href="http://www.avantri.nl">www.avantri.nl</a>
21	Oosterhout	Oosterhoutse Trail	<a href="http://www.atvscorpio.nl">www.atvscorpio.nl</a>
22	Rucphen	10 van AVR	<a href="http://www.avr90.nl">www.avr90.nl</a>
22	Maassluis	Waterweg Cross	<a href="http://www.avwaterweg.nl">www.avwaterweg.nl</a>
28	Gorinchem	Typhoonloop	<a href="http://www.avtyphoon.nl">www.avtyphoon.nl</a>
28-29	Etten-Leur	Marathon Brabant	<a href="http://www.marathonbrabant.nl">www.marathonbrabant.nl</a>
29	Nieuwerkerk a/d IJssel	½M Oostland	<a href="http://www.halvemarathonoostland.nl">www.halvemarathonoostland.nl</a>



## November

4	Papendrecht	Passaatcross	<a href="http://www.avpassaat.nl">www.avpassaat.nl</a>
4	Woudrichem	VestingstadRun	<a href="http://www.altenaroadrunners.nl">www.altenaroadrunners.nl</a>
5	Dordrecht	DrechtStadLoop	<a href="http://www.drechtstadloop.nl">www.drechtstadloop.nl</a>
11	Burgh-Haamstede	Mosselloop	<a href="http://www.avdeltasport.nl">www.avdeltasport.nl</a>
11	Rotterdam	Erasmusronde	<a href="http://www.erasmusronde.nl">www.erasmusronde.nl</a>
12	Zoetermeer	Klaverbladloop	<a href="http://www.ilion.nl">www.ilion.nl</a>
12	Kaatsheuvel	Maresia Cross	<a href="http://www.tlvdelangstraat.nl">www.tlvdelangstraat.nl</a>
12	Gouda	Halve Marathon	<a href="http://www.halvemarathongouda.nl">www.halvemarathongouda.nl</a>
12	Rotterdam	Maastunnelloop	<a href="http://www.epicruns.nl">www.epicruns.nl</a>
12	Lekkerkerk	Loetcross	<a href="http://www.avstart.nl">www.avstart.nl</a>
18	Monster	Halve van Monster	<a href="http://www.halvevanmonster.nl">www.halvevanmonster.nl</a>
18	Middelharnis	5 km en 10 km weg	<a href="http://www.avflakkee.nl">www.avflakkee.nl</a>
18	Ossendrecht	De Brabantse Wal Trail	<a href="http://www.debrabantsewaltrail.nl">www.debrabantsewaltrail.nl</a>
19	Oosterhout	Scorpiocross	<a href="http://www.atvscorpio.nl">www.atvscorpio.nl</a>
19	Abcoude	Ronde Venen Marathon	<a href="http://www.derondevenenmarathon.nl">www.derondevenenmarathon.nl</a>
19	Nijmegen	Zevenheuvelenloop	<a href="http://www.nnzevenheuvelenloop.nl">www.nnzevenheuvelenloop.nl</a>
25	Dordrecht	<b>Fortius</b> Wantijparkloop	<a href="http://www.fortiusdrechtsteden.nl">www.fortiusdrechtsteden.nl</a>
25/26	Tilburg	Warandeloop	<a href="http://www.warandeloop.nl">www.warandeloop.nl</a>
26	Spijkenisse	Spark Marathon	<a href="http://www.spijkenissemarathon.nl">www.spijkenissemarathon.nl</a>

## December

10	Waspik	Stratenloop	<a href="http://www.stratenloopwaspik.nl">www.stratenloopwaspik.nl</a>
----	--------	-------------	--

## 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](http://www.stardgri.nl) – inschrijving opent 15 oktober 2023 en is mogelijk tot uiterlijk 1 januari 2024. Voor vragen over het circuit kan je mailen naar: [info@stardgri.nl](mailto: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 Rival Hoogwerkers halve marathon zelf: [www.rivalhalvemarathon.nl](http://www.rivalhalvemarathon.nl)

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





**05  
11  
23**

drechtstadloop.nl

**DRECHT  
STAD  
LOOP**

De overige sponsors van de DrechtStadLoop zijn:



### Doe mee met de 15e DrechtStadLoop!

De DrechtStadLoop vindt dit jaar plaats op zondag 5 november 2023. De start en de finish zijn voor alle onderdelen op het Statenplein, in het centrum van Dordrecht, de oudste stad van Holland. Het vanwege nieuwbouwactiviteiten aangepaste parcours van de halve marathon ligt geheel op het eiland van Dordrecht en brengt je vanuit de historische binnenstad via het Reeland en Dubbeldam naar het zuidelijkste puntje in de nieuwe Dordtse Biesbosch en je loopt via Stadspolders weer terug naar de finish.

