



FORTIUS NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2023



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief september 2023 Jaargang 7, nummer 8

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

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

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Aangesloten bij:



KRACHTSPORT.NL

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

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

HET BESTUUR VAN FORTIUS



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

NieuwsbriefFortius@outlook.com

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

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

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

Contributies staan vermeld op de website:

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

Harrie Schellekens



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



VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]

Beste lezers,

Vanwege onvoorziene omstandigheden een beetje later dan gepland, is hier toch de **Fortius** nieuwsbrief van september. Met heel veel wedstrijdresultaten en prachtige prestaties van de jeugd. De mannen competitieploeg miste nog promotie, maar dat komt volgend jaar vast wel goed. Op de weg zagen we uitstekende prestaties van Carsten Kok.

We blikken ook vooruit op de DrechtStadLoop van 5 november, want er zijn nog steeds vrijwilligers nodig. Aandacht ook voor de clubkampioenschappen op 7 oktober en de Indoor Recordwedstrijden op 28 oktober. En uiteraard hebben we weer al onze vertrouwde rubrieken.

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

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

**Jemuël Mangoentaroeno
 goud op NK D-Junioren**

(zie bladzijde 10)

**Rune Veraart wint brons
 op nationale C-Spelen**

(zie bladzijde 10)

In gesprek met Wessel de Lange

(zie bladzijde 7)

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	WEG EN VELD	16
VAN HET BESTUUR	4	• Uitslagen	16
Oproep Vrijwilligers DrechtStadLoop	5	• Wedstrijdkalender	18
Clubrecords en ranglijsten	6	• Alles over de DrechtStadLoop	19
In gesprek met Wessel de Lange	7	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	20
BAAN EN INDOOR	10	• Highland Games in Dufftown, Scotland	20
• Rune Veraart wint brons op nationale C-Spelen	10	• Seuterloop 's-Gravendeel 17 augustus	21
• Jemuël Mangoentaroeno goud op NK D-Jun.	10	Framerunners	22
• Ruben van Roosmalen goed op nat meerkamp	11	Fortius puzzelt	23
• Fortius zesde in competitiefinale	12	Column Henk Nugteren	24
• Overige uitslagen baanwedstrijden	13	Agenda	25
• Clubkampioenschappen 7 okt in Barenendrecht	14		
• Indoor recordwedstrijden op 28 oktober	15		



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

- De vakanties zijn voorbij. Het bestuur hoopt dat iedereen heeft kunnen genieten van de vakantie en gezond en uitgerust is thuisgekomen. Uit de wedstrijdverslagen blijkt dat veel sporters in de afgelopen maanden actief zijn geweest en goede prestaties hebben geleverd. Zie hiervoor onze website, maar ook verderop in deze nieuwsbrief. Alle sporters gefeliciteerd met de behaalde resultaten.
- Binnen de besturen van **Fortius** en de SOAR zijn twee vacatures, die dringend 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 website, <https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/home-oud/2507-vacatures-secretaris-fortius-en-technische-zaken-soar> en de nieuwsflitsen.
- Op 23 augustus 2023 zijn gesprekken van start gegaan met het Sportbedrijf over de renovatie van de atletiekaccommodatie. Het was meer een kennismakings- en verkennend gesprek. Bij dit gesprek was ook aanwezig de Beleidsadviseur Accommodatiezaken van de Atletiekunie. Afspraken zijn gemaakt over het vervolg.
- Twee webdesignbureaus hebben een presentatie gegeven over de lay-out van de nieuwe website. De website zal gebouwd worden met het programma WordPress. De werkgroep communicatie beoordeelde de offertes en de uitvoering. Aan de hand hiervan zijn de op- en aanmerkingen besproken met de bureaus. Er zijn hoge kosten mee gemoeid. Het bestuur vraagt zich af of er leden zijn met kennis over het maken van websites via WordPress en kunnen helpen bij het realiseren van de nieuwe website? Aanmelden kan bij de voorzitter@fortiusrechtsteden.nl.
- Er zijn al jaren klachten over de slechte Wifi-verbindingen in de **Fortiushal**. Vooral bij het verwerken van de uitslagen van wedstrijden leidt dit tot ergernis en irritatie. De oorzaak is dat de benodigde infrastructuur niet aanwezig is op het sportpark Reeweg en gebruik wordt gemaakt van zeer verouderde systemen. Bij de gemeente is het verzoek ingediend om een glasvezelnetwerk aan te leggen, maar het ziet er naar uit dat dit niet op korte termijn zal geschieden. De besturen van **Fortius** en de SOAR willen hier niet op wachten en hebben besloten om dit zelf te regelen. Diverse aanbieders zijn benaderd en de keus is gemaakt. Het bestuur heeft opdracht gegeven aan Eurofiber tot uitvoering. De oplevering zal in december 2023 plaatsvinden.
- In de vakantie waren er problemen met de warmwatervoorziening in de **Fortiushal** waardoor warm douchen niet mogelijk was. Het bleek dat de drukvaten defect waren en vernieuwd moesten worden. Het bestuur van de SOAR heeft snel besloten deze te vervangen. Gelukkig konden de nieuwe drukvaten redelijk snel geleverd worden en had de installateur tijd om dit snel uit te voeren. Tevens gold dit voor de airco's in de fitnessruimte.



- Na de vernieuwing van de fitnessapparatuur begin dit jaar, is nu het oefenmateriaal bij de groepslessen vernieuwd. Dit voldoet weer aan de veiligheidseisen die hier aan gesteld worden. Voor de atletiek zijn 85 nieuwe horden aangeschaft.
- Op 26 augustus 2023 heeft de sportwethouder van de gemeente Dordrecht, Marc Merx, samen met de jonge sporters en onder toezicht van onze voorzitter het publieke watertappunt aan de voorzijde van de **Fortiushal** in gebruik genomen. Sporters en bezoekers kunnen gratis water tappen. Op tal van locaties bij sport- en recreatieplekken en ontmoetingsplaatsen in de gemeente worden deze watertappunten geplaatst in het kader van het Politieke Akkoord van het huidige college. Nu was het de beurt bij **Fortius**.
- De vacature van boekhouder is vervuld door Amanda Bink. Het bestuur is hierover verheugd. Wij wensen Amanda veel succes. Mogelijk kunnen leden door haar benaderd worden met vragen over onder andere declaraties en facturen. Overigens nogmaals het verzoek om declaraties, facturen en dergelijke digitaal in te dienen via het e-mail adres: facturatie@fortiusdrechtsteden.nl.
- Onze ledenadministrateur Harrie Schellekens zal ten gevolge van ziekte enige tijd niet in de gelegenheid zijn om zijn functie volledig uit te voeren. Gelukkig is zijn zoon Paul bereid gevonden te assisteren. Harrie beterschap en Paul bedankt voor je hulp.
- Eind juli bereikte het bestuur het droeve bericht dat ons lid Corien Klomp-Schaik op 21 juli 2023 was overleden op 77-jarige leeftijd. Zij was 17 jaar lid van de afdelingen groepslessen en fitness. Zij was de echtgenote van ons lid Rieuwert Klomp. Het bestuur heeft Rieuwert en de familie veel sterkte toegewenst bij dit verlies.

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

OPROEP VRIJWILLIGERS DRECHTSTADLOOP

Ben je geblesseerd of kun je om een andere reden niet meedoen met de DrechtStadLoop: meld je aan als vrijwilliger via: vrijwilligers@drechtstadloop.nl.

