



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief februari 2024 Jaargang 8, nummer 2

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

Aangesloten bij:



KRACHTSPORT.NL

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

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

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 op 1 april 2024 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 26 maart sturen naar:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

Alle leden die hun mailadres hebben doorgegeven aan de ledenadministratie, of die zich hebben aangemeld voor de nieuwsbrief ontvangen de nieuwsbrief automatisch per mail.

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,

Deze nieuwsbrief van februari 2024 wordt waarschijnlijk de laatste in pdf-format. Het plan is om in het vervolg de faciliteiten van de nieuwe **Fortius** website te gebruiken om de nieuwsbrief te maken en te versturen. Startend op 1 april zal de nieuwsbrief dan steeds op de eerste van de maand worden verstuurd. Vandaar dat de volgende deadline voor inzending kopij is vastgesteld op 26 maart.

Sturen naar: NieuwsbriefFortius@outlook.com

Deze maand hadden we weer eens een gesprek met een worstelaar: Daniël Snijders, die voor nieuw leven in de worstelafdeling kan zorgen (lees op pagina 7). Clubrecords, wedstrijduitslagen en de vertrouwde rubrieken completeren zoals gewoonlijk deze nieuwsbrief.

ALGEMENE LEDENVERGADERING op 27 maart

(zie agenda op bladzijde 5)

WIL FLORUSSE goud NK Indoor Masters

(zie bladzijde 10)

ANNIEK DE LANGE (U20V) Nederlands kampioen verspringen

(zie bladzijde 11)

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	WEG EN VELD	13
VAN HET BESTUUR	4	• Uitslagen	13
• Agenda Algemene Ledenvergadering	5	• Wedstrijdkalender	15
Clubrecords en ranglijsten	6	• Riwal Hoogwerkers Halve Marathon	16
In gesprek met Daniël Snijders	7	• Run & Fun Weekend	17
BAAN EN INDOOR	10	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	19
• Wil Florusse goud NK indoor Masters	10	• Indoor Dordrecht voor pupillen succesvol	19
• Anniëk de Lange Nederlands kampioen ver	11	• Diverse uitslagen junioren en pupillen	20
• Overige uitslagen baan- en indoorwedstrijden	12	Fortius Puzzelt	22
• Inschrijving Fortius Indoor	12	Column Henk Nugteren	23
		Agenda	24



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

- Op woensdag 27 maart 2024 vindt de Algemene Ledenvergadering (ALV) plaats. Noteer dit alvast in je agenda. Het bestuur legt verantwoording af over het beleid en werkzaamheden over het jaar 2023. De jaarverslagen 2023 van de secretaris en penningmeester worden gepresenteerd en de begroting en investeringsplan over 2024 worden ter goedkeuring aan de leden voorgelegd. Het belangrijkste onderwerp is het voorzien in de vacatures van secretaris en penningmeester. De agenda voor de deze ALV is geplaatst op de website en in deze nieuwsbrief.
- Het zal jullie wel opgevallen zijn dat onze website vernieuwd is. Het is enigszins geruisloos gegaan, omdat deze nog niet helemaal uitontwikkeld is. Bepaalde content en recente foto's moeten nog geplaatst worden. Het ziet er fris, dynamisch, kleurrijk en van deze tijd uit. Het geeft een goed beeld van de sportmogelijkheden bij **Fortius**. Kijk er naar en scroll door de pagina's. Mochten er zaken zijn die eventueel anders zouden kunnen, worden er zaken gemist of zijn er anderszins opmerkingen, geef dit door aan jasper.beljaars@gmail.com.
- Sinds kort is de **Fortiushal** aangesloten op het glasvezelnetwerk van KPN. Er moeten nog enkele technische handelingen worden verricht, maar binnenkort kan er gebruik worden gemaakt van supersnel internet en wifi. Weer een stap voorwaarts naar betere verbindingen.
- Met betrekking tot de renovatie van de atletiekaccommodatie is te melden dat de planning is dat in de tweede helft van 2025 gestart gaat worden. Er wordt op dit moment onderzocht of achtbaans rondom mogelijk is om in de toekomst grotere wedstrijden te kunnen organiseren. Verder zal de accommodatie ook geschikt gemaakt worden voor sporters met een beperking. Tot aan de renovatie zal de accommodatie zoveel als mogelijk wedstrijdgeschikt gemaakt worden. De (grote) kooi aan de tribunezijde is in zijn geheel afgekeurd en kan niet meer wedstrijdgeraad gemaakt worden. Hierdoor is het niet mogelijk om vanaf deze kooi werponderdelen te doen. De kooi aan de zijde van de randweg (N3) kan wel gebruikt worden. Het bestuurslid Elbert Dekker vertegenwoordigt **Fortius** in de overleggroepen met de gemeente en de Atletiekunie.
- Treurig bericht was het overlijden van het lid van verdienste Nely van den Brink op 21 januari 2024 op 87-jarige leeftijd. Zij was 41 jaar lid van Hercules/**Fortius**. In het verleden was zij lid van het atletiekbestuur, de jeugdcommissie, de redactie van het clubblad en de jury. Voor haar inzet en werkzaamheden was zij benoemd tot lid van verdienste. Het bestuur heeft de nabestaanden veel sterkte toegewenst bij het verwerken van het verlies.
- De voorzitter heeft tijdens het overleg sportpark Reeweg, waaraan ook de gemeente Dordrecht deelneemt, het rookvrije sportpark aan de orde gesteld. Echter, de gemeente is niet van plan een verordening te maken met een rookverbod en wacht het landelijk beleid voor sportparken af. Mogelijk kunnen de leden en bezoekers hierop geattendeerd worden met een bord met het opschrift 'Dit is een rookvrije vereniging'. Een suggestie was, wat bij enkele verenigingen al is uitgevoerd, om een rookhoek een eindje van het gebouw af te creëren. Het bestuur van de SOAR zal de mogelijkheden onderzoeken.

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



Op woensdag 27 maart 2024, aanvang 19:30 uur, vindt in de kantine van de **Fortiushal** de 128^{ste} algemene ledenvergadering van **Fortius** plaats.



Het bestuur nodigt **alle leden** van **Fortius** uit voor deze ledenvergadering.

Als (concept)agenda wordt voorgesteld:

1. Opening en vaststelling van de agenda
2. Korte beschouwing over het jaar 2023 door de voorzitter van **Fortius**
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Notulen ledenvergadering van 29 maart 2023
Notulen buitengewone ledenvergadering van 27 januari 2023
Notulen buitengewone ledenvergadering van 29 november 2023
5. Jaarverslag 2023 van de secretaris, afdelingen en commissies
6. Financieel jaarverslag 2023 van de penningmeester
Verslag kascontrolecommissie
7. Begroting en investeringsplan 2024
8. Pauze
9. Voortgang uitvoering Meerjarenplan Fortius 2023 – 2025
10. Verkiezingen bestuur en commissies:
 - aftredend: de secretaris Jan van Dalen
 - vacature penningmeester
 - aftredend en herkiesbaar de algemene bestuursleden Alice van Driel en Elbert Dekker
 - drie vacatures algemeen bestuurslid
 - vacature kascommissie
 - vacatures kantinemedewerkers, activiteitencommissie, klusteam, sponsorcommissie e.d.
11. Rondvraag
12. Sluiting

Dordrecht, 15 februari 2024

Jan van Dalen
secretaris **Fortius**

Leden zijn in de gelegenheid om onderwerpen aan de agenda toe te voegen. Deze agendapunten met eventuele toelichting(en) dienen uiterlijk 14 dagen voor de ledenvergadering in het bezit te zijn van het bestuur.

