



FORTIUS NIEUWSBRIEF MAART-APRIL 2024



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief maart-april 2024 Jaargang 8, nummer 3

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

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

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Aangesloten bij:



KRACHTSPORT.NL

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

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

HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:
Charley Smink



Secretaris:
Jan van Dalen



Penningmeester:
Peter Hamers



Lid:
Alice van Driel



Lid:
Elbert Dekker



Lid:
Jasper Beljaars



Verenigingsmanager:
Johan Moree
vm@fortiusrechtsteden.nl
telefoon: 078-6489050

Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks en is bedoeld voor alle leden van **FORTIUS**. De volgende nieuwsbrief zal op 1 mei 2024 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 27 april 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.

Opzegging van het lidmaatschap kan via het vragenformulier op de website:

[Vragenformulier](#)

Contributies staan vermeld op de website:

[Contributie Fortius](#)

Harrie Schellekens



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



VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]

Beste lezers,

Het was de bedoeling om deze nieuwsbrief per 1 april via de nieuwe website te genereren en te verzenden. Helaas gingen dingen trager dan we hadden gehoopt. Daarom nogmaals een oude stijl nieuwsbrief in pdf, te downloaden via de website.

Tijdens de Algemene Ledenvergadering van 27 maart nam secretaris Jan van Dalen afscheid van het bestuur. Dat willen we ook als nieuwsbrief niet ongemerkt laten passeren, daarom een extra lange *In Gesprek Met Jan van Dalen*.

Verder alle wedstrijduitslagen en -aankondigingen en uiteraard de vertrouwde rubrieken. En opmerkelijk, een jeugdrubriek die in tijden niet zo goed gevuld was.

In gesprek met Jan van Dalen

(zie bladzijde 6)

Geslaagde Fortius Indoor

(zie bladzijde 10)

Hugo Visser loopt naar zilver op Nationale Pupillen Indoor

(zie bladzijde 16)

Stuur voor de nieuwsbrief van mei uw kopij naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 27 april 2024: NieuwsbriefFortius@outlook.com

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	16
VAN HET BESTUUR	4	• Geslaagde Nationale Indoor U14/U16	16
Clubrecords en ranglijsten	5	• Hugo Visser zilver op Nationale Pupillen Indoor	16
In gesprek met Jan van Dalen	6	• De Clubkampioenen Indoor 2024	17
BAAN EN INDOOR	10	• Goede resultaten Fortius jeugd in Bergen op Z	17
• Geslaagde Fortius Indoor	10	• Ouder-Kind Battle	18
• Overige uitslagen baan- en indoorwedstrijden	10	• Onderlinge Werpwedstrijd 10 maart	18
• Nieuws over de competitie	11	• Overige wedstrijdresultaten junioren en pupillen	20
WEG EN VELD	12	Fortius Puzzelt	22
• Uitslagen	12	Column Henk Nugteren	23
• Wedstrijdkalender	14	Agenda	24
• Vacature Organisatie DrechtStadLoop	15		
• Dordtse Biesbosch Triathlon	15		



VAN HET BESTUUR

[door Jan van Dalen]

MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

- Met betrekking tot de vacatures zijn er ontwikkelingen. Het bestuur is in gesprek met diverse personen voor de functies van penningmeester en secretaris. De gesprekken zijn hoopvol en het bestuur hoopt binnenkort de namen bekend te maken. De opvolger voor Harrie Schellekens als ledenadministrateur is Gea Stenekes. Zij wordt momenteel ingewerkt en zal ter zijner tijd de ledenadministratie overnemen.
- Er zijn klachten over de opslag van atletiek materiaal in de ruimtes onder de tribune. Het is er vochtig, er is een onlogische indeling, de locatie is bijna vrij toegankelijk en bevindt zich op enige afstand van waar de materialen worden gebruikt. Het bestuur heeft diverse mogelijkheden voor verbetering onderzocht. De oplossing is gevonden door het plaatsen van een zeecontainer aan de oostzijde van de **Fortiushal**, op de plaats die nu gereserveerd is voor hulpdiensten (nooit gebruik van gemaakt). De container wordt met stellingen ingericht en wordt aangesloten op elektriciteit. Met het Sportbedrijf is overeenstemming over de plaatsing. Bij de Omgevingsdienst Zuid-Holland Zuid dient nog een vergunning te worden aangevraagd.
- Dit is mijn laatste bijdrage aan de rubriek *Van het Bestuur* in de nieuwsbrief. Ik heb dit vanaf de jaren '90 van de vorige eeuw met tussenpozen gedaan. Het was bedoeld om informatie te verstrekken over zaken die speelden met betrekking tot het bestuur en de vereniging. Het bestuurslid Jasper Beljaars neemt dit van mij over.

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



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

Hugo Visser verbeterde op 3 maart in Apeldoorn het indoor clubrecord 600 meter U9M naar 2:05,88.

In een onderlinge werpwedstrijd op zondag 10 maart werden twee clubrecords gewichtwerpen gebroken, bij de V50 door **Jeanine Katsman** met 10,26 m, bij de M55 door **Hans Leenheer** met 9,44 m.

Tijdens de **Fortius Indoor** op 16 maart verbeterde **Bob Hurkmans** het clubrecord kogelstoten M45 naar 11,26 m. Het oude record stamde uit 1991 en stond met 10,49 m op naam van Piet Barends. **Wil Florusse** verbeterde haar eigen clubrecord V75 met 56 cm naar 8,64 m.



Hugo Visser in actie op de mooie indoorbaan in Apeldoorn, waar hij het clubrecord op de 600 m (U9M) verbeterde.

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: [Fortius Records](#)



IN GESPREK MET JAN VAN DALEN

[door Henk Nugteren]

Wanneer u dit leest is de Algemene Ledenvergadering van **Fortius** net achter de rug. Een vergadering waarin na 34 jaar secretaris Jan van Dalen afscheid genomen heeft van het bestuur. Het lijkt misschien mosterd na de maaltijd, maar we vonden dit toch een aanleiding om met Jan in gesprek te gaan en terug te kijken op die lange tijd in het bestuur. Op een woensdagochtend bezocht ik Jan thuis in zijn woning in de Stadspolders voor een interview.

Natuurlijk was Jan niet lid van Hercules geworden met het doel om secretaris te worden, al zou je dat bijna denken, want na een jaar werd hij al gevraagd voor een bestuursfunctie. De echte reden om zich bij Hercules aan te sluiten was om in verenigingsverband aan hardlopen te kunnen doen. Jan was eind jaren '80 een wat men toen noemde *wilde loper*, hij liep voor zichzelf en voor zijn plezier. Daardoor kon hij slechts aan weinig georganiseerde lopen meedoen, omdat je daarvoor toentertijd nog lid moest zijn van een atletiekvereniging. In 1989 meldde Jan zich bij Hercules, zodat hij kon meedoen in een klein groepje recreanten, die op de woensdagavonden en zaterdagochtenden gezamenlijk een looptraining deden. Meestal werd er tussen de 6 en 7 km gelopen. Toen Jan bij de groep kwam was de leiding in handen van trainer Leo Gillisen, al snel werd die opgevolgd door Joop van den Brink.

Het was via Joop van den Brink dat Jan bij het bestuur kwam. Op dat moment bestond er nog een hoofdbestuur met daaronder eigen besturen voor de verschillende afdelingen. Jan werd secretaris van het atletiekbestuur. Toen in 2001 de afdelingsbesturen werden opgeheven, verhuisde Jan naar het hoofdbestuur, dat daarmee ook het enige bestuur van Hercules werd. Voor het bestuur werd het een drukke tijd, want in die jaren vond de verhuizing plaats van de Jager- en Windhondpolder naar het Sportpark Reeweg, waar de prachtige Reeweghal werd gebouwd, sinds 2017 **Fortiushal** geheten. Het ledental van de vereniging steeg snel, van 600 leden werden het er op het hoogtepunt meer dan 2000. Jan herinnert zich dit nog heel goed: 'want ik heb zelf het tweeduizendste lid, iemand van de afdeling Nordic Walking, officieel welkom geheten'. Voor de groeiende club werden de werkzaamheden voor de secretaris alsmaar drukker en daarbij kwam dat Jan graag nog wat tijd overhield om hard te lopen.

