



FORTIUS NIEUWSBRIEF JULI 2024



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief juli 2024

Jaargang 8, nummer 6

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.fortiusdrechtsteden.nl

Secretariaat: info@fortiusdrechtsteden.nl
of secretaris@fortiusdrechtsteden.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@fortiusdrechtsteden.nl
telefoon: 078-6489050

Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks en is bedoeld voor alle leden van **FORTIUS**. De volgende nieuwsbrief zal rond 1 september 2024 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 28 augustus 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://fortiusdrechtsteden.nl/index.php/over-de-vereniging/lidmaatschap/lidmaatschap-opzeggen>

Contributies staan vermeld op de website:

<http://www.fortiusdrechtsteden.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,

Dit is de laatste nieuwsbrief voor de zomervakantie, we zijn pas weer terug in september, want in de maanden juli en augustus zijn er zo weinig wedstrijden en andere activiteiten, dat er geen nieuwsbrief is vol te schrijven.

In deze nieuwsbrief zijn er gelukkig weer een heleboel clubrecords te melden. Maar het grootste nieuws van de afgelopen maand zijn de twee gouden medailles die Annik de Lange op het NK junioren wist te bemachtigen. Daarover uitgebreid verslag.

Helaas hebben we geen interview gedaan deze maand vanwege tijdgebrek, maar ook omdat er niemand uitdrukkelijk de aandacht voor zich opeiste, of het moest Annik zijn, maar die hadden we al eerder in de rubriek *In gesprek met*. Wel zijn er weer mededelingen uit het bestuur. En verder natuurlijk al onze gebruikelijke rubrieken.

Als we in deze nieuwsbrief echt clubnieuws zouden willen brengen, zou een artikel met de kop *Conflicten tussen vrijwilligers en bestuur* niet misstaan hebben. De meeste mensen die de club van dichtbij volgen zullen wel weten waar het over gaat, maar ik wil hier niet stoken, maar de club en de betreffende mensen de gelegenheid geven in de zomerperiode tot rust te komen, in de hoop dat er voor de problemen een oplossing wordt gevonden, want anders gaan we een moeilijke tijd tegemoet.

[Vervolg op pagina 4]

2 x GOUD voor Annik de Lange op NK Junioren

(zie bladzijde 19 en 20)

Mannenploeg gaat voor promotie

(zie bladzijde 7)

Carsten Kok wint wedstrijd StardGRL

(zie bladzijde 13)

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Wedstrijdkalender	14
VAN HET BESTUUR	4	• Beginnersgroepen en de Cor Melger Eindloop	15
Clubrecords en ranglijsten	5	• DrechtStadLoop	16
Columns Henk Nugteren gebundeld	6	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	17
BAAN EN INDOOR	7	• Twee keer goud Annik de Lange op NK Jun	17
• Competitienieuws	7	• Lenteloop in Papendrecht	20
Mannenploeg naar promotiewedstrijd	7	• Regen PRs bij CAV XTRA Energie track meet	20
Vier categorieën U14/U16 naar finales	9	• Derde ronde in pupillencompetitie	21
Jun U20/U18 in top 30 Nederland	9	• Laatste competitiewedstrijd Junioren U14/U16	22
Masters vrouwen net niet in finale	9	Fortius Puzzelt	23
• Overige uitslagen baanwedstrijden	11	Column Henk Nugteren	24
• Inschrijving Clubkampioenschappen geopend	11	Agenda	25
WEG EN VELD	12		
• Uitslagen	12		



Het was onmogelijk dit onderwerp te negeren omdat het ook direct effect heeft op de nieuwsbrief. Joke Torbijn is een van de vrijwilligers die voorlopig veel van haar taken heeft gestaakt. Ik kan me heel goed voorstellen dat zij dat gedaan heeft, sympathiseer met haar en vind ook dat er dringend iets moet veranderen. Toch sluit ik me (nog) niet aan bij de stakers, maar het heeft wel tot gevolg dat ik voorlopig alleen sta voor de nieuwsbrief. Wie gaat er straks een verslag schrijven van de resterende competitiewedstrijden? Er was altijd al behoefte aan meer redactieleden, maar nu helemaal.

