



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief januari 2024

Jaargang 8, nummer 1

Aangesloten bij:

Omnivereniging **Fortius**

opgericht 5 juli 1896



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

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 februari 2024 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 15 februari 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,

Januari 2024, start van de achtste jaargang van deze nieuwsbrief, die we tellen vanaf de fusie. Uiteraard wensen we alle lezers een voorspoedig **Fortius**jaar toe. Nogmaals aandacht gevraagd voor twee belangrijke vacatures binnen de vereniging die snel moeten worden opgevuld: secretaris en penningmeester.

Deze maand hadden we een gesprek met Toos Volmer, trainingscoördinator wegatletiek (zie pagina 7).

Het aantal inzendingen voor de puzzelrubriek groeit, maar niet heel hard. Stel Timo niet teleur en los zijn puzzels op (zie pagina 23).

Verder uitslagen van indoorwedstrijden, crossen en wegwedstrijden en aankondigen voor de komende maanden. En natuurlijk onze vaste rubrieken.

Timo de Kok wint Schapenkoppen Sportpark Cross

(zie bladzijde 14)

StardGRL Loopcircuit van start

(zie bladzijden 16 en 19)

Rival Hoogwerkers Halve Marathon

(zie bladzijde 20)

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

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Dreamteam Fortius naar Texel	17
VAN HET BESTUUR	4	• Fortius Cross	18
• Vacature penningmeester	5	• StardGRL Loopcircuit	19
Clubrecords en ranglijsten	6	• Rival Hoogwerkers Halve Marathon	20
In gesprek met Toos Volmer	7	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	21
BAAN EN INDOOR	11	• Inschrijven Indoor Dordrecht	21
• Uitslagen baan- en indoorwedstrijden	11	• Hugo Visser bij Kragtigste Indoor Meerkamp	21
• Indoor Dordrecht rustiger dan andere jaren	12	• Diverse uitslagen	22
• Competitieploegen Fortius aangemeld	13	Fortius Puzzelt	23
WEG EN VELD	14	Column Henk Nugteren	24
• Uitslagen	14	Agenda	26
• Wedstrijdkalender	16		



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

- Allereerst wenst het bestuur alle leden, vrijwilligers, donateurs en sponsors een gezond, voorspoedig en sportief 2024 toe!
- Eind december 2023 heeft de penningmeester medegedeeld dat hij ten gevolge van privéomstandigheden met ingang van 1 maart 2024 aftreedt. Het bestuur vindt het jammer, maar respecteert zijn besluit. De vacature is opengesteld en geplaatst in deze nieuwsbrief (zie volgende pagina). Naast deze vacature treedt de secretaris af tijdens de Algemene Ledenvergadering van maart 2024. De vacature staat al een jaar open, echter er zijn bij het bestuur geen reacties ontvangen. Zie de website voor deze vacature: <https://fortiusrechtsteden.nl/index.php/home-oud/2509-vacature-secretaris-m-v-fortius>. Mochten er geen leden zijn die zich voor deze cruciale bestuursfuncties aanmelden dan raakt het bestuur onderbezet en kunnen bepaalde rechtshandelingen en werkzaamheden niet meer worden uitgevoerd. In het ergste geval kan de vereniging stuurloos worden en het voortbestaan in gevaar komen. Laat het niet zover komen!
- Er is vooruitgang met de ontwikkeling van de nieuwe **Fortius** website. Door de webdesigner is, na overleg met de werkgroep, redacteuren en bestuur, een versie gemaakt die aan de verwachtingen voldoet. In januari 2024 zal de definitieve versie worden opgeleverd. Deze zal nog beoordeeld worden door de werkgroep, redacteuren en het bestuur. Het bestuur hoopt dat in het eerste kwartaal 2024 de nieuwe website operationeel zal zijn.
- Nu het **Fortius Meerjarenplan 2023 – 2025** tijdens de Algemene Ledenvergadering van 29 november 2023 is aangenomen, is het tijd om hier uitvoering aan te gaan geven. Een belangrijke rol is aan de coördinator van de afdelingen en commissies toebedeeld. Het moet iemand zijn die zich hier volledig aan kan wijden en niet bijvoorbeeld belast is met het geven van trainingen. Door een aantal leden is gevraagd wat een coördinator moet gaan doen. Binnenkort komt er een oproep aan de leden, waarin omschreven wordt wat de rol inhoudt en wat er verwacht wordt.

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



VACATURE PENNINGMEESTER

Heb je een duidelijke affiniteit met financiën en financieel beleid, kan je goed communiceren, en heb je een paar uurtjes per week beschikbaar voor de club? Dan ben jij wellicht de penningmeester die we zoeken.

Fortius is een – financieel gezonde – omnivereniging waarvan verschillende takken van sport deel uitmaken en telt ruim 1400 leden.

De huidige penningmeester moet helaas wegens privéredenen zijn bestuursfunctie uiterlijk per 1 maart 2024 beëindigen. Daarom zijn wij op zoek naar een nieuwe penningmeester.

Lijkt het jou leuk om, samen met vier à vijf andere enthousiaste vrijwilligers je steentje bij te dragen, deel te nemen aan het bestuur van jouw vereniging?

Ben je nauwkeurig, betrouwbaar en wil je op beleidsmatig niveau vormgeven aan de toekomst van **Fortius**?

Dan zijn we op zoek naar jouw hulp!

De werkzaamheden betreffen met name het bewaken van inkomsten en uitgaven en het verzorgen van de financiële verantwoording aan het einde van het jaar, en als bestuurslid meedenken over de toekomst van de club.

Je wordt hierbij actief ondersteund door de op dit gebied zeer ervaren Amanda Bink, die de financiële administratie doet.

Als penningmeester vorm je samen met de voorzitter en secretaris de kern van het verenigingsbestuur.

De werkzaamheden bestaan onder andere uit het opstellen en verantwoorden van de jaarrekening, de financiële begroting van de vereniging, voeren van de boekhouding en coördinatie van de onderliggende administratie. Adviseren over financiële aangelegenheden.

De tijdsbesteding bedraagt gemiddeld 3 uur per week. Er is mogelijkheid om aanspraak te maken op de vrijwilligersvergoeding.

Heb je interesse en wil je ons helpen?

Neem dan contact op met:

Peter Hamers

e-mail: penningmeester@fortiusrechtsteden.nl



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

In de afgelopen maand zijn er geen clubrecords gebroken. Wel zijn de indoor 10-bestenlijsten hier en daar wat opgeschud. De geactualiseerde prestatielijsten zijn altijd op onze website te vinden.

WALL OF FAME

Binnenkort wordt de website van **Fortius** helemaal vernieuwd. De clubrecords en 10-bestenlijsten krijgen er een eigen plekje in de Wall of Fame. Onze clubstatistici blijven hun best doen om ze zo actueel mogelijk te houden.

VACATURE

We hebben een vacature voor iemand die de records en 10-bestenlijsten voor de junioren U16/U14 bij wil houden. Rens van der Elst, die dit vele jaren heeft gedaan, heeft te kennen gegeven met deze taak te willen stoppen. We zijn dus op zoek naar een opvolger. Vind jij het leuk om te gaan bijdragen aan de **Fortius Wall of Fame**? Neem dan even contact op met Rens: rvde@live.com.

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>

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.



IN GESPREK MET TOOS VOLMER

[door Henk Nugteren]

Trainingscoördinator wegatletiek Toos Volmer heeft het er maar druk mee: training geven op dinsdag- en donderdagavond aan groep B van de wegatleten, coördineren en overzicht houden van alle trainingsactiviteiten op het gebied van de wegatletiek en dan ook nog tijd proberen vrij te houden om zelf te lopen. Ik zocht haar op met het doel er achter te komen wat er zoal van een trainingscoördinator wordt verwacht en hoe ze dat dan allemaal klaarspeelt.