De op de vergadering betrekking hebbende stukken (het jaarverslag 2023) worden t.z.t. gepubliceerd op de website. Indien niet beschikt wordt over internet zullen deze bij de secretaris opvraagbaar zijn, per e-mail secretaris@fortiusdrechtsteden.nl of via een briefje in het postbakje in de kantine.

Kandidaten die zich willen aanmelden voor een bestuursfunctie of commissie kunnen dit ook, tot uiterlijk 14 dagen voor de ledenvergadering, doorgeven op bovengenoemde e-mail adres.



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

Tijdens de AV PEC 1910 Indoor op 27 januari in Apeldoorn evenaarde **Anniek de Lange** met 5,69 m het indoor clubrecord verspringen voor U20V dat al op haar naam stond.

Wil Florusse werd op 3 februari in Apeldoorn Nederlands kampioene kogelstoten V75 met 8,08 m. Ze verbeterde er het reeds op haar naam staande clubrecord mee.

Rens van der Elst liep op 4 februari op de NK indoor voor Masters de 200 meter in 28,56 s, een verbetering van het clubrecord M55 met 0,07 s. Het oude record stond sinds 1998 op naam van Henk Barends.

Tijdens de open indoorwedstrijd voor pupillen in Dordrecht op zaterdag 10 februari verbeterde **Hugo Visser** het clubrecord 40 meter U9M. Het oude record was 6,94 s (Nick van Dijk, 28 oktober 2006) en Hugo liep 6,85 s.

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://fortiusdrechtsteden.nl/atleten>

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 DANIËL SNIJDERS

[door Henk Nugteren]

Het is al vier jaar geleden dat we voor het laatst een worstelaar aan het woord lieten in deze rubriek. Dat was Bram Franken, het boegbeeld van de worstelsport in Dordrecht, die nog steeds actief is als trainer en worstelaar. Maar er is sindsdien wel het een en ander gebeurd. Corona vormde een serieuze hindernis om vrij te kunnen worstelen, het aantal worstelaars bij **Fortius** nam af, maar dat herstelde zich de laatste paar jaar. Er kwamen nieuwe, jongere worstelaars bij en de groep kreeg weer nieuw elan. Een van die jonge worstelaars is Daniël Sniijders. We laten hem hier aan het woord. Uit zijn verhaal, visie en ambitie blijkt dat hij voor de toekomst een stabiele factor kan worden voor de worstelafdeling van **Fortius**.

Op een vrijdagochtend had ik met Daniël afgesproken voor een interview in de kantine van de **Fortiushal**. Helaas bleek de kantine op slot, maar met hulp van verenigingsmanager Johan Moree konden we toch gebruikmaken van de bestuurskamer. Ik kon me vooraf geen voorstelling maken van Daniël, maar als er zo weinig mensen ter plaatse zijn, heb je elkaar snel gevonden. Al bij het voorstellen vertelde Daniël dat hij scheikunde studeert in Leiden, waarop ik vroeg of MST (Molecular Science and Technology) hem iets zei. Dat bleek precies de Bacheloropleiding te zijn die hij vanaf 2020 volgde en inmiddels heeft afgesloten. MST is een gezamenlijke opleiding van de universiteiten van Delft en Leiden, waaraan ik les had gegeven tot mijn pensioen eind 2019. Elkaar dus net gemist, maar wel veel stof voor een gesprek, want voor hem interessant te weten hoe het eerst ging en voor mij hoe het na 2019 is verder gegaan. Het maakte wel dat het interview wat langer duurde dan gemiddeld, maar we zullen hier niet in details over de opleiding treden, we zouden het immers over worstelen hebben.

Daniël is een geboren en getogen Dordtenaar en volgde het vwo aan het Stedelijk Dalton Lyceum aan de Overkampweg. Na zijn diploma koos hij dus voor de MST opleiding in Leiden en momenteel doet hij de MSc opleiding Chemistry aan de Universiteit van Leiden. Dat combineert hij met een parttime leraarschap aan het Stedelijk Dalton, waar hij zowel scheikunde als natuurkunde geeft. Die combinatie valt hem toch wel zwaar, want het vertraagt zijn masteropleiding meer dan gewenst. Daarom overweegt hij voor het studiejaar 2024/2025 een jaar volledig aan zijn studie te besteden, zodat hij die op een bevredigende manier kan afronden. En worstelen speelt daarbij ook altijd nog een rol. Maar vanwaar dat worstelen?

Tijdens zijn schooltijd deed Daniël veel aan zwemmen bij de Dordtse zwem- en waterpolovereniging MNC. Tien jaar lang deed hij bij de jeugd aan wedstrijdzwemmen en was hij vooral goed in schoolslag. Hij trainde daarvoor al vijf tot zes keer per week. Maar eind 2019 had Daniël niet zo veel zin meer in zwemmen, er waren ook andere zaken die zijn aandacht vereisten,



Daniël (in het blauw) op de mat bezig met een gevecht, waarin hij de balans van zijn tegenstander probeert te verstoren.



schoolexamen, studiekeus, etc. Net toen hij met zwemmen was gestopt brak de pandemie uit, niet bepaald het juiste moment om aan andere sporten te beginnen. Anderhalf jaar was hij inactief, maar dat voelde niet goed, het lijf wilde gewoon weer meer bewegen. Een vechtsport leek hem wel wat, zijn vader had vroeger aan judo gedaan en had daarover enthousiaste verhalen. Maar Daniël ging eerst eens bij een sportschool kijken waar MMA lessen (mixed martial arts, oftewel gemengde gevechtscunsten) werden gegeven. Dat had hij snel gezien, helemaal niets vond hij het: 'alsof het alleen werd beoefend door mensen die graag wilden leren hoe je iemand op straat in elkaar kan slaan'. Een andere optie was worstelen en toen hij wat meer ging zoeken, bleek dat er op vijf minuten van zijn huis een vereniging bleek te bestaan waar kon worden geworsteld: **Fortius**. Het was halverwege 2021 dat Daniël bij **Fortius** aanklopte, de coronamaatregelen waren nog niet helemaal opgeheven en eind 2021 volgde weer een nieuwe lockdown. Er mocht toen alleen nog maar buiten worden geworsteld en het werd al winter. Dat Daniël die periode toch met plezier heeft doorgemaakt illustreert dat hij in het worstelen zijn nieuwe liefde had gevonden.



Een poging van Daniël om zijn tegenstander aan het hoofd naar de grond te trekken. Op de achtergrond kijkt de scheidsrechter nauwgelet toe of alles reglementair gaat.