Ook bij mij beginnen langzamerhand de ergernissen de overhand te krijgen boven het plezier dat ik aan het maken van de nieuwsbrief beleefde. Na dertig jaar dit werk gedaan te hebben, eerst bij Parthenon en daarna bij **Fortius**, had ik toch al het plan om december 2024 mijn laatste nieuwsbrief te laten zijn. Dat plan is nu een besluit geworden. Ik ben wel bereid om ook daarna stukjes te schrijven als daar behoefte aan is, maar voor het redigeren van kopij van anderen, het in elkaar zetten van de nieuwsbrief en vooral het op een andere wijze vormgeven van de nieuwsbrief voor een jonger publiek lezers, zal een nieuwe eindredacteur gevonden moeten worden. Er is nog een half jaar te gaan, maar hoe eerder iemand zich aanmeldt hoe soepeler de overgang kan plaatsvinden. Wie biedt zich aan?

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

Veel leesplezier,
Henk Nugteren

VAN HET BESTUUR

[door Alice van Driel]

MEDEDELINGEN UIT HET BESTUUR

Sinds de fusie van Hercules en Parthenon, dat is dus sinds het bestaan van **Fortius**, zijn er in elke nieuwsbrief mededelingen uit het bestuur gepubliceerd. Oud-secretaris Jan van Dalen, afgelopen maart afgetreden, heeft steeds puntsgewijs nuttige en inhoudelijke informatie verstrekt aan de leden. Gelukkig helpt Jan op de achtergrond nog steeds mee, zijn kennis is onmisbaar.

Omdat we momenteel met een te klein groepje bestuursleden aan veel taken moeten werken, heeft het bestuur twee keer verstek moeten laten gaan, onze excuses daarvoor, we zullen vanaf nu de leden weer zoveel mogelijk via de nieuwsbrief informeren.

Op dit moment is er geen penningmeester en is de ondersteunend administrateur ook gestopt met zijn werkzaamheden. Mocht er een betaling nog niet zijn gedaan, dan is dit de reden.

We kijken positief en constructief vooruit. Hans van Diest is weer beschikbaar als bestuurslid en kan in de eerstkomende Algemene Leden Vergadering verkozen worden. We zijn in gesprek met iemand die de rol van secretaris op zich wil nemen. Nienke Troost wil ons een jaar ondersteunen in het bestuur. Met deze mensen erbij is er weer tijd om vooruit te kijken en ook weer een bijdrage te leveren aan de nieuwsbrief. We zullen dit per toerbeurt doen.

De komende maanden wordt het ongetwijfeld rustiger op de club met de zomervakantie in het vooruitzicht, voor degenen die op vakantie gaan: een fijne vakantie toegewenst. Voor diegenen die (nog) niet op vakantie gaan, wens ik dat het eindelijk wat beter weer wordt en je op (sport)pad kan met een aangename temperatuur en droog weer.

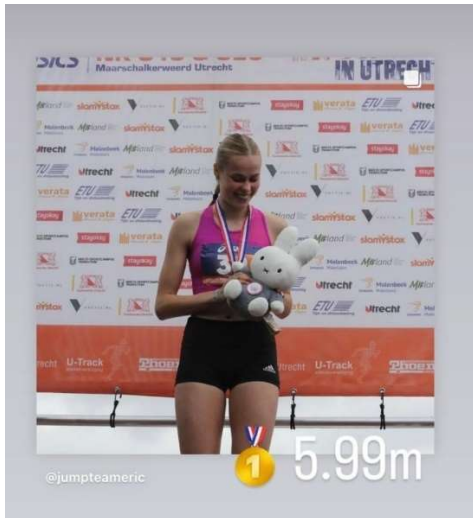
Met vriendelijke groet, Alice van Driel bestuurslid **Fortius**

CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

[door Joke Torbijn]



CLUBRECORDS



Het meest aansprekende clubrecord van de afgelopen maand is zonder twijfel de 5,98 m verspringen van **Anniek de Lange** op de NK Junioren in Utrecht op 15 juni. Ze verbeterde het clubrecord bij de U20V en de senioren vrouwen. Beide clubrecords stonden al op haar naam. Anniek won de gouden medaille met een sprong die nog 1 cm verder was, maar door een teveel aan rugwind is die niet geldig als clubrecord. Hiernaast staat ze op de foto met haar gouden medaille.

Evvy Marie Rook verbeterde in 5:16,13 op 5 juni in Barendrecht het (officieuze) clubrecord 1500 m voor U14V. Ze had dat record eerder dit jaar al op haar naam geschreven.