Loop je wel mee met de DrechtStadLoop, vraag dan familie, vrienden of kennissen of ze een handje willen helpen.



We zijn nog op zoek naar verkeersregelaars, opbouwers bij het Statenplein en bezetting voor het inschrijfbureau.

We hebben jullie hulp hard nodig: zonder vrijwilligers geen DrechtStadLoop!

15^e DRECHTSTADLOOP ZONDAGMIDDAG 5 NOVEMBER

Voor aanmelding en vragen : vrijwilligers@drechtstadloop.nl



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

Op zondag 20 augustus liep **Joke Torbijn** in Tilburg twee clubrecords in haar categorie V65: 100 meter in 16,05 s en 200 meter in 34,63 s.

Rune Veraart schreef op zaterdag 26 augustus in een kogelslingerwedstrijd in Boskoop met 34,74 m het clubrecord voor jongens junioren C op zijn naam. Het oude record uit 2008 stond met 32,98 m op naam van Ruben Overbeeke. Tijdens de C-spelen op 2 september in Amsterdam verbeterde hij het record nog eens naar 36,62 m.

Eveneens op de C-spelen verbeterde **Kelvin Mol** op 26 augustus het clubrecord voor jongens junioren C op de 150 m naar 18,08 s. Het oude record (18,25 s) stond sinds 2017 op naam van Quinten van der Elst.

Op 2 september verbeterde **Hugo Visser** in Oud-Beijerland zijn clubrecord op 600 meter voor jongens pupillen D (U8) naar 2:07,99.

In diezelfde wedstrijd in Oud-Beijerland sneuvelden ook een paar officieuze clubrecords (officieus omdat het in een bepaalde categorie incurante, niet-officiële onderdelen betreft). **Leila Daku** (U10V) verbeterde het record voor meisjes pupillen B op de 600 meter naar 1:59,8 en op de 60 meter naar 9,73 s. **Gerard van Dijk** bracht het clubrecord M50 op de 300 meter op 43,78. **Edwin Pennock** maakte na tientallen jaren zijn rentree op de atletiekbaan met 12,46 s op de zeer incurante 80 meter. Hij vestigde er een officieus clubrecord voor M50 mee.



Rune Veraart met clubrecord op podium van de C-Spelen in Amsterdam.

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>

IN GESPREK MET WESSEL DE LANGE

[door Henk Nugteren]

In de nieuwsbrief van juli konden we trots melding maken van een **Fortius**kampioen bij de Nederlandse Kampioenschappen Atletiek voor junioren, die op 25 juni in Bergen op Zoom werden gehouden. Volkomen onverwacht eiste Wessel de Lange bij het hinkstapspringen U20 de gouden medaille voor zich op. Het was pas de derde serieuze wedstrijd voor Wessel op dit nummer. Toch wel bijzonder voor een atleet die al meer dan tien jaar lid is van **Fortius**. We zochten Wessel op om er achter te komen hoe dit plotselinge succes is ontstaan.

Wie Wessel afgelopen winter zou hebben gezegd dat hij deze zomer kampioen van Nederland zou worden, zou door hem niet serieus zijn genomen. Zelfs de suggestie dat hij aan het hinkstapspringen zou deelnemen, was nooit bij hem opgekomen. Wessel daarover: 'Hoog en ver misschien, maar hinkstapspringen, nee, dat niet'.

Maar als er competitie is moeten de nummers bezet worden en dan moet je weleens meedoen aan een onderdeel waar je normaal niet specifiek op traint. Zijn eerste wedstrijd waarbij hij hinkstap deed voor de competitie, haalde Wessel 12,72 m. Nu moest hij tijdens de tweede wedstrijd van de U18/U20 competitie, op 28 mei in Alphen a/d Rijn, weer aan de bak voor het hinkstapspringen. En dat ging met 13,10 m best aardig, al werd hij daarmee in de poule slechts vierde. Dus niet meteen een resultaat dat uitzicht zou geven op een medaille bij een NK, maar wel aanleiding om te overwegen op dit nummer aan de NK mee te doen. Zoals Piet Barends in zijn verslag over dit NK in de vorige nieuwsbrief al schreef, werden er wat extra trainingen door Peter van 't Zelfde en Carina Banga ingelast om de puntjes op de i te zetten.

Eenmaal in Bergen op Zoom bleek die 13,10 m de derde afstand te zijn van de slechts acht man die zich voor dit nummer hadden ingeschreven en dat maakte hem meteen tot een medaillekandidaat. Het was bloedheet op de 25^{ste} juni, maar ondanks dat hij dat niet prettig vond, wist Wessel ook dat het weinig invloed op zijn prestaties zou hebben. Toch waren de eerste twee sprongen ongeldig, maar de derde was raak: een persoonlijk record met 13,43 m en meteen aan de leiding. Daarna volgden 13,21 m en 13,31 m. Tijdens de laatste sprong verstapte Wessel zich en hield daar een pijnlijke enkel aan over, die hem een weekje aan de kant hield. Volgens Wessel bleef het een spannende wedstrijd, maar achteraf bekeken was er geen vuiltje aan de lucht, want zelfs die 13,21 m zou voldoende geweest zijn voor de winst.

'En, Wessel, nu je kampioen bent ga je je zeker verder specialiseren in het hinkstapspringen?', was volgens mij een logische vervolgvraag. Daarop kwam echter een verrassend antwoord: 'Nee, daar liggen mijn prioriteiten niet, bij wedstrijden wil ik het wel doen, maar ik blijf gewoon trainen zoals voorheen, voornamelijk voor hoog en ver'.

Uit het gesprek wordt al snel duidelijk dat Wessels echte prioriteiten nu liggen bij zijn maatschappelijke toekomst en zijn studie. Wessel

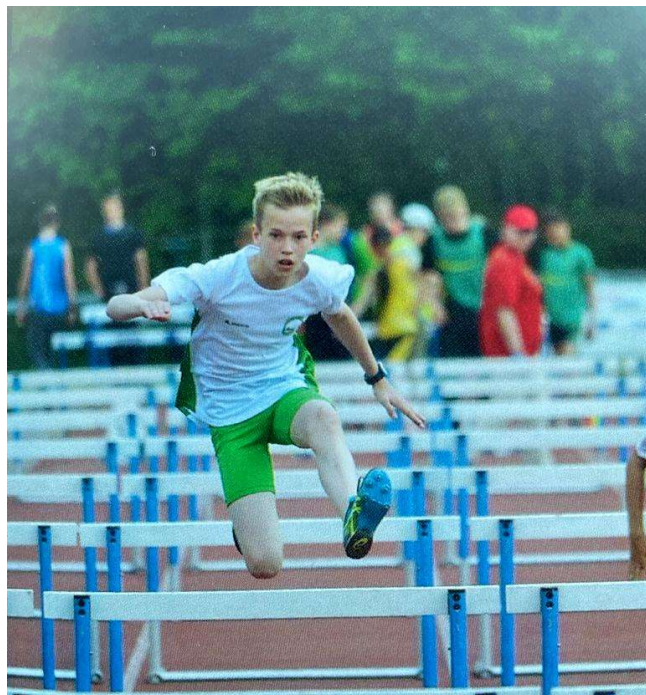


Ter herinnering: Wessel als Nederlands kampioen op het podium.



