



FORTIUS NIEUWSBRIEF MEI 2024



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief mei 2024

Jaargang 8, nummer 4

Aangesloten bij:

Omnivereniging **Fortius**

opgericht 5 juli 1896



KRACHTSPORT.NL

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

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

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

HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:
Charley Smink



Secretaris:
Jan van Dalen



Penningmeester:
Peter Hamers



Lid:
Alice van Driel



Lid:
Elbert Dekker



Lid:
Jasper Beljaars



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

Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks en is bedoeld voor alle leden van **FORTIUS**. De volgende nieuwsbrief zal rond 1 juni 2024 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 28 mei 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,

Hierbij de nieuwsbrief van mei 2024 met enige vertraging in verband met tijdgebrek. Bovendien nog steeds in het oude pdf-format omdat de faciliteiten op de website nog steeds niet in orde zijn voor het aanmaken en versturen van een nieuwsbrief nieuwe stijl. Vrijwel alle ploegen hebben hun eerste competitiewedstrijden er inmiddels op zitten. Verheugend is het dat de herenploeg op promotie lijkt af te stevenen. Wij berichten uiteraard over de verrichtingen van onze ploegen.

Helaas was er deze maand geen tijd om een verenigingslid te interviewen voor de rubriek In Gesprek Met... Van het Bestuur werd niets vernomen en zo hebben we sinds het bestaan van **Fortius** geen mededelingen uit het bestuur.

De andere vertrouwde rubrieken vindt u wel in deze nieuwsbrief.

Stuur voor de nieuwsbrief van juni uw kopij naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 28 mei 2024: NieuwsbriefFortius@outlook.com

Veel leesplezier,
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

Mannenploeg in race voor promotie

(zie bladzijde 5)

Juniorenploegen starten competitie goed

(zie bladzijde 5)

Ook pupillen goed op dreef in competitie

(zie bladzijde 15)

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Zoomer Wantijrun woensdagavond 26 juni	12
Clubrecords en ranglijsten	4	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	13
BAAN EN INDOOR	5	• PRs en podiumplaatsen in Papendrecht	13
• Junioren starten goed in competitie	5	• Onderlinge werpwedstrijd zondag 7 april	13
• Mannenploeg in de race voor promotie	5	• Zonnige start van de pupillencompetitie	15
• Overige uitslagen baanwedstrijden	7	• Janneke en Novi op kwart marathon in R'dam	16
WEG EN VELD	8	• Ouder/Kind Battle	17
• Uitslagen	8	Fortius Puzzelt	19
• Wedstrijdkalender	10	Column Henk Nugteren	20
• Recovery Loop in Dordrecht op zondag 2 juni	11	Agenda	21



CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS

Op zaterdag 30 maart liep **Gerard van Dijk** in Tilburg de 150 meter in 19,79 s en schreef daarmee het officieuze clubrecord M50 op zijn naam. Officieus omdat de 150 meter geen officieel onderdeel voor masters is. Het oude record stond met 20,94 s op naam van Pieter Jacobs die die tijd in 2023 had gelopen. Pieter was toen overigens al M55 en in die categorie blijft het clubrecord dan ook op zijn naam staan.

Op zondag 7 april werden op een onderlinge wedstrijd door de masters **Hans Leenheer** en **Wil Florusse** vier clubrecords gebroken. Hans verbeterde het clubrecord gewichtwerpen M55, dat hij enkele weken eerder op zijn naam had geschreven, naar 9,67 m. Het clubrecord discuswerpen M55 verbeterde hij met 54 cm naar 33,19 m. Ook dat record stond al op zijn naam. Wil Florusse overtrof zichzelf bij het discuswerpen met een worp van 23,58 m, een verbetering van haar clubrecord V75 met 32 cm. Bij het kogelstoten verbeterde ze haar clubrecord V75 met 24 cm naar 8,10 m.

Op donderavond 25 april verbeterde **Evy Marie Rook** in Breda in 5:29,71 het clubrecord 1500 meter voor U14V. Het is een officieus clubrecord, omdat de 1500 meter geen officieel onderdeel voor U14V is. Het oude record was uit 2021 en stond op naam van Lisa van Schaik.



Evy Marie Rook.

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](#)



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

COMPETITIENIEUWS

Junioren U14 & U16 goed van start in de competitie

Op zaterdag 6 april ging de competitie voor junioren U14 & U16 van start. **Fortius** was ingedeeld in de poulewedstrijd in Spijkenisse en deed daar met acht teams mee. Met goede resultaten, want de eerste teams van de U16M, U14M en U14V werden er tweede. De U16V werden in Spijkenisse vierde. In de landelijke tussenstand na één wedstrijd heeft het team van de U16M met de achttiende plaats de hoogste positie van alle **Fortius**teams.

Junioren U20/U18 starten competitie met mooie prestaties

Op zondag 14 april was de eerste ronde in de competitie voor junioren U20/U18. **Fortius** deed mee in Zevenbergen. Onze club stond ingedeeld in een bijzonder sterke poule, met tegenstand van onder meer de twee grote Rotterdamse atletiekverenigingen. De **Fortius**atleten streden voor wat ze waard waren, met enkele mooie persoonlijke records en nieuwe binnenkomers in de **Fortius** 10-bestenlijst. Alle uitslagen zijn te vinden op Atletiek.nu.

In de poulewedstrijd in Zevenbergen werd zowel het jongensteam als het meisjesteam achtste. Landelijk staan de meiden momenteel op de 32^{ste} plaats en de jongens op de 44^{ste} plaats. Er volgen nog twee voorrondes in de competitie U20/U18: op 28 april en op 9 juni. Een deel van de junioren kwam een week later alweer in actie in de seniorencompetitie.

Mannenploeg **Fortius** in de race voor promotie

Op zondag 21 april werd de eerste ronde in de competitie voor senioren gehouden. **Fortius** deed mee in de poulewedstrijd in Nieuwegein. Hoewel het vrijwel de hele dag droog bleef, was het met 11 graden en een straffe wind absoluut geen lekker atletiekweer. De kou, in combinatie met te lange wachttijden voor de starts, resulteerde bij sommigen zelfs in spierkramp en blessures.