Op diezelfde avondwedstrijd in Barendrecht verbeterde **Wil Florusse** het clubrecord kogelstoten V75 naar 8,26 m. Ook zij had het clubrecord reeds op haar naam staan.

Thijn van den Bosch heeft op zaterdag 8 juni in Oud-Beijerland het clubrecord op de 150 meter verbeterd met 0,01 s. Zijn tijd was 24,32 s.

Tijdens de masters-competitiewedstrijd op 9 juni in Oosterhout werden drie clubrecords verbeterd. **Rosina Hodde** schreef met 1,45 m twee clubrecords hoogspringen op haar naam. Het was namelijk niet alleen een clubrecord in haar eigen categorie V40, maar ook in de categorie V35, waar het record met 1,40 m gedeeld werd door drie atletes. **Joke Torbijn** verbeterde haar eigen clubrecord 200 meter V65 naar 33,87 s. **Wil Florusse** verbeterde het record speerwerpen V75 in Oosterhout naar 12,32 m. Ook dat record stond al op haar naam.

Hugo Visser verbeterde op zaterdag 15 juni in Gorinchem zijn eigen clubrecord op de 600 m bij de U9 M. Hij liep 2:01.62.

PRESTATIELIJSTEN

De 10-bestenlijsten van **Fortius** staan met dank aan de werkgroep *Statistiek* (Daniël Hermus, Kiki von Michalofski en Piet Barends en Joke Torbijn) on-line: [Fortius Records](#)

COLUMNS HENK NUGTEREN GEBUNDELD

[Persbericht]

Recentelijk bestormde de Nederlandse atletiek de wereldtop. Hoe kwam dat? Marathonloper Henk Nugteren (1952) dook in de krochten van de atletiek om dat te ontdekken voor het boek 'Vallen naar de horizon'. Wat bijzonder is, is dat hij vijftien jaar als geoloog in Afrika en Zuid-Amerika werkte en ook daar spannende verhalen over atleten tegenkwam. Het boek behandelt alles wat te maken heeft met de ontwikkeling van de atletiek: schoenen, kleding, gadgets, vrijwilligers, doping...

'Hardlopers en andere atleten zullen veel herkenning vinden. Maar ook mensen die van atletiek houden, zonder zelf actief te zijn', zegt Nugteren, die al op de middelbare school in de ban van deze sport raakte. Zelf was hij actief als marathonloper in de Nederlandse selectie, maar hij had ook belangstelling in baanatletiek en technische nummers.

'Vallen naar de horizon' bevat veel columns die Nugteren schreef voor het blad van zijn atletiekvereniging. Hij actualiseerde ze en vulde ze met nieuwe inzichten aan. 'Vaak had ik een vooringenomen oordeel, maar toen ik op zoek ging naar meer informatie, werd mijn eerdere oordeel volledig weggeblazen. Wat ik verrassend vond, was hoe snel we bekende namen van tien of twintig jaar geleden vergeten.'

De verhalen werden in de volgorde van de ontwikkelingen in de atletieksport gezet. Zo start het boek met een column over de olympische marathon van Amsterdam van 1928 en eindigt met het trieste ongeluk van een marathontopper in 2024. Nugteren: 'Wat ik het meest verrassend vond, is dat zo'n boek over de atletiek nog niet bestond. Terwijl deze sport de laatste jaren door de fenomenale Nederlandse successen steeds populairder is geworden.'

[door Henk Nugteren]

Op zondag 7 juli zal mijn boek worden gepresenteerd in de Kunstkerk tijdens de Dordtse boekenmarkt. Ik zal enkele columns voorlezen en het boek zal daar ook te koop zijn. Prijs: € 15. Wie het boek direct bij mij wil bestellen, verzoek ik me een mail te sturen (henkwnugteren@gmail.com) met daarin het postadres voor bezorging of een andere wens om het geleverd te krijgen, bijvoorbeeld via de kantine van de **Fortiushal**. Ik zal dan een betalingsverzoek sturen. Van 10 juli tot 30 juli ben ik op vakantie en kan ik geen verzendingen of bezorgingen uitvoeren.

Recentelijk bestormde de Nederlandse atletiek de wereldtop. Hoe kwam dat?

Vallen naar de horizon gaat over onderwerpen die te maken hebben met de ontwikkeling van de atletiek. Schoenen, kleding en gadgets, maar ook bekende sporters, bioritme, vrijwilligers, doping en nog veel meer.