(nu 19) heeft vorig jaar het vwo afgerond aan het DevelsteinCollege in zijn woonplaats Zwijndrecht en is toen een studie *Industrieel Product Ontwerpen* gestart aan de Hogeschool Rotterdam en is zojuist begonnen aan zijn tweede jaar. Daarnaast werkt hij gemiddeld 15 uur per week als teamleider bij Jumbo en heeft hij nog een ander baantje van ongeveer 8 uur. Dit alles maakt dat hij zijn vroegere ritme van vier trainingen per week heeft teruggebracht tot alleen de jeugdtrainingen op dinsdag en donderdag onder leiding van Elbert en Rens. Wessel heeft het diploma BBAT3 behaald en geeft al zeven jaar een maal per week training aan de CD junioren en A1 pupillen. Het belangrijkste voor Wessel is dat hij met plezier en in alle vrijheid kan sporten, zonder daarbij gehinderd te worden door te hoge verwachtingen of ambities, zodat zijn sportbeoefening een goede ontspanning is voor zijn drukke studie en alle bijbaantjes. Maar hij beaamt wel dat hij geniet van zijn Nederlandse titel en dat het ook zeker een opsteker is voor zijn atletiekcarrière. Wessel is echter realist genoeg om te beseffen dat die 13,43 m nog ver verwijderd is van het clubrecord junioren van 14,33 m. Het zou hem nog heel veel training en moeite kosten om daar dit jaar nog bij in de buurt te komen en daar zet Wessel dus niet op in. Hij houdt het voorlopig op hoogspringen (persoonlijk record 1,85 m), verspringen (6,28 m) en de 100 m (11,62), al vond hij lange tijd speerwerpen ook heel leuk. Wie weet gaat hij wel ooit een keer een tienkamp doen, maar dan zal er bijvoorbeeld ook polshoog moeten worden gesprongen en dat heeft hij nog nooit gedaan.

Zoals bijna alle Nederlandse jongens, en misschien meisjes ook wel tegenwoordig, begon Wessel met voetballen. Een vriendje nam hem mee naar vv Groote Lindt en daar speelde hij een paar jaar. Een technische voetballer was hij niet, de enige doelpunten die hij scoorden ontstonden uit lange ballen waar hij achteraan werd gestuurd. Want in hard rennen was hij de beste van het veld. Wessels moeder merkte dat ook op en suggereerde dat atletiek misschien iets voor hem kon zijn. Zo kwam hij op ongeveer achtjarige leeftijd terecht bij de pupillen B van Parthenon. Wessel kwam niet uit een bijzonder sportieve familie, ook moeder Monique had nooit aan atletiek gedaan, maar haar suggestie bleek een gouden greep want inmiddels is Monique een belangrijke vrijwilliger bij **Fortius** en is zus Anniek (17) een van de topjunioren van **Fortius**, en ook van Nederland, want Anniek behaalde op dezelfde NK junioren de zilveren medaille op hinkstapspringen. Maar het begon dus allemaal met Wessel bij de pupillen B. De afwisseling van de onderdelen trekt Wessel bijzonder aan in de atletiek. Hij zegt van nature explosief te zijn, waardoor hij zonder specifieke krachttraining sprint- en springnummers kan afwerken. Het mag lijken dat Wessel door zijn iets lagere trainingsintensiteit een stapje terug doet, maar eenmaal in een wedstrijd compenseert hij dat met zijn sterke wedstrijdmentaliteit. Ook de gezonde rivaliteit met zijn vrienden zorgt voor dynamiek in de wedstrijden. Zelfs als Anniek iets bijzonders heeft gepresteerd, begint het bij Wessel te kriebelen, want dan wil hij dat ook.



Wessel aan de start van zijn atletiekcarrière bij Parthenon over de horden.



Verspringen was vanaf het begin een van de favoriete nummers voor Wessel.



De beste herinneringen bewaart Wessel aan de Nationale CD Indoor van 20 januari 2019 in Apeldoorn. Hij deed bij de JC2 mee aan het verspringen en vond het een indrukwekkende ervaring in die mooie accommodatie in Apeldoorn te mogen sporten. Bovendien was het een bijzonder spannende wedstrijd, waarvoor hij zich met 5,63 m als tweede had gekwalificeerd voor de finale. In die finale wisselden de kansen voortdurend en zijn beste sprong was 5,73 m, gelijk aan de afstand van een jongen van Typhoon, zodat de tweede sprong moest uitmaken wie derde zou worden en de bronzen medaille mee naar huis mocht nemen. Wessel was daarop 1 cm verder gekomen (5,56 m om 5,55 m) en behaalde zo zijn eerste Nationale podium. Het is bovendien ook de prestatie waar hij nog steeds het meest trots op is.

Behalve voor U20/U18 competitiewedstrijden wordt Wessel, met andere junioren, ook ingezet voor de mannencompetitie en het is dus mede aan hem te danken dat de **Fortius** mannen zich hebben gekwalificeerd voor de promotie/degradatie – wedstrijd van de derde divisie. Die wedstrijd heeft inmiddels plaatsgevonden op 10 september in Hoorn. Nadat Wessel, ondanks de warmte, zijn persoonlijk record op hoogspringen al had geëvenaard (1,85 m), zorgde hij er op verspringen voor dat zijn tijdens het interview geldende persoonlijk record van 6,28 m meteen werd verbeterd tot 6,42 m. Zo snel kan het gaan dus. En dan had hij ook nog een aandeel in de 4×100 m estafette.



Wessel (en Anniek) in de armen van de Amsterdamse mascotte tijdens het EK -23 in 2016.



*Met de **Fortius** jeugdtrainers: Wessel rechts van Nijntje met Flint op de rug. Al de derde foto met een mascotte, maar in geen van de gevallen was het Sportius. Zit Wessel soms in dat pak?*

Wessel is goed ingeburgerd bij **Fortius**, gaat er met plezier heen en heeft er ook een vriendengroep aan over gehouden. In de tijd van de fusie waren er maar weinig atleten in zijn leeftijdscategorie, hij bleef zo'n beetje samen met Timo over, maar hij denkt dat het toeval was en niets met de fusie te maken heeft gehad. Gelukkig is het daarna weer sterk verbeterd en is er nu een grote, sterke en succesvolle U20/U18 groep, die nu dus al bijdraagt aan de successen van de senioren competitieploegen en garant lijkt te staan voor een gouden toekomst voor **Fortius**. Met Wessel uiteraard.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

RUNE VERAART WINT BRONS OP NATIONALE C-SPELEN

In het weekend van 2 en 3 september organiseerde AAC in Amsterdam de nationale C-Spelen, ook wel bekend als de officiële Nederlandse kampioenschappen voor C-junioren (U16). Van **Fortius** waren er drie junioren die zich in deze nationale strijd wierpen. Rune Veraart bereikte het erepodium, Kelvin Mol miste ondanks een sterke tijd nipt de finale en Ruben van Roosmalen demonstreerde zijn allround talenten.

Sinds Rune Veraart meedraait in de specialisatietrainingen kogelslingeren is hij op dat onderdeel met sprongen vooruit gegaan. Op 26 augustus schreef hij reeds het clubrecord voor junioren C op zijn naam. In Amsterdam deed hij er op de eerste dag van de C-Spelen nog eens een schepje bovenop en leverde een mooie reeks worpen af, waarvan er geen enkele onder de 35 meter was. Zijn verste worp was 36,62 m. Het was op de C-Spelen goed voor de bronzen medaille en bovendien was het opnieuw een ruime verbetering van het clubrecord.

