



# FORTIUS NIEUWSBRIEF JUNI 2024



Logo door Elise Beljaars





Nieuwsbrief juni 2024

Jaargang 8, nummer 5

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](http://www.fortiusrechtsteden.nl)

**Secretariaat:** [info@fortiusrechtsteden.nl](mailto:info@fortiusrechtsteden.nl)  
of [secretaris@fortiusrechtsteden.nl](mailto: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](mailto:vm@fortiusrechtsteden.nl)  
telefoon: 078-6489050

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

[NieuwsbriefFortius@outlook.com](mailto: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](mailto:nieuwsbrieffortius@outlook.com)



## VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]

Beste lezers,

De nieuwsbrief van juni 2024 heeft weer veel te bieden. Behalve dat er weer niets is vernomen van het bestuur, hebben alle andere leveranciers van leesstof uitstekend hun best gedaan.

De competitieploegen doen het goed, twee masters behaalden een gouden medaille bij het NK Masters. We waren *In Gesprek Met* Julius de Folter, de snelste marathonloper van **Fortius** in Rotterdam. Ook in de rubriek Weg en Veld komen we nog terug op deze marathon. Carla Rook zorgde voor de verslagen van de pupillen en de jongste junioren. Timo de Kok heeft weer een winnaar en een nieuwe puzzel. En verder alle bekende rubrieken.

Stuur voor de nieuwsbrief van juli uw kopij naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 28 juni 2024: [NieuwsbriefFortius@outlook.com](mailto:NieuwsbriefFortius@outlook.com)

Veel leesplezier,  
 Joke Torbijn / Henk Nugteren

**Wil Florusse en Joke Torbijn  
 Nederlands kampioenen Masters**

(zie bladzijde 11 )

**Ruben van Roosmalen scoort twee  
 maal een clubrecord op de tienkamp**

(zie bladzijde 12)

**Masters vrouwen in race voor  
 finaleplaats**

(zie bladzijde 8)

## Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Wedstrijdkalender	18
Clubrecords en ranglijsten	4	• Sfeerimpressie Fun&Run Weekend	19
In gesprek met Julius de Folter	5	• Zoomer Wantijrun	20
<b>BAAN EN INDOOR</b>	<b>8</b>	<b>FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN</b>	<b>21</b>
• Competitienieuws	8	• Kogelslingeren in Enschede	21
• Goud voor Wil Florusse en Joke Torbijn	11	• Recordwedstrijden Gorinchem	21
• Overige uitslagen baanwedstrijden	12	• Drie keer podium op nationale A-Games	22
<b>GROEPSLESSEN</b>	<b>13</b>	• 14 overwinningen voor Fortius in Alblasserdam	23
<b>WEG EN VELD</b>	<b>14</b>	Fortius Puzzelt	24
• Marathon Rotterdam	14	Column Henk Nugteren	25
• Uitslagen	16	Agenda	26



## CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



### CLUBRECORDS

Tijdens de competitiewedstrijd voor masters op 12 mei in Terneuzen verbeterde **Joke Torbijn** het clubrecord 200 m V65 naar 33,98 s. Het record stond sinds vorig jaar al op haar naam met 34,63 s.

**Ruben van Roosmalen** werkte tijdens de pinksterdagen op 19 en 20 mei in Amstelveen een volledige, officiële tienkamp af. Met 4458 punten schreef hij het clubrecord U18M op zijn naam. Een week later verbeterde hij dat record in Amsterdam opnieuw, nu naar een puntentotaal van 4550. Voor U18M geldt de 10-kamp sinds 2014 als officiële meerkamp. Tot die tijd was dat de 9-kamp.

Op donderdagavond 23 mei liep **Kelvin Mol** in Vlaardingen een 150 meter in 17,81 s, een clubrecord bij de U16M. Het oude record stond met 18,25 s op naam van Quinten van der Elst en was uit 2017.

**Wil Florusse** verbeterde tijdens de Nederlandse kampioenschappen voor masters op 26 mei in Hilversum het clubrecord kogelstoten V75 met 13 centimeter naar 8,23 m.

**Diore van der Laan** evenaarde op 25 mei in Alblasterdam het clubrecord hoogspringen U10V. Ze deelt het clubrecord met Inge Barends met een hoogte van 1,22 meter.

### NIEUWS VAN DE COMMISSIE STATISTIEK

De commissie statistiek is sinds kort weer op volle sterkte. We hebben Kiki von Michalofski bereid gevonden om de 10-bestenlijsten en clubrecords van de junioren U16 en U14 (junioren C en D) bij te gaan houden. Het werk heeft een maand of vier stilgelegen en Kiki is momenteel druk bezig deze achterstand weg te werken.

De commissie statistiek heeft jullie hulp nodig om de 10-bestenlijsten en clubrecords helemaal up to date te houden. We volgen de uitslagen op Atletiek.nu zoveel mogelijk, maar het kan gebeuren dat we wat over het hoofd zien.

Uitslagen die niet in Atletiek.nu staan, komen alleen bij ons terecht als jullie ons erop wijzen. Dat zijn bijvoorbeeld uitslagen van wedstrijden in het buitenland en uitslagen van wegwedstrijden.

Geef correcties en aanvullingen op de 10-bestenlijsten en clubrecords altijd door aan een van de leden van de commissie, graag met een link naar de uitslagen. Hieronder zie je wie verantwoordelijk is voor de verschillende categorieën.

### PRESTATIELIJSTEN

De 10-bestenlijsten van **Fortius** staan online met dank aan Daniël Hermus (pupillen), Kiki von Michalofski (junioren U14&U16) en Joke Torbijn (junioren U18&U20, senioren en masters). Ze zijn te vinden op de pagina Atleten op de **Fortius** website: [Fortius Records](#)



## IN GESPREK MET JULIUS DE FOLTER

[door Henk Nugteren]

Helaas werd de tijd van 2:39:40 die Julius de Folter tijdens de Rotterdam Marathon in april van dit jaar liep, niet in de nieuwsbrief van mei vermeld. We hebben gemeend deze misser te moeten goedmaken door Julius in deze rubriek zelf aan het woord te laten. Nog niet iedereen zal hem kennen, want hij is minder dan een jaar lid van **Fortius**. Op een avond sprak ik Julius na de training in de kantine van de **Fortiushal**.

Zijn eerste marathon liep Julius in 2017 in Rotterdam en hij deed dat toen in 3:08. Het zou echter nog zes jaar duren voordat hij zich in juni vorig jaar aanmeldde als lid bij **Fortius**. In al die tussenliggende jaren liep hij telkens de Rotterdam Marathon. Het opmerkelijke van zijn reeks marathons is dat hij elk jaar, zonder uitzondering, weer een betere tijd noteerde: 3:08 – 3:00 – 2:57 – 2:50 – 2:44 – 2:42 en nu dus 2:39:40. Wie goed telt zal opmerken dat het zeven marathons zijn in acht jaren. Dat klopt, want in 2020 kon er wegens corona geen marathon worden gelopen in Rotterdam. Julius wilde zijn reeks niet onderbreken en liep in dat jaar de 42 km met gps in zijn eentje op een zelfbedacht parkoers in de Biesboschpolder en de Merwelanden. Dat resulteerde in 2:53, wat perfect blijkt te passen tussen de 2:57 en 2:50 van 2019 en 2021.