Fortius kwam in Nieuwegein aan met een volwaardige mannenploeg, een ietwat gemankeerde eerste vrouwenploeg en een tweede vrouwenploeg met slechts twee deelneemsters. Die twee deden het overigens heel goed, want op de onderdelen waar ze op uitkwamen versloegen ze de atletes uit het eerste team. Emma Rijpers deed dat op de 400 meter. U18-atlete Chelsia Alves da Silva deed dat op de werponderdelen (9,20 m met de 4kg-kogel en 28,29 m discus).

Het eerste vrouwenteam miste al bij aanvang een paar belangrijke troeven die om diverse redenen niet meededen, en tijdens de wedstrijd moesten er door een blessuregeval op de sprint nog last minute aanpassingen in de ploegopstelling worden gedaan. Zo kreeg Miranda van Dijk er na haar 100 meter



Start van Novi Hermus (234) op de 800 m in Nieuwegein.



horden onverwacht de 200 meter bij, wat met een tijd binnen de 30 seconden trouwens best goed ging. Werpster Veerle Uilhoorn viel aan het eind van de wedstrijd in op de estafette. Op de lange loopnummers leek het koude weer minder van invloed te zijn. Jildau de Man kwam met 12:39,89 dicht in de buurt van haar persoonlijk record. Novi Hermus (U18V) liep in 2:44,75 een goede 800 meter. Ondanks de tegenslag werd de **Fortius** vrouwenploeg in Nieuwegein met 5032 punten toch nog zesde, wat een heel redelijk resultaat genoemd mag worden.

De mannenploeg had een bredere selectie en veel onderdelen waren dubbel bezet, zodat er ingeval van een blessure niet meteen een enorm probleem ontstond. Persoonlijke records waren er voor Jeffrey de Vlaming op de 200 meter en voor Mees Schneider (U20M) op de 5000 meter. Mees dook op de baan van Avanti voor het eerst onder de 17 minuten. Wessel de Lange evenaarde zijn persoonlijk record van 1,85 m op hoog. Daan Spiljard verbeterde zich op de 110 m horden in 17,25 s iets ten opzichte van vorig jaar. Tibo Visser won de 800 meter in 1:59,21. Flint Beenen liep in 53,29 s een goede 400 meter. Sven Hurkmans voldeed in 11,87 s aan de verwachtingen op de 100 meter. David Cronie – terug van weggeweest – liep zijn eerste 200 meter sinds lange tijd in 24,50 s. Robert Florusse verbeterde zijn beste prestatie in de M45-categorie op kogel en discus. Tim Leeman (U20M) liep zijn eerste officiële 5000 meter op de baan in 18:28,98. Op de Zweedse estafette werden Flint, Sven, David en Wessel in Nieuwegein met 2:05,42 derde.



*Het **Fortius** herenteam van de Zweedse estafette in Nieuwegein: Wessel, Flint, David en Sven.*

De **Fortius** mannenploeg eindigde in de eerste poulewedstrijd van dit jaar met 7257 punten als derde. In de landelijke stand staan ze daarmee op de vijfde plaats, wat betekent dat ze in de race zijn om de promotiewedstrijd te gaan halen. Uiteraard moet het dan ook in de tweede en derde voorronde van de competitie allemaal goed verlopen.

De vrouwenploeg van **Fortius** staat landelijk op de 34^{ste} plaats. Om bij de eerste acht te komen, en daarmee de promotiewedstrijd te halen, zou een achterstand van 1000 punten moeten worden goedge maakt. Dat is veel, maar als het volledige potentieel kan worden ingezet en echt alles meezit, is het niet helemaal ondenkbaar.

De volgende wedstrijd in de seniorencompetitie is op 2 juni in Etten-Leur. De complete uitslagen staan op atletiek.nu.



OVERIGE UITSLAGEN BAANWEDSTRIJDEN

Korte en soms langere verslagen van baanwedstrijden waar **Fortius** atleten aan meedoen staan op de website onder 'Updates'. Hieronder een overzicht van de uitslagen van de afgelopen maand.

De Nederlandse wedstrijdkalender stond zaterdag 30 maart bol van openings- en trainingspakkenwedstrijden. Enkele **Fortius** atleten hadden gekozen voor de openingswedstrijd van AV Attila in Tilburg. Daar stonden de voor senioren en masters incurante afstanden 150 en 300 meter op het programma. Gerard van Dijk liep de 150 meter in 19,79 s en schreef daarmee het (officieuze) clubrecord M50 op zijn naam. Rens van der Elst (M55) liep de afstand in 21,71 s. Ook Miranda van Dijk en Emma Rijpers (beiden VSen) liepen de 150 meter. Miranda in 21,94 s en Emma in 22,28 s. Emma liep ook nog de 300 meter in 49,99 s. Voor alle prestaties geldt dat ze bij betere weersomstandigheden zeker nog te verbeteren zijn, want er stond in Tilburg een stevige tegenwind, variërend van -1,7 m/s tot -3,1 m/s.

Eveneens op 30 maart was er de jaarlijkse openingswedstrijd van AV Passaat in Papendrecht. Naast een grote deelname van **Fortius** zijde bij de jongste jeugd, liepen enkele **Fortius** atleten de 5000 meter. Jelmer de Baat (U20M) deed dat in 17:16,13. Jan van der Wal (M35) liep in 17:58,52 een persoonlijk record. Henrik Barendregt finishte 18:15,30 en schoof met die tijd een plaatsje omhoog in de 10-bestenlijst voor M45. Jan-Willem Mennink (M55) waagde zich voor het eerst sinds jaren weer eens aan een 5 kilometer op de baan en deed dat in 19:14,31 zelfs iets sneller dan die vorige keer in 2016.

Julia van Dorp (U20V) begon haar buitenseizoen zaterdag 6 april goed bij het door Rotterdam Atletiek georganiseerde Lentewerpen. Julia deed bij de vrouwen senioren mee aan het gewichtwerpen en aan het kogelslingeren. Het 9,08 kg zware gewicht kwam neer op 9,65 m, waar ze tweede mee werd. Bij het kogelslingeren werd ze vijfde met 37,09 m.