Sprinttalent Kelvin Mol deed op zaterdag de 150 en de 300 meter vlak en de 100 meter horden. Op de sterk bezette 150 m viel hij met de negende tijd helaas net buiten de finale. Een troost kan zijn dat zijn 18,08 s wel een verbetering van het clubrecord was. De 300 meter liep Kelvin in 39,96 s, een persoonlijk record. Op de 100 meter horden drong hij met 15,49 s door tot de halve eindstrijd. Helaas liep het in de halve finale wat minder en de finale bleef buiten zijn bereik.

Alleskunner Ruben van Roosmalen had het zich met zijn keuze voor vier zeer uiteenlopende onderdelen niet al te gemakkelijk gemaakt. Op zaterdag liep hij de 1500 meter in 4:49,80. Op zondag kwam hij terug voor de 1500 meter steeplechase, polsstokhoog en verspringen. De steeple ging met de elfde plaats in 5:19,49 bijzonder goed. Zijn tijd was een persoonlijk record. Bij het polsstokhoogspringen werd hij met 3,01 m netjes achtste. Bij het verspringen eindigde hij met 5,09 m in de middenmoot.



Rune Veraart (rechts) als derde op het podium voor zijn prestatie bij het kogelslingeren op de Nationale C-Spelen.

JEMUËL MANGOENTAROENO WINT GOUD OP NK D-JUNIOREN

[door Bob Hurkmans]

Op zondag 10 september mochten de U13 en U14-atleten (D-junioren) aantreden voor hun Nederlands kampioenschap outdoor. Met 663 deelnemers was het een goedbezochte wedstrijd in het Olympisch Stadion in Amsterdam. September is altijd een drukke maand wat betreft wedstrijden, maar vier **Fortius** atleten hebben hun ouders over weten te halen om weer in de auto te stappen en niet zonder resultaat.



Arend Vogelaar mocht aantreden op de loopnummers 150 m en 1000 m. In de hitte liep hij een mooie 1000 m en wist hier slechts één seconde boven zijn persoonlijk record te blijven. Noah van Bezooijen vindt alles leuk en kan op alle onderdelen ook goed uit de voeten. Nu stond kogel en discus op het programma. Zowel bij kogel als discus een mooie tiende plaats en een fraai persoonlijk record op het discuswerpen.

Tevens stond Allison van Meggelen ingeschreven op kogel en discus. Waar ze een dag ervoor voor het eerst de 11 meter passeerde, bleef ze nu steken op 10,75 m en een mooie zevende plaats van Nederland.

Jemuël Mangoentaroeno doet niet zoveel wedstrijden, maar als hij meedoet dan weet hij altijd het beste uit zichzelf te halen. Een spannende strijd bij het verspringen met bij het ingaan van de laatste poging uitzicht op een podiumplaats en dan jezelf met 12 cm verbeteren om met het goud naar huis te gaan. Aansluitend nog kwalificatie, halve finale en finale 80 meter lopen binnen anderhalf uur en daar een mooie zesde plaats.



Allison van Meggelen met een stabiele kogelstoot naar de Zevende plaats op de nationale D-Spelen.



Jemuël Mangoentaroeno verrassende winnaar bij het verspringen.

Al met al een geslaagde (en warme) dag voor de **Fortius** jongens en -dame.

RUBEN VAN ROOSMALEN PRESTEERT GOED IN NATIONALE MEERKAMP

In het warme weekend van 9 en 10 september werden in Zoetermeer de Nationale CD-meerkampen gehouden, een jaarlijks terugkerende wedstrijd waarin de meerkampers onder de C- en D-junioren hun krachten kunnen meten. Of eenvoudiger gezegd: de NK meerkamp voor C/D-junioren. **Fortius** werd er vertegenwoordigd door Ruben van Roosmalen. Hij ging naar Zoetermeer met een doel voor ogen: 5000 punten op de meerkamp scoren. Dat lukte weliswaar niet, maar zijn puntentotaal van 4893 was wél een persoonlijk record op de meerkamp, dus prima gedaan.

Zijn uitslagen op alle onderdelen van de achtkamp: 100 m 13,05; ver 5,10; kogel 10,61; hoog 1,65; 100 mH 15,52; discus 27,12; speer 28,17; 1000 m 2:56,83.

In het klassement eindigde Ruben op de 22^{ste} plaats van de 35 deelnemers. Op de verschillende onderdelen van de meerkamp haalde hij vier persoonlijke records. Het mooiste was misschien wel zijn 2:56,83 op de 1000 meter, want daarmee dook hij voor eerst onder de 3-minuten-grens.



FORTIUS ZESDE IN COMPETITIEFINALE

Zondag 10 september is de mannenploeg van **Fortius** in Hoorn als zesde geëindigd in de promotie/degradatiewedstrijd. Die klassering was niet voldoende voor promotie naar een hogere divisie, maar gezien de niet onoverbrugbare verschillen in puntentotaal met de promovendi is het een hoopgevend resultaat.

Het team van **Fortius** had zich na drie voorrondes geplaatst voor de finale door in het klassement van de competitie in de 3e divisie als vijfde van de 91 ploegen te eindigen. De finale is een promotie-degradatiewedstrijd. Daarin strijden de beste acht teams uit de 3e divisie en de laatste vier teams uit de 2e divisie om deelname in de 2e divisie in het volgende seizoen. De teams die bij de eerste vier eindigen, komen het volgend jaar in de 2e divisie uit.

Vanwege de uitzonderlijke warmte waren atleten en supporters gewapend met zonnecrème en parasols naar Hoorn gekomen, en ook was de bekende **Fortius**tent tegen de zon opgezet. Langs de kant van de baan was het op die manier prima te doen. Op het tartan en op het middenveld scheen de zon de hele dag ongenadig, maar sommige atleten hadden daar geen enkel probleem mee. Zo presteerde Flint Beenen bijzonder goed op 400 m mét en zónder horden. Op de 400 m vlak dook hij voor het eerst onder de 53 seconden: 52,99 s is zijn nieuwe persoonlijk record. Een uur later verbeterde hij in 63,28 s ook zijn p.r. op de 400 meter horden. Het leverde bij elkaar bijna 1300 punten op voor het **Fortius**team.

Ook Wessel de Lange deed het goed in de warmte. Nadat hij eerst al 1,85 m hoog had gesprongen, excelleerde hij in zijn vierde poging in de verspringbak met een fantastische 6,42 m, een verbetering van zijn p.r. met 14 cm.

Timo de Kok was de enige man in het team die tijdens zijn onderdeel de verkoeling van het water kon zoeken, want hij liep de 3000 meter steeplechase. Het was voor het eerst dat hij de 3000 meter met obstakels en waterbak liep, maar hij deed het in 10:20,34 prima.

Freek Bosveld maakte de weinig geziene combinatie van de 1500 meter en kogelslingeren. Freek is als A-junior gewend met een 6kg-kogel te slingeren. In zijn eerste twee pogingen leek hij nog even te moeten wennen aan het 7,26 kg zware gewicht, maar in zijn derde poging sloeg hij toe met 32,30 m, een persoonlijk record. De 1500 meter liep Freek in 4:39,78. De competitiepunten op de 1500 meter werden gepakt door Roy Werner, die de afstand liep in 4:28,74.