Julius kwam uiteindelijk in juni vorig jaar bij **Fortius** terecht nadat hij door trainer Jeffry de Ridder was benaderd naar aanleiding van zijn goede resultaten op de Riwal Halve Marathon. Hij werd vijfde overall en derde bij de M35 in 1:14:16, waarmee hij de eerst finishende **Fortius**atleet bijna tien minuten voorbleef. Dat hij dit jaar niet in de uitslag van het Nederlands kampioenschap marathon was opgenomen, kwam omdat hij nog geen wedstrijdlicentie van de Atletiekunie had, wat vereist is voor inschrijving voor een NK en andere officiële wedstrijden van de Atletiekunie. Het was Julius zelf ook opgevallen en hij had al berekend dat hij in geval van deelname aan het NK bij de M35 rond de twintigste plaats zou zijn gefinisht. Als hij volgend jaar weer drie of vier minuten sneller is, en waarom zou dat niet het geval zijn gezien bovenstaande reeks, komt een toptiennotering bij de M40 in zicht. Julius gaat er in ieder geval voor zorgen dat hij geregistreerd wordt met wedstrijdlicentie.

Julius is een geboren Dordtenaar, maar groeide het grootste gedeelte van zijn jeugd op in Alblasserdam. Zoals veel sporters begon hij in zijn jonge jaren als voetballer, voor hem was dat bij voetbalvereniging de Zwerver in Kinderdijk. Hij bleek goed te kunnen voetballen en stroomde vanuit de jeugd op zijn zeventiende door naar het eerste elftal. Op het middenveld kon hij goed gebruik maken van zijn loopvermogen. Na zijn vwo aan het Johan de Witt-gymnasium ging hij in Utrecht scheikunde studeren en kreeg hij het steeds drukker. Hij moest het voetballen eraan geven, hoewel hij het nog steeds een mooie sport vindt, die hij nog altijd op de voet volgt. Toen hij na zijn MSc voor een promotietraject koos, werd het nog drukker en was er aanvankelijk voor sport weinig tijd meer. Maar juist in die tijd, Julius was toen al 27, had hij een vriendengroep, waarmee hij







besloot een halve marathon te lopen in Dublin. Het jaar daarop, in 2013, promoveerde Julius in fysische en colloïdchemie en vond hij een baan bij het R&D centrum van Unilever in Vlaardingen. Vandaar werd hij overgeplaatst naar het nieuwe Unilever Foods Innovation Centre in Wageningen. In Vlaardingen sloot Julius zich aan bij de Unilever Vitality Dashers waar hij deelnam aan trainingen en wedstrijdjes tijdens de lunchpauze. Dat ging hem goed af en er volgde deelname aan allerlei loopjes, waaronder de halve marathon van Linschoten en de Business Duo Marathon die hij in 2016 won samen met collega Young de Graaf. Deze belevenis was het laatste zetje dat hem deed besluiten om een keer de hele marathon te voltooien. En dat gebeurde dus in 2017 tijdens zijn eerste Rotterdam Marathon.

Tijdens zijn studietijd ontmoette hij zijn vrouw met wie hij weer naar Dordrecht verhuisde. Hij woont nu met zijn gezin, drie kinderen van 14, 12 en 9, in Dubbeldam. Zijn oudste zoon sportte een jaar bij de pupillen van **Fortius**, maar heeft toch gekozen voor voetbal bij Oranje-Wit. Dubbeldam blijkt een ideale locatie ten opzichte van de atletiekbaan, want vanuit huis is het ongeveer twee kilometer in- en uitlopen naar en van de training die hij nu op dinsdag- en donderdagavond in de groep van trainers Jeffry de Ridder en Harry Gerritse volgt. Niet dat er nu meteen heel veel veranderd is aan de manier van trainen, want in de jaren daarvoor, toen hij nog alleen trainde, had hij al diverse boeken over (marathon)training gelezen en daaruit elementen in zijn eigen training ingebouwd. Maar Julius heeft toch ervaren dat het in een groep vaak prettiger is om intervaltrainingen te doen, vooral als er anderen zijn die ongeveer even snel lopen. Wel had hij gehoopt bij de atletiekvereniging ook een groepje nog snellere lopers te vinden, als extra stimulans, waaraan hij zich zou kunnen optrekken. Toch heeft Julius geen enkele spijt dat hij zich bij **Fortius** heeft aangesloten: hij heeft zich verbeterd op verschillende afstanden en de trainers en lopers zijn aardig, enthousiast en toegewijd.

Atletiek is een eerlijke sport, vindt Julius, omdat iedereen op zichzelf is aangewezen. En het is bovendien prettig en aangenaam om vrij in de natuur te kunnen lopen. Dat heeft hij ook in de coronatijd ervaren, toen er voor zijn trainingen







hoegenaamd geen beperkingen waren. Marathonlopers die hij als voorbeeld en inspiratie noemt zijn Kipchoge en de helaas tragisch verongelukte Kiptum, waarvoor in Rotterdam een minuut stilte in acht werd genomen, die door Julius als zeer indrukwekkend werd ervaren. Qua ambitie is de nu 39-jarige Julius reëel genoeg om te beseffen dat hij eigenlijk te laat is gestart met zijn atletiekcarrière om de absolute top te bereiken, maar hij zal er alles aan doen om zo lang mogelijk zijn tijden te blijven verbeteren. Nu hij zich richt op het verbeteren van zijn basissnelheid door kortere afstanden in zijn intervaltrainingen op te nemen en ook wedstrijden over kortere afstanden serieus te nemen, lijkt die verbetering er de komende jaren nog ruimschoots in te zitten. Julius loopt nu ook de wedstrijden in het StardGRL loopcircuit en dat zal zeker bijdragen aan de verbetering van zijn topsnelheid. Ook zal hij daardoor makkelijker de aandacht trekken van de samenstellers van de competitieploegen, die vaak problemen hebben met het vinden van lopers voor 1500 m en 5000 m. Zeker in de Masterscompetitie, waarin age-grading wordt toegepast, zou Julius kostbare punten kunnen verzamelen voor het **Fortius**team, helemaal als hij volgend jaar M40 is. Maar dan moet natuurlijk wel die wedstrijdlicentie er komen, want zonder mag niet worden deelgenomen aan de competitie.

Met zijn drukke baan en reistijden, het langs de zijlijn staan als voetbalvader, het drukke gezinsleven, zijn marathontrainingen die in de aanloop naar de Rotterdam Marathon even tijdverslindend zijn en zijn activiteiten voor *The Revival Fellowship*, een kerkgenootschap met een vestiging aan het Kromhout in Dordrecht, blijft er voor Julius niet veel tijd over voor andere liefhebberijen. Hopelijk zien we zijn naam nog vaak terug in deze nieuwsbrief met marathontijden en aansprekende resultaten op kortere afstanden en in competitiewedstrijden.

*Alle foto's zijn genomen tijdens de Marathon Rotterdam 2024.*





## BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

### COMPETITIENIEUWS

#### Juniores U20/U18 stijgen in tussenstand

Op zondag 28 april gingen de competitieploegen U20/U18 van **Fortius** naar Rotterdam voor de tweede wedstrijd in poule 34. De organisatie van de wedstrijd was in handen van PAC, maar de wedstrijd werd verwerkt op de Nenijsbaan, de accommodatie van Rotterdam Atletiek. Vorig jaar kreeg PAC een gloednieuwe baan, maar bij inspectie werd die afgekeurd voor wedstrijden omdat hij iets te hard was. De toplaag van de baan wordt nu vervangen.

**Fortius** deed het goed in Rotterdam, met de zevende plaats in de poule voor de jongens en de zesde plaats voor de meisjes. In de landelijke stand is de jongensploeg van **Fortius** van de 44<sup>ste</sup> plaats gestegen naar de 31<sup>ste</sup>. De meisjes van **Fortius** zijn met zes plaatsen gestegen naar de 26<sup>ste</sup> plaats in het landelijk klassement.