Daarom pakken we de draad weer op bij de recreantengroep waarbij Jan sportte, op het moment dat Joop van den Brink trainer was. Ook Joop stopte, er kwamen andere trainers en op zeker moment liep Jan in de groep van Wim de Rover. Het ging al een beetje fanatieker, sneller en langer, duurloopjes van 10 km waren geen uitzondering. Deelname aan wedstrijden en prestatielopen beperkte zich tot door Hercules georganiseerde lopen. Befaamd waren de vijf trainingslopen op de zondagen in het winterseizoen, waaraan Jan naar eigen schatting ongeveer 130 keer heeft deelgenomen. Vanaf 2018 werden deze lopen vanwege gebrek aan deelname helaas niet meer georganiseerd. Jan herinnert zich nog exact de trouwe jury van aankomst (Anneke, Adrie, Jan, Els, Lida en Marius) en de verkeersregelaars onderweg. 'Daar is onze secretaris', klonken steevast de woorden van microfonist Adrie als Jan de finish naderde. Verder werd deelgenomen aan de Wantijparklopen, de Dordtenaarloop en de Veronicaloop. Toen de groep rond het jaar 2000 onder leiding kwam van Piet Witman, werd er nog een schepje bovenop gedaan. Piet, een trainer van de oude stempel met trainingsdiscipline en strikte schema's, maakte de groep enthousiast om aan wedstrijdjes mee te gaan doen en omdat veel wedstrijden over langere afstanden gingen, werd er ook langer en vaker getraind. Enkele lopers uit de groep waagden zich met succes aan de marathon, voor Jan betekende het dat hij tot maximaal de halve marathon liep. Hij herinnert zich nog een aantal



Jan tijdens een van zijn meer dan honderd Hercules trainingslopen.



wedstrijden waar hij jaren achtereen met de groep heenging: Singelloop in Breda, herfstmarathon (½) in Etten-Leur, Bruggenloop in Rotterdam, Zevenheuvelenloop in Nijmegen, DrechtSteden-Loop vanuit Dordrecht via Zwijndrecht, Hendrik-Ido-Ambacht, Alblasserdam en Papendrecht terug naar Dordrecht en de Trias Halve Marathon (nu Riwalloop). Jan liep ongeveer twee uur over een halve marathon en geeft daarbij het volgende commentaar: 'Ik weet dat ik geen talentvolle hardloper was en dat ook nooit zou worden, daarvoor was ik ook te laat begonnen, maar ik had er plezier in, en dan is het niet zo moeilijk om vol te houden'. Dat ging vele jaren zo door, het was de coronapandemie die er voor zorgde dat Jan noodgedwongen moest stoppen met deelname aan wedstrijden. Toen de beperkingen werden opgeheven, sputterde het lichaam een beetje tegen en heeft hij het niet meer opgepakt. Zijn laatste deelname aan een georganiseerde loop was de laatste DrechtStadLoop voor de pandemie, waaraan Jan deelnam aan de 10 km. Een mooie herinnering bewaart Jan aan de Dam tot Damloop van Amsterdam naar Zaandam, toen hij in het kader van *Fit en Gezond bij de Politie*, met een landelijk team van 2000 politiemensen deelnam. Jan daarover: 'Dat was natuurlijk geen bedrijventeam in de zin zoals we die nu kennen, maar al die politiemensen in hetzelfde tenue in een apart startvak, was een hele bijzondere ervaring, vooral toen net na de start de sliert de IJ-tunnel inging'.

Dit geeft meteen een bruggetje naar een volgend onderwerp: Jans maatschappelijke carrière. Hij was zijn hele 43-jarige werkzame leven in dienst bij de politie, niet als agent of rechercheur, maar in de *Ondersteunende Dienst*, een zogenaamde burgerfunctie bij de politie. Van 1985 tot 1994 nam Jan deel aan opsporingswerk voor de vreemdelingendienst en bijzondere wetten, denk bijvoorbeeld aan de wapenwetgeving, de drank- en horecawet en de wet op de kansspelen. Na reorganisaties in Dordrecht en Rotterdam was hij vrijwel altijd gestationeerd op het bureau in Papendrecht. Dat lijkt misschien een saaie loopbaan, maar dat was het allerminst, want Jan maakte reorganisatie op reorganisatie mee. Aanvankelijk was het de Rijkspolitie, maar toen Papendrecht meer dan 25000 inwoners kreeg werd het de Gemeentepolitie en werd Jan gemeenteambtenaar. Na een landelijke reorganisatie in 1994 werd het de Regiopolitie Zuid-Holland-Zuid en in 2015 ontstond de



Aan de finish van de halve marathon van Etten-Leur.



Ook tijdens de DrechtStadLoop was Jan er steevast bij. Hier loopt hij richting het Statenplein om te finishen op de 10 km.



Nationale Politie en werd het bureau Papendrecht en Dordrecht ondergebracht bij de Eenheid Rotterdam. De laatste jaren kwam Jan bij het onderdeel *Veilig en Gezond Werken* van de afdeling *Personeelszaken*, en kreeg hij veel te maken met rechtszaken over schadeverhaal van politiemedewerkers die slachtoffer waren geworden van misdrijven, zoals geweld en bedreigingen. Eind 2017 ging Jan met pensioen.

Als gepensioneerde was Jan nog wel steeds secretaris van de vereniging. Inmiddels had de fusie plaatsgevonden, was **Fortius** ontstaan en had hij, ondanks dat hij zijn twijfels had over het nut en het succes van de fusievereniging, toegestemd in het continueren van zijn functie als secretaris, mede omdat hij het belang zag van een sterke atletieksport in Dordrecht. Bij de fusie was het totale ledenaantal weer opgelopen tot 2300, maar dat duurde niet lang. Het ledental daalde weer en vanwege de pandemie ging dat nog eens extra hard, zodat er op dit moment rond de 1400 leden in de boeken staan, een ontwikkeling waar Jan zich zorgen over maakt. Jan was in totaal 34 jaar secretaris en je kunt hem met recht de stabiele factor in het bestuur noemen. 'Ik heb in die jaren twaalf voorzitters en tien penningmeesters zien komen en gaan en heb daardoor naast mijn secretarisfunctie vaak als waarnemend voorzitter of penningmeester moeten optreden', zegt Jan hierover. Toch kwam er een paar jaar geleden een moment waarop Jan de druk van het secretariaat te veel vond worden, een teken om ermee te stoppen. Omdat er geen kandidaten konden worden gevonden om het secretariaat van Jan over te nemen, bleef hij nog een tijd aan. Maar nu is het dan toch definitief voorbij.



Jan (in het midden) op zijn vertrouwde plek waar hij zo veel jaren heeft gezeten. Verder achter de bestuurstafel: links Alice van Driel met rechts van haar Elbert Dekker; rechts van Jan penningmeester Chris den Hartog en uiterst rechts toenmalig voorzitter Jan van Haren.

Nog even komen we terug op het hardlopen als Jan vertelt dat hij twee dochters heeft, waarvan er een in Parijs woont en werkt. Hoewel zij nooit lid waren van **Fortius**, lopen beide dames wel degelijk, en lang ook. Samen liepen zij de marathons van Parijs en Rotterdam met succes uit, waarbij ze lieten zien dat zij hun vader toch wel in iets hadden gevolgd en zelfs overtroffen.

Op een gecombineerde voordracht van het bestuur van Hercules en het bestuur van de Nederlandse Politiebond, afdeling Zuid-Holland Zuid, werd Jan op 29 april 2012 onderscheiden met een lintje voor zijn jarenlange inzet en loyaliteit voor de vereniging en voor de Politiebond. 'Het heeft Hare Majesteit de Koningin (toen Beatrix) behaagd om mij te benoemen als lid in de Orde van Oranje-Nassau', zoals Jan dat zelf verwoordt.



In de tijd dat Jan secretaris was van het hoofdbestuur van Hercules, was hij ook kaderlid en secretaris van het afdelingsbestuur van de Nederlandse Politiebond. Hij vervulde binnen de afdeling diverse functies, zo was hij lid van de actiecomités, voerde hij de ledenadministratie, verzorgde nieuwsbrieven, organiseerde ledenbijeenkomsten en was hij lid van de landelijke Bondsraad (een soort parlement van de Bond). Ook daar was Jan de stabiele factor in een bestuur met veel verloop, tot hij in 2017 met pensioen ging.