Tweeëneenhalf jaar doet Daniël nu aan worstelen. Met zijn 22 jaar maakt hij deel uit van de seniorenploeg en is hij daarin een vaste wedstrijdworstelaar. Na de krimp tijdens corona is de worstelafdeling weer aan het groeien en bestaat nu uit ongeveer vijftien jeugdleden en veertig senioren. Als je Daniël vraagt wat er zo mooi aan worstelen is komt hij met een opsomming van eigenschappen en vaardigheden die bij het worstelen gecombineerd moeten worden: 'techniek, kracht, explosiviteit, uithoudingsvermogen, lenigheid, behendigheid, concentratievermogen, alertheid en strategie'. 'Maar als je dat alles hebt', zegt Daniël, 'dan ben je er nog niet, want dan heb je ook nog een brok ervaring nodig, want een worstelpartij kun je zomaar ineens verliezen als je die ervaring mist. Hoewel je er dan heel goed voor lijkt te staan kun je door een onachtzaamheid of een slim trucje van je tegenstander ineens gevloerd worden. Einde partij. Omgekeerd kun je met veel ervaring ook wedstrijden winnen waarin je de onderliggende partij leek te zijn.'

Voor ervaring is tijd nodig en veel doen, daarom slaat Daniël vrijwel nooit een training over. Dinsdag en vrijdag wordt er standaard getraind in twee groepen (jeugd en volwassenen), op maandag doet Daniël mee met de wedstrijdtraining voor een kleine selecte groep van ongeveer tien worstelaars en op woensdagavond traint hij met een groepje in het krachthonk. Daarnaast wordt er op zondagochtend nog een lichte training in het park gedaan en gaat Daniël ook nog een keer per week judoën bij sportschool Muilwijk. Samen zorgt dat voor vijf tot zes trainingen per week en dat begint al behoorlijk serieus te worden. Vandaar ook mijn vraag aan Daniël wat zijn ambities zijn. Kort samengevat is het antwoord: 'goed worden'.

Goed wordt je door veel trainen en wedstrijden worstelen, leren van anderen en blessures voorkomen. In de tweeëneenhalf jaar dat Daniël nu worstelt is hij gelukkig nog nooit zwaar geblesseerd geraakt. Hij weet dat de schouder een zwakke plek is en vermijdt daarom extra weerstand geven als dreigt dat er te veel kracht op de schouder zou komen te staan, want dan heb je grote kans dat de schouder uit de kom gaat, een bekende worstelblessure. Dan maar liever meegeven en de tegenstander op de grond bestrijden. Als voorbeeld om van te leren noemt Daniël de Utrechtse tweeling Marcel en Tyrone Sterkenburg, evenals Daniël ook 22, die de



En hij krijgt zijn tegenstander naar de grond. Ze bevinden zich nu in de par terre positie.



sport professioneel aanpakken en nog kans maken om te worden uitgezonden naar de Olympische Spelen van Parijs. In een interview in de Volkskrant (juni 2023) noemen ze worstelen *professioneel stoeien*. Daniël over deze tweeling: 'als ik die jongens zie worstelen, denk ik: dat wil ik ook kunnen'.

Naast zijn persoonlijke sportcarrière denkt Daniël ook aan de ontwikkeling van de worstelgroep bij **Fortius**. Omdat bij worstelen twee verschillende stijlen worden onderscheiden, Grieks-Romeins en vrije stijl, en er in gewichtsklassen wordt gestreden is het moeilijk om met een klein groepje een volledige competitieploeg op te stellen. De Nederlandse competitie bestaat uit zes wedstrijden per jaar en daarin worden beide stijlen geworsteld in acht verschillende gewichtsklassen en dan ook nog op twee niveaus, beginners en gevorderden. Bij de beginners doet de **Fortius** ploeg het goed en bij de gevorderden gemiddeld. De meeste verenigingen waar geworsteld wordt komen uit Rotterdam, Amsterdam, Utrecht en Den Haag met daarnaast nog een grote vereniging uit Landgraaf. Om meer wedstrijdervaring op te doen trekken onze worstelaars ook veelvuldig over de grens, vooral naar Noordrijn-Westfalen in Duitsland, waar veel geworsteld wordt. Zo werd er afgelopen weekend op zaterdag 17 februari in Aken geworsteld en stonden de mannen op zondag 18 februari weer in Utrecht op de mat. Op 2 en 3 maart is er een worstelweekend in Lünen-Süd.

Daniël is vaste kracht in het wedstrijdgroepje, hij is er vrijwel altijd bij. Daarnaast zijn er twee worstelaars die regelmatig meedoen en een stuk of vijf die incidenteel van de partij zijn. Hij noemt Furkan en Ufuk als twee talentvolle senioren, die belangrijk zijn voor de ploeg. Twee of drie jeugdleden zijn er ook vaak bij, talentvolle jongens en meiden, die volgens Daniël in de toekomst belangrijk kunnen worden voor de ploeg. Maar om deze groep goed te ontwikkelen moeten er ook voldoende trainers zijn. Op dit moment is Bram de hoofdtrainer, die wordt bijgestaan door nog een trainer in het geval Bram uitvalt, maar als zij beiden afwezig zijn moet Daniël soms invallen. Hij vindt dat niet erg, eerder leuk en hij zou dat graag vaker willen doen, maar wel liever met meer kennis en een diploma. Gelukkig gaan de zaken bij de KNKF (Koninklijke Nederlandse Krachtsport- en Fitnessbond), waaronder worstelen valt, de laatste jaren weer beter. Er is beloofd dat er een cursus wordt opgezet voor de opleiding van trainers, misschien al dit jaar. Daniël zou deze cursus graag willen volgen zodat hij als gediplomeerd trainer in de toekomst ook kan bijdragen aan de ontwikkeling van worstelen bij **Fortius**.

Daniël voelt zich prima thuis bij **Fortius**, niet alleen bij het worstelen, maar bij de gehele vereniging. Als omni-vereniging kun je veel zaken combineren en aan al je leden aanbieden. Zo komen de faciliteiten voor krachttraining ten goede aan alle afdelingen, ook de kleine afdelingen, die zulke mogelijkheden als zelfstandige club zouden moeten missen. En zo kunnen worstelaars ook aan looptrainingen op de baan meedoen, waardoor ze hun algemene conditie kunnen onderhouden. Daniël ziet zichzelf nog wel eens deelnemen aan een loopwedstrijdje.

De meeste klachten die Bram tijdens zijn interview vier jaar geleden nog had, zijn volgens Daniël nu wel opgelost. Sinds de worstelaars terug zijn in de **Fortius**hal weten de mensen achter de bar nu heus wel dat er bij **Fortius** geworsteld kan worden en bij wie ze zich dan moeten melden. En met de nieuwe website is het probleem van de onzichtbaarheid van het worstelen ook meteen opgelost. Meteen op de startpagina verschijnt een worstelaar en ben je maar een klik verwijderd van de worstelpagina.

Zo kunnen we dus met zijn allen **Fortius** groot maken. Van Daniël zullen we in de komende jaren hopelijk nog vaak horen, misschien ook wel met verslagen van worstelwedstrijden op onze website en voor deze nieuwsbrief.



Hier probeert Daniël zijn tegenstander te werpen.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

WIL FLORUSSE WINT GOUD OP NK INDOOR MASTERS

In het weekend van 3 en 4 februari ging in Omnisport in Apeldoorn de maand van de Nederlandse kampioenschappen van start met de NK indoor voor Masters. De vier deelnemende atleten van **Fortius** waren er zeer succesvol. Met mooie persoonlijke prestaties werden een Nederlandse titel en twee zilveren medailles binnengehaald. Bovendien sneuvelden er twee clubrecords.