- Het hoofdnummer is de halve marathon, wegwedstrijd / prestatie-loop.
- Verder zijn er 5 en 10 km prestatie- en bedrijvenlopen.
- We starten met een 400 m wedstrijd voor framerunners, voor kinderen die lopen met een running frame.
- Bij de puppy run over 400 meter mag één begeleider per kind meelopen.
- Nieuw is de 2000 m jeugdloop.
- EHBO Dubbeldam en Rode Kruis Dordrecht zorgen voor de veiligheid.
- Onderweg zullen er voldoende drink- en verzorgingsposten aanwezig zijn.
- Er zal op diverse plaatsen langs het parcours live muziek worden verzorgd.

### Het goede doel

Elk jaar verbindt de DrechtStadLoop zich aan een goed doel. Ook dit jaar zal er geld ingezameld worden voor het Albert Schweitzer Ziekenhuis, en wel voor de afdeling Neonatologie. Op deze afdeling verblijven te vroeg geboren en zieke baby's. De ouders zijn zo vaak als mogelijk op bezoek bij hun kind, maar hebben gelukkig ook buiten het ziekenhuis thuis de mogelijkheid hun baby via een webcam te bekijken in een online ouderportaal. Deze service wordt enorm gewaardeerd. De beelden bieden nabijheid en geruststelling. Maar het systeem is technisch gezien verouderd en er is behoefte ontstaan aan meer mogelijkheden. Neonatologieverpleegkundige Sander Hoogland nam het initiatief tot vernieuwing.

Help je mee om ouders extra dicht bij hun kind te laten zijn?

### Albert Schweitzer - Bedrijvenloop

In het programma van de DrechtStadLoop is een 5 en 10 km bedrijvenloop opgenomen. Deze bedrijvenlopen worden met name ondersteund door het Albert Schweitzer Ziekenhuis. Bij de bedrijvenloop starten er teams van 4 tot 6 lopers ongeacht de samenstelling. De tijden van de eerste vier gefinishten bepalen het klassement. Het winnende team mag zich kampioen van Dordrecht noemen. Het overgrote deel van de inschrijfgelden gaat naar het goede doel.

### Programmaonderdelen

10:00	Kleedruimtes aan de Kolfstraat (nummers 42-44) geopend. Dit is ook de plaats waar de startnummers afgehaald kunnen worden.
13:00	400 m framerunners race (4 t/m 14 jaar)
13:10	gro-up puppy run, 400 meter voor kinderen (4 t/m 7 jaar)
13:20	gro-up 2000 m jeugdloop (8 t/m 12 jaar)
13:45	Agro Delta halve marathon, wegwedstrijd / prestatie-loop, hoofdnummer. (parcours gecertificeerd door en onder auspiciën van de Atletiekunie) Voor deze afstand geldt een limiet van 2 uur en 30 minuten. De minimale leeftijd voor deelname aan de halve marathon is 16 jaar.
13:55	5 km Dental Clinics prestatie-loop (vanaf 13 jaar)
13:55	5 km Albert Schweitzer bedrijvenloop (vanaf 13 jaar)
14:00	10 km Zoomer Makelaardij prestatie-loop (vanaf 16 jaar)
14:00	10 km Albert Schweitzer bedrijvenloop (vanaf 16 jaar)

Deelname aan de DrechtStadLoop is op eigen risico, dit geldt voor alle afstanden. Elke loper die de finish haalt ontvangt een medaille, ongeacht de gelopen afstand.

### Inschrijven

Alle inschrijvingen via [www.drechtstadloop.nl](http://www.drechtstadloop.nl) - De kosten voor deelname:

Bij inschrijving t/m 15 oktober:	Bij inschrijving vanaf 16 oktober:
5 en 10 km prestatie-loop € 12,50	5 en 10 km prestatie-loop € 17,00
5 en 10 km bedrijvenloop € 350,- / team*	5 en 10 km bedrijvenloop € 350,- / team*
Agro Delta halve marathon € 17,50	Agro Delta halve marathon € 23,00
2000m gro-up jeugdloop gratis	2000m gro-up jeugdloop € 2,00
400m gro-up puppy run gratis	400m gro-up puppy run € 2,00
400 m framerunners race gratis	400 m framerunners race € 2,00

\* Tarief voor de eerste twee teams € 350,-, voor de daaropvolgende teams € 250,-. Dit bedrag gaat naar het goede doel, minus €75,- per team voor de organisatiekosten.