Voor al dat werk bij Hercules kende de Atletiekunie op 10 juni 2013 aan Jan de *Waarderingspeld (Blauw met Zilver)* toe, een onderscheiding voor leden die zich voor langere tijd verdienstelijk hebben gemaakt voor de atletiek(vereniging).

Jan loopt met zijn onderscheidingen niet te koop, daar is hij het type niet naar, maar wij vonden dat het op zijn minst vermeld moest worden voor iemand die door de vereniging al is benoemd tot *lid van verdienste* (in 2005) en *erelid* (in 2016).



Uit handen van de burgemeester ontvangt Jan in 2012 een lintje als bewijs dat hij is benoemd als lid in de Orde van Oranje-Nassau.

Onvermijdelijk komt dan toch de vraag: hoe nu verder met **Fortius**? Gaat dat lukken zonder secretaris, nu er nog steeds niemand is gevonden. Jan heeft daar het volle vertrouwen in: 'we hebben een gedreven, enthousiaste en creatieve voorzitter vol nieuwe ideeën en toekomstplannen, die mensen weet te benaderen en zeker ook voor bestuursfuncties wel iemand zal weten te vinden'. Alles valt of staat met het nieuw te ontwikkelen vrijwilligersbeleid, maar volgens Jan zal dat zeker goedkomen. Wat betreft sportieve prestaties van **Fortius** ligt dat wat genuanceerder, om bijvoorbeeld de competitieploegen naar het hoogste landelijke niveau te tillen, kunnen we niet alleen draaien op vrijwilligers, maar zullen er betaalde specialistische trainers in dienst genomen moeten worden, iets wat **Fortius** zich op dit moment nog niet kan veroorloven.

Of Jan nog hobby's heeft? Atletiek en **Fortius** lieten weinig tijd over voor andere zaken, al was Jan vanaf zijn 60^{ste} ook vrijwilliger bij Humanitas (ondersteuning mensen in financiële problemen) en Slachtofferhulp Nederland (begeleiden van slachtoffers die te maken hebben gekregen met zaken zoals bedreigingen, inbraken en geweld).

Jan benadrukt dat hij slechts in een radertje was in een groter geheel en een steentje heeft kunnen bijdragen aan het voortbestaan van de vereniging. **Fortius** mag de toekomst met vertrouwen tegemoet zien met al haar leden die zich vrijwillig inspannen en tijd beschikbaar stellen met hun inzet, betrokkenheid, enthousiasme, creativiteit en deskundigheid.

Jan is zijn echtgenote dankbaar dat zij hem in de gelegenheid heeft gesteld zijn taken bij **Fortius** uit te voeren. Dagen en avonden was hij weg voor vergaderingen, bijeenkomsten, congressen, trainingen en wedstrijden en als hij dan eindelijk thuis was, zat hij uren met pen en papier achter de schrijfmachine en later de computer.

Gelukkig is Jan nog niet helemaal weg. Hij zal het bestuur blijven ondersteunen, zeker zolang er nog geen opvolger is en een eventuele opvolger zal ook door hem worden ingewerkt waar nodig. En de atletiek blijft toch zijn sport, dus we zullen hem waarschijnlijk nog wel eens bij wedstrijden op de baan en in de hal tegenkomen.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

GESLAAGDE FORTIUS INDOOR 2024

Op zaterdag 16 maart vond de **Fortius Indoor** plaats, met in de ochtenduren de clubkampioenschappen indoor voor de pupillen en in de middag een open wedstrijd voor junioren, senioren en masters. Met 275 deelnemers verdeeld over zeven verschillende onderdelen was het een hele klus om de wedstrijd goed te organiseren, maar met de hulp van veel vrijwilligers is het **Fortius** weer prima gelukt.

Voor de junioren, senioren en masters was het een goed bezette wedstrijd waarin de **Fortius** atleten flinke tegenstand kregen vanuit heel Nederland en zelfs uit België. Er waren veel blijde gezichten door persoonlijke records en beste seizoenprestaties. Bij de masters sneuvelden twee clubrecords kogelstoten: M45 Bob Hurkmans met 11,26 m en V75 Wil Florusse met 8,64 m. Niet alleen door de masters werd goed gepresteerd, ook de jongere atleten van **Fortius** deden het prima. Savannah Bailey won de 60 meter bij de U20V in een uitstekende 8,35 s en werd ook bij het kogelstoten eerste met een stoot over de 11 meter. Haar jongere zus Alyssah won de 60 meter bij de U16V in 8,56 s. Bij de U16M was Leensey Bilkerdijk in 7,88 s de snelste. Bij het verspringen U16M ging de winst met een sprong van 5,34 m naar Sem Schoester. Freek Bosveld was met 11,30 m de winnaar bij het kogelstoten U20M. Bij de U14V was er een opvallend grote deelname van de kant van **Fortius** op de 60 meter horden. Gemma Doff was in 12,43 s de snelste van allemaal. Deze en alle andere uitslagen staan op Atletiek.nu.

OVERIGE UITSLAGEN BAAN- EN INDOORWEDSTRIJDEN

*Kijk regelmatig onder 'Updates' op de **Fortius** website voor verslagen en het laatste nieuws over baan- en indoorwedstrijden. Hieronder een overzicht van de uitslagen van de afgelopen weken.*

Op zaterdag 2 maart werd in Apeldoorn de NSK indoor, ofwel de Nederlandse kampioenschappen indoor voor studenten, georganiseerd. Van **Fortius** waren er twee deelnemers. Tibo Visser liep er een goede 400 meter in 52,47 s, een persoonlijk beste indoorprestatie en goed voor de vierde plaats in de **Fortius** aller-tijden-ranglijst. Dat laatste is best bijzonder, want de laatste keer dat er iets wijzigde in die 10-bestenlijst op de 400 m indoor was in de vorige eeuw. Op het NSK werd Tibo met die tijd tiende. Wessel de Lange deed mee aan het hoogspringen en werd met 1,75 m achtste.

In het weekend van 23 en 24 maart werden op diverse atletiekbanen in Nederland zogenaamde openingswedstrijden georganiseerd, waarmee de organiserende clubs de opening van het baanseizoen willen markeren. Enkele atleten van **Fortius** deden in Alphen aan den Rijn mee aan de openingswedstrijd van AAV '36. Stefan Stokman (M35) zagen we in actie op twee werponderdelen. Met de discus overbrugde hij een afstand van 23,13 m. Met de kogel stootte hij 8,46 m, een persoonlijk record. Sven Hurkmans (U20M) wierp de speer naar 41,33 m. Thijs Scherders werd bij de U10M derde in de driekamp (7,82 s op de 40 meter, 5,63 m medicinbal-stoten en 2,98 m ver) en vijfde op de 1000 meter in 4:41,53.



NIEUWS OVER DE COMPETITIE

De poule-indelingen en de locaties van de competitiewedstrijden van 2024 zijn bekend.

Junioren U16/U14 (poule 58)

- 6 april – Spark, Spijkenisse
- 18 mei – Typhoon, Gorinchem
- 22 juni – AV Olympus '70, Naaldwijk
- De locaties voor de landelijke finales op 21 september zijn nog niet bekend.

Junioren U20/U18 (poule 34)

- 14 april – AV Groene Ster, Zevenbergen
- 28 april – Rotterdam (organisatie PAC, maar locatie Rotterdam Atletiek)
- 9 juni – ARV Ilion, Zoetermeer
- De locatie van het NK Teams op 8 september is nog niet bekend.

Senioren (poule 12)

- 21 april – AV Atverni, Nieuwegein
- 2 juni – ARV Achilles, Etten-Leur
- 23 juni – AV '56, Goes
- De locatie voor promotie/degradatiewedstrijd op 15 september is nog niet bekend.

Masters (poule 22)

- 12 mei – AV Scheldesport, Terneuzen
- 9 juni – Scorpio, Oosterhout
- De locatie van de landelijke finale op 22 september is nog niet bekend.