Toos woont samen met haar vriend Jeffry de Ridder, trainer van groep A van de wegatleten, in de Stevenshof, in wat nog net Dubbeldam genoemd mag worden. Rustig om te wonen, maar toch de stad dichtbij, en wat belangrijker is, loopparkoersen in overvloed rond de Elzen en in de Nieuwe Dordtse Biesbosch. Met Jeffry hadden we in november 2021 een gesprek over zijn toen, samen met Harry Gerritse, gestarte trainerschap als vervangers van Martin Matse en Irene Vink. Al in het voorjaar van 2017 had Martin Matse de functie van trainingscoördinator wegatletiek neergelegd en werd Toos er naar eigen zeggen *min of meer in gemanoeuvreed*. Maar daarover later meer.

Toen Toos een jaar of vijfentwintig was wilde ze graag actief gaan bewegen om het lijf te onderhouden en zich er beter bij te voelen. Omdat ze niet uit een speciaal sportieve familie kwam, was het niet evident welke sport ze zou gaan beoefenen. Ze had al weleens wat groepslessen bij een sportschool gevolgd en een blauwe maandag korfbal gespeeld, maar veel stelde dat allemaal niet voor. Nu had ze andere eisen, het moest iets zijn dat je buiten doet en waarbij je niet altijd afhankelijk bent van anderen of vaste tijden, iets dus dat je altijd en overal kunt doen. En dan kom je al gauw uit bij hardlopen. Zo kwam het dat de geboren en getogen Dordtse zich rond de eeuwwisseling aanmeldde bij Hercules, een stap waar ze nooit spijt van heeft gehad. Want Hercules/**Fortius** heeft haar veel gebracht, naast voldoening in het lopen zelf en het geven van training heeft ze daar ook haar vriend Jeffry ontmoet.

Aanvankelijk kwam Toos bij de loopgroep van Piet Witman terecht, later werd dat de dinsdag/donderdag groep van Chris van der Veer. Het ging haar duidelijk alleen om het lopen, zij kan zich niet herinneren ooit een technisch nummer te hebben beoefend en heeft het krachthonk hoogstzelden van binnen gezien. Geleidelijk werden de loopafstanden langer en ging het tempo omhoog. Ze ging meedoen aan georganiseerde loopjes en wedstrijden, eerst over 5 km of 10 km, maar later ook halve en hele marathons. Dat leidde ertoe dat Toos in 2013 in Amsterdam haar persoonlijk record op de marathon vestigde met 3:56:07. Een prestatie waarop ze nog steeds trots is, al zou ze die het liefst nog een keer willen verbeteren in Rotterdam, omdat dat toch beter past bij een **Fortius**lid. Een jaar later hing een verbetering in de lucht, alles leek goed te gaan in de voorbereiding naar de marathon van Berlijn. Een week voor die marathon kwam Toos echter in het ziekenhuis terecht en moest ze aan de antibiotica. Dat leek een streep door de



Toos op haar best: gefinisht op de Two Oceans Marathon in Kaapstad, medaille en pilsje verdiend.



Toos en Jeffry tijdens een Seuterloop in 's-Gravendeel.



marathon, maar aandringen bij de behandeld arts resulteerde in toestemming om toch te lopen. Onder de antibiotica startte ze met weinig hoop op een goed resultaat in Berlijn. De voorbereiding was dan wel voorspoedig gegaan, maar de laatste week voor de marathon was niet zoals gepland en van de vorm van de dag was al helemaal geen sprake. Toch kwam er een tijd uit van enkele seconden boven de vier uur, jammer van die paar seconden, maar slechts vier minuten boven haar persoonlijk record. Met recht is ze op deze prestatie nog steeds trots.

Dan is er nog een derde loop waar Toos met veel genoegen op terugkijkt. Ook trots op het uitlopen, maar tegelijk een geweldig mooie herinnering aan een bijzonder evenement: The Two Oceans Marathon in Zuid-Afrika. Er staat wel marathon in de naam, maar de wedstrijd ging over 56 km. In 2018 ging ze samen met Jeffry naar deze loop in Kaapstad, die zowel langs de Atlantische als de Indische Oceaan loopt. Het was een fantastische ervaring, voor herhaling vatbaar en iedereen aan te raden.

Een ander opmerkelijk evenement waar Toos al een aantal jaren aan heeft deelgenomen is de Mystery Mountain. Dat is de beklimming van een berg die pas een week voor het evenement bekend wordt gemaakt. In principe ligt de locatie op minder dan 1000 km van Nederland, zodat deelnemers in de gelegenheid zijn tijdig de berg te bereiken. Er kan op vier manieren geklommen worden: hikend (wandelen), hardlopend, fietsend en met de mountainbike. De organisatie is een Nederlands initiatief om geld in te zamelen voor de Stichting Orange Babies, die als doel heeft het aantal kinderen dat geboren wordt met hiv in Zuidelijk Afrika te verminderen. Daarnaast kan elke deelnemer ook nog een eigen goed doel kiezen. Toos kwam in aanraking met Mystery Mountain omdat haar werkgever, het Deense bedrijf Mascot, het evenement sponsort. Er zijn al beklimmingen georganiseerd naar iconische toppen, zoals de Mont Ventoux, de Col de la Bonette en de Col d'Izoard. Wie meer wil weten kan op de website kijken (www.mysterymountain.nl) of informatie aan Toos vragen.

Vanaf januari 2017 werd Toos trainer van groep B van de wegatletiek. Dat doet ze momenteel samen met Rolf Ketelaar. Ze heeft daarvoor het diploma BLT3 (Basis Loop Trainer, de 3 verwijst naar de kwalificatie zelfstandig trainer) van de Atletiekunie gehaald. Groep B is een interessante groep om te trainen omdat de samenstelling divers is, een mix van fanatieke prestatiegerichte wedstrijdathleten en recreanten die al een behoorlijk niveau halen. Het is een uitdaging om de training zo in te richten dat de fanatiekelingen de kans krijgen zich te ontwikkelen – zodat zij eventueel kunnen doorstromen naar groep A – en dat tevens de meer recreatieve lopers toch worden behouden. Een training bij Toos bestaat meestal uit inlopen, algemene en coördinatie-oefeningen, spierversterkende oefeningen, gevolgd door loopscholing. Daarna begint het kernblok



Finish van de marathon in het Olympisch stadion in Amsterdam.



Toos en Jeffry voor de start van The Two Oceans Marathon in Kaapstad, Zuid-Afrika.



van de training, meestal een intervaltraining. Als afsluiting volgen gedegen uitlopen en eventueel rek- en strekoefeningen. Omdat de meeste lopers één keer per week op de baan wel voldoende vinden, worden de intervallen afwisselend op de baan en op de weg gedaan. Op de baan kun je prima tempo's op afstanden doen, bijvoorbeeld herhalingen van 400 m, 800 m of 1000 m, of piramides zoals 200–400–600–800–(1000)–800–600–400–200. Op de weg zijn tempo's op tijd makkelijker uitvoerbaar, zoals een aantal keren 1 minuut of 3 minuten met een vooraf vastgestelde rustperiode, waarin de groep weer samen kan komen als de eersten de laatsten tegemoet lopen. Lopers van groep B doen ook soms mee aan baanwedstrijden, zij zijn immers lid van **Fortius** en kunnen aan alle activiteiten meedoen. Voor de competitieploegen wordt voor de langere afstanden vaak een beroep gedaan op wegatleten. Er zijn nogal wat lopers binnen de groep die veel naar trails gaan, helaas wat minder naar de meer klassieke crossen. Maar tijdens de laatste Schapenkoppencross van zaterdag 30 december noteerden we meteen een uitzondering met Sanne de Beer, die tweede werd op de lange cross. Zij zou daarom in de toekomst best eens gevraagd kunnen worden een lange afstand te lopen voor een competitieploeg.