Op het programma van de competitiefinale stonden drie werponderdelen. Naast het kogelslingeren waren er ook nog kogelstoten en discuswerpen. Ruben van Ameijden was ondanks een opnieuw opspelende blessure naar Hoorn gekomen om die twee werponderdelen te doen, maar bij het eerste, het kogelstoten, bleek al dat hij daarmee iets teveel van zijn lichaam vroeg. Hij wist nog wel een prestatie van 11,63 m neer te zetten, maar het discuswerpen moest hij aan Robert Florusse overlaten. Die deed dat met 31,29 m zeker niet slecht. Verder liep Robert als back-up de 100 meter in 12,63 s. Sven Hurkmans haalde op de 100 en 200 meter de punten voor **Fortius** binnen. Jeffrey de Vlaming liep als tweede man de 200 meter in 25,82 s.



Een dak om je te beschermen tegen de felle zon was tijdens de competitiefinale geen overbodige luxe.



Daan Spiljard hadden we voor een extra punteninjectie graag ingezet op het polsstokhoogspringen, maar helaas stond dat onderdeel dit jaar niet op het programma in de finale. Daan was wel actief in de verspringbak en kwam - zonder enige relevante training - met 5,95 m nog dicht in de buurt van de 6 meter.

De afsluitende 4×100 meter estafette liep **Fortius** (met Sven, Wessel, Flint en Daan) in 46,75 s, de zesde tijd in de wedstrijd.

Het gezamenlijke eindresultaat van de competitieploeg van **Fortius** was een zesde plaats met 7350 punten, zo'n 400 punten verwijderd van de vierde plaats en promotie. AV Atos won de wedstrijd en promoveert daarmee naar de 2e divisie, evenals AV De Gemzen en de thuisclub AV Hollandia. Zij werden derde en vierde. Groningen Atletiek werd tweede en handhaaft zich daarmee in de 2e divisie. Drie andere teams degradeerden van de 2e naar de 3e divisie. De mannenploeg van **Fortius** komt volgend jaar – evenals de vrouwenploeg die de finale dit jaar niet haalde – opnieuw uit in de 3e divisie.



Groepsfoto v.l.n.r.: Freek Bosveld, Jeffrey de Vlaming, Sven Hurkmans, Wessel de Lange, Daan Spiljard, Tibo Visser, Ruben van Ameijden, Roy Werner, Robert Florusse. Vooraan: Sigrid Florusse (ploegleidster) en Flint Beenen. Timo de Kok ontbreekt op de foto.

UITSLAGEN OVERIGE BAANWEDSTRIJDEN

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

Op de *AtH Trackmeeting* op 15 juli in Eindhoven liep Moreno Oliveira (MSen) de 100 meter in 12,57 s en de 800 meter in 2:24,86.

Tibo Visser (MSen) werd zondag 16 juli tijdens de *Liliane Mandema Memorial* in Den Haag in 58,81 s derde op de 400 meter horden.

Mees Schneider (U20M/JJA) liep op vrijdag 21 juli op de *Trackmeeting* in Wageningen een 1500 meter in 4:43,14.

Op zaterdag 19 augustus organiseerde AV Sparta in Den Haag het *Zuiderparkwerpen*. Voor de senioren was er een werpvijfkamp. Maaïke Boon nam aan drie van de vijf onderdelen mee: kogelslingeren 22,32 m,

kogelstoten 8,73 m en discuswerpen 28,58 m. Allison van Meggelen deed mee aan het kogelslingeren voor U14V en slingerde de 2kg-kogel naar 32,69 m.

Menno van Roosmalen (MSen) en Erik Roosken (M40) liepen de 3000 meter op de *Run2Day PAC Trackmeeting* op vrijdagavond 25 augustus in Rotterdam. Menno deed dat in 10:04,86 en Erik in 10:24,79.

De zusjes Novi en Tula Hermus stonden op zaterdag 26 augustus in Barendrecht aan de start van een *steeplechase meeting*. Novi (U18V) liep de 2000 meter steeplechase in 8:51,19. Tula (U14V) liep de 1000 meter steeplechase in 4:15,64.



Zoals elk jaar aan het eind van schoolvakanties organiseerde AV Passaat in Papendrecht op zaterdag 26 augustus een baanwedstrijd voor alle categorieën. Ook dit jaar was **Fortius** in diverse categorieën weer goed vertegenwoordigd. De uitslagen zijn terug te vinden op Atletiek.nu.

Voor de *Atledo Summer Trackmeeting* op zondag 27 augustus in Dongen stonden zes **Fortius** atleten ingeschreven, maar uiteindelijk was het alleen Faisal Daku (U14M/JJD) die ondanks het regenachtige weer daadwerkelijk van start ging. Hij liep de 80 meter in 11,81 s en sprong 4,24 m ver. Bij het hoogspringen verbeterde hij zijn persoonlijk record naar 1,25 m.

In Roosendaal werd op zaterdag 2 september een baanwedstrijd georganiseerd met de niet helemaal bij de datum passende naam *Midsummer Games*. Van **Fortius** deed Owen Kirchyunger (U14M/JJD) aan drie technische onderdelen mee. Bij het hoogspringen verbeterde hij zijn persoonlijk record met 15 cm naar 1,25 m. Zijn resultaat bij het kogelstoten was 6,58 m en bij het verspringen was zijn prestatie 3,94 m. Wil Florusse (V75) beperkte

zich tot het discuswerpen. Haar verste worp was 22,59 m.

Tijn van Driel en Allison van Meggelen namen op vrijdag 8 september in Soest deel aan een avondwedstrijd. Allison (U14V) won het kogelstoten met 9,60 m en werd tweede bij het kogelslingeren met 37,66 m. Tijn (U18M) werd bij het kogelstoten tweede met 9,31 m en bij het speerwerpen derde met 34,72 m.

Maxim van Dorp deed op zaterdag 9 september in Arnhem mee aan een speerwerpwedstrijd. Hij werd er vierde bij U18M met 36,81 m, een verbetering van zijn persoonlijk record met 20 centimeter.

Op zaterdag 9 september werd op de baan van Rotterdam Atletiek het *Rotterdam Festival for Athletics* georganiseerd, waar Allison van Meggelen aan meedeed. Ze werd tweede bij het kogelstoten U14V met een mooi persoonlijk record van 11,27 m. Met die afstand komt ze binnen in de **Fortius** 10-bestenlijst.

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN OP 7 OKTOBER IN BARENDRECHT

Op zaterdag 7 oktober worden op de accommodatie van CAV Energie in Barendrecht de clubkampioenschappen baan voor **Fortius**, CAV Energie en AV Spirit gehouden. Er wordt in elk van de drie clubs gestreden om het eigen clubkampioenschap, maar de wedstrijd wordt gezamenlijk verwerkt. Heb je nog niet ingeschreven? Doe dat dan snel. **De inschrijving sluit op 22 september** (twee weken voor de wedstrijddatum).

Pupillen en framerunners

De pupillen doen een vierkamp met een sprint, mila, een werp- en een springonderdeel. De framerunners kunnen zich voor een 60 en een 200 meter inschrijven. Aan het eind van de middag kunnen de pupillen meedoen aan de 10 x 100 meter estafette voor alle categorieën.