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

De geslaagde Riwal Hoogwerkers Halve Marathon was het hoogtepunt van deze periode. Julius de Folter liet zich duidelijk van voren zien en ontwikkelt zich snel tot een van onze toplopers. Verder werd er nog hier en daar aan een cross meegedaan en was er veel deelname aan de BosbokkenTrail. Opvallend was dat er in de twee weekenden na de Riwal Halve Marathon niemand meer in uitslagen opdook. Zijn we ons stiekem aan het voorbereiden voor een knallende Marathon Rotterdam?

Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 27 maart gestuurd worden naar: nieuwsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

Paul Blokland liep op 18 februari in Berkel en Rodenrijs een prima 30 km tijdens de Lansingerland Run. Hij finishte na 2:04:47 als zevende bij de M45. Kees Prins liep dezelfde afstand in 2:24:29 en werd daarmee 69^{ste} bij de M35.

Op 25 februari werd door Wilfred Krol en Jan-Willem Mennink meegedaan aan de Lidocross in Waalwijk. Beiden werden derde, Wilfred bij de M45 en Jan-Willem bij de M55. Ook op 25 februari werd in Westenschouwen de BosbokkenTrail gehouden. Op de kortste afstand, de 15 km, werd Bianca Gerritsen 62^{ste} bij de vrouwen in 2:04:34. Bijna driekwartier later kwam Mariel Kers als 102^{de} over de finish in 2:46:14. Bij de mannen behaalde Martin van Buiten een keurige vijftiende plaats in 1:26:02. De hoogste notering voor wat betreft **Fortius** was echter weggelegd voor Astrid van Tricht die op de 30 km bij de vrouwen zesde werd in 3:06:55. Zij werd op de achttiende plaats gevolgd door Anky Kroon die 3:32:37 noteerde. Moniek Steenhoek werd 26^{ste} in 4:00:08. Bij de mannen werd Jonathan de Reus op deze afstand 67^{ste} in 3:10:55.

Op zondag 3 maart deed Jorrit Morra mee aan de LUS van Maassluis, een wedstrijd over 10 km. Hij werd daarin 26^{ste} in een tijd van 42:53.

Op zaterdag 9 maart was het een hoogtijdag voor **Fortius**, de organisatie van de 46^{ste} RIWAL Hoogwerkers Halve Marathon. Tussen alle regendagen in was het tijdens de wedstrijden droog en scheen er soms een flauw zonnetje. De wind was redelijk sterk en daardoor voelde het toch nog fris aan, vooral voor de toeschouwers. Al met al was het een gezellige boel op onze baan, in de hal en in de kantine.

Op de halve marathon miste Julius de Folter met zijn vierde plaats nipt het podium, maar uit zijn 1:14:01 blijkt dat hij heel goed bezig is en elke wedstrijd weer sneller gaat. Peter van den Heuvel deed het met zijn zevende plaats in 1:20 precies ook goed bij de mannen senioren. Bij de V55 behaalden Marie-Louise Ruben en Arline van den Boogaard toptiennoteringen.



Op de 5 km was de tweede plaats zowel bij de mannen als de vrouwen voor een **Fortius**atleet. Mees Schneider deed dat in een keurige tijd van 16:56 en de tijd van Janneke Rijdsdijk, 22:23, misstond zeker ook niet.

Alle uitslagen van **Fortius**atleten op rij:

Halve Marathon		46 Roger Keizer	1:48:57	10 km	
MSen		59 Willem Pankow	1:54:08	Mannen	
7 Peter van den Heuvel	1:20:00	65 Ron Breeman	1:56:53	5 Jelmer de Baat	39:00
39 Freek Bosveld	1:33:00	69 Chris den Hartog	1:58:45	16 Jon Klugkist	44:35
41 Jesse Rockenfeller	1:34:29	72 Albert Martens	1:59:02	33 Weslie Saarloos	49:51
52 Mitchel Noijen	1:39:03	75 Teus van Os	2:02:56	80 Skag Rijdsdijk	59:49
73 Martijn Zoeteman	1:45:06	79 Jim Franquemont	2:07:06	91 Jan van der Ham	1:04:01
100 Freek Busch	1:54:43	83 Johan Kamsteeg	2:08:18	99 Henri Appeldoorn	1:11:36
M35		91 Chris Schijvens	2:21:34	100 John Franciosa	1:11:39
4 Julius de Folter	1:14:01	VSen		Vrouwen	
20 Lennaert den Hoed	1:25:18	29 Esther Roodenburg	2:03:06	14 Claudy Diesveld	52:38
22 Jan van der Wal	1:25:46	V35		18 Jeannette Koene	53:58
41 Kees Prins	1:32:04	14 Marieke de Kleine	1:57:56	29 Ellen Visser	58:15
42 Edwin Van der Poel	1:32:11	15 Rianne de Kleine	1:57:56	32 Annelies Palsrok	59:36
43 Maarten Danckaarts	1:32:12	25 Judith Havermans	2:04:24	48 Esther Hofland	1:02:36
51 Jorrit Morra	1:35:41	V45		58 Mirjam Jansen	1:06:03
54 Durk Jan Tabak	1:37:25	11 Sam Visser	1:58:58	63 Petra de Haan	1:10:36
64 Jorrit van der Zee	1:40:41	12 Dennis van de Vijver	2:00:28		
75 Stephan van Well	1:45:27	15 Yvette Kremer	2:08:18	5 km	
76 Douwe Klijnsoorn	1:45:29	19 Maaïke Westerbeke	2:13:33	Mannen	
91 Thomas van Maurik	1:50:13	20 Monique van Duijnen	2:13:59	2 Mees Schneider	16:56
110 Dennis Dekker	1:59:02	22 Anita Verdonk	2:20:30	6 Tim Leeman	18:51
114 Mark van Zon	1:59:27	V55		8 Lenn Boer	20:05
M45		6 Marie-Louise Ruben	1:53:46	18 Daniël Hermus	23:10
16 Mario Fernandez	1:29:17	8 Arline van den Boogaard	1:57:23	21 Peter Galanis	23:42
37 Mark Prins	1:42:05	11 Peggy Tanis	2:00:46	35 Twan Veldt	26:55
51 Andrew Reichardt	1:46:46	16 Corina Ketelaar	2:06:54	Vrouwen	
57 Colin Anthony	1:49:12	17 Annemieke Franquemont	2:07:06	2 Janneke Rijdsdijk	22:23
58 Paul Hauser	1:49:38	21 Mieke Salden	2:15:04	3 Novi Hermus	23:28
66 Robbin Goedhart	1:52:35			6 Jolanda Leeman	26:43
69 Mark Spiljard	1:54:48			10 Yfke Broere	27:13
77 Maurice Laparlière	2:02:43			15 Maud van Rooij	28:26
M55				23 Amber Jansen	31:49
13 Jan-Willem Mennink	1:32:10			24 Annet Urbanus	31:51
23 Pieter Albers	1:40:14			25 Iris Moll	31:52
25 Sjon Vos	1:41:33			28 Christine Moll	32:03
42 Martin Rozeboom	1:47:30				

Daags na de Riwal Halve Marathon, op zondag 10 maart, was er alweer een halve marathon waaraan **Fortius**atleten deelnamen, namelijk de City Pier City in Den Haag. Twee deelnemers aan de Riwal Halve marathon stonden ook weer aan de start bij de CPC: Peter van den Heuvel (MSen: 358^{ste} in 1:26:16) en veelloper Kees Prins (M40: 392^{ste} in 1:39:35). Beiden liepen ongeveer zes minuten langzamer dan een dag eerder. Verder noteerden we bij de M40 Wouter Joustra (132^{ste} in 1:27:22) en Ewoud van Houwelingen (510^{de} in 1:41:33). Bij de M45 werd Jaap van den Hoek 539^{ste} (1:49:15) en Marcel Mangrey 805^{de} (2:04:42). Bij de V45 finishte Monique Steenhoek als 206^{de} in 2:09:07.



WEDSTRIJDKALENDER

Er staat voor de komende twee maanden een stevig voorjaarsprogramma klaar. Ook komen met de zomertijd avondwedstrijden terug op het programma, zodat er voor ieder wel wat te vinden zal zijn. Maar de Marathon Rotterdam op 14 april is natuurlijk de hoofdschotel van de maand. Zie hieronder de meeste wedstrijden in de nabijheid van Dordrecht.