Allison van Meggelen was op zondag 7 april in Leiden om daar mee te doen aan drie werponderdelen op de UTTL Games (UTTL= Ultimate Throwing Team Leiden). In haar eigen categorie U16V was er in Leiden geen wedstrijd, maar ze mocht er meedoen met de U18V. Allison won het kogelslingeren met 32,34 m. Bij het discuswerpen was er van haar zes pogingen slechts één geldig, die precies 20 meter ver was. Ze werd er zesde mee. Bij het kogelstoten werd ze achtste met 9,14 m.

Bij de pupillenwedstrijd op zaterdag 15 april in Papendrecht stond polsstokhoogspringen als bijnummer op het programma. Er deden drie atleten van **Fortius** aan mee. Ruben van Roosmalen (U18M) sprong met 3,20 m een persoonlijk record. Rune Veraart (U18M) ging over 2,70 m. Owen Kirchyunger (U16M) sprong 2,30 m.

Leen Boer (U16M) liep op woensdagavond 24 april in Spijkenisse in 4:52,60 een persoonlijk record op de 1500 meter. Hij werd er vierde mee. Bij het kogelstoten werd hij met 9,35 m tweede.



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

De afgelopen maand stond voor veel **Fortius**atleten de Marathon Rotterdam in de belangstelling. Maar er waren natuurlijk ook andere wedstrijden waaraan werd deelgenomen en dat gold zeker voor de bekende wedstrijden op Koningsdag. Opmerkelijk was dat we Kees Prins in een maand tijd vijf keer in de uitslagen terugvonden, verreweg het vaakst van alle **Fortius**atleten deze maand.

Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 28 mei gestuurd worden naar: niewsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

Tijdens het Paasweekend was Kees Prins druk in de weer met loopwedstrijdjes. Op zondag 31 maart liep hij tijdens de Vestingloop in Steenbergse de 5 km en werd daarop negende in 19:42. Een dag later verdubbelde hij de afstand bij de Paasloop in Numansdorp naar 10 km. Daar werd Kees tweede in 39:51.

Vijf dagen later stond Kees Prins op zaterdag 6 april alweer aan de start van de Brakelse Lenteloop. Met de achtste plaats bij de M35 was hij in 39:38 iets sneller dan in Numansdorp. Ook op 6 april werd Jildau de Man tweede bij de VSen op de Kippenren in Barneveld. Het betrof een wedstrijd over een achtste marathon (5,27 km) en daar deed Jildau 23:11 over. In een mailtje naar de redactie meldde ze dit resultaat en schreef erbij dat het misschien leuk zou zijn het te vermelden, hoewel het geen wedstrijd was in de regio. Maar dat laatste geeft helemaal niets, we willen hier de resultaten van alle **Fortius**atleten verslaan, of ze nu in Dordt lopen of ergens ver weg in het land of zelfs in het buitenland. Heb je ergens gelopen, waarvan je denkt dat de uitslag niet direct gevonden zal worden door de redactie, stuur dan even een mail. Er was nog een wedstrijd op 6 april waaraan een **Fortius**atleet deelnam en die loop was nog verder dan Barneveld. Frans Thomas was in Kampen, waar hij de Bruggenloop halve marathon volbracht in 2:12:55, waarmee hij 264^{ste} werd.

Op zaterdag 13 april deed Tinus Reif mee aan de Dutch OCR Sprint Series, een obstakelrace georganiseerd door GymForce1 of GymForce Challenge aan de Schenkeldijk in Dordrecht. In de klasse van 12 t/m 13 jaar werd Tinus achtste en was bijna een half uur intensief bezig. De afstand werd niet vermeld in de uitslagen.

Zondag 14 april was voor velen de grote dag: Marathon Rotterdam. Aan deze marathon was ook het Nederlands Kampioenschap Marathon verbonden en tussen de 750 deelnemers aan dit kampioenschap kwam **Fortius** slechts drie keer voor in de uitslagenlijst. De snelste was Paul Blokland die bij de M45 op de 48^{ste} plaats eindigde in 3:10:47. Bij de mannen senioren stond Albert Jan Timmerman op plaats 190 in een tijd van 3:37:15. Relatief het beste deed Sjon Vos het met zijn 29^{ste} plaats bij de M60. Zijn tijd was 3:52:17.



Slechts drie lopers gekwalificeerd op het NK en niemand binnen de drie uur is wel heel mager en **Fortius** onwaardig, als je dat vergelijkt met tientallen van CAV Energie, AV Passaat, Rotterdam Atletiek en PAC, die wel binnen drie uur finishten. Waar blijven onze marathonlopers? Tussen de ruim zeventienduizend lopers die de marathon volbrachten zaten ongetwijfeld ook veel **Fortius** leden, maar dat was ondoenlijk om uit te zoeken. Gelukkig stuurde Arline van den Boogaard een lijstje met tien enthousiaste lopers van de MDDD-groep onder leiding van trainer Willem Pankow, die allemaal de finish hebben gehaald. Met bovendien een foto, dank daarvoor.

De tien in volgorde van binnenkomst:

Colin Anthony	4:08:47
Arline van den Boogaard	4:16:29
Robbin Goedhart	4:23:32
Yvette Kremer	4:36:49
Dennis van de Vijver	4:37:09
Anne van der Ent	4:40:45
Annemiek Franquemont	4:48:12
Sam Visser	4:57:04
Jim Franquemont	5:02:34
Johan Kamsteeg	5:02:39



Janneke Rijdsdijk en Novi Hermus (U18) liepen in Rotterdam met succes de kwart marathon. Een stukje hierover staat in de jeugdrubriek.

De marathongroep van Willem Pankow: Van links naar rechts: Arline van den Boogaard, Dennis van de Vijver, Sam Visser, Colin Anthony, trainer Willem Pankow, Robbin Goedhart, Annemiek Franquemont, Jim Franquemont, Yvette Kremer en Johan Kamsteeg. Anne van der Ent ontbreekt op de foto.

Kees Prins heeft er de afgelopen maand echt zin in gehad, want op 18 april stond hij alweer vermeld in de uitslagen van het Rondje Almkerk. Bij de M35 werd hij twaalfde op de 10 km in 47:51.