Wil

Wil Florusse moest op zaterdagmorgen als een van de eersten aan de bak. In een anderhalf uur durende kogelstootwedstrijd, waarin een hele zwik categorieën was samengevoegd tot één startgroep, gaf Wil de concurrentie in haar categorie V75 het nakijken met een prima serie stoten. Haar vijfde poging was het verst. Met een clubrecordafstand van 8,08 m werd ze Nederlands kampioene.

Robert

Robert Florusse moest nog vroeger beginnen dan Wil. Even na tien uur 's ochtends zat hij al in het startblok voor de series 60 meter M45. Hij plaatste zich zonder veel moeite voor de finale, die twee uur later plaatsvond. Na vijf keer teruggeschoten te zijn door valse starts van zijn tegenstanders (voor masters geldt als regel dat ze elk één keer vals mogen starten), spoot Robert uit de blokken. Hij maakte er een spannende wedstrijd van. Achter de gedoodverfde winnaar Samora Strijder (U-Track) kwam hij in een close finish met Wessel Laseur (AV Sparta) over de finish. Voor beide mannen werd 7,90 s geklokt, maar bij nadere bestudering van de finishfoto bleek Robert 3/1000 van een seconde sneller te zijn geweest. Hij kreeg het zilver omgehangen.

Joke

De derde **Fortius** master die aantrad in de piste van Omnisport, was Joke Torbijn. Zij liep de 60 meter in de categorie V65. Joke liep een goede race en haalde in 9,98 s de zilveren medaille binnen achter haar eeuwige angstgegner Tilly Jacobs (AV '34). De overige dames in hun categorie vormden geen moment een gevaar.



Fortius had drie prijswinnaars op het NK Masters: Robert, Wil en Joke.



Rens

Rens van der Elst kwam een dag later naar Apeldoorn om bij de M55 de 200 meter te lopen. De 200 meter werd in series op tijd verwerkt, met in elke serie maximaal vier lopers, omdat de twee buitenste banen niet beschikbaar waren. Daar lag de demontabele wielersbaan nog op, een overblijfsel van het EK baanwielrennen dat enkele weken eerder in Omnisport had plaatsgevonden. Rens trof baan 2, doorgaans niet geliefd vanwege de krappe bochten, maar Rens had er geen moeite mee. Hij deed het in een clubrecordtijd van 28,56 s zelfs verrassend goed. Op het NK was Rens' tijd goed voor de achtste plaats.



Rens had dan wel geen medaille, maar hij snelde wel naar een clubrecord.

ANNIEK DE LANGE NEDERLANDS KAMPIOEN VERSPRINGEN

Anniek de Lange is zondag 11 februari in Apeldoorn Nederlands indoorkampioene verspringen bij de U20V geworden. Ze overbrugde in de verspringbak 5,67 m en veroverde zo het goud met 20 centimeter voorsprong op de nummer twee. Eerder op de dag was ze bij het hoogspringen al vierde geworden met 1,67 m.

Het onderdeel kogelstoten voor U20V werd op zaterdag 10 februari verwerkt. Hieraan deden drie atletes van **Fortius** mee. Van hen was Savannah Bailey het succesvolst. Met een stoot over de elf meter plaatste zij zich bij de eerste acht, zodat ze zich in nog eens drie pogingen met de Nederlandse top mocht meten. In haar laatste poging overtrof Savannah zichzelf met een superprestatie van 11,50 m, goed voor de achtste plaats op het NK en de vierde plaats op de **Fortius** 10-bestenlijst. Veerle Uilhoorn werd met 9,26 m 13^{de}. Jil Vogelaar werd 14^{de} met een persoonlijk record van 9,10 m.



Anniek de Lange in het midden als Nederlands kampioene verspringen indoor (U20V).



OVERIGE UITSLAGEN INDOOR- EN BAANWEDSTRIJDEN

Op de vernieuwde website van **Fortius** wordt nog steeds aandacht besteed aan de uitslagen van onze atleten op indoor- en baanwedstrijden. Kijk regelmatig onder *Updates* op de site voor korte en soms langere verslagen. Hieronder een overzicht van de uitslagen van de afgelopen weken.

In de atletiekhal van Spado in Bergen op Zoom werd op zaterdag 20 januari een indoorwedstrijd georganiseerd. Daan Spiljard won er het polsstokhoogspringen bij de mannen met 4,21 m. Rune Veraart werd derde bij de U18M met een persoonlijk record van 2,47 m.

Joke Torbijn (V65) had er een reisje naar Sittard voor over om op de tartanvloer in de hal van AV Unitas een 60 meter te lopen. Aan de wedstrijd deden nog zeven andere vrouwen masters mee en hoewel Joke veruit de oudste van het stel was, wist ze toch nog tot de finale door te dringen. Haar tijd was 10,22 s, iets sneller dan een week eerder in Dordrecht.

Op de AV PEC 1910 Indoor op 27 januari in Apeldoorn won Anniek de Lange het hoogspringen bij de U20V met 1,66 m. Bij het verspringen werd ze tweede met 5,69 m, een evenaring van haar clubrecord.

Op zaterdagavond 27 januari organiseerde AV Ilion in Zoetermeer een indoorwedstrijd sprinten in het donker. Met behulp van speciaal licht, tape, lasershows en muziek werd het een heel speciale atletiekavond. Van **Fortius** was Kelvin Mol (U16M) erbij. Hij won de 50 meter sprint in een persoonlijk record van 6,64 s, goed voor een derde plaats op de **Fortius** 10-bestenlijst. Op de 50 meter horden werd hij in 8,02 s ook eerste.

Julia van Dorp (U20V) deed op zaterdag 10 februari mee aan het Winterwerpen van Rotterdam Atletiek, een wedstrijd met als enige onderdelen kogelslingeren en gewichtwerpen. Bij het kogelslingeren kwam Julia tot een worp van 36,98 m. Bij het gewichtwerpen mocht Julia met een gewicht van 7,26 kg werpen, waarmee ze 12,30 m wierp. Meestal werpen U20V met een gewicht van ruim 9 kilo, maar echt vaststaande regels zijn er niet, omdat gewichtwerpen in het wedstrijdreglement alleen voorkomt als onderdeel voor masters. Met dit lichtere gewicht was het een persoonlijk record voor Julia.

INSCHRIJVING VOOR FORTIUS INDOOR LOOPT SNEL VOL

De inschrijving voor de **Fortius** Indoor op zaterdag 16 maart loopt snel vol. Sta je nog niet ingeschreven? Doe dat dan zo snel mogelijk. Leden van **Fortius** hadden tot en met 16 februari de tijd om met voorrang in te schrijven. Vanaf 17 februari worden ook de inschrijvingen van andere verenigingen toegelaten. Onderdelen die vol zitten, worden meteen gesloten. De inschrijving sluit definitief op 8 maart.