Net begonnen met het geven van training in groep B, werd Toos in het voorjaar van 2017 gestrikt voor de functie trainingscoördinator wegatletiek. Taken voor deze coördinator hebben een open karakter en zijn omvangrijk, het zou daarom helpen als er een taakomschrijving komt met concrete doelen en middelen. Een van de evidente taken is het contact onderhouden met de trainers van de verschillende loopgroepen – en dat zijn er veel – en er voor te zorgen dat de trainingsprogramma's van die groepen zodanig op elkaar afgestemd zijn dat overstappen van een groep naar een groep van hoger of lager niveau zonder problemen kan. Daarbij heeft Toos het voordeel dat Jeffrey trainer is van groep A. Bovendien helpt ze bij het coördineren van de beginnersgroepen in de periode februari-juni en bij de marathongroepen van januari tot april, zodat ze ook die groepen van binnenuit kent.

Dat Toos coördinator wegatletiek is staat op diverse plaatsen op de **Fortius** website, inclusief haar mailadres. Ze krijgt dan ook heel veel mailtjes met vragen van aspirant-leden over de looptrainingen en ze ziet het als een uitdaging om die mensen in de goede groep op de juiste plaats te zetten, zodat ze kunnen worden gebonden aan de club. Voor leden is het zaak hen zo te begeleiden in hun route door de loopgroepen, dat ze worden vastgehouden voor de club. Toos noemt dit een van de leuke dingen van de functie, waarvoor ze ook veel waardering ontvangt. Zijn er dan ook minder leuke dingen? 'Ja zeker, het kost heel veel tijd en er zou zo veel meer kunnen worden gedaan. Dan is het soms frustrerend als je wel ziet wat er zou moeten gebeuren, maar je hebt eenvoudig de tijd niet om het uit te voeren'. Tijd is er niet altijd door de combinatie met haar *meer dan 40 uur baan* bij Mascot, producent van werkkleding met vestiging in Naarden, waar ze salesmanager is en door heel Nederland rijdt om klanten te bezoeken. Ook voor de trainingsavonden kan het lastig zijn als ze onverwacht in een file terecht komt en in plaats van thuis te gaan eten, rechtstreeks door moet naar **Fortius**.



Blijdschap om het behalen van het trainersdiploma.



Naast de rol van trainingscoördinator en trainer denkt Toos ook mee met de evenementencommissie over het organiseren van jaarlijks terugkerende feestjes voor alle leden en vrijwilligers van **Fortius**. Denk maar eens aan de **Fortius** Nieuwjaarsparty van afgelopen zaterdag 13 januari. Ook dit soort evenementen zijn goed voor het verenigingsgevoel en zorgen voor nog meer verbinding tussen leden en de diverse afdelingen binnen **Fortius**.

Toos steekt gemiddeld zo'n acht uur per week in **Fortius**, afgezien nog van de looptrainingen die ze zelf zo veel mogelijk probeert te doen om in conditie te blijven om zo nu en dan nog aan een wedstrijd mee te doen. Maar ze vindt die tijd goed besteed aan een club waar ze van houdt. De laatste jaren komen bestuur en leden steeds dichterbij elkaar en dat kan alleen maar goed zijn voor de vereniging. Ook onderling zijn contacten verbeterd en wordt er beter gecommuniceerd. Maar er blijft nog genoeg te doen en te wensen voor de toekomst. Zo zouden er concrete doelen moeten worden gesteld waar **Fortius** prestatief in de toekomst heen moet, zowel voor competitie als voor de wegatletiek. Er hoeft niemand te worden afgerekend op het niet halen van die doelen – we hebben het over amateursport – maar je weet dan als trainer wel waar je naar toe moet werken. Toos begrijpt ook wel dat het bestuur van een omnivereniging niet alles tegelijk kan aanpakken. De geconstateerde vooruitgang geeft haar hoop dat al deze zaken in de toekomst wel aan bod zullen komen en daarom gaat ze enthousiast door met waar ze mee bezig is. Ter verdere eer en glorie van **Fortius**.



Alweer blij met een marathonmedaille, hier van de Galgenberg marathon in Rhenen, lopend over de Utrechtse Heuvelrug, die Toos liep als voorbereiding op The Two Oceans Marathon.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

UITSLAGEN BAAN- EN INDOORWEDSTRIJDEN

Zoals jullie weten, wordt er bijna altijd een berichtje op onze website gepubliceerd als **Fortius** atleten ergens hebben meegedaan aan een baan- of indoorwedstrijd. Dit blijft ook op de nieuwe website zo, maar in een iets andere vorm en op een andere plek. Check op de nieuwe website regelmatig de *Updates* voor het laatste nieuws over de prestaties van onze wedstrijdathleten.

Hieronder een overzicht van de uitslagen van indoorwedstrijden in de afgelopen weken.

In een indoorwedstrijd in Bergen op Zoom op zaterdag 16 december is Daan Spiljard (MSen) met 3,61 m tweede geworden bij het polsstokhoogspringen. Rune Veraart werd op hetzelfde onderdeel met 2,37 m derde bij de U18M. Ook deed Rune nog mee aan het hoogspringen zonder polsstok, waarbij hij over 1,53 m ging.

Op zaterdag 16 december deden Kelvin Mol (U16M) en Faisal Daku (U14M) in Zoetermeer mee aan een indoorwedstrijd. Kelvin werd tweede op de driekamp met 7,74 s op de 60 meter en persoonlijke records bij het kogelstoten (10,43 m) en hoogspringen (1,65 m). Op de 60 meter horden werd hij in 8,91 s eveneens tweede. Faisal werd op de driekamp achtste met 9,34 s op de 60 meter, 6,61 m kogelstoten en 3,94 m verspringen.

De *Try Out Games* in Omnisport in Apeldoorn vormen elk jaar de aftrap van het indoorseizoen, dit jaar op zaterdag 17 december. *Try Out* omdat het in de eerste plaats een proefwedstrijd is voor de organisatie van de komende NK's in Apeldoorn. Voor bijna duizend atleten was het weer een mooie gelegenheid om deel te nemen aan een wedstrijd in de enige volwaardige indoor atletiekaccommodatie die Nederland rijk is. Van **Fortius** waren Anniek de Lange (U20V), Savannah Bailey (U20V) en Rens van der Elst (M55) er in Apeldoorn bij. Savannah begon haar indoorseizoen goed met een verbetering van haar beste indoorprestatie bij het kogelstoten. Ze stootte de 4kg-kogel in Apeldoorn naar 10,97 m, wat zes centimeter verder is dan haar beste prestatie in het vorige indoorseizoen. Anniek deed het ook goed met 1,65 m hoog en 5,65 m ver. Met die afstand in de zandbak bleef ze slechts vier centimeter verwijderd van haar beste indoorprestatie. Rens van der Elst liep de 200 meter in 29,72 s en was daarmee in Apeldoorn de snelste man in zijn categorie.

Guido van Meggelen (M45), Allison van Meggelen (U16V) en Bo van Driel (U16V) deden op woensdag 17 december mee aan het Kerstwerpen van AV Feniks in Amsterdam. Uitslagen op Atletiek.nu.

AV Lycurgus organiseerde op zaterdag 30 december een indoorwedstrijd met alleen verticale springnummers in hun atletiekhal in Assendelft. Anniek de Lange (U20V) deed er mee aan het hoogspringen en won de wedstrijd met 1,70 m.

Anniek de Lange (U20V) en Sven Hurkmans (U20M) deden op zondag 7 januari in Assendelft mee aan een indoorwedstrijd van de plaatselijke atletiekclub Lycurgus. Sven liep twee keer de 60 meter met als snelste tijd 7,55 s. Anniek zette op de 60 meter 8,10 s op de klokken en sprong 5,55 m ver.