De Dirk IV-Loop in Hoornaar over 5 EM (ruim 8 km) kreeg op zaterdag 20 april een stevig aantal **Fortius** atleten op bezoek. Het resulteerde in een overwinning voor Anna van Stigt bij de V35 in 36:22. Judith Havermans werd in deze categorie elfde in 44:07. Kort daarop volgde Toos Volmer in 44:43 voor de zevende plaats bij de V45. Bij de V55 werd Joke Heijmans dertiende in 51:00. Bij de M35 bereikte Menno van Rosmalen met zijn derde plaats in 28:33 het podium. Hij werd gevolgd door Lennaert den Hoed op de zesde plaats (30:13) en Weslie Saarloos (35^{ste} in 39:22). Jan-Willem Mennink deed het met de achtste plaats in 32:28 bij de M55 ook goed. Bij de MSen werd Mitchel Noijen 23^{ste} in 33:50. Tenslotte twee man bij de M45: Paul Hauser (26^{ste} in 38:24) en Maurice Laparlière (30^{ste} in 38:51).

Carsten Kok liet zich op Koningsdag in Oud Gastel ook weer zien tijdens de Vlietloop. Hij won er afgetekend de 10 km in 33:44.

Een andere bekende loop op Koningsdag is de BreakfastRun in Hendrik-Ido-Ambacht. Op de 5 km liep John Jager in 26:09 bij de M50 naar de elfde plaats. Hij werd gevolgd door Edward Pieper die in 30:58 op de 82^{ste} plaats eindigde bij de MSen. Op de 10 km was de vierde plaats voor Maarten Danckaarts in 40:26 en werd gevolgd door Kees Prins als vijfde in 40:53 en Indy Rissema als veertiende in 43:19. Bij de M50 werd John van Belle 23^{ste} in 51:17 en Chris den Hartog 25^{ste} in 51:35. Bij de V40 had Ellen Visser 58:07 nodig voor de elfde plaats.



WEDSTRIJDKALENDER

Alblasserdam, Rijsoord, Zwijndrecht en Werkendam, er is de komende maand elke week wel een wedstrijd dicht in de buurt. Ook iets verder weg er interessante evenementen, zoals de Golden TenLoop in Delft en de Haagse Beemdenloop in Breda. Zie hieronder de meeste wedstrijden in de nabijheid voor de komende twee maanden.

Mei

3	Alblasserdam	Bevrijdingsloop	www.aaa-atletiek.nl
9	Lekkerkerk	Hemelvaartsdagloop	www.avstart.nl
9	Delft	Golden Tenloop	www.goldentenloop.nl
9	Standdaarbuiten	15 km van Standdaarbuiten	www.av90.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	Lelieloop	www.rrel.nl
24	Werkendam	Omloop van de Biesbosch	www.altenaroadrunners.nl
26	Hellevoetsluis	Vestingloop	www.vestinglopen.nl
26	Breda	Haagse Beemdenloop	www.haagsebeemdenloop.nl
31	Ter Heijde (ZH)	Beachrun	www.terheijdebeachrun.nl

Juni

1	Zundert	Van Goghloop	www.vangoghloopzundert.nl
1	Dongen	Dwars Door Dongen	www.atledo.nl
1	Papendrecht	4 mijl van Papendrecht	www.bwprunners.nl
2	Dordrecht	Recovery Loop	https://vitaalbewegen.nu/rcvry-run/
2	Den Haag	Royal Ten	www.royalten.nl
2	Bergen op Zoom	Brabantse Wal Marathon	www.debrabantsewalmarathon.nl
2	Rotterdam	Rotte Dam Loop	www.rottedamloop.nl
8	Papendrecht	Nationale Lenteloop	www.avpassaat.nl
10	Woerden	Singelloop	www.singelloopworden.nl
16	Rijsbergen	Bavoloop	www.bavoloop.nl
19	Bleiswijk	Midzomeravondloop	www.midzomeravondloop.nl
21	Zaltbommel	Midzomernacht ½ Marathon	www.zaltbommeldutchrunners.nl
23	Roosendaal	Halve Marathon	www.halvemarathonroosendaal.nl
26	Dordrecht	Zoomer Wantijrun	www.zoomerwantijrun.nl
28	Hoek van Holland	Vuurtorenloop	www.vuurtorenloophoekvanholland.nl



RECOVERY LOOP IN DORDRECHT OP ZONDAG 2 JUNI

In het weekend van 1 en 2 juni organiseert stichting Recovery RUN het evenement *Kanker te lijf* met *SAMEN BEWEGEN*, op meerdere locaties in Nederland waaronder Dordrecht. Doel is om het belang van bewegen voor mensen met kanker onder de aandacht te brengen.

Zo fit mogelijk blijven staat dat weekend voorop, niet de snelheid of de prestatie. Wandelen, powerwalken, joggen, hardlopen of een combinatie, alles is goed zolang het prettig voelt. Er zijn geen startnummers, klassement, fondsenwerving of tijdregistratie: 'gezamenlijk in beweging' is de winst.

Doe ook mee, maximaal een uur of zoveel als voor jou mogelijk is op de atletiekbaan van **Fortius**. Iedereen mag meedoen. Alleen of samen met familie, je arts, de verpleegkundigen of namens iemand die niet meer mee kan doen. Bij de finish word je ontvangen met applaus en ontvang je een herinnering. Het startschot geven wij en de finishlijn ligt waar jij die trekt.



Inschrijven kan via: <https://inschrijven.nl/form/2024060151488-nl>

Na afloop is er gelegenheid om nog na te praten met elkaar. Je supporters zijn daarbij ook van harte welkom. En we nodigen ook instanties actief op het gebied van diagnose, behandeling en nazorg uit om bij ons evenement aanwezig te zijn.

De Recovery Loop in Dordrecht is op zondag 2 juni, aanvang 13:00 uur op de atletiekbaan van Fortius. Deelname is gratis.

Wij rekenen op enthousiaste lopers vanuit **Fortius**. Jong of oud, iedereen mag meedoen! Bewegen is voor veel lopers gewoon. Met deze Samen Bewegen Loop kun je laten zien dat bewegen bijzonder mooi is en belangrijk is voor iedereen en in het bijzonder voor degene met en na kanker.