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

Crossen, waaronder de **Fortius Cross** (voorheen Merwelandencross), en lange afstanden op de weg, domineren deze maand de uitslagen. Carsten Kok, hoewel nog niet volledig hersteld van zijn blessure, won ook weer zijn wedstrijd. Julius de Folter was goed op dreef in Oud-Beijerland.

Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 26 maart gestuurd worden naar: nieuwsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

Voor zaterdag 20 januari stond de Merwelandencross op het programma, maar gezien de problemen in de Merwelanden (vervuiling en gesloten restaurant) moest worden uitgeweken naar ons eigen sportpark en werd de naam gewijzigd in **Fortius Cross**. Het werd op die manier een reprise van Schapenkoppencross. Helaas trok dit niet veel deelname van buitenaf, maar voor **Fortius** leden was het toch weer een mooie cross. In totaal deden dertig atleten mee. De korte cross, toch nog 4650 m, werd bij de mannen gewonnen door Ruben van Roosmalen en bij de vrouwen werd Janneke Rijdsdijk tweede. De lange cross ging over 7750 m en werd na zijn zege bij de Schapenkoppencross wederom een prooi voor Timo de Kok, nu met ruime voorsprong op Freek Bosveld. Voordat de korte en de lange cross van start gingen werd er 's morgens door de jeugd gestreden voor de derde wedstrijd van de veldloopcompetitie. Zie voor uitslagen de jeugdrubriek.

Uitslagen:

Vrouwen Senioren, Korte cross

2 Janneke Rijdsdijk 22:37

Mannen Senioren, Korte cross

1 Ruben van Roosmalen 17:59
5 Tim Leeman 20:20
7 Marc Van Hemert 20:46
8 Luuk Bosveld 20:58
9 Yassin El Mahtenchi 21:18
11 Tijn van Driel 21:50
12 Daniël Hermus 22:18
14 Henk-Jan Vogelaar 25:37
15 Durk Jan Tabak 26:14

Mannen Senioren, Lange cross

1 Timo de Kok 28:43
2 Freek Bosveld 31:31
3 Jan-Willem Mennink 34:10
4 Kees Prins 35:04
6 Mark Prins 37:55
8 Mark Ophorst 41:03
9 Thomas Reif 44:20

Anco Oomsen was, voor zo ver te achterhalen, op 21 januari de enige **Fortius**atleet die deelnam aan de halve marathon van Maassluis. Hij behaalde de 67^{ste} plaats in de totaaluitslag in een tijd van 1:25:13.

De Mastboscross in Breda, alweer de 53^{ste} editie, is tegenwoordig een tweedaags evenement en werd dit jaar op 27 en 28 januari gehouden. Op zaterdag 27 januari deed Daniël Hermus van zich spreken door als eerste te eindigen in de prestatiecross. Op zondag was de jeugd van **Fortius** goed



vertegenwoordigd (zie uitslagen in de jeugdrubriek) en deed als enige **Fortius**atleet Wilfred Krol mee aan de cross bij de senioren en masters. Wilfred werd op de lange cross vijfde bij de M45.

Na een afwezigheid als gevolg van een kuitblessure deed Carsten Kok op 3 februari weer mee aan de Grevelingencross in Bruinisse, die hij vorig jaar had gewonnen. Het ging erom zijn titel te prolongeren en dat lukte ook met een iets tragere race dan vorig jaar. Vanwege de nog steeds niet volledig herstelde blessure begon Carsten voor zijn doen behoudend aan de wedstrijd, al liep hij vanaf de start wel meteen met de kopgroep mee (zie foto). Pas na een volle ronde liet hij het veld achter zich. Aan de finish had hij ruim een minuut voorsprong op zijn belager Lennen Jonker en finishte Carsten in 28:05 op een parkoers dat volgens de organisatie 10 km lang was. Maar dat was waarschijnlijk slordig gemeten.



Carsten Kok, in het midden in het blauw, gaat ondanks dat hij het rustig aan doet, toch met de kopgroep van start.

De Tunnelloop in Oud-Beijerland op zondag 4 februari leverde een mooie tweede plaats op voor Julius de Folter, die 1:30:31 nodig had voor de 25 km. Paul Blokland werd twaalfde in 1:43:46 en Kees Prins volgde als 51^{ste} na 1:58:23. Op de 10 km werd Ciska van der Snee dertigste bij de vrouwen in 1:03:57.

Ook op 4 februari werd Wilfred Krol tiende bij de M45 op de Atledo Cross in Dongen. En ook de Midwintermarathon werd in Apeldoorn op 4 februari gelopen met zes deelnemers van **Fortius**. Twee ervan liepen de 25 km lange Asselronde: bij de V45 werd Martine Zwemmer 29^{ste} in 2:11:40 en bij de V55 werd Christine Ubas 64^{ste} in 2:41:07. De andere vier liepen de Mini-Marathon (10 Engelse Mijlen). De twee M55 waren het snelst: André van Dam, 49^{ste} in 1:21:15 en Albert Martens, 60^{ste} in 1:23:04. Bij de V50 werd Dennis van de Vijver achttiende in 1:29:01. Robbin Goedhart volgde haar op de voet in 1:29:03, waarmee hij 158^{ste} werd bij de M45.

Op zaterdag 10 februari werd Sanne de Beer keurig tiende in 50:45 bij de vrouwen op de 10 km lange Kruikenloop in Tilburg.

Een dag later, op 11 februari noteerden we vier **Fortius**atleten in de uitslag van de 30 km tijdens de Groet uit Schoorl Run. De M35 waren hun collega's bij de senioren de baas. Elmar Meijer werd 34^{ste} bij de M35 en was onze snelste loper in 2:12:28. Maarten Danckaarts volgde als 62^{ste} na 2:24:39. MSen Indy Rissema deed er bijna twintig minuten langer over en finishte als 243^{ste} in 2:44:18. Mark Walgers finishte net binnen de drie uur, met 2:59:42 werd hij 322^{ste}.

Op 11 februari liep Meino Boon de Midden Delfland Halve Marathon in Maasland. Hij deed daar 1:40:41 over en dat leverde hem de 98^{ste} plaats op overall.



WEDSTRIJDKALENDER

Af en toe is er nog een cross, maar de kalender voor de komende tijd is voornamelijk gevuld met wegwedstrijden tot aan de marathon, culminerend in de Marathon Rotterdam op 14 april. Speciale aandacht verdient de tweede wedstrijd in het StardGRL loopcircuit, de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon op 9 maart 2024, met start en finish op onze eigen baan. 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.