Er werd individueel goed gepresteerd door de **Fortius** junioren. Aniek de Lange harkte een vrucht punten binnen met 5,65 m ver en 1,70 m hoog. Savannah Bailey slaagde er weer in om de kogel voorbij de 11 meter te stoten: 11,10 m is nu haar nieuwe persoonlijke record in de buitenlucht. Indoor stootte ze al eens elf en een halve meter. Freek Bosveld deed het met een persoonlijk record van 11,47 m met de kogel ook goed. Manon van de Brug verbeterde zich met een worp van 33,54 m sterk met de speer. Ook Sven Hurkmans deed het met 46,51 m heel behoorlijk bij het speerwerpen. Jelmer de Baat liep in 4:37,77 een goede 1500 meter. Tijn van Driel kwam met 8:34,49 op de 2000 m steeplechase binnen in de **Fortius** 10-bestenlijst U18M. Alle uitslagen zijn op Atletiek.nu te vinden.

#### Masters vrouwen in de race voor finaleplaats

Op zondag 12 mei begon ook voor de masters de competitie voor clubteams. **Fortius** ging voor die eerste poulewedstrijd met een mannen- en een vrouwenploeg naar Terneuzen, waar de zon uitbundig scheen. De stemming was al goed, maar het mooie weer en de goede resultaten maakten de wedstrijd extra leuk.

In de week voor de wedstrijd was er door de ploegleiders weer heel wat afgepuzzeld om de ploegen helemaal rond te krijgen, maar het was gelukt. Voor de **Fortius**-vrouwen pakte de geïmproviseerde teamsamenstelling verrassend goed uit, want zij staan in het landelijke klassement op een positie die uitzicht biedt op een finaleplaats. De mannen zullen er in de tweede wedstrijd een paar uitschieters voor nodig hebben om de finale nog te gaan halen, al werd er door de mannen individueel wel goed gepresteerd. In de poulewedstrijd in Terneuzen eindigden de masters vrouwen van **Fortius** met 5147 punten als vierde. De mannenploeg van **Fortius** werd er met 5344 punten negende.

#### Vrouwenploeg

In de vrouwenploeg leverden de verrichtingen van topmaster Wil Florusse (V75) zoals gebruikelijk de hoogste puntenaantallen op. Wil haalde op haar favoriete onderdeel discuswerpen met 22,93 m 825 punten binnen. Voor haar kogelstoot van 7,77 m kwamen daar nog eens 711 punten bij. Jeanine Katsman (V50) fungeerde als back-up op de twee werponderdelen. Ze wierp de discus naar een nette 27,65 m en stootte de kogel naar 9,56 m. Hoewel haar geworpen afstanden verder waren dan





die van Wil, kreeg Jeanine er geen punten voor. Dit in verband met de in de masterscompetitie toegepaste age-grading en de regel dat alleen de beste telt voor de competitiepunten.

Joke Torbijn (V65) liep haar eerste 100 meter na een lange herstelperiode van een blessure in 16,17 s. De 200 meter liep ze tot haar eigen verbazing in haar snelste tijd sinds vijf jaar. Haar 33,98 s was een verbetering van het clubrecord V65 en bovendien goed voor de vijfde tijd op de nationale ranglijst aller tijden in haar categorie. De twee sprintonderdelen brachten **Fortius** 1359 punten op.

Rosina Hodde (V40) haalde met haar vertesprong van 4,54 m 665 punten binnen.

Sigrid Florusse (V40) had de invulling van het weinig populaire hoogspringen op zich genomen en bezorgde **Fortius** de broodnodige punten op dat onderdeel.

Tamara Kavelaar (V35) loopt normaliter kilometerslange wegwedstrijden en deed in Terneuzen voor het eerst mee aan een baanwedstrijd. Ze was er in eerste instantie bijgehaald om de 1500 meter te lopen, maar was drie dagen voor de wedstrijd ook nog gevraagd de geblesseerd geraakte Carine Banga op de 400 meter te vervangen. 'Ja leuk,' was haar positieve reactie geweest. En zo kwam het dat Tamara debuteerde met de opmerkelijke combinatie van een 400 en een 1500 meter. Beide gingen haar goed af. De 400 m liep ze in 72,47 s. De 1500 m ging in 5:41,58.

In de 4x100 m estafette was het Anja van Giels (V60) die de ploeg redde door de opengevallen plaats van Carine in te vullen. Met Anja liepen Joke, Sigrid en Rosina de estafette, het enige onderdeel zonder age-grading. Met 61,57 s liepen ze de zevende tijd.



*Start van 1500 m bij de vrouwen. In het midden met startnummer 163 staat Tamara Kavelaar.*



*Tamara heeft zich uit het gedrang weten te ontfutselen en voert hier een groepje aan.*

## Mannenploeg

Gerard van Dijk had een drukke dag. Hij was niet alleen ploegleider, maar deed ook drie individuele onderdelen. Om te beginnen liep hij voor het eerst sinds jaren weer eens een 100 meter in competitieverband. Hij bleek het nog te kunnen: in 13,15 s liep hij zich meteen de **Fortius** 10-bestenlijst M50 binnen. Dat deed hij ook in 27,10 s op de 200 meter en met 1,45 m hoogspringen. Mathieu Scheffers (M40) liep de 200 meter als back-up in 27,91 s. Gerben van der Weert (M50) liep zich met 64,04 s op de 400 meter de **Fortius** top 10 in. Nils Mulder (M35) debuteerde in het **Fortius** team met 5,12 m verspringen.

De 1500 meter werd gelopen door Henrik Barendregt (M45) en Peter Loopik (M40), die dat naar tevredenheid deden in respectievelijk 4:56,51 en 4:59,71.

Ko Florusse (M70) moest zich door een blessure noodgedwongen beperken tot het speerwerpen, waarbij hij de afstand van 20,35 m overbrugde. Zijn zoon Robert (M45) nam de werponderdelen



kogel en discus voor zijn rekening. Het discuswerpen ging met 33,35 m goed, maar in de warming-up vlak voor de wedstrijd kogelstoten sloeg een kuitblessure toe. Hij wist er nog een prestatie van 10,30 m uit te krijgen, maar moest zich wel afmelden voor de estafette die aan het eind van de wedstrijd plaatsvond. Peter Loopik was hier de reddende engel en nam de plaats van Robert in. Samen met Mathieu, Gerben en Nils liep hij de 4 x 100 meter in 51,85 s, waarmee ze vierde werden.

### Landelijke standen

In de landelijke tussenstand na één voorronde staat de vrouwenploeg van **Fortius** op de twaalfde plaats. De teams die na de twee voorrondes bij de eerste twaalf staan, gaan naar de landelijke finale. Het wordt spannend voor de vrouwen van **Fortius**, want de nummer dertien staat op slechts twee puntjes achterstand.

De mannenploeg staat landelijk 23<sup>ste</sup> van de 67 ploegen. De achterstand op de nummer twaalf bedraagt zo'n 575 punten. Dat lijkt veel, maar kan in de masterscompetitie soms al goedge maakt worden met één of twee echt sterk bezette onderdelen. Kansloos zijn de mannen masters van **Fortius** nog niet.

### Sportieve jury

Tot slot een woord van dank aan Arie van Heeren die er in Terneuzen als jurylid voor **Fortius** bij was. Arie moet wel ongeveer het sportiefste jurylid van **Fortius** zijn, want hij legde dat weekend het hele eind vanuit Dordrecht naar Zeeuws Vlaanderen en vice versa op de fiets af.

De volgende wedstrijd in de masterscompetitie is op zondag 9 juni in Oosterhout.

### Junioren U14/U16 presteren goed in tweede wedstrijd

Zaterdag 18 mei kwam **Fortius** met 8 teams in actie bij de U14/U16 competitie. Iedereen verzamelde zich rond tien uur, klaar voor een sportieve en een zonnige dag in Gorinchem.

Wedstrijdshirts aan, zonnebrand op nekkie en bekkie en klaar voor het eerste onderdeel, de estafette. Zonder problemen het eerste en spannendste onderdeel doorkomen geeft altijd vertrouwen voor de rest van de dag. Met 67 deelnemers was er op elk moment wel iemand van **Fortius** die zijn uiterste best deed om zijn persoonlijk record aan te scherpen.