Voor meer informatie: <https://vitaalbewegen.nu/rcvry-run/kanker-te-lijf-samen-bewegen.html>



ZOOMER WANTIJRUN WOENSDAGAVOND 26 JUNI

VANAF DE ATLETIEKBAAN VAN FORTIUS

De inschrijving is al open. Jij doet toch (ook weer) mee? Alle info op www.zoomerwantijrun.nl.

De Zoomer Wantijrun

Doe mee aan de mooiste en leukste zomeravondrun in de Drechtsteden!

Start de zomer sportief met een run langs getijdenrivier Het Wantij. De Zoomer Wantijrun is één van de mooiste en leukste hardloopevents in de Drechtsteden. Op woensdag 26 juni start de zesde editie van dit sportevent met zo'n 1.000 lopers weer vanaf de atletiekbaan van Fortius. Je kan kiezen voor een run van 5 of 10 kilometer of de 10 Engelse mijl (16,1 kilometer).



Wil je ook meelopen?

Schrijf je vanaf 1 april in via zoomerwantijrun.nl of de QR-Code



Wanneer en waar?

Woensdag 26 juni
Start 19:30 uur
Atletiekbaan
Fortius

SPORTIEF EN GEZELLIG

'Het wordt een sportief en gezellig evenement met een vrolijk onthaal bij de finish. Zo is er een DJ, een doorlopdouche, gezonde snacks, een ijscofak en een drankje', laat de organisatie weten. 'Als Dordtse makelaar ben ik er trots op om zoveel mensen sportief te zien genieten van onze stad en de natuur eromheen. Buiten de sportieve uitdaging, is het ook een sociale aangelegenheid,' aldus initiatiefnemer Edwin Zoomer, van Zoomer Makelaardij.

GOED DOEL

Een deel van de opbrengst van de Zoomer Wantijrun komt ieder jaar ten goede aan de organisatie van de DrechtStadLoop en een lokaal goed doel. Na het Albert Schweitzer ziekenhuis, de

High Five Foundation, Het Babyhuis en Sportclub Redo gaat dit jaar de opbrengst naar Stichting Voor Sara. Deze stichting is eind 2016 opgericht door de ouders van Sara Verbrugge. Samen strijden ze voor een behandeling tegen zeldzame spierziekten.

BEDRIJVENRUN

Sinds 2 jaar is er ook een 5 kilometer run voor bedrijventeams. Welk team start de zomer sportief en wint de fraaie Zoomer Wantijrun wisselbokaal? Vorig jaar stonden er 11 teams aan de start en ging het team van Medplus Fysiotherapie en Sport er met de bokaal vandoor. Vorm een team met 3 tot 6 collega's en schrijf je in!



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.

PERSOONLIJKE RECORDS EN PODIUMPLAATSEN IN PAPENDRECHT

[door Carla Rook]

De jaarlijkse openingswedstrijd bij Passaat, dit jaar op 30 maart, was een beetje als wakker worden uit de winterslaap. Een feest van herkenning eigenlijk, na elkaar soms al een half jaar niet op de baan te hebben gezien. Het kan eind maart fraai zonnig zijn, maar de voorafgaande zaterdagen waren dit jaar vooral winters en nat. De weersvoorspelling beloofde voor zaterdag 30 maart een zonnige dag, maar dat bleek een vroege 1-aprilgrap, het werd zelfs een kletsnatte dag. De wedstrijd was er echter niet minder geslaagd door.

Het was een gezellige dag waarbij **Fortius** atleten meer dan vijftig keer in actie kwamen. Er werden mooie persoonlijke records gescoord en achttien keer werd er een plek binnen de top-3 behaald, waarvan twaalf door pupillen en junioren. Valentijn van Eersel, Angie Pennock, Isabel Rook, Diore van der Laan en Annelise Rook gingen er met goud vandoor. Fay Suijkerbuijk en Valentijn van Eersel namen een zilveren medaille mee naar huis en Ruben van Roosmalen, Rune Veraart en Jax van Rijn ontvingen bronzen plakken.

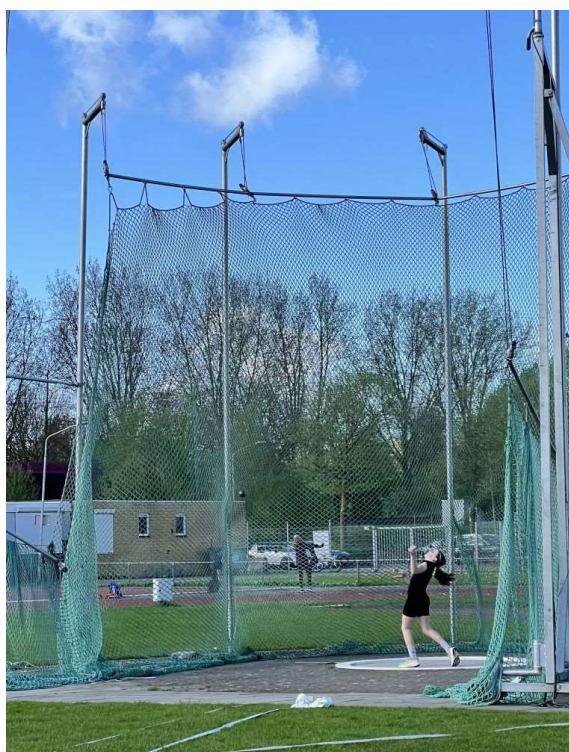
VERSLAG ONDERLINGE WERPWEDSTRIJD VAN ZONDAG 7 APRIL

[door Piet Barends]

Na dagen van nattigheid en niet direct aangename temperaturen, was het deze dag zonnig met een aangename temperatuur. Als de wind even iets minder was, waande men zich bijna midden in de zomer. Elders in het zuiden des lands werden zomerse temperaturen bereikt, maar Dordrecht bleef met 24°C niet ver achter. Dit mooie weer had ook zijn weerslag op de deelnemende atleten. Er werden namelijk vijf clubrecords verbeterd, waarvan vier officiële en één officieus clubrecord.

De goede prestaties vielen direct al bij het eerste nummer van de dag, het kogelslingeren, te noteren. Er vielen diverse jaarprestaties, persoonlijke records en zelfs één (officieus) clubrecord te noteren. Fae Suijkerbuijk verbeterde het clubrecord van Allison van Meggelen bij de meisjes pupillen, weliswaar met slechts één centimeter, maar een verbetering is een verbetering.