Op zondag 7 januari 2024 werd in de nieuwe indoorhal De Kragt in Breda de *Kragtigste Indoor* georganiseerd, een wedstrijd voor alle categorieën, met op sommige onderdelen meerdere sessies. Zo deed Allison van Meggelen mee aan drie sessies kogelstoten, elk bestaande uit drie pogingen. In de eerste sessie ging het met 9,71 m het best. Het was een persoonlijk indoorrecord voor haar. Evgenii Kotliarov liep in 7,36 s een snelle 60 meter. Hij komt met die tijd met stip binnen op de **Fortius** 10-bestenlijst van de M35. In de jeugdrubriek meer over deze indoorhal en de prestaties van Hugo Visser. De uitslagen van alle deelnemers van **Fortius** staan op Atletiek.nu.



Copyright Ed Turk fotografie
Sven Hurkmans op de 60 m in Assendelft.

Terwijl in de **Fortiushal** op 13 januari de Indoor Dordrecht aan de gang was, had Sven Hurkmans (U20M) ervoor gekozen om op de tartan vloer van de atletiekhal van Ilion in Zoetermeer mee te doen aan een sprintdriekamp, bestaande uit een 40, 50 en 60 meter. De kortste afstand liep Sven in 5,48 s, de 50 m in 6,61 s en 60 m in 7,65 s.

INDOOR DORDRECHT RUSTIGER DAN IN ANDERE JAREN

De Indoor Dordrecht van zondag 13 januari was met zo'n 170 deelnemers veel rustiger dan we in de voorgaande jaren van deze jaarlijks terugkerende wedstrijd gewend waren. Dit zal zeker te maken hebben gehad met de ruime keuze aan indoorwedstrijden op die datum. Met een groeiend aantal atletiekhallen in Nederland wordt de concurrentie op indorgebied steeds groter.

Ooit was **Fortius** uniek met een overdekte atletiekaccommodatie, maar tegenwoordig valt er voor atleten wat te kiezen. Niet alleen voor hun wedstrijden, maar ook voor de trainingen. Een wat stillere wedstrijd dan normaal dus, maar wel met goede prestaties en voor de deelnemende **Fortius**atleten aardig wat persoonlijke records of prestaties daar heel dicht bij. Alle uitslagen zijn te vinden op Atletiek.nu.



Veel **Fortius** jeugd bij de Indoor Dordrecht.



FORTIUS COMPETITIEPLOEGEN 2024 AANGEMELD

De competitieploegen van **Fortius** voor 2024 zijn bij de Atletiekunie aangemeld. Hieronder kun je zien hoeveel ploegen er per categorie zijn aangemeld en wanneer de wedstrijden gepland zijn. De locaties zijn nog niet bekend.

Junioren U16/U14 (C/D)

**2 x U16M, 3 x U16V,
4 x U14M, 4 x U14V**

6 april

18 mei

22 juni

21 september landelijke finales

Senioren 3^e divisie

**1 mannenploeg,
2 vrouwenploegen**

21 april

2 juni

23 juni

15 september

promotie/degradatiewedstrijd

Junioren U20/U18 (A/B)

**2 meisjesploegen (U20/U18V),
2 jongensploegen (U20/U18M)**

14 april

28 april

9 juni

8 september NK Teams U20/U18

Masters

**1 mannenploeg,
1 vrouwenploeg**

12 mei

9 juni

22 september landelijke finale

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).

Fout



Fout



Goed



Goed



Bij het aantreffen van onjuiste spikes zijn de trainers, wedstrijdleiders en halbeheerders gemachtigd je te verwijderen uit de trainingen, wedstrijden of de sporthal. Het is verboden om met spikes de tribunes en balustrades te betreden.



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

De Schapenkoppen Sportpark Cross was eindelijk weer terug. En met succes, veel jeugd en ongeveer 25 senioren en masters hebben op ons sportpark kunnen genieten van een echte cross, vooral nu er ook een aantal fikse hobbeltjes door het nieuwe parkje aan het parkoers konden worden toegevoegd. Ook het StardGRL loopcircuit ging van start met veel **Fortius** deelname, dat geeft hoop voor de Rival Hoogwerkers Halve Marathon op 9 maart.

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



UITSLAGEN

Bij het Nederlands Kampioenschap Cross in Eersel, op zaterdag 16 en zondag 17 december, was **Fortius** met één Master en enkele junioren vertegenwoordigd. Op zaterdag behaalde Henrik Barendregt de dertiende plaats bij de M45. De oudere jeugd kwam op zondag in actie. Bij de jongens U18 werd Luuk Bosveld 52^{ste}, maar er staat in de uitslagenlijst (BM) achter zijn naam. Dat zal buiten mededinging betekenen. Broer Freek werd 31^{ste} bij de jongens U20, maar moest wel Mees Schneider voor zich dulden, die 25^{ste} werd.

Op 23 december liep Pieter Albers de 10,5 km van de Linschotenloop. Hij finishte bij de M55 als zevende in 48:07.

Schapenkoppen Sportpark Cross

Op zaterdag 30 december werd na afwezigheid van een aantal jaren gelukkig weer de Schapenkoppen Sportpark Cross gelopen. Door de realisatie van het nieuwe parkje onder langs de Noordendijk kon ook het parkoers worden uitgebreid met een paar stevige heuveltjes. Verder bleven natuurlijk de overgang over de sloot en de steile klim met daling in het hoekje van de dijken. We konden dus met recht van een echte cross spreken. Met tien deelnemers op de korte cross (3100 m) en 45 op de lange cross (6200 m), waarvan ongeveer de helft van **Fortius**, was het gezellig op het Sportpark. Daar droeg het weer ook aan bij, want het was een vrijwel droge dag tussen een lange reeks regendagen. Deelnemers kwamen



*De nieuwe hobbeltjes in het parkoers maakten het een echte cross.
[Foto Anouk Hienekamp]*



behalve uit Dordrecht ook uit Brabant, Rotterdam en zelfs Amsterdam. Deze cross is dus nog niet vergeten en heeft daarom zeker nog potentie tot een grotere cross uit te groeien. De korte cross werd zowel bij de vrouwen als de mannen gewonnen door **Fortius**atleten (Novi Hermans en Ruben van Roosmalen). Op de lange cross liet de als tweede eindigende Sanne de Beer zich zien door Anna van Stigt te verslaan (derde). Bij de mannen won Timo de Kok. Hij leek al snel een comfortabele voorsprong te hebben, maar in de tweede helft kwam Pol Nabben gevaarlijk opzetten. In de laatste ronde moest Timo er nog hard voor knokken om zijn voorsprong te behouden, maar hij hield het overzicht en raakte niet in paniek.



Voor de latere winnaar Timo lijken de brug en de scherpe bocht alleen maar aanleiding om extra te demarreren.

[Foto Brenda Andriese]

Eerder op de dag waren er al twee goed bezette jeugdcrossen, waarover in de jeugdrubriek meer.

Uitslagen van **Fortius**leden:

Korte cross 3100 m

Vrouwen:

1 Novi Hermus 15:38

Mannen:

1 Ruben van Roosmalen 12:04

6 Daniël Hermus 15:11

7 Peter van Zetten 17:22

3 Anna van Stigt 33:27

4 Rianne de Kleine 35:08

Mannen:

1 Timo de Kok 22:46

4 Peter van den Heuvel 25:32

5 Menno van Rosmalen 25:35

8 Wilfred Krol 27:27

9 Jan van der Wal 27:34

10 Jan-Willem Mennink 27:38

16 Peter Loopik 29:26

17 Marc van Hemert 29:40

20 Mark Prins 30:24

24 Sjon Vos 32:35

27 Ron Breeman 33:29

29 Jacco van der Stigchel 34:21

31 Leon Goor 35:15

32 Martin Rozeboom 35:25

33 Henk-Jan Vogelaar 35:31

35 Paul Hauser 36:00

36 Paul Hienekamp 36:10

38 Hugo van Egeraat 40:18

Lange cross 6200 m

Vrouwen:

2 Sanne de Beer 33:01

De Sylvestercross in Soest is een traditie op oudejaarsdag en wordt door de jeugd van **Fortius** ook elk jaar goed bezocht. Zie meer in de jeugdrubriek. De begeleiders lopen altijd mee in de prestatiecrossen, zo ook dit jaar op 31 december.