Naast de persoonlijke verbeteringen waren er ook atleetjes die hoog scoorden op de landelijke ranglijsten. Helaas bleken veel van die prestaties later niet mee te tellen voor de landelijke ranglijst, want ze waren met de hand geklokt omdat de elektronische tijdwaarneming en de windmeting in Gorinchem was uitgevallen. Handgeklokte tijden en tijden zonder windmeting zijn niet geldig voor de nationale ranglijsten. Afgezien daarvan waren het wel prima prestaties. Een prestatie zegt op deze leeftijd nog niet heel veel, maar anderzijds zegt het wel iets over inzet op training en toewijding. Eva (Versluis) liep als eerstejaars U14 meisje een hele snelle tijd van 8,9 s op de 60 m en stond hiermee even op de vijftiende plaats van Nederland. Voor teamgenootje Evy Marie (Rook) is 600 m een lange sprint en ze kwam met haar 1:49 binnen op de zesde plaats bij de meiden U14



*Op de 1500 m bij de mannen vormt zich al snel een lang lint met in de staart het **Fortius**-duo Henrik Barendregt en Peter Loopik, die daardoor overzicht hebben en oplettend kunnen lopen.*





eerstejaars. Op afstanden boven de 400 meter worden handtijden wel geaccepteerd voor de ranglijsten. Alyssah (Bailey) ging als een speer bij de sprint en met haar 20,2 s op de 150 m stond ze korte tijd op plaats 24 in de ranglijst bij de meiden U16. Bij de jongens U16 ging Kelvin (Mol) er bij de 150 m niet als een speer maar als een raket vandoor. In 17,2 s liep hij een seconde sneller dan het clubrecord, maar helaas is dat door het uitvallen van de elektronische tijdwaarneming en de windmeting niet geldig. Even leek hij eerste op de landelijke ranglijst van dit seizoen te staan, maar ook zijn prestatie is inmiddels verhuisd naar de sub-lijst 'handtijden' die niet als geldig worden beschouwd. Enkele dagen later zou hij het clubrecord alsnog verbeteren. Naast mooie prestaties en een gezellige dag hebben we weer wat puntjes om aan te werken in de trainingen. Op naar de laatste competitiewedstrijd op 22 juni in Naaldwijk en door de goede prestaties tot nu toe is er bij elke categorie een team met uitzicht op de finales in september. Het wordt spannend.

## GOUD VOOR WIL FLORUSSE EN JOKE TORBIJN OP NK MASTERS

De zussen Van der Koogh, beter bekend onder de namen Joke Torbijn en Wil Florusse, streden in het weekend van 25 en 26 mei in Hilversum op de Nederlandse kampioenschappen voor Masters. Joke (V65) liep op zaterdag 100 meter en had genoeg aan 16,64 s om de gouden medaille te winnen. Wil (V75) mocht op zondag de wedstrijd in de ochtenduren openen met het onderdeel discuswerpen. Ze kwam 43 centimeter tekort om het goud te winnen. Met een afstand van 22,92 m kreeg ze het zilver omgehangen. Bij het kogelstoten lukte het haar wel om het goud te veroveren. Met haar winnende afstand van 8,23 m verbeterde ze bovendien haar clubrecord met 13 centimeter.



*Wil Florusse als winnares te midden van de andere deelnemers in de discusing.*



*Joke Torbijn (rechts) op de hoogste trede van het erechavot na haar overwinning op de 100 m.*





## 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.

Tijdens de Alphense Sprint & Spikes Special op zaterdag 4 mei werd Njord Mijnster (MSen) vierde bij het speerwerpen met 44,67 m, een persoonlijk record.

In Gouda wordt elk jaar op Hemelvaartsdag de Kaas & Stroopwafelwedstrijd gehouden, zo ook dit jaar op 9 mei. Julia van Dorp (U20V) werd er met 35,63 m vierde bij het kogelslingeren. Bo van Driel (U16V) deed aan drie werponderdelen bij de U18V mee. Bij het kogelslingeren werd ze tweede met 29,66 m.

Ruben van Roosmalen werkte tijdens de pinksterdagen op 19 en 20 mei in Amstelveen een volledige, officiële tienkamp af en deed dat uitstekend. Met 4458 punten eindigde hij in de Pinkstermeerkamp op de baan van AV Startbaan op een mooie vijfde plaats van de zestien deelnemers. Bovendien schreef hij het clubrecord U18M op zijn naam. Zoals in elke meerkamp ging ook bij Ruben het ene onderdeel beter dan het andere, maar met persoonlijke records op vier van de tien onderdelen mag gerust gezegd worden dat hij goed heeft gepresteerd. De persoonlijke records haalde hij op de 100 meter (12,90 s), de 400 meter (58,92 s), de 110 meter horden (18,35 s) en het speerwerpen (32,43 m).



*Ruben van Roosmalen, tweede van rechts, staat klaar voor de 1500 m, het laatste nummer van de tienkamp.*



*Een vertrouwd beeld als de tienkamp erop zit. Ruben ligt links languit en uitgeput op het tartan. Maar het resultaat is gezet.*





Een week later deed Ruben opnieuw een complete tienkamp, dit keer de Watergraafsmeerkamp in Amsterdam. Daar verbeterde hij het clubrecord dat hij een week eerder op zijn naam schreef naar 4550 punten. Hij werd er in Amsterdam tweede mee. Tijdens de meerkamp verbeterde hij twee persoonlijke records: discuswerpen naar 28,02 m en de 1500 meter naar 4:46,21.

Anniek de Lange reisde op zaterdag 25 mei af naar Leiden om mee te doen aan het prestigieuze Gouden Spike-toernooi. Op basis van haar persoonlijk record verspringen hoort ze daar zeker thuis en met een hele mooie reeks sprongen eindigde ze met 5,76 m op de vierde plaats in de wedstrijd, maar op de eerste plaats in haar leeftijdscategorie (U20V). Helaas stond er bij die poging teveel rugwind om geldig te zijn voor de ranglijsten. De verste poging die ze met toegestane wind sprong, was 5,67 m.

Sven Hurkmans (U20M) had zich ingeschreven voor de IFAM (International Flanders Athletics Meeting) outdoor op 25 mei in Brussel en met 2754 andere atleten mocht hij een 100 meter en een 200 meter lopen. Medailles zaten er niet in, aangezien er aardig wat olympische atleten rondliepen, maar een flinke verbetering van zijn 200 m-tijd naar 23,13 s leverde hem een grote glimlach en plaats vijf op de **Fortius** ranglijst op.

Kelvin Mol verpulverde op een avondwedstrijd op donderdag 23 mei in Vlaardingen het clubrecord 150 meter. Hij liep 17,81 s en dat was een verbetering met 0,44 s van het oude record dat sinds 2017 op naam stond van Quinten van der Elst. Enkele dagen eerder had Kelvin in Gorinchem ook al een zeer snelle 150 meter gelopen, maar die prestatie kon niet als clubrecord erkend worden door het ontbreken van elektronische tijdwaarneming en windmeting. Fleur de Bruin (U14V) verbeterde in Vlaardingen twee persoonlijke records: de 600 meter in 2:16,27 en hoogspringen 1,17 m. Evy Marie Rook (U14V) verbeterde haar persoonlijk record op hoogspringen naar 1,22 m.



## GROEPSLESSEN



## WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

We komen graag nog even terug op de marathon van Rotterdam, omdat aan die loop een belangrijk **Fortius** project was verbonden en de uitslagen vorige maand werden onderbelicht. Nog vier anderen finishten met succes in de marathon van Leiden. Kees Prins deed dat in Vlaardingen en hij bevestigde weer eens dat zijn loophonger onverzadigbaar is door binnen een maand elf keer aan de start van een loop te staan. Verder was het de maand van veel kleine wedstrijdjes waaraan vaak door slechts enkele **Fortius** lopers werd deelgenomen. Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 28 juni gestuurd worden naar: [nieuwsbrieffortius@outlook.com](mailto:nieuwsbrieffortius@outlook.com).