Februari

25	Westenschouwen	BosbokkenTrail	www.bosbokken.nl
25	Waalwijk	Lidocross	www.acw66.nl

Maart

2	Den Hout (Oosterhout)	Halve Zolen Trail	www.halvezolentrail.nl
3	Gorinchem	Vestingloop	www.vestinglopen.nl
3	Alphen a/d Rijn	20 van Alphen	www.20vanalphen.nl
3	Maassluis	Lus van Maassluis (10 km)	www.avwaterweg.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
16	Reeuwijk	Reeuwijkse Plassenloop	www.reeuwijkse-plassenloop.nl
17	Lekkerkerk	Halve Natuurmarathon	www.avstart.nl
17	Zaltbommel	Two Rivers Marathon	www.tworiversmarathon.nl
24	Naaldwijk	Westlandse Halve Marathon	www.westlandsehalvemarathon.nl
24	Steenbergen	10 km van Steenbergen	www.diomedon.nl
24	Zevenbergen	Zevenbergse Havenloop	www.havenloop.nl
31	Steenbergen	Vestingloop	www.vestinglopen.nl

April

1	Numansdorp	Paasloop	www.avcromstrijen.nl
1	Culemborg	City Run	www.culemborgcityrun.nl
3	Oud Gastel	Zomertijdloop	www.tveerke.nl
7	Steenbergen	Kassenloop	www.dikendunroparun.nl
10	Rijen	Leemputtenloop	www.leemputtenloop.nl
14	Rotterdam	Marathon Rotterdam	www.nnmarathonrotterdam.nl
18	Almkerk	Rondje Almkerk	www.altena280.nl
20	Schoonhoven	Parkloop	www.avantri.nl



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

Scan de QR-code om te registreren en de routes te bekijken!



• 5 KILOMETER • 10 KILOMETER • HALVE MARATHON

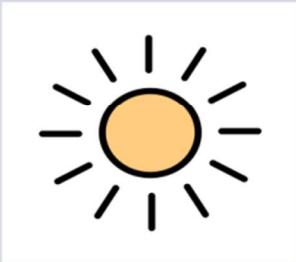
riwal.com



Volwassenen!

5, 6 en 7 april 2024

Run & Fun weekend



Groepsaccomodatie De Koebel / Burgh-Haamstede



Gezelligheid en sportiviteit

Op je eigen niveau

Programma:

Vrijdag:

- Inloop vanaf 16 uur, (eigen) tapas eten 19 uur
- Spelletjes / vrij

Zaterdag:

- Ontbijt 8.30 uur
- Training 9.30 – 12.00 uur
- Vrije middag / activiteit
- Uit eten 19 uur

Zondag:

- Ontbijt 8.30 uur
- Training duurloop Neeltje Jans (*eigen afstand/tempo*) 9.30 – 13.30 uur
- Vrije middag
- Opruimen

De run & fun weekend commissie:
Jolanda, Silvia, Greta, Cecile

Kosten per persoon € 50,--

LEUK ALS JE MEEGAAT!

Opgeven/meer info via: runenfunweekend@gmail.com



RUN & FUN WEEKEND VOLWASSENEN VAN 5 TOT 7 APRIL IN BURGH-HAAMSTED E

In het weekend van 5, 6 en 7 april staat opnieuw het gezellige sportieve *Run & Fun weekend* voor volwassenen gepland. Jolanda Kramers is al jaren een van de organisatoren en Cecile Bus was een keer eerder deelnemer en is dit jaar medeorganisator. Het is een leuke activiteit, die nog niet iedereen kent. Daarom hoog tijd voor een gesprekje.

Jolanda: 'We gaan dit jaar weer naar groepsaccommodatie De Koebel in Burgh-Haamstede in Zeeland. Dit *Run & Fun weekend* is ooit begonnen met een aantal enthousiastelingen uit verschillende loopgroepen. We vonden het leuk om ook langer met elkaar weg te zijn, voor ontspanning én sportieve activiteiten. Het is steeds een mooie mix van loopscholing, duurloopjes, stadsbezoekje, wandelen of wat je ook maar wil in de omgeving. Er gaan ervaren trainers mee die de loopscholing en duurlooptraining verzorgen.'

Cecile vult aan: 'Wat ik zo leuk vond is dat je echt een groep wordt met elkaar. Vorig jaar was het in Noord Frankrijk, bij Amiens. Ik kende maar een paar mensen, maar voelde me meteen op mijn gemak, met allemaal gelijkgestemden. Het was heel relaxt. Voor vrijdagavond had iedereen wat eten meegenomen voor een tapasbuffet. Daar hadden we nog een heel weekend plezier van. Op zaterdagochtend en zondagochtend waren er hardlooptrainingen, afgestemd op ieders niveau. Er waren ook een paar mensen met een blessure. En die deden of heel voorzichtig mee of gingen zelf een eindje wandelen. In de middag hadden we *vrij* en konden we ons eigen ding doen. We zijn toen in kleinere groepen Amiens in gegaan en hebben de toren beklommen. 's Avonds hebben we met elkaar gegeten in een restaurant. Dit jaar is het in Zeeland en ik verheug me erg op de zee en om een van de Zeeuwse steden te verkennen.'

'Op zondagochtend gaan we dit jaar een duurloop doen bij de Neeltje Jans', vertelt Jolanda. 'Het leuke daaraan is, dat als je heel fanatiek bent je helemaal naar het eind kan lopen. Als je minder ver wilt gaan, dan keer je gewoon eerder om en vinden we elkaar weer terug met koffie en appeltaart of lunch in een van de strandtenten.'

Zo te horen wordt dit een heel leuk uitje. Denk je erover om mee te gaan? De kosten zijn €50 per persoon. Voor een weekendje weg is dat niet veel. Voor meer informatie en om je op te geven kan je contact opnemen met Jolanda, Cecile, Greta en Silvia via runenfunweekend@gmail.com.

Ze vinden het SUPERLEUK ALS JE MEEGAAT!





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.

INDOOR DORDRECHT VOOR PUPILLEN SUCCESVOL VERLOPEN

[door Joke Torbijn]

De indoorwedstrijd voor pupillen die **Fortius** op zaterdag 10 februari organiseerde, is vlot verlopen. Het was met 200 inschrijvingen volle bak. Van **Fortius** namen 63 pupillen deel. Ook de clubs uit de regio Rijnmond hadden met 87 deelnemers de **Fortius**hal weten vinden. Zelfs vanuit verre oorden als Almere en Emmen kwamen kinderen naar Dordrecht om aan de meerkampwedstrijd mee te doen. Er was dus flinke concurrentie voor het jonge **Fortiustalent**. En talent is er zeker wel onder onze jongste jeugd. Heel wat keren zagen we bij de prijsuitreikingen meisjes en jongens in het **Fortiusblauw** op het podium staan.

Hugo Visser stond bij de U9M op het tweede treetje, wat hij onder meer te danken had aan een bijzonder snelle 40 meter. Zijn 6,85 s was een nieuw clubrecord in zijn categorie. Annelise Rook mocht bij de U8V als de nummer drie het podium op. Bij de U10V behaalde Diore van der Laan de tweede plaats. Sterre Ophorst bleef met een vierde plaats net buiten de medailles.



Jelle van Velzen ontvangt zijn medaille.



Gezellige drukte bij de Indoor Dordrecht voor pupillen.

Bij de U11V was de concurrentie met 36 deelnemers bijzonder groot. Des te knapper was het van Leila Daku en Isabel Rook om de respectievelijk tweede en derde plaats te bemachtigen. Yfke Schuurman en Angie Pennock zaten elkaar de hele wedstrijd op de hielen en speelden het zelfs klaar om de 60 meter in precies dezelfde tijd te lopen. Ze eindigen in het grote deelnemersveld van de U11V eervol als zesde en zevende op de driekamp.

Bij de pupillen framerunners was na enkele afmeldingen alleen Jelle van Velzen nog over. Hij deed het met twee persoonlijke records heel goed en kreeg na afloop een extra grote gouden medaille omgehangen.