Het boek bevat spannende, kritische en humoristische verhalen voor iedereen die van atletiek houdt.



'Lopen is vallen naar de horizon' was een uitspraak van oud-bondscoach en looptrainer Bob Boverman.

Vallen naar de horizon komt op 7 juli uit tijdens de Dordtse boekenmarkt, presentatie in de Kunstkerk. Ook daar te koop. Prijs: € 15

Daarna ook verkrijgbaar via de boekhandel.

Of direct bij mij te bestellen.



BAAN EN INDOOR



[door Joke Torbijn]

COMPETITIENIEUWS

Mannenploeg **Fortius** plaatst zich voor promotiewedstrijd

De drie voorrondewedstrijden in de seniorencompetitie 3^e divisie zijn achter de rug en daarmee is duidelijk geworden welke ploegen de finale (= promotie/degradatie-wedstrijd) hebben gehaald. De overgangsregels voor promotie/degradatie zijn dit jaar door de Atletiekunie gewijzigd. Voorheen gingen de eerste acht ploegen uit de 3^e divisie naar de promotie/degradatiewedstrijd met de vier laatste ploegen uit de 2^e divisie. Dit jaar geldt voor de 3^e divisie de volgende regel:

“De 1^e en de 2^e plaats promoveren direct naar de 2^e divisie. De 3^e t/m 10^e plaats komen in de promotie/degradatiewedstrijd met de 2^e divisie uit voor een plaats in de 2^e divisie van het volgende jaar.”

Het mannenteam van **Fortius** staat na de drie wedstrijden zevende in de landelijke stand en daarmee hebben ze zich geplaatst voor de finale op 15 september.

De vrouwenploeg staat 23^{ste} in het landelijke klassement en voor de vrouwen is de competitie na drie wedstrijden dus afgelopen.

Hieronder de verslagen van de competitiewedstrijden op 2 juni in Etten-Leur en op 23 juni in Goes.

Tweede voorronde op 2 juni in Etten-Leur

Voor de tweede voorronde in de seniorencompetitie was **Fortius** op zondag 2 juni te gast op de baan van ARV Achilles in Etten-Leur. De mannenploeg van **Fortius** eindigde er als derde, de vrouwenploeg werd zevende.

Een flinke bak punten werd binnengehaald door Daan Spiljard bij het polsstokhoogspringen. Hij won de wedstrijd met 4,20 m. Sven Hurkmans leverde een belangrijke bijdrage met prachtige prestaties op de sprint. Op de 100 meter verbeterde hij zijn persoonlijk record naar 11,34 s en op de 200 m verbeterde hij zijn persoonlijk beste tijd naar 22,80 s. Bij het speerwerpen deed hij het met 45,18 m ook prima. Flint Beenen werd in 53,47 s derde op de 400 meter. Jelmer de Baat (U20M) liep in 4:31,35 een persoonlijk record op de 1500 meter. Tim Leeman (U20M) liep diezelfde afstand in 4:45,01. Wessel de Lange sprokkelde de nodige punten bij elkaar op de springonderdelen, met onder meer 6,21 m op ver, weliswaar met +3,8 m/s meewind, maar dat maakt voor de competitiepunten niet uit. Jeffrey de Vlaming liep in 55,84 s een goede 400 meter, maar moest tijdens de 200 meter geblesseerd uitvallen.

Tijdens de afsluitende 4×100 meter speelde zich een vervelend drama-stukje af, toen **Fortius'** slotloper Wessel werd gehinderd door een tegenstander die in Wessels baan terecht was gekomen. Het betreffende team werd gediskwalificeerd, maar het voorval kostte **Fortius** wel kostbare tijd en daarmee competitiepunten. De optie om over te lopen werd gegeven, maar dan wel op voorwaarde dat de reeds gelopen tijd bij voorbaat geschrapt zou worden. Het risico dat een tweede keer lopen geen verbetering op zou leveren was te groot, dus bleef de door Robert, Tim, Daan en Wessel gelopen tijd van 49,43 s staan.

Savannah Bailey (U20V) bezorgde het vrouwenteam een goede start van de wedstrijd met een mooi persoonlijk record van 13,12 s op de 100 meter. In de kogelring voldeed ze geheel aan de



verwachting door 11,04 m te stoten. Janneke Rijdsijk (U18V) nam twee middenafstanden voor haar rekening. De 800 meter liep ze in 2:56,52 en de 3000 meter in 12:19,73. Op de 3000 m komt ze binnen op de **Fortius** 10-bestenlijst voor U18V. Jildau de Man liep de 800 meter in 2:58,12. Novi Hermus (U18V) liep de 3000 meter in een persoonlijk record van 12:22,01. Miranda van Dijk liep in 76,59 s een goede 400 meter horden.