Het kogelsloten viel voor sommigen hierna iets tegen, maar het is een bekend feit, zeker bij de junioren en pupillen, dat als men op een wedstrijd een record heeft verbeterd, men direct grootse plannen heeft voor de volgende wedstrijd.





Men wil dan te veel en dat gaat ten koste van de techniek met als gevolg dat het in plaats van alles niets wordt. Toch vielen er nog wel goede prestaties te noteren, Hans Leenheer begint het clubrecord bij de mannen 55+ te naderen, Dini Grootenboer stootte weer ruim over de zeven meter, Aron Oosterveer en Lisa van Schaik stootten een persoonlijk record en Wil Florusse kwam in de buitenlucht voor het eerst over de acht meter (8,10 m) en dus een nieuw clubrecord bij de vrouwen 75+.

Bij het discuswerpen waren er weer de nodige persoonlijke records te noteren en konden zelfs twee clubrecords worden opgetekend, Hans Leenheer en Wil Florusse verbeterden hun eigen clubrecord. Dini Grootenboer leverde hier voor haar werpvijfkamp veel in met drie ongeldige pogingen.

Het speerwerpen leverde bij de junioren ondanks de veelal niet al te beste techniek toch nog diverse persoonlijke records op, zij het dat het voor sommigen de eerste wedstrijd was.

Lisa van Schaik miste haar PR op drie centimeter. Robert Florusse won hier met ruim verschil, bijna 10 meter voor Maaïke Boon en Hans Leenheer moest na drie zeer succesvolle nummers door een onwillige schouder het speerwerpen aan zich voorbij laten gaan, waardoor hij het op dat moment bijna zekere clubrecord op de werpvijfkamp in de mist zag verdwijnen.

Het laatste nummer, het gewichtwerpen, leverde één clubrecord op. Hans Leenheer verbeterde zijn eigen clubrecord en bracht het op 9,67 meter. Lisa van Schaik (MC) probeerde het ook eens en begon voorzichtigheidshalve met een gewicht van 4 kg, daarna met 5,44 kg, waarmee zij verder wierp en tenslotte met 7,26 kg (het officiële gewicht). Maar toen landde het gewicht buiten de sector. Drie atletes volbrachten de werpvijfkamp, zij het helaas niet met hun beste puntentotalen.

Na afloop werd voorgesteld in mei weer een onderlinge werpwedstrijd te houden, al zou het vinden van een datum met alle competitiewedstrijden en de examenperiode voor middelbare scholieren niet meevallen. Eén van de deelnemers stelde toen de tweede Pinksterdag voor. Een voorstel, dat door alle deelnemers daarna werd ondersteund.

De volgende wedstrijd vindt dus plaats op 20 mei aanstaande. Het gebouw zal dan wel weer gesloten zijn, maar de baan is gewoon open, zoals dat ook op beide Paasdagen was, toen diverse atleten van **Fortius**, al dan niet onder begeleiding, op de baan traiden. Tijdens de wedstrijd hoeft er per slot van rekening niemand in het gebouw te zijn.





Uitslagen:

Kogelslingeren:

	categorie	gewicht	afstand
1 Julia van Dorp	MA	4 kg	37,76 m
2 Jeanine Katsman	V50	3 kg	28,45 m
3 Hans Leenheer	M55	6 kg	28,37 m
4 Maaïke Boon	VSen	4 kg	27,28 m
5 Fae Suijkerbuijk	MPA2	2 kg	22,89 m
6 Denise Leenheer	V50	3 kg	22,14 m
7 Evy Marie Rook	MD	2 kg	20,62 m
8 Dini Grootenboer	V75	2 kg	20,20 m
9 Fauve Warmerdam	MD	2 kg	20,07 m
10 Bo Buitendijk	MD	2 kg	19,62 m

Kogelstoten:

	categorie	gewicht	afstand
1 Robert Florusse	M45	7,26 kg	10,97 m
2 Hans Leenheer	M55	6 kg	9,86 m
3 Jeanine Katsman	V50	3 kg	8,87 m
4 Lisa van Schaik	MC	3 kg	8,32 m
5 Aron Oosterveen	JD	3 kg	8,21 m
6 Wil Florusse	V75	2 kg	8,10 m
7 Maaïke Boon	VSen	4 kg	8,01 m
8 Fae Suijkerbuijk	MPA2	2 kg	7,34 m
9 Dini Grootenboer	V75	2 kg	7,20 m
10 Evy Marie Rook	MD	2 kg	6,30 m
11 Roan Oosterveen	JD	3 kg	6,13 m
12 Fauve Warmerdam	MD	2 kg	4,74 m

Discuswerpen:

	categorie	gewicht	afstand
1 Hans Leenheer	M55	1,5 kg	33,19 m
2 Robert Florusse	M45	2 kg	31,98 m
3 Jeanine Katsman	V50	1 kg	25,01 m
4 Maaïke Boon	VSen	1 kg	24,77 m
5 Wil Florusse	V75	0,75 kg	23,58 m
6 Lisa van Schaik	MC	1 kg	21,76 m
7 Aron Oosterveen	JD	1 kg	18,52 m
8 Roan Oosterveen	JD	1 kg	15,00 m
9 Evy Marie Rook	MD	0,75 kg	13,20 m
10 Bo Buitendijk	MD	0,75 kg	13,19 m
11 Fauve Warmerdam	MD	0,75 kg	11,00 m

Speerwerpen:

	categorie	gewicht	afstand
1 Robert Florusse	M45	800 g	35,47 m
2 Maaïke Boon	VSen	600 g	25,57 m
3 Lisa van Schaik	MC	500 g	22,89 m
4 Roan Oosterveen	JD	400 g	20,48 m
5 Aron Oosterveen	JD	400 g	19,21 m
6 Jeanine Katsman	V50	500 g	16,33 m
7 Wil Florusse	V75	400 g	11,50 m
8 Dini Grootenboer	V75	400 g	9,56 m
9 Fauve Warmerdam	MD	400 g	8,08 m
10 Bo Buitendijk	MD	400 g	5,55 m