Maart

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
14 Dongen Achtje van Atledo www.atledo.nl
18 Almkerk Rondje Almkerk www.altena280.nl
20 Schoonhoven Parkloop www.avantri.nl
20 Hoornaar Dirk IV-Loop www.dirkivloop.nl
27 Oud Gastel Vlietloop www.tveerke.nl
27 Middelharnis Omloop van Menheerse www.avflakkee.nl
27 H.-I.-Ambacht BreakfastRun www.oranjevereniging-hiambacht.nl
27 Strijen Koningsloop www.oranjevereniging-strijen.nl
28 Noordwijkerhout Omloop Noordwijkerhout www.av-nsl.nl

Mei

3 Alblasterdam Bevrijdingsloop www.aaa-atletiek.nl
9 Lekkerkerk Hemelvaartsdagloop www.avstart.nl
9 Delft Golden Tenloop www.goldentenloop.nl
9 Standdaarbuiten 15 km Standdaarbuiten www.avs90.nl
11 Oosterhout Kaaienloop www.kaaienloop.nl
11 Schoonhoven SilvercityRun www.silvercityrun.nl
11 Rijsoord De Kraaienrun www.kraaienrun.nl
12 Leiden Leiden Marathon www.marathon.nl
15 Zwijndrecht Verkerkloop www.verkerkloop.nl
20 Etten-Leur Lelielooop www.rrel.nl
24 Werkendam Omloop de Biesbosch www.altenaroadrunners.nl
26 Hellevoetsluis Vestingloop www.vestinglopen.nl
26 Breda Haagse Beemdenloop www.haagsebeemdenloop.nl



VACATURE ORGANISATIE DRECHTSTADLOOP

Heb je affiniteit met hardlopen én ben je handig met (social) media, dan is de organisatie van de DrechtStadLoop op zoek naar jou.

Al jaren wordt de DrechtStadLoop georganiseerd door een gezellige en betrokken groep en voor de voortzetting van deze mooie wedstrijd hebben we dringend behoefte aan nieuwe leden voor de organisatie, met name op het gebied van (social) media.

De taken bestaan onder andere uit het bijhouden van de social-mediapagina's (Facebook, Instagram en X), het schrijven van teksten voor de website en de nieuwsbrief.

Mochten je kwaliteiten elders liggen, maar lijkt het je wel leuk om te helpen met de organisatie van de DrechtStadLoop, dan ben je natuurlijk ook van harte welkom om je aan te melden.

Voor meer informatie of aanmelden kun je contact opnemen met Esther Roodenburg (0618068757).

DORDTSE BIESBOSCH TRIATHLON

Zin in een uitdaging? Schrijf je in en doe mee aan de Dordtse Biesbosch Triathlon (korte afstand).

Na een geslaagde eerste editie organiseert de Triathlonvereniging Dordrecht een tweede triathlon over de korte afstand: 0,5 km zwemmen, vervolgens 20 km fietsen en tot slot 5 km hardlopen op zaterdag 1 Juni 2024.

Omdat het een triathlon is over de korte afstand en vanwege het laagdrempelige karakter van dit evenement, is dit een mooie gelegenheid om kennis te maken met deze leuke combinatiesport. Voor hardlopers, die weinig zwemmen en/of fietsen, is dit een afstand die met een basisconditie goed te doen is. Je hoeft ook geen racefiets te hebben om deel te nemen (maar je gaat er wel sneller op).

Het evenement wordt gehouden in en rond het natuurgebied de Nieuwe Dordtse Biesbosch en heeft daarmee een prachtig gevarieerd zwem-, fiets- en hardloopparcours.

Meer informatie staat op de website: www.dordtsebiesboschtriathlon.nl. Er is onder andere een speciale pagina met informatie voor mensen die voor het eerst een triathlon willen gaan doen. Inschrijven kan via de Nederlandse Triathlonbond (<https://mijn.triathlonbond.nl/external/events>). Heb je een wedstrijdlicentie van de Atletiekunie dan is de daglicentie voor deelname gratis. Hiervoor moet je echter wel een NTB account aanmaken en je Atletiekunie account daaraan koppelen.

Iedere woensdagavond van 19:30 – 20:45 uur traint de Triathlonvereniging op de hardloopbaan van **Fortius**, dus dan is er de mogelijkheid om iemand in persoon aan te spreken voor het geval dat je vragen hebt over triathlons of over de voorbereiding op dit evenement. Wellicht ben je geïnteresseerd om lid te worden (een paar trainingen kan je op proef meedoen).

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.

GESLAAGDE NATIONALE U14/U16 INDOOR IN APELDOORN

[door Bob Hurkmans]

In het weekend van 24 en 25 februari was **Fortius** goed vertegenwoordigd bij het officiële NK indoor voor U16&U14 in Apeldoorn. 1268 jeugdathleten reisden af naar de mooiste hal van Nederland waar volgend jaar het EK indoor plaats zal vinden. Sommige atleten hebben weinig uitdaging binnen de regio en meten zich graag met de landelijke top.

Tien atleten van **Fortius** mochten starten en uiteindelijk ging (bijna) iedereen met een mooi persoonlijk record naar huis. Mooie prestaties en een mooie ervaring voor Noah van Bezooijen (U14), Fleur de Bruin (U13) en Rick Thomas (U15). Hoge noteringen waren er voor Tinus Reif (U14) en Jayden Jeras (U15) die de halve finales 60 m wisten te bereiken. Finales waren er voor Leensey Bilkerdijk (U16), dertiende bij het verspringen, Faisal Daku (U14), achtste bij het verspringen en Allison van Meggelen (U15), zevende bij het kogelstoten. En dan nog twee toppers die mochten ruiken aan een medaille, maar naast het podium moesten plaatsnemen. Kelvin Mol (U16) plaatste zich met een persoonlijk record van 7,51 s op de 60 m voor de finale. In een spannende finale moest de jury uitsluitsel geven. Met wederom 7,51 s liep hij naar een bijzonder knappe vierde plaats. Evy Marie Rook (U13) maakt er met haar vriendin Fleur altijd een gezellige dag van, maar als het startschot van de 1000 m wordt gelost dan heeft ze maar één doel en dat is zo snel mogelijk naar de finish. Als een kleine Femke Bol liep ze naar de vierde plaats en met de 3:31 bleef ze net boven haar persoonlijk record.



Evy Marie Rook bovenin het atletiekstadion van Apeldoorn.

HUGO VISSER WINT ZILVER OP NATIONALE PUPILLENINDOOR

[door Carla Rook en Joke Torbijn]

Met dit jaar een record aantal deelnemers was de Nationale indoor voor pupillen op zondag 3 maart in Apeldoorn een groots evenement. **Fortius** was vertegenwoordigd door twaalf pupillen in zes categorieën: Lenni Reif in de categorie jongens U12, Menno van Leeuwen en Xavier de Bruin voor de jongens U10, Hugo Visser en Jax van Rijn bij de jongens U9, Fae Suijkerbuijk bij de meisjes U12, Isabel Rook, Bente Lutz, Angie Pennock, Pepa Hermus en Mijke Joustra bij de meisjes U11 en Annelise Rook bij de meisjes U8. Na het aanmelden gaan de pupillen helemaal zelf naar beneden de catacomben in om in hun vak de andere kinderen uit hun groep te ontmoeten en hun startnummers



op te spelen. Onder begeleiding van hun begeleiders die heel de dag bij ze zijn, verkennen ze het Omnisport. Na het opwarmen moeten ze zich melden in de callroom van het onderdeel waar ze moeten zijn. Daar wordt het stiekem toch wel even spannend, want dan ga je echt die grote hal in waar alle supporters zitten te wachten. Samen met pupillen uit het hele land hebben ze er een mooie dag van gemaakt, waarbij er vijftien persoonlijke records verbeterd zijn. Hugo Visser mocht het erepodium beklimmen: hij werd heel knap tweede bij de jongens U9. Gefeliciteerd Hugo. De vierkamp in Hugo's categorie bestond uit 40 meter, 600 meter, medicinbalwerpen en verspringen. Vooral op de 600 meter was Hugo ijzersterk. Als een ware topper liet hij in 2:05,88 alle 53 tegenstanders achter zich en verpulverde het indoor-clubrecord (een foto uit deze race staat bij de rubriek *Clubrecords en Ranglijsten* op pagina 5). Op de 40 meter werd hij derde in 7,09 m. Ook met de technische onderdelen kwam hij goed uit de voeten. Bij het verspringen werd hij met 3,21 m vijfde. Bij het voor hem nieuwe onderdeel medicinbalstoten werd hij met 5,50 m zevende. Isabel Rook behaalde een hoge klassering bij de U11V. Van de 85 deelneemsters in de vierkamp werd zij zevende. Ze scoorde daarbij twee persoonlijke records: op de 60 meter 9,97 s en op de 600 meter 2:07,52.