Novi Hermus kon op de Prestatiecross van 4 km bijna haar vader Daniël bijhouden (19:19 om 18:58) en finishte bij de vrouwen als zevende, terwijl Daniël het bij de mannen moest doen met de 43^{ste} plaats. Veerle Uilhoorn (24^{ste} in 23:41) was haar vader Mark wel de baas (68^{ste} in 24:53). Henk-Jan Vogelaar finishte als 57^{ste} in 21:50.

Oliebollenlopen waren er op 31 december overal in het land. In Delft werd Martin van Buiten 49^{ste} op de lange oliebolencross. In Schoonhoven was het een 10 km oliebolloop. Bij de mannen werd Albert Klerk 112^{de} in 44:12 en bij de vrouwen Ellen Visser 76^{ste} in 1:00:19. Wietse Ritskes (in de uitslagen stond Wietsk Ritsufs, maar het zal Wietse wel zijn) liep de 6,4 km en finishte na 41:32 als 168^{ste}.



Op 6 januari ging in Oud-Beijerland het nieuwe StardGRL loopcircuit van start met de Mundo Nieuwjaarsloop. De volgende loop in dit circuit is de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon op 9 maart. Logisch dat er al veel **Fortius**lopers naar Oud-Beijerland gingen om vast wat punten voor het circuit te pakken. In de uitslagenlijst was het merkwaardig dat slechts enkelen de verenigingsnaam **Fortius** achter hun naam kregen, waardoor het een heel gepuzzel was om iedereen te vinden. Waarschijnlijk zullen er wel een paar gemist zijn. Schrijf dus vooral in onder vermelding van **Fortius**. Of is dit een gevolg van inschrijven voor het hele circuit of voor een individuele wedstrijd? Hopelijk bij de Riwal Halve beter. Paul Blokland wist als tweede het podium te bereiken bij de M45 (36:55). Julius de Folter was met 34:35 ruim een minuut sneller, maar hij liep in de categorie M35 en werd daarin vijfde. Uitslagen:

10 km		24 Mark Prins	44:15
MSen		M55	
8 Peter van den Heuvel	36:18	13 Jan Willem Mennink	41:42
35 Mark Walgers	44:21	19 Sjon Vos	46:18
M35		48 Paul Hienekamp	51:55
5 Julius de Folter	34:35	64 Henk Visser	56:05
11 Menno van Rosmalen	36:20	VSen	
12 Jan van der Wal	36:42	23 Esther Roodenburg	50:45
17 Ewoud van Houwelingen	38:46	V35	
21 Kees Prins	39:26	11 Judith Havermans	53:54
34 Lennaert den Hoed	42:24	V45	
42 Jorrit Morra	44:24	14 Toos Volmer	56:22
M45		5 km	
2 Paul Blokland	36:55	Mannen	
9 Wilfred Krol	39:02	9 Ruben van Roosmalen	19:33
20 Alex Adriaanse	43:40		

Op 14 januari waren er minstens twee **Fortius**atleten vertegenwoordigd bij de Egmond Halve Marathon in Egmond aan Zee. Sjon Vos werd 22^{ste} bij de M55 in 1:42:32. Voor Indy Rissema staat er de 155^{ste} plaats bij de MSen in de boeken met een tijd van 1:39:10. Dat is de chip time, merkwaardig is wel dat de gun time op 2:10 staat, dat is meer dan een half uur verschil. Misschien is er een verklaring hiervoor? Er kunnen nog meer **Fortius**leden hebben meegelopen, maar dat was moeilijk uit te zoeken, daar er bij de recreanten geen vermelding van vereniging wordt gegeven.

WEDSTRIJDKALENDER

We zitten midden in het crosseizoen, wie nu nog geen cross heeft gelopen kan dat prima doen tijdens de **Fortius** Cross (voorheen Merwelandencross), die dit keer op het Sportpark rondom de atletiekbaan wordt gehouden op 20 januari. Maar er zijn nog meer interessante crossen in Zeeland en Brabant. Verder bevat de kalender ook wegwedstrijden tot aan de marathon, met speciale aandacht voor de tweede wedstrijd in het StardGRL loopcircuit, de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon op 9 maart 2024. Een week eerder is er een klassieker om al vast in de stemming te komen: de 20 van Alphen, al jaren de opening van het wegseizoen.



Januari

20	Dordrecht	Fortius Cross	www.fortiusdrechtsteden.nl
21	Ridderkerk	Gorzen Trailrun	www.barundrecht-team315.nl
21	Maassluis	Ruitenburg ½ Marathon	www.avwaterweg.nl
21	Rijen	Spiridoncross	www.spiridoncross.nl
27-28	Breda	Mastboscross	www.avsprint.nl
28	Spijkenisse	Kraanvogelloop	www.spark.nl

Februari

3	Bruinisse	Grevelingencross	www.avflakkee.nl
4	Oud-Beijerland	Tunnelloop	www.nemesitystunnelloop.nl
4	Zundert	DJA cross	www.dja-zundert.nl
4	Dongen	Atledo Cross	www.atledo.nl
4	Apeldoorn	Midwintermarathon	www.midwintermarathon.nl
11	Dordrecht	RoadToRotterdam 25 km	www.fortiusdrechtsteden.nl
11	Schoorl	Groet uit Schoorl Run	www.groetuitschoorlrun.nl
11	Maasland	Halve marathon	www.ruitenburgmiddendelflandhalve.nl
18	Berkel & Rodenrijs	Lansingerland Run	www.lansingerlandrun.nl
25	Westenschouwen	BosbokkenTrail	www.bosbokken.nl
25	Waalwijk	Lidocross	www.acw66.nl

Maart

3	Gorinchem	Vestingloop	www.vestinglopen.nl
3	Alphen a/d Rijn	20 van Alphen	www.20vanalphen.nl
9	Dordrecht	Riwal Halve Marathon	www.riwalhalvemarathon.nl
10	Den Haag	City Pier City	www.nncpcloopdenhaag.nl
10	Oostvoorne	Halve van Oostvoorne	www.dehalvevanoostvoorne.nl
10	Drunen	Drunense Duinen Loop	www.dakdrunen.nl

DREAMTEAM FORTIUS: MET EEN GROEP UIT DORDT NAAR TEXEL

Een groep **Fortius** leden gaat deelnemen aan De Zestig van Texel in maart 2024. Dit is voor de organisatie van de 60 reden geweest om hen uit te nodigen om als dreamteam begeleid te worden. Een van de uitingen is een reeks artikelen op de site van de 60. Het eerste artikel begint als volgt:

Heel wat atletiekverenigingen en loopgroepen maakten in het verleden van De Zestig van Texel een mooi groepsgebeuren. Zo ook Hercules uit Dordrecht dat in 2013 met meerdere teams aan de 4 x 15 km estafette meedeed. Een paar lopers van toen, Leon Goor en Maarten Danckaarts, herinneren zich dat als een heel leuk weekend met een prachtig evenement. Tegenwoordig zijn ze trainer bij **Fortius**. Hun trainingsgroep gaat elk jaar een weekend op pad naar het buitenland – met de afgelopen jaren o.a. bestemmingen als Mallorca en Malaga. Toen De Zestig van Texel door Leon en Maarten werd geopperd als uitje voor 2024, was de groep meteen enthousiast voor dit nieuwe *overzeese* doel. Vier teams *Schapenkoppen* werden ingeschreven maar er waren ook vier lopers die zich aanmeldden voor de 60 km solo. De organisatie van de 60 gaat een team volgen als dreamteam.