Volg ons op Instagram en Facebook (@drechtstadloop) en Twitter @DrechtStLoop





## 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 kleedgelegenheden, maar geen douchemogelijkheid.



**Voor- inschrijven via [www.inschrijven.nl](http://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](http://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](mailto:maarten@vogelesang.nl)



KORTE PARALLELWEG 169 - 3311 JN DORDRECHT  
T (078) 635 68 35

Dé Hardloopspecialist van de Drechtstedenregio  
[www.runnersworlddordrecht.nl](http://www.runnersworlddordrecht.nl) [info@runnersworlddordrecht.nl](mailto:info@runnersworlddordrecht.nl)





## FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN

Uitslagen, foto's, verslagen en andere verhalen van trainers, begeleiders, ouders en de atleten zelf, zijn van harte welkom. Stuur ze naar de redactie: [NieuwsbriefFortius@outlook.com](mailto:NieuwsbriefFortius@outlook.com).

### VERSLAG ONDERLINGE WEDSTRIJD KOGELSLINGEREN VOOR PUPILLEN A OP WOENSDAG 11 OKTOBER 2023

*[door Piet Barends]*

Op woensdag 11 oktober vond tijdens de pupillentraining de tweede onderlinge wedstrijd kogelslingeren plaats. Er deden evenals de vorige maal veertien pupillen mee, waarvan twee voor de eerste maal. In tegenstelling tot de eerste wedstrijd was er nu praktisch geen belangstelling van de ouders. Op de oproep voor hulp van de ouders werd nauwelijks gereageerd. Alleen de moeder van Levi Huizer was aanwezig en zij heeft meegeholpen met jureren. Er waren ditmaal geen ouders om mee te helpen opbouwen en opruimen. Het opbouwen kwam neer op Piet Barends, Dini Grootenboer en Vita van Dorp. De laatste moest na afloop van de wedstrijd onmiddellijk naar haar werk, zodat het opruimen neer kwam op de overige twee juryleden (76 en bijna 80 jaar oud).

De wedstrijd op zich was wel een succes met negen persoonlijke records (voor degenen, die hun eerste wedstrijd deden werd vergeleken met de resultaten tijdens de trainingen) en één officieus clubrecord. Thijn van den Bosch was de enige jongen die geldig wierp met een 2 kg kogel, en daar er nog geen record was, is hij dus de eerste clubrecordhouder met een afstand van 14,59 m. In totaal wisten vier atleten(s) de grens van 20 meter met een 1 kg kogel te overschrijden, terwijl er nog zes atleten(s) verder dan 19 meter wierpen. Vielen er vorige maal 35 ongeldige pogingen te noteren (50 %), ditmaal had de meesten geleerd van de fouten van de vorige keer en verliet iedereen (voor zover ze niet voor uit de ring vielen, omdat zij hun evenwicht niet konden bewaren) de ring aan de achterzijde, waardoor er maar 21 ongeldige worpen vielen te noteren (30 %). Bijna allemaal doordat de kogel buiten de sector neerkwam, dan wel in het net belandde. Jelle Nijman, die gedurende beide wedstrijden geen enkele geldige poging noteerde, ging op aanraden van de jury bij zijn laatste poging schuin in de ring staan, waardoor de kogel ditmaal binnen de sectorlijnen op de grond kwam en hij meteen de verste worp van allemaal noteerde.

Dit was de laatste wedstrijd van 2023. Hopelijk kan er begin 2024 - als het weer het toelaat - wederom een wedstrijd voor de pupillen worden georganiseerd. Dan alleen voor de pupillen A2, want voor de nieuwe pupillen A1 wordt pas in april 2024 begonnen met de training.

**De huidige pupillen A2 gaan per 1 november over naar de junioren D en kunnen dan niet meer op woensdag trainen. Zij hebben de mogelijkheid om op zondagochtend van 10:45 – 12:00 uur te trainen en/of op maandagavond van 17:45 – 19:00 uur. Zij zullen hiertoe zelf het initiatief moeten nemen.** De meisjes D werpen dan met een kogel van 2 kg en voor de jongens D is er een overgangperiode (november/december) waarin ze met een kogel van 2 kg werpen en vanaf 1 januari 2024 met een kogel van 3 kg (net zoals bij het kogelstoten).