DE CLUBKAMPIOENEN INDOOR 2024

Op zaterdag 16 maart streden de pupillen van **Fortius** in een driekamp om het clubkampioenschap indoor per leeftijdscategorie. De clubkampioenen indoor 2024 zijn: Lenni Reif (U12M), Fae Suijkerbuijk (U12V), Bas van Gink (U11M), Isabel Rook (U11V), Olivier Duineveld (U10M), Diore van der Laan (U10V), Valentijn van Eersel (U9M), Jarinde Pors (U9V), Sepp den Otter (U8M), Annelise Rook (U8V), Jelle van Velzen (Framerunners jongens) en Tessa van Loosen (framerunners meisjes).

GOEDE RESULTATEN FORTIUSJEUGD IN BERGEN OP ZOOM

[door Carla Rook]

Al een tijdje werd er uitgekeken naar het buitenseizoen, weer buiten in het zonnetje. Zaterdag 23 maart stond de blokmeerkamp in Bergen op Zoom op de agenda. Er waren namens **Fortius** drie atleten aanwezig. Een beetje vertwijfeld door het minder zonnige weer en met lichte tegenzin werden de startnummers opgespeld. Het werd een lange dag, met regen, uitstel door hagelbuien en harde wind. En als kers op de taart allemaal de tribune op door een onweersbui. Desondanks deden de **Fortius**atleten het goed. Ruben van Roosmalen (U18M) werd knap vijfde. Hij verbeterde zijn beste prestatie op de 800 meter met een tijd van 2:13,76 en evenaarde zijn persoonlijk record verspringen dat staat op 5,44 m. Evy Marie Rook (U14V) mocht in haar meerkamp voor het eerst discuswerpen. Dit had ze in de week ervoor nog net even mogen oefenen bij Piet. Ze gooide 10,83 m. Tijdens haar 600 m was het hard werken. Ze ging in de laatste bocht heel hard achter een lange Belgische aan en kwam er in de laatste meters net voorbij. Ze kwam in 1:57,52 over de finish en verbeterde hiermee haar persoonlijk record met ruim een seconde. Isabel Rook was op de meerkamp de jongste **Fortius**pupil. Ook zij ging goed en werd tweede bij de U11 meisjes. Haar 60 m sprint werd beloond met een persoonlijk record van 10,33 s. Met hoogspringen haalde ze 1,20 m. Tijdens haar 1000 m moest ze net als haar zus keihard werken en rende de derde tijd, ze scherpte haar persoonlijk record aan tot 3:54,63.



OUDER-KIND BATTLE

Op zaterdag 20 april 2024 organiseert **Fortius** de Ouder-Kind Battle. De ouders strijden tegen de kinderen in een vierkamp.

Je wordt ingedeeld in een startgroep met meerdere ouder-kind-koppels en strijdt tegen elkaar op sprint, verspringen, 600 m en kogelstoten. Wint het kind? Punt voor de kinderen! Wint de ouder? Punt voor de ouders!

Iedereen blijft tot het einde van de wedstrijd aanwezig. Heb je even niks te doen? Dan kunnen alle ouders (met hun kind) een handje helpen met jureren. Het is een onderlinge familie-wedstrijd. Niks officieels, maar wel heel gezellig en we sluiten af met een lekkere BBQ.

Wil je meedoen aan deze gezellige wedstrijd? Schrijf je nu in als koppel: een ouder en een kind (een ouder kan natuurlijk ook de buurvrouw of je juf zijn). Wil je meedoen maar heb je geen ouder of kind? Mail dan naar woc@fortiusdrechtsteden.nl, we hebben vast wel een leenouder of leenkind die we aan je kunnen koppelen.

Aanmelden voor de wedstrijd en BBQ kan via Atletiek.nu. Let op: zowel het kind als de ouder moet worden ingeschreven.

Clinics voor ouders

Voor een optimale voorbereiding organiseren we op 30 maart en 6 april van 9:30 tot 12:00 clinics alleen voor ouders, zodat ze een kans maken tijdens de wedstrijd. ☺ Kom allemaal.

VERSLAG ONDERLINGE WERPWEDSTRIJD ZONDAG 10 MAART

[door Piet Barends]

Na een aantal natte tot zeer natte dagen was de weersverwachting voor zondag 10 maart opeens vrij gunstig en werd op korte termijn besloten een onderlinge wedstrijd te houden. De hooggespannen verwachtingen voor wat betreft de weersomstandigheden werden, hoe dichter men bij de 10^{de} maart kwam, wel behoorlijk getemperd, maar uiteindelijk viel het die dag toch nog wel mee. Op een enkel spatje regen na was het in ieder geval droog. Teneinde het voorbereidende werk zo veel mogelijk te beperken evenals de tijdsduur van de wedstrijd, was voor drie nummers gekozen.

In totaal hadden zich negen atleten opgegeven en op de dag zelf kwam er nog een tiende bij (Xavier de Bruin), die nog even een spoedcursus kogelslingeren kreeg. Het leek een hopeloos geval te worden, totdat hij opeens de slag te pakken had en voor zijn leeftijd nog een behoorlijke afstand wierp.

Bij het gewichtwerpen vielen er twee clubrecords te noteren (Jeanine Katsman en Hans Leenheer). Daarnaast werden er een groot aantal persoonlijke records verbroken, voornamelijk bij het kogelslingeren (bij de



Rune Veraart tijdens zijn kogelstoot.



jongsten betref dat meestal verbeteringen van wat er tijdens voorgaande trainingen was geworpen) en bij het kogelstoten.

Al met al kan er van een geslaagde wedstrijd worden gesproken en ijs en weder dienende, zal er op maandag 1 april weer een onderlinge werpwedstrijd worden georganiseerd.

Uitslagen:

Kogelslingeren:

	categorie	gewicht	afstand
1 Julia van Dorp	MA	4 kg	35,82 m
2 Rune Veraart	JB	5 kg	33,57 m
3 Jeanine Katsman	V50	3 kg	25,94 m
4 Fae Suijkerbuijk	MPA2	1 kg	24,42 m
5 Isabel Rook	MPA1	1 kg	23,95 m
6 Hans Leenheer	M55	6 kg	23,95 m
7 Dini Grootenboer	V75	2 kg	20,91 m
8 Evy Marie Rook	MD	2 kg	19,81 m
9 Fleur de Bruin	MD	2 kg	13,77 m
10Xavier de Bruin	JPB	1 kg	13,29 m

Kogelstoten:

	categorie	gewicht	afstand
1 Hans Leenheer	M55	6 kg	9,63 m
2 Jeanine Katsman	V50	3 kg	9,32 m
3 Fae Suijkerbuijk	MPA2	1 kg	8,30 m
4 Rune Veraart	JB	5 kg	8,15 m
5 Dini Grootenboer	V75	2 kg	6,81 m
6 Evy Marie Rook	MD	2 kg	6,53 m
7 Fleur de Bruin	MD	2 kg	6,27 m
8 Isabel Rook	MPA1	1 kg	5,75 m
9 Xavier de Bruin	JPB	1 kg	3,84 m

Gewichtwerpen:

	categorie	gewicht	afstand
1 Rune Veraart	JB	9,08 kg	11,51 m
2 Jeanine Katsman	V50	7,26 kg	10,26 m
3 Hans Leenheer	M55	11,34 kg	9,44 m
4 Julia van Dorp	MA	9,08 kg	9,24 m
5 Dini Grootenboer	V75	4,00 kg	7,18 m

Vet betekent een clubrecord



Van links naar rechts:

Achterste rij:

Piet Barends - Rune Veraart

Jeanine Katsman - Dini Grootenboer

Hans van Dorp - Hans Leenheer

Vita van Dorp

Voorste rij:

Isabel.v Rook - Fae Suijkerbuijk

Evy Marie Rook - Fleur de Bruin

Xavier de Bruin

(Julia van Dorp was weg).