*Tijdens de halve van Antwerpen:
v.l.n.r. Esther, Doron, Vanya, Edwin en Leon..*

Verder lezen: <https://dezestigvantexel.nl/dreamteam-fortius-met-een-groep-uit-dordt-naar-texel/>



Zaterdag 20 januari 2024

Fortius-cross



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

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

Programma

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

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



Jeugd:

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

Junioren A-B, senioren en masters:

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

Inschrijven op: www.inschrijven.nl

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

Jeugdlopen gratis;

Korte- en lange cross €5,00.

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

Jeugdlopen €2,00

Korte- en lange cross €7,00

Informatie zie:

www.fortiusdrechtsteden.nl



StardGRL LOOPCIRCUIT

HET LOOPCIRCUIT StardGRL 2024 IS VAN START GEGAAN

Zaterdag 6 januari 2024 was het zover, de eerste wedstrijd van het StardGRL loopcircuit, de Mundo Nieuwjaarsloop in Oud-Beijerland. Een geslaagde start van het loopcircuit StardGRL.

Het was perfect loopweer, het evenement bij AV Spirit was erg goed georganiseerd. In totaal waren er ruim 600 lopers, waarvan 198 deelnemers van het loopcircuit die een onderlinge strijd hebben gestreden om zo hoog mogelijk, na de eerste wedstrijd, te eindigen in het klassement 2024. Zie voor een verslag en de resultaten van **Fortius** atleten de rubriek Weg en Veld → Resultaten.

Mini-competitie

Er waren ook **Fortius**-lopers bij die zich hebben opgegeven voor deze mini-competitie: in totaal acht wedstrijden in acht verschillende plaatsen waarvan de beste zes wedstrijden meetellen voor het klassement van het StardGRL loopcircuit. Nog zeven wedstrijden te gaan.

Riwal Hoogwerkers halve marathon wordt de tweede wedstrijd in dit loopcircuit en vindt plaats op zaterdag 9 maart 2024. Start en finish zijn op de atletiekbaan van **Fortius**.

Heb je je nog niet ingeschreven, word je enthousiast en wil je je nog opgeven?

Dan is er goed nieuws:

Na de vele positieve reacties is de inschrijving voor het StardGRL loopcircuit 2024 weer heropend en je kan je dus nog inschrijven tot en met 2 maart 2024. Het betekent dan wel dat de beste zes wedstrijden van de zeven wedstrijden gelden.

Vanaf 3 maart 2024 sluit de inschrijving voor het StardGRL loopcircuit 2024 definitief.

Zie de website www.stardgri.nl.

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat je liever niet aan een klassement van acht wedstrijden wil meedoen maar alleen deel wil nemen aan onze RIWAL Hoogwerkers Halve Marathon op zaterdag 9 maart 2024. Dat kan ook, schrijf je dan in via onze website www.riwalhalvemarathon.nl. Zie ook het bericht vermeld in deze nieuwsbrief.



JE KANS MET GOEDE VOORNEMENS BIJ RIWAL HOOGWERKERS HALVE MARATHON

Wil jij je goede voornemens voor dit nieuwe jaar waarmaken met een mooie prestatie? Schrijf je dan in voor een van de afstanden van het evenement *Rival Hoogwerkers Halve Marathon* dat op zaterdag 9 maart 2024 plaatsvindt.

Op tijd inschrijven, vóór 1 maart 2024, levert voordeel van een paar euro inschrijfgeld op. De jeugd doet zelfs gratis mee, als zij zich vóór 1 maart 2024 inschrijven. Kijk voor de afstanden en de precieze inschrijfgelden op www.rivalhalvemarathon.nl. Inschrijven kan tot 8 maart 2024, 24:00 uur. Inschrijven op de wedstrijddag zelf is niet mogelijk.

Aanmelden als vrijwilliger

In de komende weken benaderen we weer de vrijwilligers die ons jaarlijks helpen bij het evenement. Wil jij ook helpen, bijvoorbeeld als verkeersregelaar of bij een waterpost? Mail dan naar rivalhalvemarathon@gmail.com.

Lopen door het jaar heen

Wil je meerdere lopen doen dit jaar? Wat denk je van inschrijving voor het nieuwe loopcircuit StardGRL. Zie het bericht hierover in deze nieuwsbrief (vorige bladzijde).



Namens het organisatieteam:

Petra de Wit, Maarten Vogelezang, Kees de Pee, Karin Stam, Gos Koernap, Ilonka van Bezooijen, Jasper Beljaars, Hanneke Zijlstra, Willy Diepeveen



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.

SCHRIJF OP TIJD IN VOOR INDOOR DORDRECHT VAN 10 FEBRUARI

[door Joke Torbijn]

Fortius organiseert op **zaterdag 10 februari** een open indoorwedstrijd voor pupillen en framerunners. De inschrijving **sluit uiterlijk op 3 februari**, maar **eerder** als de wedstrijd eerder vol zit.

Het inschrijfgeld voor **Fortius**leden is € 2,50 per meerkamp. Leden van andere verenigingen betalen € 5,00.

Op Atletiek.nu staat meer informatie over de wedstrijd en kan er ingeschreven worden. Lees voordat je je kind inschrijft ook de informatie onder 'Wedstrijd omschrijving' op atletiek.nu goed door.

Hulpouders gezocht

De wedstrijd kan alleen doorgaan als we voldoende hulp krijgen. Ouders die willen helpen bij het jureren of in de materiaalploeg, kunnen zich bij inschrijving in Atletiek.nu meteen opgeven. Aanmelden via juco.atletiek.dordrecht@gmail.com mag ook.

HUGO VISSER BIJ DE KRAGTIGSTE INDOOR MEERKAMP

[door Jan Willem Visser]

Op zondagmorgen 7 januari vertrokken wij al vroeg naar Breda om deel te nemen aan de *De Kragtigste Indoor* meerkampwedstrijd, georganiseerd door AV Spiridon.

De wedstrijd vond plaats in het onlangs geopende indoor talentencentrum de Kragt. Dit complex bestaat onder andere uit een mooie indoor atletiekaccommodatie inclusief een echte indoor sprintbaan, waar je dus met spikes mag lopen. Ondanks dat wij op tijd vertrokken waren, kwamen we toch maar net op tijd aan voor de wedstrijd. Op dit grote industrieterrein was het namelijk nog even zoeken naar deze nieuwe locatie. Dus nog wat koud en een beetje slaapdrongen begon Hugo aan zijn drie kogelstootbeurten. Met in ieder geval drie geldige stootbeurten sloot Hugo dit onderdeel, dat hij weinig geoefend heeft, in de middenmoot af. Met een nieuw persoonlijk record bij het verspringen van 3,28 m en degelijke 40 m sprint in 7,07 won hij de volgende twee onderdelen. Het was wel nog even spannend, maar uiteindelijk ging hij toch nipt met de winst in de U9M meerkamp naar huis.



Hugo Visser ontvangt zijn diploma en medaille na zijn overwinning in de meerkamp.



DIVERSE UITSLAGEN

[door Henk Nugteren]

Pupillen en Junioren C/D waren massaal aanwezig bij de Schapenkoppen Sportpark Cross rondom onze baan op het sportpark Reeweg op zaterdag 30 december. Er was een cross voor de pupillen over 1030 m en een voor de junioren over 2150 m. Helaas heeft niemand hiervan een verslag naar de nieuwsbrief gestuurd, maar dat neemt niet weg dat we toch even de resultaten vermelden. Er ging iets fout met de tijdwaarneming, zodat we hier alleen de klasseringen geven, tijden zijn toch al weinigzeggend op een cross.