## MARATHON ROTTERDAM

In onze verslaggeving over de Marathon Rotterdam waren wij verre van compleet omdat het ondoenlijk was uit de tienduizenden die alleen met woonplaats waren aangeduid, alle **Fortius** deelnemers te selecteren. Gelukkig heeft Toos Volmer een zo volledig mogelijke lijst samengesteld, die we hieronder publiceren. Toos heeft er ook nog een stukje bij geschreven over de gang van zaken bij het **Fortius** marathonproject.

[door Toos Volmer]

Zoals elk jaar in januari is er ook dit jaar binnen **Fortius** gestart met de marathongroepen. Hoe werkt dat eigenlijk? Via diverse mediakanalen wordt een oproep geplaatst geadresseerd aan geïnteresseerden van buiten onze vereniging voor het lopen van de marathon in Rotterdam (of een andere voorjaarsmarathon). Vanaf begin januari tot aan de marathon krijgen zij dan een trainingsschema en begeleiding vanuit de marathontrainers, Jeffry de Ridder, Rolf Ketelaar, Toos Volmer, Wietse Ritskes en Leon Goor. Bij deze trainers kunnen zij op diverse niveaus trainen, allemaal min of meer volgens hetzelfde **Fortius** marathonschema, zij het hier en daar met een kleine aanpassing. Sommige lopers lopen drie keer per week, anderen vier of soms zelfs vijf keer. Vanuit **Fortius** zelf sluiten de atleten aan die ook de marathon in april op hun agenda hebben staan. Op de doordeweekse dagen zijn er trainingen op de club, op de zondagen wordt er ook een lange loop vanuit **Fortius** geïnitieerd, ieder op zijn eigen tempo en met zijn eigen afstand. Hierdoor ontstaat onder de marathonlopers een zeer groot saamhorigheids- en clubgevoel. Zoals dat altijd het geval is, zijn er ook atleten die hun voorbereiding op eigen wijze en binnen de eigen loopgroep doorlopen. Opmerking: hopelijk krijgen we volgend jaar alle marathonlopers vanuit **Fortius** mee in het door de trainers gedragen **Fortius** clubschema 😊!

Belangrijkste doel van het opgestelde clubschema is dat we de marathonlopers zonder blessures door de voorbereiding heen loodsen en ze klaarstomen om de marathon op een goede manier volgens het besproken (realistische) doel uit te lopen. Daarnaast hopen we hiermee natuurlijk ook dat de atleten die van buitenaf zijn gekomen hun tijdelijk lidmaatschap omzetten in een permanent lidmaatschap bij **Fortius**. Dat is in een groot deel van de aanmeldingen van buitenaf gelukt: petje af voor de trainers hiervoor. Daarnaast zijn er ook dit jaar weer diverse persoonlijke records





gesneuveld, zijn er atleten die hun eerste marathon hebben gelopen, zijn er anderen die van ver kwamen, maar toch de marathon hebben kunnen uitlopen. Kortom: er is bijzonder goed gelopen. Nog steeds zonder compleet te zijn, hierbij een opsomming van de tijden en een foto van een groot deel van de Rotterdam marathonlopers, goed gedaan allemaal! Uiteraard ook complimenten voor de lopers die met succes een andere marathon hebben volbracht!

Julius de Folter	2:39:40	Thomas van Maurik	3:55:01	John Jager	4:27:30
Peter van den Heuvel	2:49:25	Mark Spiljard	3:56:13	Sandra Klein	4:35:21
Kees Prins	3:00:08	Leonard Verkerk	3:56:50	Monique Steenhoek	4:35:38
Jesse Rockenfeller	3:00:43	Roger Keizer	3:59:33	Yvette Kremer	4:36:49
Wouter Joustra	3:03:54	Anne Alakopsa	4:02:44	Christine Ubas	4:37:15
Ewoud van Houwelingen	3:10:16	Douwe Klijnsoon	4:05:20	Toos Volmer	4:37:40
Paul Blokland	3:10:47	Anky Kroon	4:05:53	Marco 't Hoen	4:37:42
Marco Troost	3:11:05	Colin Anthony	4:08:47	Anne van der Ent	4:40:45
Mark Horde	3:31:27	Jaap van den Hoek	4:10:45	Anita Verdonk	4:47:24
Edwin van der Poel	3:34:19	Judith Havermans	4:12:58	Astrid van Tricht	4:48:12
Albert-Jan Timmerman	3:37:15	Dirk van Kleij	4:13:27	Annemieke Franquemont	4:48:12
Martijn Zoeteman	3:44:27	Henry Pufe	4:13:31	Sam Visser	4:57:04
Pieter Albers	3:44:48	Rianne de Kleine	4:15:21	Monique van Duijnen	4:57:26
Mark Walgers	3:44:59	Arline van den Boogaard	4:16:29	Jim Franquemont	5:02:34
Tamara Kavelaar	3:50:24	Leon Goor	4:17:09	Johan Kamsteeg	5:02:39
Stephan van Well	3:53:10	Martine van de Rovaart	4:18:17	Danny Schenkel	5:28:35
Ronald Keij	3:54:42	Robbin Goedhart	4:23:32		



*Een groot deel van de lopers uit Fortius marathongroep, die succes waren tijdens de Rotterdam Marathon 2024.*



## UITSLAGEN

Op 3 mei werd in Alblasterdam de Bevrijdingsloop gehouden. Op de 8 km bij de vrouwen werd Jolanda Leeman tweede in 43:42. De 4 km bij de vrouwen bracht een derde plaats voor Rianne de Kleine in 19:11. Zij werd gevolgd door Julie Adeney als vierde in 19:12 en Sandra Klein als zesde in 20:51. Bij de jongens, die 2 km liepen werd Walt Adeney negende in 17:12.

Op Hemelvaartsdag 9 mei stond in Delft traditiegetrouw de Golden Tenloop op het programma. Op de 10 km noteerden we bij de M40 Kees Prins als 29<sup>ste</sup> in 44:17 en bij de M55 Hank Winters als 135<sup>ste</sup> in 1:05:46. Kees Prins liep ook nog de 5 km in 19:32.

Op 11 mei werd Stefan Stokman vijftigste bij de M35 op de 5 km tijdens de Kaaienloop in Oosterhout. Hij deed er 27:35 over.

Op dezelfde dag werd in Rijsoord de Kraaienrun gelopen. Op de 5 km mannen werd Kees Prins tweede in 20:03 en Peter van Zetten 35<sup>ste</sup> in 25:04. Bij de vrouwen was er de 19<sup>de</sup> plaats voor Martine Zwemmer in 28:42 en de 29<sup>ste</sup> plaats voor Maria Hurtado Blanco in 30:09.

Vier **Fortius** atleten liepen op 12 mei onder zware omstandigheden de Leiden Marathon. Twee van hen reikten bijna tot het podium. René Kuijken werd vierde bij de M60 in een goede 3:30:09 voor deze categorie. Ook Marleen Brugman werd vierde, bij de V40 had zij 3:48:24 nodig. Verder werd Durk Jan Tabak 61<sup>ste</sup> bij de M40 in 4:06:25 en reikte Meino Boon naar de 79<sup>ste</sup> plaats bij de M45 in 4:40:12.

Er was ook een halve marathon, waarop Mark Walgers als 860<sup>ste</sup> finishte bij de MSen in 1:54:15 en Esther Hofland met 2:25:07 53<sup>ste</sup> werd bij de V55.

Kiki von Michalofski stuurde ons per mail een stukje over de Verkerkloop.