Gewichtwerpen:

	categorie	gewicht	afstand
1 Lisa van Schaik	MC	5,45 kg	10,12 m
2 Jeanine Katsman	V50	7,26 kg	9,72 m
3 Hans Leenheer	M55	11,34 kg	9,67 m
4 Maaïke Boon	VSen	9,08 kg	9,64 m
5 Denise Leenheer	V50	7,26 kg	7,93 m
6 Dini Grootenboer	V75	4,00 kg	6,70 m

Werpvijskamp:

	categorie	punten
1 Jeanine Katsman	V50	2504
2 Maaïke Boon	VSen	2064
3 Dini Grootenboer	V75	1877

ZONNIGE START VAN DE PUPILLENCOMPETITIE

[door Carla Rook]

Zaterdag 13 april was de kick-off van het zomerseizoen voor de pupillen. In Papendrecht werd bij AV Passaat gestreden om de beste prestaties. Het was duidelijk dat atletiek populair is onder de jeugd, er waren veel nieuwe gezichten bij de deelnemende verenigingen. Ook het blauw van Fortius was weer ruim vertegenwoordigd. Het mooie weer was erg welkom na die natte openingswedstrijd van 30 maart in Papendrecht. Het was een gezellig sportieve en geslaagde dag.



De pupillen van **Fortius** wisten 32 keer een plekje op het podium te bemachtigen en er werden negentien persoonlijke records verbeterd. Op 25 mei staat de volgende wedstrijd voor de pupillen op de agenda. Hopelijk wordt het in Alblasterdam ook weer een mooie dag.

JANNEKE EN NOVI OP KWART MARATHON IN ROTTERDAM

[door Kiki Hermus]

Op zondag 14 april liepen Janneke Rijdsdijk (17) en Novi Hermus (16) de kwart marathon in Rotterdam. Zij zitten in de vijfde klas van het Insula College Halmaheiraplein (de middelbare school vlakbij **Fortius**) en werken samen aan hun profielwerkstuk met als onderwerp de marathon. Eigenlijk hoeft dit grote afsluitende werkstuk van hun schoolcarrière pas volgend schooljaar gemaakt te worden, maar de meiden zijn zo enthousiast over hun onderwerp dat ze al een jaar eerder begonnen zijn. Nu vergt het lopen van een marathon natuurlijk ook wel wat voorbereiding. Dat is dan meteen ook hun onderzoeksvraag: hoe bereid je je goed voor op een marathon? Ze hebben in dat kader al een fysiotherapeut, een diëtist en zelfs Sifan Hassan wat vragen gesteld. Naast het werkstuk schrijven gaan ze zelf uiteindelijk ook een marathon lopen.

Maar eerst stond dus de 10,55 km in Rotterdam op het programma. Ze startten in wave 1 om 9:15 uur, wat een behoorlijk vroeg vertrek op de zondag inhield. Maar de trein zat op dit tijdstip al propvol en sloeg zelfs stations over waardoor ze van het Centraal Station terug moesten lopen naar de start bij Blaak, dat hebben ze meteen maar als inloopstuk gebruikt.

Het hele evenement rondom de NN marathon is flink indrukwekkend en Janneke en Novi hebben dan ook genoten tijdens het lopen. De enorme hoeveelheid toeschouwers en de muziek langs de route maken het een hele belevenis. Toen ze het Kralingse Bos uitkwamen, net voorbij het 5 km punt, leken ze nergens last van te hebben. Breed lachend sprongen ze de stoep op om hun supporters een high five te geven. De rest van de familie stond, samen met een heleboel andere mensen, aan te moedigen op de Coolsingel, wat een





supergave binnenkomst is. Janneke en Novi hebben een prachtige eindtijd neergezet: 49:54 op de kwart marathon met 47:44 als doorkomsttijd op de 10 km. Het doel om onder de vijftig minuten te blijven is daarmee behaald.



Novi en Janneke laten trots hun werverdiende medailles zien.

OUDER-KIND BATTLE

[door Carla Rook]

Al weken waren alle deelnemers volop in training en hoe meer de *battle* in zicht kwam, hoe hoger de spanning opliep. Ouders waarvan de veters van hun sportschoenen ineens in onmogelijke strikken geknoopt waren, sportkleding van kinderen die onverklaarbaar in de was bleven liggen, er werd steeds meer met inventieve middelen en uitdagende en strijdvaardige blikken geduelleerd.

Ondertussen was de voorbereiding bij **Fortius** ook in volle gang, de **sponsoring** werd verzorgd door **Reif Tandartsen** en **Runnersworld** en de **bloemen** voor de vrijwilligers door leerlingen van **Yuverta**. De oudere jeugd was enorm enthousiast om te helpen en ook mede dankzij hun inzet werd de dag een succes.

Om de ouders in wedstrijd-shape te krijgen werden door Wessel en Sven twee *clinics* aangeboden. Er werd gretig gebruik van gemaakt, Wessel en Sven waren enorm enthousiast en ze maakten ook een goede indruk met hun atletische vaardigheden.

Op zaterdag 20 april klokslag 11:45 barstte de strijd dan eindelijk los: de **Fortius** ouder-kind battle ging van start. De regels waren simpel, er was per battle één punt te verdienen. De zon en regen hielden een eigen battle maar de sfeer op de baan was top. Novi, Tijn en Timo verzorgden de warming-up zodat iedereen goed van start kon. Er werd sportief maar zeker ook fanatiek gestreden, iedereen liet zich van zijn beste kant zien. Ondanks dat het vooral te



De juryleden bij de ouder-kind battle.



doen was om de saamhorigheid en de verbinding, gingen zowel de ouders als de kinderen ervoor. Er werd her en der stevig zand gehapt, de kogels gingen soms net niet helemaal in de goede richting en bij de sprint was soms verwarring over de baan waarin gerend moest blijven worden.

Het ging een tijd gelijk op en het was spannend tot het einde. De 600 m maakte uiteindelijk het verschil. Met 185 punten voor de kinderen tegen 153 punten voor de ouders waren de kinderen de winnaars.