Jeugdcross 1030 m

Meisjes Pupillen Mini

1 Annelise Rook

Meisjes Pupillen C/B

1 Sterre Ophorst

2 Lexie Monster

3 Marit van Dijk

4 Lies van der Klis

5 Sofiia Shandyba

6 Ella van der Graaf

Jongens Pupillen C/B

1 Hugo Visser

2 Valentijn van Eersel

3 Jax van Rijn

5 Walt Adeney

6 Olivier Duineveld

7 Marijn Korevaar

8 Rafael Hartman

10 Xavier de Bruin

11 Sam Aanen

12 Pelle Nabben

13 Vincent de Rijke

14 Thijs Scherders

15 Mats van Waas

16 Noud Beije

17 Julian Dijkstra

18 Thijs Schulten

Meisjes Pupillen A

2 Isabel Rook

3 Noa Bakker

4 Jasmijn Nabben

5 Pepa Hermus

6 Karlijn Hamers

7 Rosalynn de Rijke

8 Sarah Barendse

9 Irina Wessels

10 Norah de Jonge

Jongens Pupillen A

1 Eli Cohen

2 Lenni Reif

3 Willem de Graaff

4 Jelle Nijman

6 Nathan van der Zee

6 Fleur de Bruin

7 Anne van der Steen

Jongens Junioren D

1 Arend Vogelaar

2 Milan van Ginneken

3 Tinus Reif

4 Sjors van der Laan

5 Florian Ophorst

6 Justen Houben

7 Boaz Bakker

8 Tijs Mettes

9 Daan Weber

Meisjes Junioren C

1 Lisa van Schaik

2 Tula Hermus

Jeugdcross 2150 m

Meisjes Junioren D

1 Evy Marie Rook

2 Mila van Eersel

3 Elin Wessels

4 Julie Adeney

5 Eva Versluis

Ook van de Sylvestercross, op oudejaarsdag in Soest, ontbrak een verslag, waar we dat in het verleden wel kregen. Omdat er toch veertien jeugdathleten van **Fortius** deelnamen, waarvan Isabel Rook er in deze nationale cross er met de overwinning vandoor ging, hier hun resultaten:

Meisjes U8

4 Annelise Rook

Jongens U10

14 Xavier de Bruin

Meisjes U10

6 Lara Nagtegaal

Meisjes U11

1 Isabel Rook

7 Pepa Hermus

Meisjes U12

11 Sofie Nagtegaal

Jongens U14

21 Arend Vogelaar

Meisjes U14

7 Evy Marie Rook

36 Fleur de Bruin

Meisjes U16

35 Tula Hermus

Jongens U18

45 Luuk Bosveld

Jongens U20

20 Mees Schneider

27 Freek Bosveld

29 Tim Leeman

In de uitslagenlijst van de Enclavecross in Baarle-Nassau op zondag 14 januari, was de familie Rook, aangevuld met Pepa Hermus aanwezig. Isabel moest hier bij de meisjes U12 op de 1170 m lange cross met de vierde plaats genoegen nemen en werd op de veertiende plaats gevolgd door Pepa Hermus. Annelise werd zevende op de 780 m lange cross voor de meisjes U8 en U9. Bij de meisjes U14, die 1420 m liepen, werd Evy Marie keurig tweede. Opmerkelijk in de uitslag was de elfde plaats van Olle Rook op de 390 m voor kleuters. Er stond geen **Fortius** achter zijn naam omdat hij waarschijnlijk de leeftijd van de mini pupillen nog niet heeft bereikt. Mogelijk in de toekomst Mini.



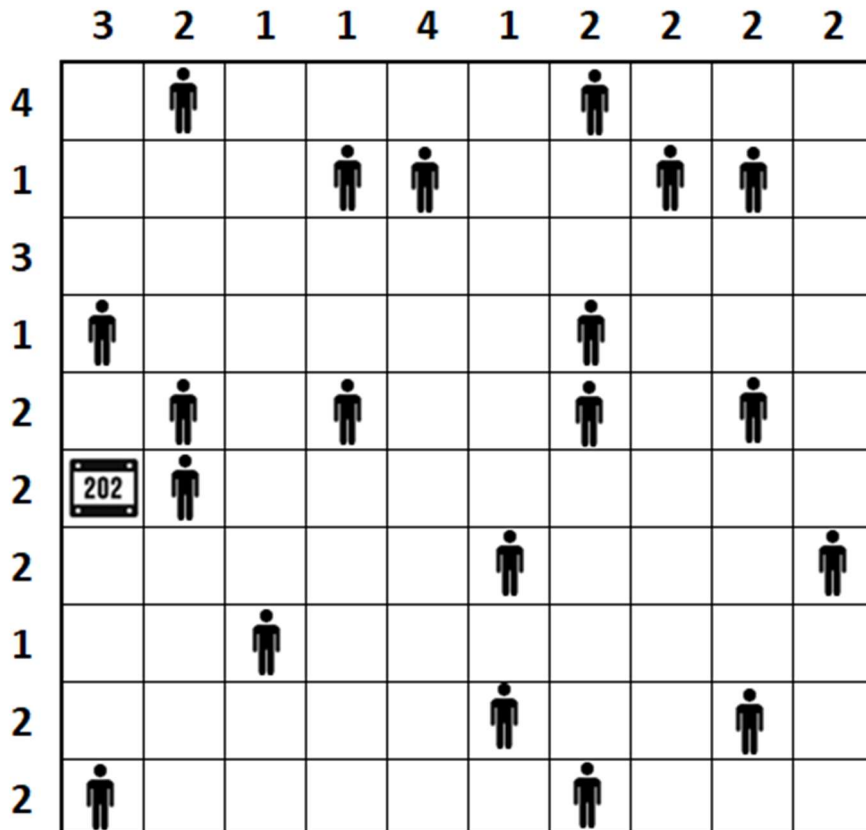
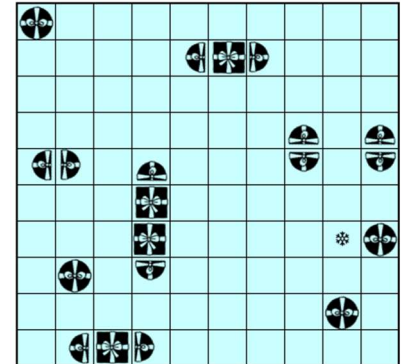
FORTIUS PUZZELT

[door Timo de Kok]

De gelukkige winnaars van de kerstpuzzels van vorige maand zijn **Novi Hermus** en **Thomas Jansen**! De oplossing van de eerste puzzel staat hiernaast en het antwoord van de tweede puzzel is 40.

Startnummertje-Atleetje

De puzzel van deze week is een variant op tentje-boompje. Elke atleet is verbonden aan één startnummer dat er direct naast, boven of onder staat. Diagonaal kan een atleet niet met het startnummer verbonden zijn. De te plaatsen startnummers mogen elkaar niet raken, ook niet diagonaal. De cijfers naast en boven het diagram geven aan hoeveel startnummers zich in de betreffende rij of kolom bevinden. Elke atleet moet minstens één startnummer naast zich hebben, een startnummer kan niet voor twee verschillende atleten zijn.



Denk jij de puzzel te hebben opgelost? Stuur dan de oplossing voor 7 februari 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.



MARATHON

Sommige Nederlandse topatleten komen oorspronkelijk uit andere landen en culturen. Bekende voorbeelden zijn Sifan Hassan en Abdi Ngeeye. Beiden afkomstig uit de Hoorn van Afrika, kwamen naar Nederland, gingen hier hardlopen, vielen op door hun prestaties en bereikten na uitstekende begeleiding de wereldtop. Je zou kunnen denken dat dit een vrij nieuw fenomeen is, inherent aan globalisering en onze multiculturele samenleving. Maar vergis je niet, honderd jaar geleden kwam dit ook voor, al waren de omstandigheden anders.