Tot slot nog een woord van dank aan degenen, die mij deze middag hebben geholpen de wedstrijd te realiseren.



## Uitslagen:

### Jongens pupillen A1

Poging	1	2	3	4	5	Beste
Jelle Nijman	X	X	X	X	28,22	<b>28,22</b>
Lenni Reif	20,66	X	26,02	X	21,02	<b>26,02</b>
Thijs Bouman	X	19,88	X	18,97	X	<b>19,88</b>
Thijn van den Bosch	17,06	<b>12,96</b>	19,39	<b>14,59</b>	18,11	<b>19,39</b>
Charlie van de Koppel	X	15,41	X	X	X	<b>15,41</b>

**Rood** = kogel van 2 kg

### Meisjes pupillen A1

Poging	1	2	3	4	5	Beste
Fae Suijkerbuijk	X	24,69	24,14	20,79	X	<b>24,69</b>
Lynn van Elst	X	15,72	12,51	X	14,47	<b>15,72</b>
Lindsey van de Koppel	10,54	11,34	X	12,59	X	<b>12,59</b>

### Jongens pupillen A2

Poging	1	2	3	4	5	Beste
Sjors van der Laan	X	21,12	X	X	19,53	<b>21,12</b>
Bastiaan de Jong	17,01	18,57	20,48	17,54	17,51	<b>20,48</b>
Tijs Mettes	15,20	18,86	18,90	19,16	17,77	<b>19,16</b>
Levi Huizer	14,00	11,63	13,46	13,20	15,25	<b>15,25</b>

### Meisjes pupillen A2

Poging	1	2	3	4	5	Beste
Anne van der Steen	17,22	18,61	17,22	18,29	19,16	<b>19,16</b>
Fleur de Bruin	17,75	16,63	19,16	16,80	15,56	<b>19,16</b>

## 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]*

De gelukkige winnaar van de Logikwispuzzel van vorige maand is **Marian Nugteren**.  
De oplossing is als volgt:

NAAM	ONDERDEEL	TIJD	PLAATS
Bol	400mH	20:50	1
Van Klinken	Zevenkamp	21:50	2
Hassan	5000m	20:20	3
Vetter	Discuswerpen	11:35	4

De puzzel van deze week is een sudoku! De sudoku is echter wel wat anders dan normaal. In plaats van dat in elke rij, kolom en 3×3 vierkant de cijfers 1 tot en met 9 moeten staan, moet je nu de volgende cijfers en letters invullen: **FORTIUS#1**. Net zoals bij een normale sudoku mogen deze letters, tekens en cijfers maar éénmaal voorkomen per rij, kolom en 3×3 vierkant. De oplossing vind je door de letters in de gekleurde vakjes achter elkaar te zetten.

					<b>U</b>		<b>#</b>	<b>1</b>
<b>S</b>			<b>F</b>		<b>O</b>	<b>R</b>		<b>U</b>
				<b>#</b>		<b>O</b>		<b>I</b>
	<b>1</b>							<b>#</b>
		<b>O</b>				<b>I</b>		
<b>R</b>							<b>O</b>	
<b>T</b>		<b>I</b>		<b>F</b>				
<b>#</b>		<b>F</b>	<b>I</b>		<b>S</b>			<b>O</b>
<b>O</b>	<b>R</b>		<b>#</b>					

Vergeet als je klaar ben niet je antwoord in te sturen. Inzendingen worden erg gewaardeerd en mogen door iedereen ingestuurd worden. Dus ook als je de geboorte van de sudoku hebt meegemaakt mag je gewoon meedingen naar de prijzen (graag zelfs).

Denk jij de puzzel te hebben opgelost? Stuur dan de oplossing voor 7 november naar [Fortiuspuzzels.Timo@gmail.com](mailto:Fortiuspuzzels.Timo@gmail.com) of stop je antwoord in de ideeënbus. Vergeet uiteraard niet je naam te vermelden. Volgende maand publiceren we een nieuwe puzzel samen met het antwoord (en de winnaar) van de puzzel van deze maand.



## EEN GOED VERHAAL

Bij **Fortius** zijn best wel mensen te vinden die een goed verhaal hebben. Lees er de site en de nieuwsbrief maar eens op na. Neem om te beginnen alle geïnterviewden voor de rubriek IN GESPREK MET..., stuk voor stuk hebben ze een goed verhaal. Ook bestuursleden en trainers komen vaak met een goed verhaal en bij de ALV staan er altijd wel mensen op die met een goed verhaal komen. En al die anonieme leden die zich stil houden, maar voor zichzelf heus wel een goed verhaal zullen hebben, al lopen ze daar niet mee te koop.