Junioren, senioren en masters

Vanaf de junioren is er een vijfkamp met sprint en/of horden, 1 of 2 werponderdelen, 1 of 2 springonderdelen en een mila looponderdeel. De precieze samenstelling van de meerkampen per categorie kun je op Atletiek.nu vinden. Wil je liever niet aan alle onderdelen van je meerkamp meedoen? Geef dat dan van tevoren even door aan michel.stok@cavenergie.nl. De wedstrijdleader kan er dan rekening mee houden bij het indelen van de series en de startgroepen. Het enige losse onderdeel naast de meerkamp is de 1500 meter.

10×100 meter

Aan het eind van de wedstrijd is er net als vorig jaar weer de 10×100 meter estafette. Energie en Spirit kennen hierin een lange traditie, maar voor de atleten van Fortius was het vorig jaar nieuw en onbekend. Dit jaar wil **Fortius** graag met een groot aantal teams klaar staan. Alle categorieën mogen gemixt meedoen, van pupillen t/m masters. Definitief aanmelden hoeft pas op de dag van de wedstrijd.

Meer info en inschrijven

Ga voor meer informatie over de clubkampioenschappen en om in te schrijven naar <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/37362/> (Let er bij het inschrijven voor de meerkamp op dat de juiste categorie staat ingevuld. Alleen dan verschijnt de knop om te kiezen voor de juiste meerkamp.)



INDOOR RECORDWEDSTRIJD OP ZATERDAG 28 OKTOBER

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

Voor de pupillen en framerunners is het een onderlinge wedstrijd. Bij de junioren, senioren en masters staat de wedstrijd open voor atleten van buitenaf.

Inschrijving

De inschrijving voor de wedstrijd van 28 oktober is inmiddels geopend. **Leden van Fortius krijgen t/m 12 oktober de tijd om met voorrang in te schrijven.** Daarna worden ook inschrijvers van andere verenigingen toegelaten. De inschrijving wordt per onderdeel gesloten als het maximale aantal deelnemers is bereikt of anders uiterlijk op 20 oktober.

Er kan worden ingeschreven op Atletiek.nu. Let op: de pupillen en framerunners schrijven in op een andere pagina dan de junioren, senioren en masters.

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

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

Houd www.fortiusdrechtsteden.nl in de gaten voor actueel nieuws over onze wedstrijden!

De volgende zaterdagen in 2024 zijn gereserveerd voor indoorwedstrijden in de **Fortiushal**: 20 januari, 10 februari en 16 maart. Meer informatie verschijnt binnenkort online.

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.



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

Van half juli tot half augustus werd er door **Fortius** leden nauwelijks aan wedstrijden deelgenomen, maar vanaf half augustus, te beginnen met de Seuterloop, zagen we een enorme toename. Carsten Kok zorgde voor de podiumplaatsen en Kees Prins was een veelloper.

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



UITSLAGEN

Op vrijdag 4 augustus organiseerde AV Flakkee voor de 38^{ste} keer de *Strandloop* in Ouddorp. Het was uitstekend loopweer en evenals vorig jaar ging Carsten Kok er met de winst vandoor in deze 10 km lange loop over strand en duinen.

Carsten nam vanaf de start vastberaden de leiding en moest de eerste 2 km over een schelpenpad nog drie man bij zich dulden, maar zodra het eerste stuk strand zich aandiende sloeg hij snel een gaatje. Halverwege had hij een voorsprong van 15 seconden en bij de finish was die gegroeid naar 20 seconden. De eindtijd van Carsten was 34:32.

Kees Prins finishte als 21^{ste} in 42:15.



Carsten Kok solo over het strand in Ouddorp.

Op 15 augustus liep Kees Prins de 10 km van de *Ronde van West* in Capelle a/d IJssel. Met zijn tijd van 40:27 werd hij 78^{ste} bij de mannen.

Traditiegetrouw werd op de laatste donderdag voor de scholen weer begonnen, tijdens de feestweek in 's Gravendeel op 17 augustus de *Seuterloop* gehouden. Zo dicht bij huis, en voor sommigen zelfs hun woonplaats, zijn er altijd veel **Fortius** leden aanwezig, zo ook dit jaar. Geen Carsten Kok, want die was nog op vakantie, zodat we helaas niemand op het podium hadden staan bij de 5 km en de 10 km. De hoogst geklasseerde was Lennaert den Hoed, die vijfde werd op de 10 km in de toch wel knappe tijd van 38:46 op dit niet als snel bekendstaande parkoers.

Uitslagen:

5 km

Vrouwen

9	Martine van de Rovaart	25:07
17	Sanne Kuiper	26:22
25	Patricia Ubels	27:07

Mannen

7	Menno van Rosmalen	17:51
35	Mark Walgers	21:58
80	Bas Nagtegaal	25:54
98	Jan van der Ham	28:06
120	Koos Horvers	32:27
124	Reindert van der Engh	39:53



10 km		29 Jan-Willem Mennink	44:40
Vrouwen		33 Sjon Vos	45:32
15 Matla Jimenez Acosta	59:08	44 Rutger Born	47:04
Mannen		54 Thomas van Maurik	49:03
5 Lennaert den Hoed	38:46	79 Johan de Jong	54:49
6 Kees Prins	38:52	97 Carel van de Koppel	1:01:33
28 Durk Jan Tabak	44:26		

Op zaterdag 19 augustus deed een groep masters van **Fortius** mee aan de *Halve Marathon van Westenschouwen*.

Bij de V45 noteerden we op de 21^{ste} en de 22^{ste} plaats Renate Leeuwenstein in 2:12:05 en Monique Steenhoek in 2:15:03. Bianca Gerritsen volgde in 2:21:50 op de 32^{ste} plaats. Bij de V55 waren het Astrid van Tricht en Marie-Louise Ruben die elfde en twaalfde werden in 2:21:59 en 2:22:33.

Jaap van den Hoek vertegenwoordigde **Fortius** bij de M45 en legde in 1:59:06 beslag op de vijftigste plaats. Bij de M55 werd Peter-Paul Delsman achttiende in 1:50:33. Hij werd op de veertigste plaats gevolgd door John Jager in 2:17:33.

De hoogste notering, de zesde plaats, was er bij de M65 voor Johan de Jong na 2:06:27.

Op 23 augustus gingen Carsten Kok en Kees Prins naar de *Ronde van Genderen*, een wedstrijd over 5 EM. Het was Carstens eerste wedstrijd na zijn vakantie en hij had op wat serieuze tegenstand gehoopt. Alleen de eerste 2 km kon er nog iemand bijblijven, maar daarna werd het een solrace, die Carsten overtuigend won in 24:39. Kees Prins deed het met 30:10 ook prima en dat bracht hem naar de twaalfde plaats in de sterk bezette categorie M35.

Carsten Kok eindigde in de *Kustloop* in Vrouwenpolder op 2 september als vierde algemeen en als derde bij de M50. Toch was hij zeer tevreden over het resultaat op deze halve marathon, want hij liep hier twee minuten sneller dan vorig jaar over een parkoers met ruim negen kilometer strand. Carsten finishte na 1:13:43.

Op 2 september stond de *Loop naar de Pomp* in Noordeloos weer op het programma, met daarin deelname uit Dordrecht. Op de 10 km werd Lennaert den Hoed elfde in 38:22 en volgde Wilfred Krol als veertiende in 40:22.

Op het *Plinq Loopfestijn* op 2 september in Dalfsen, werd Paul Blokland achtste op de halve marathon bij de M40. Zijn tijd was 1:33:28.