UITSLAGEN OVERIGE WEDSTRIJDEN VOOR JUNIOREN EN PUPILLEN

[door Henk Nugteren]

Tijdens het zoeken naar uitslagen van clubleden in cross en wegwedstrijden voor senioren, kwam ik ook nogal wat jeugdleden van **Fortius** tegen. Misschien leuk deze resultaten hier te bundelen.

Op zondag 18 februari deden de drie zussen Rook mee aan de De Kluisshof Achilles-cross in Etten-Leur. Isabel won bij de MU12, Annelise werd tweede bij de MU8 en Rvy Marie werd eveneens tweede, maar dan bij de MU14.

Een week later, bij de Lidocross in Waalwijk, stonden ze er weer alle drie. Dit keer won Evy Marie haar cross, werd Isabel tweede en moest Annelise genoegen nemen met de vierde plaats. Als ik het hierboven allemaal goed gelezen heb, liep Evy Marie op diezelfde dag, 25 februari, ook al indoor in Apeldoorn. Twee uitstekende resultaten op een dag, knap gedaan.

De vijfde en laatste wedstrijd van de regionale Veldloopcompetitie, op zaterdag 2 maart in Gorinchem, werd uiteraard weer uitstekend bezocht door onze jeugdleden. Maar niet alleen werd er meegedaan aan deze wedstrijd, er werd ook gepresteerd, want in zeven races werd de overwinning opgeëist door een **Fortius**atleet.

De resultaten op rij:

U08 Jongens (1080 m)		6 Marit van Dijk	7:42	U14 Meisjes (1940 m)	
1 Sepp den Otter	5:53	7 Ella van der Graaf	8:19	1 Evy Marie Rook	8:09
U08 Meisjes (1080 m)		U11 Jongens (1620 m)		5 Mila van Eersel	9:13
1 Annelise Rook	6:46	1 Eise Dijkstra	6:50	6 Julie Adeney	9:23
2 Diede Nagtegaal	6:53	8 Levi Besemer	8:25	9 Eva Versluis	9:34
U09 Jongens (1080 m)		13 Nathan van der Zee	8:52	U14 Jongens (1940 m)	
1 Valentijn van Eersel	4:54	14 Salomon Paling	10:14	2 Arend Vogelaar	8:13
2 Jax van Rijn	5:25	15 Morris Barendregt		3 Tinus Reif	8:18
3 Pelle Nabben	5:29	U12 Jongens (1620 m)		4 Jesper van Leeuwen	8:21
4 Rafael Hartman	5:39	2 Lenni Reif	8:10	5 Milan van Ginneken	8:42
5 Vincent de Rijke	6:33	U11 Meisjes (1620 m)		6 Sjors van der Laan	8:50
6 Melle von Harras	7:01	1 Isabel Rook	7:29	7 Sven Schenkel	8:52
U09 Meisjes (1080 m)		9 Alva Wierenga	8:40	9 Justen Houben	9:40
3 Lexie Monster	6:00	13 Noa Bakker	9:09	10 Boaz Bakker	9:45
4 Olivia Könemann	7:28	14 Lizzy van der Klooster	9:20	11 Florian Ophorst	9:47
U10 Jongens (1300 m)		15 Rosalynn de Rijke	9:51	12 Tijs Mettes	9:48
2 Walt Adeney	6:39	16 Jasmijn Nabben	9:52	13 Nelson v Hardenbroek	10:01
3 Olivier Duineveld	6:46	17 Pepa Hermus	10:33	14 Daan Weber	10:28
4 Thomas Jansen	7:21	18 Manou Meijer	10:40	U16 Meisjes (3195 m)	
7 Mats van Waas	7:24	21 Fiep Huijzer	11:30	3 Rosa Paling	14:26
8 Thijs Scherders	7:40	U12 Meisjes (1620 m)		4 Lisa van Schaik	14:27
11 Menno van Leeuwen	8:01	2 Evi de Haas	8:46	5 Tula Hermus	15:48
U10 Meisjes (1300 m)		3 Sofie Nagtegaal	9:29	U16 Jongens (3515 m)	
1 Lara Nagtegaal	6:53	4 Merle de Koning	9:56	4 Lars Groenewegen	14:58
3 Sterre Ophorst	7:16	5 Karlijn Hamers	10:02		



Tijdens de RIWAL Hoogwerkers Halve Marathon, op zaterdag 9 maart, werden in de ochtend in drie leeftijdsgroepen jeugdwedstrijden gehouden, waaraan heel veel jeugd van **Fortius** deelnam. De uitslagen voor hen die zich onder de clubnaam **Fortius** hadden ingeschreven, waren als volgt:

Groep 1 (2017 en later) 400 m

Jongens:

1 Sep den Otter	1:47
14 Boet Dijkstra	2:44

Meisjes:

1 Annelise Rook	1:37
2 Tess Matthieu	1:40
3 Diede Nagtegaal	1:47
5 Esmay van den Bosch	1:48
6 Rime Dijkstra	1:55

Groep 2 (2015 – 2016) 600 m

Jongens:

1 Valentijn van Eersel	2:17
3 Jax van Rijn	2:18
4 Marijn Korevaar	2:23
5 Walt Adeney	2:28
6 Olivier Duineveld	2:28
7 Nathan Donker	2:32
8 Menno van Leeuwen	2:33
9 Ivar Schenkel	2:35
10 Rafael Hartman	2:40
11 Pelle Nabben	2:40
12 Sam Aanen	2:41
13 Melle Oosthoek	2:41
14 Thomas Jansen	2:42
15 Teun Stamm	2:44
16 Mats van Waas	2:45
17 Vincent de Rijke	2:46
18 Kiran Doekhi	2:47
19 Thijs Scholten	2:50
20 Aaron Engler	2:50

21 Xavier de Bruin	2:54
22 Thijs Scherders	2:56
23 Dylan van Opstal	3:02
24 Melle von Harras	3:06

Meisjes:

1 Lara Nagtegaal	2:26
2 Marit van Dijk	2:36
4 Fenne Grotenhuis	2:48
5 Suze de Groot	2:50
6 Lexie Monster	2:51
7 Louise van der Werf	2:51
9 Ella van der Graaf	2:56
12 Lotte van der Voorden	3:07
13 Sovia Shandyba	3:09

Groep 3 (2011 – 2014) 800 m

Jongens:

2 Tinus Reif	2:38
3 Arend Vogelaar	2:43
4 Milan van Ginneken	2:46
5 Jesper van Leeuwen	2:49
6 Sven Schenkel	2:55
7 Eise Dijkstra	2:59
9 Lenni Reif	3:09
10 Boaz Bakker	3:11
11 Tijs Mettes	3:15
12 Jelle Nijman	3:23
13 Bas Barendrecht	3:31
14 Bas van Gink	3:31
15 Thijn van den Bosch	3:34
16 Jelle van Velzen	3:42
17 Thijs Bouman	3:43

18 Lasse van Bochove	3:44
19 Nathan van der Zee	3:52
20 Morris Barendregt	3:52
22 Charlie van de Koppel	4:39

Meisjes:

1 Evy Marie Rook	2:45
5 Isabel Rook	3:00
6 Mila van Eersel	3:01
7 Evi de Haas	3:09
8 Julie Adeney	3:08
9 Eva Versluis	3:13
10 Merle de Koning	3:16
11 Fleur de Bruin	3:21
12 Esmee Kirat	3:21
13 Hanna Biewenga	3:28
14 Rosalynn de Rijke	3:30
15 Karlijn Hamers	3:32
17 Sofie Nagtegaal	3:34
18 Fenne van der Voorden	3:36
19 Angie Pennock	3:38
20 Pepa Hermua	3:39
21 Noa Bakker	3:41
23 Lizzy van der Klooster	3:43
25 Alva Wierenga	3:46
26 Sarah van der Wegen	3:45
27 Bente Lutz	3:48
29 Jasmijn Nabben	4:10
30 Manou Meijer	4:14
32 Lyndsey van de Koppel	4:37
33 Zoë Dullens	4:48

Op zondag 10 maart liep Ruben van Roosmalen de Zevenbergse Veldcross in Zevenbergen, over een afstand van 4,7 km. Hij eindigde als tweede bij de Jongens U18 en had 18:14 nodig om het parkoers af te leggen.