*[door Kiki von Michalofski]*

Op woensdagavond 15 mei stond een groot deel van de **Fortius** jeugdtrainers niet op de atletiekbaan om training te geven, maar in de stromende regen klaar voor de start van de Verkerkloop in Zwijndrecht. Zij waren gevraagd om mee te doen met het bedrijventeam van Walter de Lange Herenmode, geen onbekende naam bij **Fortius** met Monique die veel voor de club doet en een paar zeer actieve de Lange kinderen.

Door het enthousiasme van onder andere de **Fortius** atleten werden er maar liefst drie teams van vijf lopers gevormd die op deze natte avond de 5 km liepen. En met fantastisch resultaat want team 1 wist de eerste plaats van de bedrijvenloop te veroveren met in hun midden zelfs de eerste vrouw op de 5 km: Hannah Reijenga bracht 17:50 op de klok en mocht dus tweemaal op het podium.

Team 2 werd zesde en team 3 zeventiende, wat van de 63 deelnemende bedrijventeams hele mooie noteringen zijn, maar wat wil je met zoveel **Fortius** atleten in je gelederen.

Na een zeer natte 5 km moesten de in Walter de Lange Herenmode sportshirts gestoken deelnemers nog een poos wachten op de prijsuitreiking, maar gelukkig was er een goede tent en wat te eten en drinken. Met ieder een medaille en voor het hele team een beker werd deze avond met groot succes afgesloten.

Naast de **Fortius** lopers die voor Walter de Lange Herenmode uitkwamen, waren er nog een aantal andere **Fortius** leden actief, vooral bij de masters. Bovendien was er nog een 10 km. De complete lijst staat hieronder:

5 km		36 Wessel de Lange	19:26	37 Erik Roosken	21:24
MSen		51 Mark Horde	19:26	M45	
6 Timo de Kok	16:13	128 Sven Hurkmans	23:21	28 Peter van Zetten	24:23
9 Flint Beenen	16:27	M35		M55	
13 Jelmer de Baat	16:46	16 Maarten Danckaarts	18:52	2 Marc van Hemert	20:03
27 Tim Leeman	18:18	25 Edwin van der Poel	19:46	M65	
31 Stijn ten Brink	18:55	36 Mark van Zon	20:53	19 Wietse Ritskes	34:31





VSen			10 km		V35		
16	Novi Hermus	23:23	M35		6	Anna van Stigt	44:38
23	Esther Roodenburg	24:08	16	Kees Prins	39:20		
V45			M65				
9	Jolanda Leeman	26:29	6	John van Belle	53:42		



**Fortius**leden in dienst van Walter de Lange herenmode, van links naar rechts: Tim Leeman, Wessel de Lange, Stijn ten Brink, Flint Beenen, Timo de Kok, Novi Hermus en Sven Hurkmans.

Op tweede pinksterdag 20 mei liepen Robbin Goedhart en Stefan Stokman de 10 km lange Lelieloop in Etten-Leur. Robbin werd 76<sup>ste</sup> in 51:33 en Stefan 107<sup>de</sup> in 57:19.

In de Noordwaard, gemeente Werkendam, maar qua locatie dichterbij de pont bij de Kop van 't Land dan bij het dorp Werkendam, werd op 24 mei de Omloop van de Biesbosch gelopen. Op de 10 km werd Wouter Joustra tiende bij de M35 in 39:03. Hij werd gevolgd door Kees Prins die als elfde finishte in 40:04. Bij de M65 werd Willem Pankow vierde na 50:29 en bij de V35 werd Anna van Stigt eveneens vierde in 45:49.

Na al zijn inspanningen bij eerdere wedstrijden deze maand en zelfs daags tevoren bij de Omloop van de Biesbosch, had Kees Prins nog genoeg energie over om op zaterdag 25 mei ook nog eens de Marathon van Vlaardingen te volbrengen. Bij de M40 werd Kees in 3:54:07 vierde.

En om het nog gekker te maken stond hij de volgende dag, op 26 mei, alweer bij de Vestingloop in Hellevoetsluis aan de start van de 5 km. Hij werd daarin zestiende na 21:12.

En om het nog even over Kees Prins te hebben, op 31 mei deed hij in Ter Heijde (ZH) mee aan beide afstanden van de Beachrun. Op de 10 km liep hij 55:22 (138<sup>ste</sup>) en op de 5 km (19<sup>de</sup>) 21:50.

De 4 mijl van Papendrecht stond dit jaar op 1 juni 2024 op de kalender. Jelmer de Baat behaalde een keurige vijfde plaats in 21:09. Hij werd als negende en tiende gevolgd door Henrik Barendrecht en Lennaert den Hoed, die elkaar met respectievelijk 23:46 en 23:59 niet veel ontlieden. Kees Prins werd twaalfde in 24:52.

Tijdens de The Royal Ten, op 2 juni in Den Haag werd Hank Winters op de 10 km 462<sup>ste</sup>. Zijn tijd was 1:03:44. Kees Prins liep de 5 km en werd 25<sup>ste</sup> in 19:42.



## WEDSTRIJDKALENDER

Net voor de zomervakanties zijn er nog een paar wedstrijden dicht bij huis die eigenlijk niet gemist kunnen worden. Het begint met de Lenteloop in Papendrecht, daarna de Inner Circle Run in Hendrik-Ido-Ambacht en nog dichterbij huis de Zoomer Wantijrun vanaf onze eigen atletiekbaan op woensdag 26 juni. Daarna wordt de spoeling dun in de vakantietijd, maar wellicht weten vakantievierende atleten wel iets te vinden in de buurt van hun vakantiebestemming, want in toeristische gebieden loopt de kalender dan vaak juist door. Zie hieronder de meeste wedstrijden in de nabijheid van Dordrecht voor de komende twee maanden.

### Juni

8	Papendrecht	Nationale Lenteloop	<a href="http://www.avpassaat.nl">www.avpassaat.nl</a>
10	Woerden	Singelloop	<a href="http://www.singelloopworden.nl">www.singelloopworden.nl</a>
14	Haastrecht	Haastrechtloop	<a href="http://www.haastrechtloop.nl">www.haastrechtloop.nl</a>
16	Rijsbergen	Bavoloop	<a href="http://www.bavoloop.nl">www.bavoloop.nl</a>
19	Bleiswijk	Midzomeravondloop	<a href="http://www.midzomeravondloop.nl">www.midzomeravondloop.nl</a>
20	H.-I.-Ambacht	Inner Circle Run	<a href="http://www.innercirclerun.nl">www.innercirclerun.nl</a>
21	Zaltbommel	Midzomernacht ½ Marathon	<a href="http://www.zaltbommeldutchrunners.nl">www.zaltbommeldutchrunners.nl</a>
23	Roosendaal	Halve Marathon	<a href="http://www.halvemarathonroosendaal.nl">www.halvemarathonroosendaal.nl</a>
26	Dordrecht	Zoomer Wantijrun	<a href="http://www.zoomerwantijrun.nl">www.zoomerwantijrun.nl</a>
28	Honselersdijk	Burchtloop	<a href="http://www.honselsefeestweek.nl">www.honselsefeestweek.nl</a>
28	Hoek van Holland	Vuurtorenloop	<a href="http://www.vuurtorenloophoekvanholland.nl">www.vuurtorenloophoekvanholland.nl</a>

### Juli

6	Chaam	Chaamloop	<a href="http://www.chaamloop.nl">www.chaamloop.nl</a>
6	Schipluiden	Kadeloop	<a href="http://www.dehardloper.nl/kadeloop/">www.dehardloper.nl/kadeloop/</a>
10	Yerseke	Sportvissersloop	<a href="http://www.av56.nl">www.av56.nl</a>
17	Westkapelle	Stratewnloop	<a href="http://www.dynamica-sport.nl">www.dynamica-sport.nl</a>
20	Maasdijk	5 km en 10 km loop	<a href="http://www.ruitenburgrunmaasdijk.nl">www.ruitenburgrunmaasdijk.nl</a>
31	Vlissingen	Boulevardloop	<a href="http://www.dynamica-sport.nl">www.dynamica-sport.nl</a>