In Baarle-Nassau werd op 3 september de stratenloop *'t Bels Lijntje* gelopen over een tot fietspad gemaakt voormalig spoorlijntje naar België. Voor de vrouwen was er een 7,2 km wedstrijd, waarin Manuela Hummeling vijfde werd in 45:07, gevolgd door Mirjam Jansen als zevende in 48:05. Bij de mannen was de wedstrijd 10 km en daar behaalde Stefan Stokman de negende plaats in 58:00.

Carsten Kok en Kees Prins verschijnen vaak samen op wegwedstrijden, zo ook op 7 september in Giessen tijdens de *Ronde van Giessen*. Carsten werd tweede op het 5,2 km lange parkoers en noteerde een tijd van 15:16. Kees Prins legde beslag op de achtste plaats bij de M35 in 19:12.

Op 10 september nam Thomas van Maurik deel aan de *Maasstadloop* in Rotterdam. Thomas liep de 10 km in 54:27 en eindigde daarmee op de 36^{ste} plaats.



Aan de *Vestingloop* in Willemstad op 17 september deed Paul Hauser mee aan de 10 km. Hij finishte als 108^{ste} in 55:16.

De *Bikse Natuurmarathon* in Hilvarenbeek op zondag 17 september was er een voor mensen met een lange adem. Aan de 31 km deden drie **Fortius**atleten mee. Marie-Louise Ruben werd dertiende bij de vrouwen in 3:35:51 en werd direct gevolgd door Astrid van Tricht die veertiende werd in 3:38:29. Bij de mannen deed Johan de Jong er 3:04:10 over en dat bracht hem op de 37^{ste} plaats.

WEDSTRIJDKALENDER

Na de magere zomermaanden is de wedstrijdkalender weer goed gevuld. Voor veel **Fortius**atleten zal het hoogtepunt van de herfst op 5 november liggen bij de DrechtStadLoop. Daarvoor is er genoeg gelegenheid voor trainings- en testwedstrijden tijdens andere evenementen.

September

30 Katwijk Halve van Katwijk www.halvevankatwijk.nl

Oktober

1 Breda Singelloop www.bredasesingelloop.nl
1 Waddinxveen Langs de Gouweloop www.langsdegouweloop.nl
6-7 Zoutelande Kustmarathon Zeeland www.marathonzeeland.nl
7 Sleenwijk Waterlinieloop www.altenaroadrunners.nl
7 Alblasserdam Molenloop www.aaa-atletiek.nl
7 Bleiswijk Rottemerenloop www.dekieviten.nl
8 Eindhoven Marathon www.asmlmarathoneindhoven.nl
8 Bergen op Zoom Vestingloop www.vestinglopen.nl
14 Papendrecht Cirkel Loop www.avpassaat.nl
14 Klaaswaal 1 Mijl in Line www.avcromstrijen.nl
14-15 Barendrecht Halve marathon www.halvemarathonbarendrecht.nl
15 Amsterdam Amsterdam Marathon www.tcsamasterdammarathon.nl
21 Schoonhoven Dijkloop www.avantri.nl
21 Oosterhout Oosterhoutse Trail www.atvscorpio.nl
22 Rucphen 10 van AVR www.avr90.nl
22 Maassluis Waterweg Cross www.avwaterweg.nl
28 Gorinchem Typhoonloop www.avtyphoon.nl
28-29 Etten-Leur Marathon Brabant www.marathonbrabant.nl

November

4 Papendrecht Passaatcross www.avpassaat.nl
4 Woudrichem VestingstadRun www.altenaroadrunners.nl
5 **Dordrecht DrechtStadLoop** www.drechtstadloop.nl
11 Burgh-Haamstede Mosselloop www.avdeltasport.nl
11 Rotterdam Erasmusronde www.erasmusronde.nl
12 Zoetermeer Klaverbladloop www.ilion.nl
12 Kaatsheuvel Maresia Cross www.tlvdelangstraat.nl
12 Gouda Halve Marathon www.halvemarathongouda.nl
12 Rotterdam Maastunnelloop www.epicruns.nl
12 Lekkerkerk Loetcross www.avstart.nl



**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 - 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 PUPILLEN EN JUNIOREN

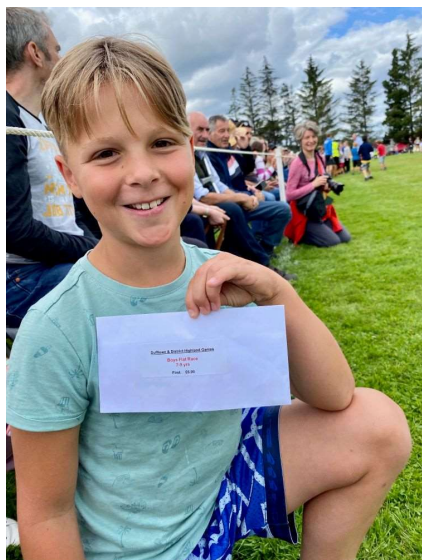
Uitslagen, foto's, verslagen en andere verhalen van trainers, begeleiders, ouders en de atleten zelf, zijn van harte welkom. Stuur ze naar de redactie: NieuwsbriefFortius@outlook.com.

HIGHLAND GAMES IN DUFFTOWN, SCOTLAND

[door Thomas Reif]

We zijn op onze vakantie in Schotland bij de 131^{ste} Highland Games in Dufftown geweest. Heel erg leuk om een keer mee te maken! Heel de dag verschillende (zware) atletiek en dans, geweldig begeleid door doedelzakmuziek.

Tinus en Lenni hebben spontaan **Fortius** vertegenwoordigd bij de (ca.) 60 m sprint en in de categorie jongens 7-9 jaar en 10-12 jaar de zege kunnen behalen en bovendien het prijsgeld van £6, wat ze direct weer wisten te spenderen aan iets lekkers op het volksfeest.



Tinus en Lenni laten de Schotten even zien hoe je moet sprinten. Na afloop zijn er blije gezichten en tonen ze trots hun certificaat.



Tinus werd bovendien ook nog tweede op de rond 400 m - waarbij jongens onder de 16 op leeftijd gesorteerd telkens wat voorsprong kregen aan de start.

We kunnen het iedereen aanbevelen om ook een keer deel te nemen aan een van de Highland Games die zomers op verschillende plaatsen in Schotland plaats vinden!



SEUTERLOOP 's-GRAVENDEEL, DONDERDAG 17 AUGUSTUS

[door Daniël Hermus]

Vier **Fortius**-jeugdleden waren in 's Gravendeel aanwezig om deze wedstrijd te lopen tijdens de plaatselijke feestweek.

Pelle Nabben (U8) mocht als eerste lopen over het parcours rondom de Kreek. Hij finishte als tiende jongen in zijn race over ongeveer 500 meter. Daarna mochten Jasmijn Nabben en Pepa Hermus (beiden U10) aan de startlijn staan voor een race over 1000 meter, twee rondes om de Kreek.

Jasmijn finishte als tiende en Pepa als achttiende meisje. Als laatste was Tula Hermus (U14) aan de beurt voor ook twee rondes van 500 meter. Zij finishte met een mooie eindsprint als tweede meisje. Zij mocht op het podium plaatsnemen met een leuke *goodiebag* van Voorwinden Sport en een bloemetje voor thuis op de eettafel.



Vanaf linksboven met de klok mee Tula, Pelle, Pepa en Jasmijn.