Voor al die mensen is er goed nieuws. Het nieuwe moto van NOCNSF luidt: 'Verhalen betekenen meer dan medailles'. De nieuwe chef de mission, oud-zwemkampioen Pieter van den Hoogenband heeft in zijn missie voor de Olympische Spelen, volgend jaar in Parijs, gezegd dat we ons moeten laten 'inspireren via verhalen'. Het topsportbeleid van zijn voorganger Maurits Hendriks, met het medailleklassement als leidraad, is daarmee overboord gegooid. Dat beleid had er wel voor gezorgd dat Nederland bij de Zomerspelen van Tokio als zevende eindigde met 36 medailles. Maar om dat te bereiken werden grenzen overschreden en werd het welzijn van de sporters uit het oog verloren of zelfs geweld aangedaan. Voor van den Hoogenband is het medailleklassement ondergeschikt, hij gelooft het allemaal wel. 'Het is belangrijk dat atleten een mooie ervaring kunnen hebben, mooie Spelen kunnen meemaken. Je wil niet dat ze er op een negatieve manier op terugkijken, of een rot-ervaring hebben gehad', zegt hij daar zelf over. Makkelijk praten met zijn gouden medailles al veilig opgeborgen in zijn prijzenkast.

Er worden voorbeelden genoemd hoe de goede verhalen tot stand komen. BMX'er Niek Kimmann die ondanks een ernstige aanrijding toch goud won, Abdi Nageeye die tijdens het behalen van zijn zilveren medaille nog tijd had om zijn Belgische vriend naar het brons te coachen, de onverwachte zilveren medaille voor de 4x400 m estafetteploeg, Sifan Hassan die ten val kwam op de 1500 m en toch de serie won. Op het laatste WK atletiek in Budapest zijn daar nog een heleboel goede verhalen aan toegevoegd. En het IOC blijkt zelf ook al aardig op weg bijzondere, maar minder goede verhalen te genereren: voor de tweede keer deed de Franse politie een inval in de burelen van het organisatiecomité, op zoek naar bewijzen van financiële malversaties als gevolg van belangenverstremgeling binnen de organisatie. Wat dat betreft had van den Hoogenband al een vooruitziende blik.

Hoe wordt een en ander vertaald naar beleid? Wat betekent het voor de selectiecriteria? Zal er niet alleen gekeken gaan worden naar de harde cijfers of nemen we ook zaken als pech, geluk, toeval en persoonlijke omstandigheden mee in de afwegingen? Daarover blijft het NOCNSF voorlopig angstvallig stil, ze weten immers ook wel dat er geen medailleklassement voor mooie verhalen in Parijs is.

Maar toch, als je in de aanloop al een bijzonder verhaal hebt te vertellen, komt je selectie al een stukje dichterbij, als je van den Hoogenband mag geloven. Al is pech en geluk, toeval en persoonlijkheid moeilijk te regisseren, we zouden bij **Fortius** die gok maar eens moeten nemen. Genoeg atleten met prima verhalen zoals ik in de eerste alinea al schreef. *Wie niet waagt, wie niet wint*, is een oud gezegde dat met de nieuwe moto's weer actueel wordt. Kom op:

**MET FORTIUS NAAR PARIJS!**

COLUMN

HENK NUGTEREN

No 187



## AGENDA

### OKTOBER

Woensdag 25	Tribune <b>Fortiushal</b>	Informatieavond voor ouders van A2-pupillen
Zaterdag 28	<b>Fortiushal</b> Kantine <b>Fortius</b>	Indoor Recordwedstrijden 10:00 – 12:00 wedstrijd kleding passen

### NOVEMBER

Woensdag 1	Kantine <b>Fortius</b>	18:00 – 19:30 wedstrijd kleding passen
Zaterdag 4	Papendrecht	Regionale veldloopcompetitie eerste wedstrijd
Zondag 5	Statenplein	DrechtStadLoop
Zaterdag 25	Dordrecht Oud-Beijerland	<b>Fortius</b> Wantijparkloop Regionale veldloopcompetitie tweede wedstrijd
Woensdag 29	Kantine <b>Fortius</b>	Algemene Ledenvergadering

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

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

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

### AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

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

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

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de derde week van november.