## EEN FANTASTISCH FUN & RUN WEEKEND IN APRIL

Nagenieten en meegenieten: een impressie in foto's en quotes



*'Als nieuwkomer direct ingewijd in alle tradities: heerlijke zelfgemaakte tapas, afwisselende trainingen, wandelen, 30-seconds spelen en appelstrudel eten. Het zonnige weer maakte het compleet!'*

*'Gewoon genieten van al het mooie dat de prachtige duin-strandomgeving van Burgh-Haamstede te bieden heeft. Niets moet, alles mag...een super gezellig uitje met een fijne groep'*

*'De combinatie van sportief bezig zijn, heel veel gezelligheid en een prachtige omgeving. Ik kan het jullie van harte aanbevelen. Ga je volgend jaar ook mee? Ik in ieder geval wel!'*

### Fit & Fun voorinschrijving 2025

**Wil je ook mee naar dit gezellige evenement? Dat kan! Volgend jaar staat het Fit & Fun weekend (nieuwe passende naam) gepland in april of mei 2025. Stuur een mail naar [runenfunweekend@gmail.com](mailto:runenfunweekend@gmail.com) (nog oude email) en blijf op de hoogte.**





## 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](http://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](http://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](mailto:NieuwsbriefFortius@outlook.com).

De wedstrijdverslagen van de jeugd in deze nieuwsbrief zijn geschreven door Carla Rook.

### KOGELSLINGEREN IN ENSCHEDE

Wedstrijden kogelslingeren zijn er niet vaak, dus als er dan toevallig een in de regio is waar je een weekje op vakantie bent, doe je natuurlijk leuk mee.

In Enschede sloot Evy Marie Rook (U14V) op 3 mei als jongste aan bij een groep meer ervaren slingeraars. Na zes pogingen was haar eerste uiteindelijk haar beste, ze verbeterde haar persoonlijk record naar 22,29 m.

### RECORDWEDSTRIJD GORINCHEM

Op Hemelvaartsdag (9 mei) organiseerde Typhoon Gorinchem de recordwedstrijd. Atleten worden tijdens dit evenement uitgedaagd om niet alleen tegen elkaar te strijden of eigen nieuwe persoonlijke records te verbeteren, maar ook om de baanrecords van Typhoon aan te scherpen. Dit blijkt soms nog best een uitdaging omdat sommige records echt al jaren onverbetterlijk lijken te zijn. Namens **Fortius** waren er tien deelnemers present. Heerlijk in het zonnetje gingen ze ervoor.

Anniek de Lange (U20V) sprong met verspringen het baanrecord van 5,41 m naar 5,56 m. Met het oog op de aanstaande examens zou dit ook voldoende zijn op de cijferlijst, maar dat is uiteraard een flauw grapje. Heel knap gedaan in ieder geval, gefeliciteerd! Op de 100 m werd ze ook eerste in de kwalificaties maar ze heeft de finale aan zich voorbij laten gaan.

Op de 100 m U16M wisten Kelvin Mol, Leensey Bilkerdijk en Jemuël Cicilia een plekje in de finale te bemachtigen. In een snelle finale wist Kelvin op de eerste plaats te eindigen, Leensey werd vierde en Jemuël vijfde. Kelvin kwam ook uit op de 100 m horden en werd daar derde.

Bij het kogelstoten U16M stootte Jayden Jeras een nieuw persoonlijk record, zijn verste poging was 7,61 m.

Hoogvliegers bij het hoogspringen waren namens **Fortius** U16M Sem Schoester en Dex van der Laan. Sem sprong zijn beste prestatie ooit en werd knap eerste met een sprong van 1,58 m. Dex werd achtste.

De verspringende heren in de categorie U16M sprongen succesvol. Kelvin Mol sprong 5,57 m en dit was goed voor de derde plek. Jemuël Cicilia verbeterde zijn persoonlijk record naar 5,54 m en werd



*Evy Marie eenzaam in die hele grote kooi. Maar wel een goede worp.*



*Anniek de Lang sprong in Gorinchem een baanrecord.*





daarmee vierde, Leensey Bilkerdijk verbeterde zich ook en werd vijfde na een sprong van 5,32 m en Jayden Jeras stelde zijn persoonlijk record bij naar 4,65 m. Sem Schoester sprong 5,07 m en behaalde hiermee de achtste plaats.

Evanne Mol en Evy Marie Rook deden mee in de categorie U14V. Evanne werd met kogelstoten negende met een beste resultaat van 8,54 m. Bij dit onderdeel stootte Evy Marie haar persoonlijk record naar 7,45 m. Ook op de 60 m en 60 m horden rende Evy Marie nieuwe persoonlijke records. Alleen op de 1000 m lukte het haar deze keer niet. Haar benen waren wellicht nog in de vakantie-modus want 'ze wilden echt voor geen meter', aldus haar eerste reactie. Desalniettemin werd ze vijfde op deze afstand.

## DRIE KEER PODIUM OP NATIONALE A-GAMES IN SOEST

Zondag 12 mei werden de nationale A-games gehouden, een jaarlijks atletiekfeest speciaal voor de A-pupillen. Officieel worden zij tegenwoordig U11 en U12 atleten genoemd, maar ook de oude benaming pupillen A1 en A2 wordt nog vaak gebruikt.

De atletiekbaan van AV Pijnenburg was het toneel waar heel veel pupillen wilden laten zien wat ze konden, maar waar het vooral een gezellig spektakel was. Namens **Fortius** waren er vier atletes onder de Soestse zon actief. Aangezien we met zovelen zijn in deze categorie kunnen we misschien volgende keer met meer **Fortius**-blauw meedoen, maar dat promotiestukje komt volgend jaar wel. In de categorie U12-V was Fae Suijkerbuijk er. Ze had zich ingeschreven voor haar favoriete onderdelen, vortex-werpen en kogelstoten. Dat ze dit erg leuk vindt bleek ook wel uit het resultaat. Ze kwalificeerde zich zonder al teveel moeite voor de finales en verbeterde haar persoonlijk record kogelstoten naar 8,33 m. In de finales liet ze ook weer zien dat ze prima weet hoe het moet. Ze behaalde twee keer de derde plek op het podium. Topper!



*De vier Fortius meiden die meededen aan de A-Games in Soest: Angie, Pepa, Fae (brons) en Isabel (brons).*





Bij de U11-V deden Angie Pennock, Pepa Hermus en Isabel Rook mee. De drie dames kwamen samen uit op de 60 m en het kogelstoten. Angie wist bij de kwalificaties een finaleplek te bemachtigen bij kogelstoten en eindigde fraai op de vijfde plaats met een persoonlijk record van 6,13 m. Bij de 60 m eindigde geen van de meiden in de finale maar Pepa rende wel haar beste tijd van dit jaar in de serie.

Ook Angie mocht een seizoensbeste prestatie afvinken, bij het verspringen was haar beste sprong 3,63 m. Isabel deed ook mee met hoogspringen. Tot en met 1,25 m ging het prima, maar die 1,30 m was toch ineens wel heel hoog. Maar het was hoog genoeg, want ze mocht het podium op. Haar sprong was goed voor de derde plaats.

## VEERTIEN OVERWINNINGEN VOOR FORTIUS IN PUPILLENWEDSTRIJD IN ALBLASSERDAM

Op 25 mei stond de tweede wedstrijd in de pupillencompetitie op de agenda. Alblasserdam was deze keer het sportieve toneel voor de jongste groep atleten. De kleinere baan voelt altijd gemoedelijk aan en is lekker overzichtelijk. De pupillen waren ondanks het weer enthousiast en hadden er weer zin in. Gelukkig brak de zon ook regelmatig even door en was het toch net echt even lente. Aangemoedigd door luid getoeter van een stoet vrachtwagens en ander groot materieel gingen ze aan de slag met hun onderdelen.