FRAMERUNNERS

[door Daphne van Velzen]

Op zondag 30 juli, in de vakantie, reden we naar Breda waar de Nederlandse Kampioenschappen Atletiek plaatsvonden. Tessa van Loosen en Jelle van Velzen mochten samen met veertien andere framerunners uit het land een demo framerunnen geven.

Best spannend op zo'n officiële wedstrijd, met echt commentaar en tv opnames, met framerunners op de baan te staan die je niet kent. Fijn dat trainster Carla er dan is om te begeleiden.

Het was een geweldige wedstrijd, spannend en er was complete focus. Er werd volop genoten van het framerunnen maar ook van de andere atleten. Zowel Tessa als Jelle behaalden in hun **Fortius** shirt een persoonlijk record op de 400 m. De wedstrijd was live te volgen en werd van leuk commentaar voorzien. Jelle won de wedstrijd.



Wist je dat...

- Framerunnen eerst racerunnen heette?
- er geprobeerd is deze sport op de Olympische spelen toe te laten?
- dit helaas niet is gelukt
- we nu echt hebben kunnen laten zien aan veel mensen in de atletiek dat framerunnen echt een toffe sport is.
- we nog plek hebben in ons team van **Fortius**?
- we op woensdag en zaterdag trainen?
- de trainers je graag helpen en er iets leuks van maken!



FORTIUS PUZZELT

[door Timo de Kok]

De gelukkige winnaar van de Japanse puzzel is **Myriam Ligtenberg!** In de opgeloste Japanse puzzel kon je een hordeloper springend over een horde zien.

Logikwis WK atletiek

Het WK atletiek was vorige maand op de TV te volgen. Voor Nederland ging niet alles helemaal goed en dat zat sommige mensen diep. Een atletiekfanaat van **Fortius** hield allerlei atleten van Nederland goed in de gaten en schreef op welke onderdelen zijn favoriete atleten beoefenden, wanneer zij in actie kwamen en op welke plaats ze eindigden. In de stress van de wedstrijd schreef hij alles alleen verkeerd op... Kan jij met behulp van zijn onderstaande aantekeningen uitvogelen welke onderdelen de atleten wanneer beoefenden en op welke plaats zij eindigden? (dit komt dus **niet** overeen met de daadwerkelijke verdeling tijdens het WK).

Bij het discuswerpen heeft iemand de vierde plek behaald. Bij de 400 mH werd hoger dan de derde plaats behaald.

Van Klinken kwam op een hogere plaats dan de atleet die om 20:20 in actie kwam op de 5000 m.

Vetter komt om 11:35 in actie. Zij behaalde 2 plekken hoger of lager dan de atleet die in actie kwam op de zevenkamp.

Bol behaalde een hogere plaats dan de atleet die om 21:50 moest presteren.

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

NAAM	ONDERDEEL	TIJD	PLAATS

Uiteraard puzzelen we niet voor niks, want ook deze maand maak je weer kans op een leuke puzzel gerelateerde prijs. Denk jij de puzzel te hebben opgelost? Stuur dan de correcte combinaties van atleet, onderdeel, tijd en plaats voor 7 oktober naar 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.



JUSQU'AU BOUT !

Deze zomer in Frankrijk waren het twee Franse auteurs met Nederlandse *roots* die ik vaak las. Eerst Alexandre Roos, die in de sportkrant *L'Équipe* bij elke Touretappe een hoofdartikel schreef alsof het een heldenepos dan wel een jongensboek betrof. Maar daarnaast had ik ook een paar meer dan honderd jaar oude boeken van Henri Roorda voor drie keer niks op mijn e-reader gedownload. De grootvader van Roorda kwam uit Groningen en emigreerde naar Lausanne in Zwitserland. Daar begon Henri zijn carrière met columns voor de plaatselijke krant. Recent herontdekt en blijkbaar nog steeds zo goed en actueel, dat er in 2021 nog vertalingen van zijn werk verschenen, waaronder een bloemlezing van zijn columns.*

Meer dan honderd jaar oud en inderdaad nog heel actueel, je hoeft er helemaal niets bij weg te denken, zo tijdloos zijn ze geschreven in de jaren rond de Eerste Wereldoorlog, waarin zoals ook nu de ene crisis de andere opvolgt: pandemie, oorlog, vluchtelingen, inflatie en dreigende armoede. Roorda becommentarieert ze op een manier die naadloos past bij onze hedendaagse problemen. Er lijkt in honderd jaar weinig veranderd in de wereld.

Een van Roorda's columns uit een van zijn bundels**, getiteld 'Jusqu'au bout !', las ik op de dag dat het WK Atletiek 2023 in Boedapest zou beginnen. Volgens Roorda moet je in het leven soms tot het gaatje gaan, maar zijn er ook omstandigheden waaronder je beter voor het bittere einde zou moeten stoppen. Zo moet je als kind je bord spinazie leegeten tot het einde, maar hoef je als volwassene de laatste fles niet tot de laatste druppel leeg te drinken, want wat heb je de volgende ochtend aan die kater?

Toen kwamen de eerste Nederlandse medailles in Boedapest in zicht. Sifan had al 99,7% van haar 10000 meter afgelegd, was op weg naar de overwinning en hoefde alleen nog maar tot het einde door te gaan. Maar zij deed dat niet en bleef daarom met lege handen achter. Een half uur later struikelde Femke op 99,5% van haar 400 m en bleek dus ook niet tot het gaatje te kunnen gaan.

Beide dames hadden nog twee kansen op medailles en dat probeerden ze ook zo overtuigend mogelijk in interviews te verkondigen. Met de kater van die eerste dag hadden de sceptici er weinig fiducia meer in en konden de optimisten alleen nog maar hopen op betere tijden. Gelukkig bleek het geen bluff van de atletes, de kansen werden alle vier verzilverd: tweemaal goud, eenmaal zilver en brons. Ze bewezen daarmee dat ze wel degelijk tot het gaatje konden gaan. De Nederlandse ploeg is nu niet alleen prestatief van wereldniveau, ze heeft ook een mentaliteit op wereldniveau.

'Bol d'or' kopte *L'Équipe*. Over de eigen Franse ploeg was de krant minder lovend: één enkele zilveren medaille op het allerlaatste nummer van het toernooi. De voorzitter van de Franse atletiekbond had toen al een uitnodiging binnen om op het ministerie het falen van de ploeg te komen toelichten.

En de mannenploeg van **Fortius**? Ondanks goede prestaties gingen de mannen nog niet tot het gaatje en werd de zo gewenste promotie niet behaald. Dus zal het volgend jaar net iets dieper moeten: **jusqu'au bout !**

* *Het vrolijke pessimisme* (2021, vertaling Rokus Hofstede, bloemlezing van kronieken)

** *À prendre ou à laisser* (1919).



AGENDA

SEPTEMBER

Vrijdag 22 –
Zondag 24 Loon op Zand **Fortius** jeugdkamp

OKTOBER

Zaterdag 7 Barendrecht Clubkampioenschap (**Fortius**)
Zaterdag 28 Dordrecht Indoor Recordwedstrijden
Kantine Fortius 10:00 – 12:00 wedstrijd kleding passen

NOVEMBER

Woensdag 1 Kantine Fortius 18:00 – 19:30 wedstrijd kleding passen
Zondag 5 Dordrecht DrechtStadLoop

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

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

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

AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

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

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de derde week van oktober.