FORTIUS PUZZELT

[door Timo de Kok]

De **Fortius**puzzel van deze week is een mastermind puzzel. Net zoals vorige maand zal de **Fortius**puzzel geprint in de kantine liggen, bovenop de ideeënbus. 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. Online insturen kan natuurlijk ook gewoon. We zien jullie antwoorden graag verschijnen. De oplossing van de Kdoku-puzzel van vorige maand staat hiernaast, de gelukkige winnaar is Thijn van den Bosch.

3	4	5	1	2
4	5	3	2	1
5	2	1	4	3
2	1	4	3	5
1	3	2	5	4

4	5	1	2	3
2	1	5	3	4
1	3	2	4	5
3	2	4	5	1
5	4	3	1	2

Mastermind

Elke week worden er veel sporten, groepslessen en onderdelen beoefend binnen **Fortius**. Onderstaande zes atleten kijken elke week erg uit naar hun vrijetijdsbesteding. Welke vrijetijdsbesteding beoefenen zij?

De cijfers links geven aan hoeveel vrijetijdsbestedingen er in die horizontale rij staan die voorkomen als vrijetijdsbesteding van één van de zes atleten. De cijfers rechts geven aan hoeveel vrijetijdsbestedingen er in die rij ook daadwerkelijk onder de juiste atleet staan.

Voorbeeld: In rij 1 staan 3 vrijetijdsbestedingen die horen bij een atleet, één daarvan staat ook daadwerkelijk bij de juiste atleet.

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 22 april 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.

	Bob	Piet	Carla	Mark	Daniël	Rens	
3	Flowyoga	Fitness	Bodyshape	Hoogspringen	Kogelstoten	Hordelopen	1
2	Zumba	Hardlopen	Sprinten	Verspringen	Worstelen	Bootcamp	2
2	Crossen	Hinkstap	Worstelen	Discuswerpen	Bodyshape	Steps	0
0	Discuswerpen	Fortius Fit	Wandelen	Crossen	Flowyoga	Hordelopen	0
2	Zumba	Sprinten	Bootcamp	Bodyshape	Hinkstap	Steps	2
2	Hoogspringen	Bootcamp	Wandelen	Fitness	Verspringen	Discuswerpen	0
1	Verspringen	Flowyoga	Framerunnen	Hardlopen	Hordelopen	Fortius Fit	1
2	Zumba	Kogelstoten	Crossen	Hinkstap	Sprinten	Hoogspringen	2



STIKSTOF

Het is nog maar maart, maar we moeten al serieus aan het werk willen we de DrechtStadLoop in november mogen organiseren. De *Wet Natuurbescherming bij Evenementen* gebiedt een evaluatie van alle verstoringen die een evenement zou kunnen veroorzaken: 'overtredingen kunnen onder andere optreden door geluid, licht, trillingen, verontreinigingen, beschadigingen en optische verstoringen door de aanwezigheid of beweging van mensen of voorwerpen.' Vergunningen voor evenementen in Deventer, Den Haag en Alkmaar werden al geweigerd.

Bij de aanvraag van wat men noemt 'schaarse vergunningen', moet in 2024 rekening worden gehouden met het *Evenementenbeleid Dordrecht 2030*. Een speerpunt zal stikstofdepositie zijn, omdat de gehele gemeente Dordrecht op minder dan 25 km van een Natura-2000 gebied ligt. Voor het verkrijgen van een natuurvergunning moet de stikstofdepositie binnen 2 km van kwetsbare natuur met een AERIUS-Calculator worden berekend. Voor de DrechtStadLoop betreft dit het fietspad door de Nieuwe Dordtse Biesbosch. De AERIUS-Calculator is een rekenmodel ontwikkeld door het RIVM met ingenieursbureau TAUW en is nodeloos ingewikkeld, zodat een afgestudeerd chemicus er moeite mee heeft.

De uitkomst van de calculator moet in het draaiboek worden opgenomen, dat deel uitmaakt van de vergunningaanvraag.

Dan de calculator maar eens opstarten. De eerste vraag betreft de stikstofbronnen. Dat kunnen verkeersbewegingen van bezoekers, dieselaggregaten, gasflessen, aan- en afvoer van materialen en dieren zijn. Er zullen ongetwijfeld deelnemers met de auto komen, maar die zullen niet door de zone binnen 2 km van de kwetsbare natuur rijden. Publiek en fans van deelnemers zijn er sowieso niet, hadden we die maar. Als je als supporter, na de start op het Statenplein te hebben gezien, nog gauw even in de auto stapt om de lopers te zien passeren in de Nieuwe Dordtse Biesbosch en dan weer terug wilt zijn voor de finish, wens ik je veel succes. Je gaat dat niet redden.

Rond de kwetsbare natuur zijn er niet meer bronnen te bedenken dan een vrachtwagen die een paar hekken en een mobiel toilet komt plaatsen. De lopers worden begeleid door een elektrische auto voor de tijdwaarneming, een paar fietsers en een elektrische bezemwagen. Dat toilet wordt geplaatst om ervoor te zorgen dat deelnemers hun behoefte niet in de natuur doen (stikstofuitstoot). De voorschriften bepalen dat we rekening moeten houden met het worst-case scenario van stikstofemissies. Kan het toilet door een windvlaag omver gaan en de inhoud wegstromen? Wordt er iemand onwel en moeten hulpdiensten uitrukken, mogelijk een traumahelikopter? Erger nog, twee of een tiental calamiteiten.

Als de stikstofuitstoot is omgerekend naar stikstofneerslag in het kwetsbare gebied, wordt die uitgedrukt in mol/ha/jaar, waar het aantal hectaren de grootte van het gebied aangeeft. Ons evenement duurt één dag. Zouden we meer depositie kunnen veroorzaken dan een distributiebedrijf gevestigd aan de rand van de kwetsbare natuur, waar zes dagen per week tientallen trucks af en aan rijden? De door de overheid vastgelegde grenswaarde komt in een presentatie van het evenementenbureau van de gemeente vaag over: 0,00 mol/ha/jaar. Als die laatste nul significant is, zou dat betekenen <0,005 mol/ha/jaar, want compleet nul kan niemand halen. Zou een loper een scheet laten, dan is er al uitstoot.

De vereiste AERIUS-berekeningen laten uitvoeren door een ingenieursbureau kost veel geld. De uitvoerder zal zich moeten verplaatsen naar de locaties van onze wedstrijd, met als gevolg misschien wel meer stikstofuitstoot dan zijn berekening zal opleveren. De slang bijt in zijn eigen staart.



AGENDA

APRIL

Maandag 1	Dordrecht	Onderlinge werpwedstrijd
Vr 5 t/m zo 7	Burgh-Haamstede	Run & Fun Weekend
Zaterdag 6	Dordrecht Spijkenisse	Clinic voor ouders over Ouder-Kind Battle 20 april Competitie U16/U14 (eerste wedstrijd)
Zaterdag 13	Papendrecht	Regionale pupillencompetitie (eerste wedstrijd)
Zondag 14	Zevenbergen	Competitie U20/U18 (eerste wedstrijd)
Zaterdag 20	Dordrecht	Ouder Kind Battle (pupillen en junioren U14/U16)
Zondag 21	Nieuwegein	Seniorencompetitie, eerste wedstrijd
Zondag 28	Rotterdam	Competitie U20/U18 (tweede wedstrijd)

MEI

Zondag 12	Terneuzen	Competitie Masters (eerste wedstrijd)
Zaterdag 18	Gorinchem	Competitie U16/U14 (tweede wedstrijd)
Zaterdag 25	Alblasserdam	Regionale pupillencompetitie (tweede wedstrijd)

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

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

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

AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

Uiterlijk op 27 april 2024 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 1 mei.