Het was voor veel pupillen weer een goede dag om te scoren, met 24 persoonlijke records is dit ook weer goed gelukt. De **Fortius** jongens U9 verbeterden zelfs allemaal hun eigen record.

Uiteindelijk mochten ook weer veel **Fortius** atleten het podium betreden. Er werden op de meerkamp acht plekken op het hoogste podium behaald en op de 600 m en 1000 m stond **Fortius** zes keer op de eerste plaats.

Diore van der Laan had een zeer goede dag bij het hoogspringen. Met haar prestatie van 1,22 meter evenaarde zij het clubrecord bij de meisjes U10.

Dat de sfeer heel goed was, is in ieder geval te zien op de foto van de meisjes U10.





# FORTIUS PUZZELT

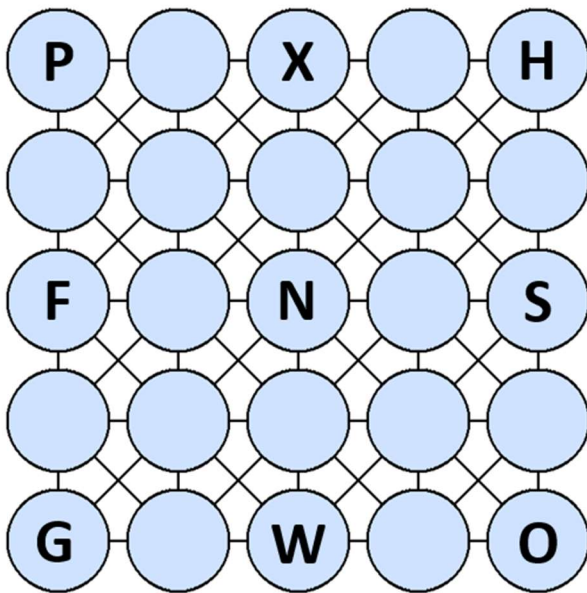
[door Timo de Kok]

De **Fortius** puzzel van deze week is een Gogen 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 Tectonic puzzel van vorige maand staat hiernaast, de winnaar van deze maand is Sandra Zijderveld.

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

### Gogen

Negen letters zijn al gegeven. Plaats de overige letters zo in het diagram dat alle woorden gevormd worden. De letters van een woord kunnen horizontaal, verticaal of diagonaal met elkaar verbonden zijn.



- ANIMO
- BALG
- CLAIM
- DINAR
- EXQUIS
- FRANJE
- HUISBAR
- INLAY
- KRANT
- LARVE
- PETUNIA
- WANT

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 juni naar [Fortiuspuzzels.Timo@gmail.com](mailto: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.





## HET ULTIEME KAMPIOENSCHAP

Het seizoen voor Nederlandse topatleten wil nog niet op gang komen en dit weekend zijn er al Europese kampioenschappen in Rome. De eerste Diamond League wedstrijden waren ver weg en onze landgenoten lieten zich nog nauwelijks zien. Atleten die zich al geplaatst hadden voor de Olympische Spelen hielden in Stockholm en Oslo de kaarten nog achter hun startnummer (Sifan Hassan), of deden nog niet mee (Niels Laros). Femke en Lieke gingen er zoals altijd vol in. Sydney McLaughlin liep in Amerika sinds lang de 400 m horden. In 52,70, en dat was net sneller dan de 53,07 waarmee Femke in Stockholm won. Atleten die zich nog niet hebben geplaatst voor de Olympische Spelen lijken daar in stilte aan te werken.

Wellicht kunnen de Europese Kampioenschappen in Rome leven in de brouwerij brengen. Aan Femke en Lieke zal het niet liggen. Maar zelfs Niels Laros lijkt zich te gaan inhouden in voorbereiding tot de grote overmeestering in Parijs. Resultaten in Rome zullen weinig zeggen over de kansen in Parijs, de schermutselingen tussen Femke en Sydney hebben geen waarde totdat er een echte krachtmeting komt.

Intussen wordt er veel over geld gesproken. Het IOC geeft geen premies, de bonden wel. Ook landen trouwens, een Nederlandse winnaar in Parijs mag rekenen op 30 duizend euro, World Athletics legt daar 50 duizend dollar bij. Critici beweren dat daardoor al dat geld terecht komt bij rijke sporters uit Europa en de VS. We hadden de mond vol van inclusiviteit en diversiteit, maar zo verwordt de olympische gedachte tot een gotspe.

World Athletics probeert met de aankondiging van het *Ultimate Championship* het heft in eigen hand te nemen. Van 11 tot en met 13 september 2026 moet in Boedapest een tweejaarlijkse wedstrijdreeks van start gaan. Met 10 miljoen dollar prijzengeld, 150 duizend voor de winnaars, drie uur durende avondsessies en innovatieve televisie-beleving, wordt dit toernooi volgens World Athletics CEO Jon Ridgeon een *game changer*. Met alle wereld- en olympisch kampioenen, eindwinnaars van de Diamond Leagues, houders van de beste seizoenprestaties en een compact programma met hooguit acht of zestien deelnemers per onderdeel. Het geld gaat dus toch weer naar een klein groepje atleten. Waarom naar het land van Orban, die vanuit het Kremlin de instructie zal krijgen om het evenement te saboteren?

Er ligt nog een addertje onder het gras. Onlangs kondigde de Australische zakenman Aron D'Souza aan dat hij al in 2025 *Enhanced Games* gaat organiseren. *Verbeterde Spelen*, waarbij doping is toegestaan en een wereldrecord een miljoen dollar oplevert. Sceptici vinden het gekkenwerk, onverantwoord en totale onzin. World Athletics dreigt met schorsingen. Joe Biden was 'diep bezorgd'. D'Souza heeft zijn financiën in ieder geval op orde, hij heeft steun van minstens drie miljardairs uit de tech-wereld en alleen daarom al moet hij serieus genomen worden. Wie er zich verder in verdiept, zal opmerken dat het project wetenschappelijk onderbouwd is. Atleten worden proefpersonen in onderzoek tegen veroudering en worden medisch begeleid, ook in hun doping gebruik. D'Souza beseft dat als er doden vallen onder het oog van de camera, het meteen afgelopen zal zijn. De mens moet langer leven, een supermens worden.

Willen wij supermensen? Wij willen winnaars, maar het moeten gewone mensen blijven.



## AGENDA

### JUNI

Donderdag 6	Dordrecht	Cor Melger eindloop
Zondag 9	Zoetermeer Oosterhout	Competitie U20/U18 (derde wedstrijd) Competitie Masters (tweede wedstrijd)
Dinsdag 11	Dordrecht	Dordtse Avondvierdaagse (11, 12, 13, 14 juni)
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

### JULI

Zaterdag 6	Dordrecht	Vierde wedstrijd regionale pupillencompetitie
------------	-----------	---

Informatie over bovengenoemde activiteiten/wedstrijden verschijnt op [www.fortiusrechtsteden.nl](http://www.fortiusrechtsteden.nl).

Wil jij iets geplaatst zien op deze agenda, geef dat dan even door via [nieuwsbrieffortius@outlook.com](mailto:nieuwsbrieffortius@outlook.com).

Kijk voor actuele berichtgeving over wedstrijden en activiteiten op [www.fortiusrechtsteden.nl](http://www.fortiusrechtsteden.nl). Dit geldt ook voor trainingen en groepslessen.

### AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

Uiterlijk op 28 juni 2024 op het volgende e-mailadres:

[NieuwsbriefFortius@outlook.com](mailto:NieuwsbriefFortius@outlook.com)

De volgende nieuwsbrief verschijnt rond 1 juli.