DIVERSE UITSLAGEN WEDSTRIJDEN VOOR JUNIOREN EN PUPILLEN

[door Henk Nugteren]

Tijdens de **FORTIUS CROSS** op zaterdag 20 januari 2024 werd ook de derde wedstrijd van de regionale veldloopcompetitie afgewerkt. Maar er was ook jeugd die niet voldoende malen deelnam aan de competitiecros, maar aan de **Fortius Cross** deelnam. Zij konden individueel, buiten competitie, toch lopen. Met de volgende resultaten:

Jongens Pupillen mini 1030 m	2 Daniel Koroma	6:24	Meisjes Pupillen A1 1500 m	
1 Joah Oorbeek	3 Aeden Kléberg	7:18	1 Sarah Barendse	9:18
Meisjes Pupillen mini 1030 m	Jongens Pupillen B 1220 m		2 Mijke Joustra	9:24
1 Jasmine de Jong	1 Sam Aanen	7:55	Meisjes Junioren D 2060 m	
2 Sofia Shandyba	Jongens Pupillen A1 1500 m		1 Esmée Kirat	8:09
Jongens Pupillen C 1030 m	1 Bas van Gink	8:01	Jongens Junioren D 2060 m	
1 Dylan van Opstal			1 Bastiaan de Jong	7:45

Voor de derde wedstrijd van de alweer 46^{ste} veldloopcompetitie van de regio, waren vooral de klasseringen van belang. We noteerden de volgende uitslagen:

Jongens U08	4 Sterre Ophorst	6 Hanna Biewenga
1 Sepp den Otter	5 Marit van Dijk	7 Karlijn Hamers
Meisjes U08	7 Merel Hamers	Meisjes U14
1 Annelise Rook	8 Ella van der Graaf	1 Evy Marie Rook
2 Diede Nagtegaal	Jongens U11	5 Mila van Eersel
Jongens U09	1 Eise Dijkstra	9 Julie Adeney
1 Valentijn van Eersel	10 Levi Besemer	10 Eva Versluis
2 Jax van Rijn	14 Morris Barendregt	13 Fleur de Bruin
3 Rafael Hartman	15 Bas Barendrecht	Jongens U14
4 Vincent de Rijke	16 Nathan van der Zee	2 Arend Vogelaar
5 Pelle Nabben	Jongens U12	3 Milan van Ginneken
6 Aaron Engler	1 Lenni Reif	4 Jesper van Leeuwen
7 Melle von Harras	4 Jelle Nijman	5 Sven Schenkel
8 Noud Beije	Meisjes U11	7 Noah van Bezooijen
Meisjes U09	1 Isabel Rook	8 Boaz Bakker
3 Lexie Monster	5 Rosalynn de Rijke	9 Justen Houben
4 Lies van der Klis	7 Noa Bakker	10 Florian Ophorst
5 Olivia Könemann	8 Lizzy van der Klooster	11 Tijs Mettes
Jongens U10	15 Alva Wierenga	12 Daan Weber
2 Walt Adeney	16 Bente Lutz	Meisjes U16
4 Olivier Duineveld	17 Jasmijn Nabben	2 Lisa van Schaik
6 Thomas Jansen	18 Manou Meijer	3 Rosa Paling
7 Mats van Waas	20 Pepa Hermus	5 Yfke Broere
8 Menno van Leeuwen	21 Fiep Huijzer	6 Tula Hermus
11 Xavier de Bruin	Meisjes U12	8 Hannah Sörensen
12 Thijs Scherders	2 Evi de Haas	9 Mare Simons
Meisjes U10	3 Merle de Koning	Jongens U16
1 Lara Nagtegaal	4 Sofie Nagtegaal	5 Lars Groenewegen



Op zondag 28 januari deed een grote groep pupillen en junioren mee aan de Mastboscross in Breda. Het leverde de volgende resultaten op:

Meisjes Pupillen C	Meisjes Junioren D	18 Luuk Bosveld
10 Diede Nagtegaal	4 Evy Marie Rook	19 Tijn van Driel
Meisjes Pupillen B	26 Fleur de Bruin	Jongens Junioren A
6 Lara Nagtegaal	Jongens Junioren D	12 Mees Schneider
Meisjes Pupillen A	37 Daan Weber	14 Freek Bosveld
11 Isabel Jacqie Rook	Jongens Junioren B	17 Tim Leeman
17 Sofie Nagtegaal	14 Ruben van Roosmalen	

Op zaterdag 3 februari was alweer de vierde wedstrijd van de veldloopcompetitie, dit keer in Alblasserdam. Ook hier werden weer overwinningen geboekt en punten gescoord voor het eindklassement.

Jongens U08 (1050 m)	Meisjes U10 (1300 m)	Meisjes U14 (2100 m)
2 Sepp den Otter 6:13	1 Lara Nagtegaal 6:07	1 Evy Marie Rook 9:49
Meisjes U08 (1050 m)	3 Marit van Dijk 6:55	4 Mila van Eersel 11:13
1 Annelise Rook 6:01	6 Sterre Ophorst 7:14	5 Julie Adeney 11:20
2 Diede Nagtegaal 6:33	Jongens U11 (1700 m)	8 Eva Versluis 11:35
Jongens U09 (1050 m)	1 Eise Dijkstra 7:45	12 Fleur de Bruin 12:10
1 Valentijn van Eersel 5:09	11 Levi Besemer 9:13	Jongens U14 (2100 m)
2 Jax van Rijn 5:20	12 Morris Barendregt 9:19	2 Arend Vogelaar 9:33
3 Pelle Nabben 5:39	14 Bas Barendrecht 9:50	3 Jesper van Leeuwen 9:48
4 Rafael Hartman 5:41	15 Nathan van der Zee 10:12	4 Tinus Reif 9:50
5 Vincent de Rijke 6:19	16 Salomon Paling 10:16	5 Milan van Ginneken 9:51
6 Noud Beije 7:06	Jongens U12 (1700 m)	6 Sven Schenkel 10:31
7 Melle von Harras 7:14	1 Lenni Reif 8:06	7 Sjors van der Laan 10:34
Meisjes U09 (1050 m)	3 Jelle Nijman 8:45	9 Justen Houben 11:33
3 Lexie Monster 6:30	Meisjes U11 (1700 m)	10 Boaz Bakker 11:42
5 Olivia Könemann 7:44	1 Isabel Rook 8:17	11 Florian Ophorst 11:47
Jongens U10 (1300 m)	7 Rosalynn de Rijke 9:11	12 Nelson v Hardenbroek 11:50
2 Walt Adeney 6:17	10 Alva Wierenga 9:37	14 Levi Huijzer 13:05
4 Olivier Duineveld 6:36	13 Bente Lutz 9:56	Meisjes U16 (3150 m)
6 Menno van Leeuwen 6:41	14 Jasmijn Nabben 10:26	2 Lisa van Schaik 16:28
7 Thijs Scherders 6:42	17 Pepa Hermus 10:55	3 Rosa Paling 16:54
8 Thomas Jansen 6:44	20 Fiep Huijzer 12:10	5 Yfke Broere 18:36
10 Mats van Waas 6:56	Meisjes U12 (1700 m)	6 Tula Hermus 18:38
12 Xavier de Bruin 7:17	2 Evi de Haas 8:27	Jongens U16 (3800 m)
	3 Merle de Koning 8:45	4 Lars Groenewegen 21:22

De drie zussen Rook hadden er na de veldloopcompetitie in Alblasserdam nog niet genoeg van en waren een dag later, op zondag 4 februari, alweer te bewonderen bij de Atledo Cross in Dongen. Evy Marie won opnieuw bij de meisjes junioren D, Isabel werd zevende bij de meisjes pupillen A en Annelise negende bij de meisjes pupillen C.