Dat je met sporten energie verbruikt was aan het einde van de middag te zien aan de lange rij voor het eten. Het bereiden van het eten was in goede handen van de grill-master-vrijwilligers. Zo werd een mooie sportieve dag met goedgevulde magen afgesloten. Dankzij de goede verzorging van **Nannings catering** heeft iedereen erg smakelijk gegeten.

Heel veel dank aan alle vrijwilligers, sponsoren, deelnemers en aanwezigen, samen hebben jullie er een geslaagde dag van gemaakt!



Grillmasters Ruben en Gerard hadden het druk.

Een fotoalbum is te vinden onder de volgende link: <https://photos.app.goo.gl/YTZKhvWV8jB2srr9>

Juichende winnaars bij de bekendmaking van de eindstand.



Tussenstand PR-competitie:

De tussenstanden van de PR-competitie worden maandelijks gepubliceerd onder 'Updates' op de **Fortius** website.



FORTIUS PUZZELT

[door Timo de Kok]

De **Fortius**puzzel van deze week is een tectonic puzzel. Net zoals vorige maand zal de 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 mastermind puzzel van vorige maand staat hiernaast, de winnaar van deze maand heeft een dubbelslag geslagen en is Thijn van den Bosch.

	Bob	Piet	Ricardo	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

Tectonic

Een tectonic bestaat uit blokken opgedeeld in 1 tot 5 vakjes, aangegeven met dikke en dunne lijnen. Afhankelijk van het aantal vakken binnen de dikke lijnen komen er de cijfers 1 t/m 5 in te staan. Bestaat het blok uit één vakje dan komt er het cijfer 1 in, bij twee 1 en 2, bij drie 1, 2 en 3 en zo door. De puzzel moet zo ingevuld worden dat gelijke cijfers elkaar nooit raken, ook niet schuin.

Tip: Bij deze puzzel moet je beginnen met de blokken bestaande uit 1 en 2 vakjes, hiervoor moet je goed doordenken.

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 23 mei 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.

1							
					5		
5							2
5		5				1	
2							4



SPRINTJE

Sprintjes trekken is een onderdeel van bijna elke training. En het is ook nuttig voor andere sporten. Zo trok Arjen Robben zijn sprintjes op een voetbalveld in Brazilië tijdens de voorbereiding op het wereldkampioenschap 2014. Naar verluid bereikte hij een topsnelheid van 37 km per uur. Hij werd meteen met Usain Bolt vergeleken en zou zo naar de Spelen kunnen. Voorzichtigheid is hier geboden, maar dat hebben voetbalverslaggevers niet. Bolt liep ruim 37,5 km/u *gemiddeld* van doellijn tot doellijn tijdens zijn recordrace (100 m in 9,58), kon ruim 41 km/u gemiddeld halen met vliegende start (8,70 over de laatste 100 m in een 150 m sprint), en heeft een gemeten topsnelheid van boven de 44 km/u. Dan hebben we het nog altijd over een verschil van 20%. Dus schat Arjen maar op 11,4. Met een paar jaar gerichte training misschien 10,9. Niet gek bij de dames. Volgens de FIFA wordt een sprint gedefinieerd als elke versnelde beweging van minimaal twee meter. Een atleet zou dat nog niet eens verspringen uit stand durven noemen. Bedenk ook eens dat Michael Johnson al eens 400 m in een gemiddelde snelheid van 33,3 km/u liep (wereldrecord in 43,18). Kom op Arjen, graag een rondje om het hele veld.

Tom Egbers zorgde destijds in een voorbeschuiving op een wedstrijd van Oranje voor verzachtende omstandigheden voor Arjen, toen hij uitlegde dat op het zuidelijk halfrond de zon in het westen opkomt en in het oosten ondergaat, en dat daardoor alles andersom is aan wat we thuis gewend zijn. Iedereen aan de commentaartafel slikte die onzin en daarmee was Arjen meteen gered, hij had zijn sprintjes andersom moeten trekken.

Het vergelijken van voetballers met topsprinters is een terugkerend verschijnsel. Begin jaren '90 werd in Rotterdam een duel over 100 m gelopen tussen een Feyenoordspeler die bekend stond als de snelste voetballer in Nederland en een lokale Rotterdamse sprinter. De atleet won met bijna een seconde voorsprong. Sprinttrainer Errol Esajas moest een veilig heenkomen zoeken in de kleedkamer om de gefrustreerde Feyenoord-supporters te ontlopen.

Dertig jaar later, in 2024, komt diezelfde Esajas weer aan het woord als er pagina's in kranten worden gevuld over snelheidsduivel Micky van de Ven, die het snelheidsrecord in de Premier League op 37,38 km/u bracht. Er is volgens Esajas, die recht van spreken heeft omdat hij jarenlang zowel sprinters als voetballers hielp hun snelheid te verbeteren, weinig veranderd. Voetballers (of hun supporters) overschatten steevast hun snelheid en ook van de Ven kan niet eens tippen aan Dafne Schippers die 38,7 km/u als topsnelheid heeft staan. Esajas voegt er aan toe dat vergelijken nauwelijks zin heeft omdat de omstandigheden voor beide sporters heel verschillend zijn. Ondergrond, schoeisel, doel en lengte van de sprint zijn onvergelijkbaar.

Waar komt dan toch die hang in andere sporten vandaan om altijd maar te willen vergelijken met atletiek? Zou het komen omdat men toch ergens wel voelt dat atletiek de moeder der sporten is en dus dichter bij de basis staat?



AGENDA

MEI

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

JUNI

Zondag 2	Etten-Leur Dordrecht	Competitie Senioren (tweede wedstrijd) Recovery Loop
Donderdag 6	Dordrecht	Cor Melger eindloop
Zondag 9	Zoetermeer Oosterhout	Competitie U20/U18 (derde wedstrijd) Competitie Masters (tweede wedstrijd)
Dinsdag 11	Dordrecht	Dordtse Avondvierdaagse
Zaterdag 15	Gorinchem	Pupillencompetitie (derde wedstrijd)
Zaterdag 22	Naaldwijk	Competitie U16/U14 (derde wedstrijd)
Zondag 23	Goes	Competitie Senioren (derde wedstrijd)
Woensdag 26	Dordrecht	Zoomer Wantijrun

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 28 mei 2024 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt rond 1 juni.