De winnaar van de Olympische Marathon van 1928 in Amsterdam was de Fransman El Ouafi Boughéra, die na 2:32:57 weer terug was in het stadion. Zijn naam klinkt niet bepaald Frans. El Ouafi, zoals hij abusievelijk onder zijn voornaam bekend stond, kwam uit Algerije, toentertijd een provincie van Frankrijk. Je zou hem tot Fransman-gemaakte kunnen noemen. Hij had geen kans voor zijn vaderland uit te komen, want Algerije bestond gewoon niet.

In 2021, bijna 100 jaar later, schenkt de Fransman Nicolas Debon aandacht aan het schrijvende verhaal van El Ouafi in zijn grafische roman *Marathon*. De plaatjes in het album, op formaat Asterix, zijn in twee kleuren getekend. Het steenrood van de sintelbaan wordt ook gebruikt om de onheilspellend wuivende populieren samen met de als geronnen bloed dreigende luchten weer te geven. In diverse tinten blauw zien we alles wat contrasteert met de omgeving, maar vooral El Ouafi zelf. Met zowel de plaatjes als de teksten kruipt de schrijver in het hoofd van El Ouafi tijdens diens laatste kilometers, wanneer een Chileen hem alsnog de overwinning dreigt af te nemen. De populieren worden palmbomen en in de drankjes van de verversingsposten meent hij de smaak van dadels en abrikozen te herkennen. De tandraderen van de Renaultfabriek, waar hij tegen een hongerloon lange dagen maakt, malen door zijn hoofd. Als hij dreigt in te storten stuurt zijn coach een hulpje op een gestolen fiets (we zijn tenslotte in Amsterdam) om hem wat doping toe te stoppen. De actie mislukt, de tabletten vallen op straat, op de plaatjes is duidelijk te zien dat het Vichy tabletten zijn.

In de appendix wordt ingegaan op de verdere carrière van El Ouafi, die hetzelfde jaar al strand nadat hij door de Franse bond levenslang wordt geschorst omdat hij op een trip naar Amerika, meegereisd met Amerikaanse atleten die ook in Amsterdam meededen, enkele dollars zou hebben verdiend om te ontsnappen uit de armoede en enige bestaanszekerheid te kunnen opbouwen. El Ouafi verdwijnt van het toneel, totdat in 1956 in Melbourne een andere tot Fransman-gemaakte Algerijn, de meer bekende Alain Mimoun de Olympische marathon wint. Mimoun gaat op zoek naar zijn voorganger en vindt hem, werkloos en wonend bij zijn zus in een armzalig appartementje in Parijs Nord. Enkele jaren later, als de Algerijnse vrijheidsstrijd een climax bereikt, komen El Ouafi en zijn zus om bij een terroristische aanslag tijdens een familiefeestje. Een groter contrast met Sifan en Abdi is niet denkbaar. Debon stelt in deze grafische roman daarmee het kolonialisme aan de kaak.



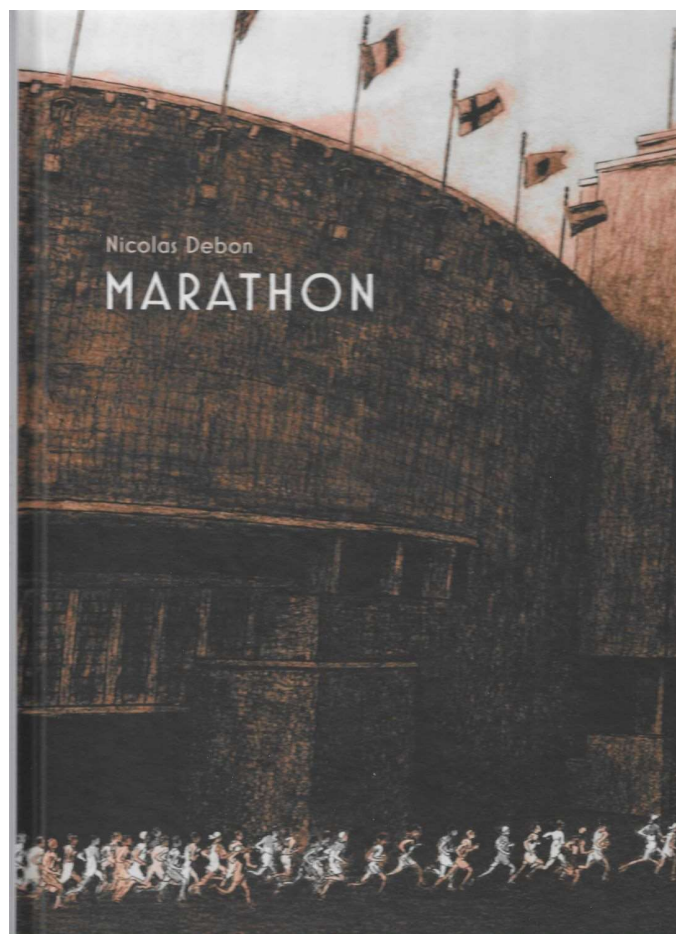
Ik was in 1928 nog lang niet geboren, maar liep wel in de jaren '70 dezelfde wedstrijden als een van de Nederlandse deelnemers aan die Spelen, Pleun van Leenen, 55ste in 3:14:37.

In 1975 werd vanuit het Olympisch Stadion weer een marathon georganiseerd, ter gelegenheid van het 700-jarig bestaan van Amsterdam. Met ruim 300 deelnemers werd een Nederlands record aantal deelnemers bij een wegatletiekevenement geboekt. Het was mijn eerste marathon, met 2:59:36 was ik langzamer dan El Ouafi, maar in 1977 was ik met 2:24:12 duidelijk sneller. Het was meteen de laatste marathon met start en finish in het Olympisch Stadion, die zo veel mogelijk het oude olympische parkoers volgde, daarna werd het een stadsmarathon. Sinds 2000 werd er weer in het gerenoveerde stadion gefinisht, maar waren de deelnemersaantallen zo hoog dat starten en niet meer ging. In mijn plakboek staat het routekaartje van 1975, vrijwel identiek aan de kaart die in het boek van Debon staat. Vandaar dat ik de strijd van 1928 van kilometer tot kilometer in dit boek kan volgen, de Amsteldijk, Ouderkerk aan de Amstel, de Nesserlaan. Al lezende keer ik weer terug naar 1975 of 1977.

Kortom, dit boek is een aanrader voor iedereen die ooit op het olympische parkoers in Amsterdam de marathon heeft gelopen, maar ook voor alle andere marathonlopers die geïnteresseerd zijn in de geschiedenis van de marathon.

Nicolas Debon
Marathon (graphic novel)
Editeur: Dargaud 2021
ISBN 978-2205-07821-3
124 pages

In 2023 vertaald in het Nederlands
door Dieter van Tilburgh
Uitgeverij Stratchbooks
€24,95





AGENDA

JANUARI

Zaterdag 20	Dordrecht	Fortius Cross
Zondag 21	Fortiushal	Worstelwedstrijden

FEBRUARI

Zaterdag 3	Alblasserdam	Veldloopcompetitie
Zaterdag 10	Fortiushal	Indoor Dordrecht
Zondag 11	Dordrecht	Road to Rotterdam, 25 km trainingloop

MAART

Zaterdag 2	Gorinchem	Veldloopcompetitie
Zaterdag 9	Dordrecht	Riwal Hoogwerkers Halve Marathon
Zaterdag 16	Fortiushal	Fortius Indoor
Zondag 17	Dordrecht	Uurloop Snelwandelen (op de baan; org:RWV)

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 februari 2024 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de derde week van februari.