FORTIUS PUZZELT

[door Timo de Kok]

De nieuwsbrief wordt al bijna een jaar aangevuld met een leuke en uitdagende **Fortius**puzzel. Helaas was de puzzel tot nu toe alleen online te vinden en dit is, zoals jullie ons hebben verteld, niet al te handig. Vanaf nu zal de **Fortius**puzzel elke maand geprint in de kantine liggen! Maak de puzzel dus lekker tijdens het uithijgen van de training of neem hem mee naar huis. Vergeet niet om hem vervolgens opgelost in de ideeënbus te stoppen. We zien jullie antwoorden graag verschijnen! De oplossing van de startnummertje-atleetje puzzel van vorige maand staat hiernaast.

	3	2	1	1	4	1	2	2	2	2
4	□	♀	□	□	□	♂	□	□	□	□
1	□	□	♂	♂	□	□	♂	♂	□	□
3	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
1	♂	□	□	□	□	♂	□	□	□	□
2	□	♂	□	♂	□	♂	□	♂	□	□
2	□	♂	□	□	□	□	□	□	□	□
2	□	□	□	□	♂	□	□	□	♂	□
1	□	♂	□	□	□	□	□	□	□	□
2	□	□	□	□	♂	□	□	♂	□	□
2	♂	□	□	□	□	♂	□	□	□	□

K-Doku

De puzzel van deze week is een variant op de sudoku, bekend als de K-Doku. Net zoals bij een sudoku moeten in elke rij en kolom alle cijfers zodanig worden geplaatst dat ze eenmalig voorkomen, in dit geval de cijfers 1 tot en met 5. De cijfers in een vet omrand vak hebben de som zoals aangegeven in de hoek van elk vak. In één blok mag een cijfer meermalen voorkomen. Onderstaand zijn twee K-Doku puzzels te vinden. Om kans te maken op de prijs moeten beide puzzels opgelost zijn.

3+		8+	7+	
13+			6+	
10+		1+		
	6+	12+		
			9+	

9+	5	11+		12+
3+				
7+		11+		
				3+
15+		4+		

Vergeet als je klaar bent niet je antwoord in te sturen! Inzendingen worden erg gewaardeerd en mogen door iedereen ingestuurd worden. Stuur je oplossing voor 7 maart naar Fortiuspuzzels.Timo@gmail.com of stop je antwoord in de ideeënbus. Vergeet uiteraard niet je naam en contactgegevens te vermelden. Volgende maand publiceren we een nieuwe puzzel samen met het antwoord (en de winnaar) van de puzzel van deze maand.



LA VIE CONTINUE

Toen ik het bericht over het fatale ongeluk van Kelvin Kiptum las, moest ik meteen denken aan een voorval dat zich afspeelde in 1980 in Kameroen. Ik was met mijn ploeg geologen en prospecteurs aan het ontbijten in ons kamp langs een piste – een weg kon je het niet noemen, het was een typisch rode laterietpiste zoals er in Afrika veel zijn – toen er met bulderend lawaai een minibus langs ons raasde. Die minibus was een bestelbusje waarin naar onze normen maximaal acht passagiers kunnen worden vervoerd, maar hier zat het binnen propvol en zaten op het dak veel vrouwen, kinderen, geiten en kippen. Op de achterkant stond in grote letters de tekst *LA VIE CONTINUE*, en daar maakten we nog grapjes over. De weg liep steil naar beneden en het busje leek steeds sneller te gaan tot het om een bocht verdween waarachter een van planken gemaakte brug over een riviertje lag. Vrijwel zodra de bus uit zicht verdween hoorden we een klap en veel geschreeuw. Inmiddels renden joelende mensen langs ons kamp op weg naar het onheil. Het viel allemaal mee, de vrouwen en kinderen op het dak waren in de rivier terechtgekomen en kwamen er met natte kleren vanaf, niet iets waar je met dertig graden meteen longontsteking van zou oplopen. De mannen in de bus hadden hooguit wat schaafwonden en pijnlijke plekken opgelopen, wonder boven wonder had niemand iets gebroken. De remmen van het busje hadden geweigerd, maar de spreuk achter op de bus had kennelijk wel geholpen.

Hoe anders verging het Kelvin Kiptum, die met zijn auto een boom raakte en op slag dood was. Evenals zijn coach Gervais Hakizimana (37), Rwandees recordhouder op de 3000 m steeple, die bij Kelvin in de auto zat. Over de oorzaak van het ongeluk is niets bekend gemaakt, staat er in het persbericht. Hadden de remmen van zijn auto het ook laten afweten? Het zou zo maar kunnen, de conditie van Afrikaanse atleten is over het algemeen veel beter dan de conditie van auto's in Afrika.

Kiptum zou in april de marathon van Rotterdam lopen, hij was in november al in de Maasstad om het parkoers te verkennen. Als wereldrecordhouder in 2:00:35, gelopen tijdens de marathon van Chicago in oktober, zou hij mogelijk de eerste loper worden die op reguliere wijze een marathon binnen twee uur zou afleggen. En het zou fantastisch zijn als dat in Rotterdam zou gebeuren. Zelf had hij als tweede optie nog de Olympische marathon van Parijs in zijn achterhoofd. Daar gaat nu dus allemaal een streep door en het is niet te verdragen dat we nooit zullen weten of hij het gekund had. Gezien hoe hij in Chicago fris en fruitig over de finish kwam, weten we eigenlijk wel dat hij het gekund had. Was het niet dit jaar, dan toch wel later, hij was tenslotte nog maar 24. Maar omdat het leven in algemene zin doorgaat, zal er in de toekomst zeker iemand komen die de barrière van twee uur gaat slechten. Velen zullen dan toch nog even terugdenken aan Kiptum.

La vie continue geldt dus niet voor iedereen. En wie iets dieper nadenkt zal beseffen dat het uiteindelijk voor niemand persoonlijk geldt.



AGENDA

MAART

Zaterdag 2	Gorinchem	Veldloopcompetitie
Maandag 4	Dordrecht	Start beginnerscursus hardlopen
Zaterdag 9	Dordrecht	Rival Hoogwerkers Halve Marathon
Zaterdag 16	Fortiushal	Fortius Indoor (alle categorieën)
Zondag 17	Dordrecht	Uurloop Snelwandelen (op de baan; org: RWV)
Woensdag 27	Dordrecht	Algemene Ledenvergadering (ALV)

APRIL

Zaterdag 6	??	Competitie U16/U14
Zaterdag 13	Papendrecht	Regionale pupillencompetitie
Zondag 14	??	Competitie U20/U18

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 26 maart 2024 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 1 april.