De 4 x 100 m estafette zag er flitsend uit met Ilse Torbijn als startloopster, Miranda als tweede, Savannah als derde en Emma Rijpers als slotloopster. De dames wonnen hun serie en hadden met 53,24 s in totaal de derde tijd.

Derde voorronde op 23 juni in Goes

Zondag 23 juni was de dag dat eindelijk de zomer doorbrak in Nederland. Het was ook de dag van de laatste voorronde in de seniorencompetitie 3^e divisie, die voor de **Fortius**teams op de baan van AV '56 in Goes plaatsvond. De mannenploeg werd er tweede achter AV '40, dat bovenaan in het landelijke klassement staat en zo rechtstreekse promotie naar de 2^e divisie afdwong. De vrouwenploeg van **Fortius** werd in Goes vijfde.

Daan Spiljard begon aan het begin van de dag al meteen goed met een persoonlijk record van 16,85 s op de 110 meter horden. Flint Beenen liep een fantastische 800 meter en dook met 1:59,66 voor het eerst onder de magische twee-minuten-grens. Sven Hurkmans (U20M) had met een 100, 200 en 400 meter een zwaar explosief programma ('zwaar' en 'explosief' in de betekenis van atletiektermen). Op alle drie de sprintafstanden zette hij snelle tijden neer. Timo de Kok liep in 16:12,70 ondanks het relatief warme

weer een goede 5000 meter. Mees Schneider liep op die afstand in 16:37,54 een persoonlijk record. Freek Bosveld (U20M) deed aan drie onderdelen mee en scoorde op alle drie die onderdelen een persoonlijk record. De 800 meter liep hij in 2:16,70. Bij het kogelstoten overbrugde hij met de 7,26-kilo-kogel 10,01 m. Bij het kogelslingeren met datzelfde seniorengewicht kwam hij tot 37,22 m. De tweede kogelslingeraar voor **Fortius** was Rune Veraart, de nummer drie van Nederland bij de U18M. Met seniorenmateriaal slingerde hij in Goes 25,86 m. Wessel de Lange leverde bij het ver- en hoogspringen met 5,98 m en 1,75 m alleszins acceptabele prestaties af. De estafette was dit keer een 4x400 m. Flint, Stijn ten Brink, Tibo Visser en Timo liepen in 3:32,84 naar de tweede plaats.



Timo, Stijn, Tibo en Flint zorgden voor een snelle 4x400 m estafette.



Mede dankzij het mooie weer werd door veel van de dames beter gepresteerd dan in de eerste twee competitiewedstrijden. Persoonlijk beste seizoenprestaties waren er voor Ilse Torbijn (100 en 200 meter), Emma Rijpers en Maureen van de Brug (beiden 400 meter), Miranda van Dijk (100 meter horden) en Maaike Boon (kogelslingeren). Savannah Bailey (U20V) was goed in vorm met twee persoonlijke records: 11,23 m bij het kogelstoten en 4,68 m verspringen. Julia van Dorp (U20V) won het kogelslingeren met 35,85 m, terwijl Jil Vogelaar (U20V) haar persoonlijk record op dat onderdeel verbeterde naar 26,81 m. Claudia Noordzij, die we vooral kennen van snelle 400 meters, liep dit keer de 1500 meter. Het was haar eerste keer en ze deed het in 5:31,75 lang niet slecht. De 4×400 meter werd gelopen door Savannah, Miranda, Emma en Claudia. In 4:30,92 werden ze derde.

Junioren U14/U16 in vier categorieën door naar competitiefinale

Ook voor de junioren U14/U16 zijn alle voorrondes geweest. **Fortius** heeft het goed gedaan met voor elke categorie een finaleplaats: De mannen U14 en U16 gaan naar de B-finale en de dames U14 en U16 naar de D-finale. De datum van de finales is 21 september. De locaties zijn op het moment van samenstellen van deze nieuwsbrief nog niet bekend. Een verslag van de derde competitiewedstrijd staat in de Jeugdrubriek van deze nieuwsbrief.

Junioren U20/U18 sluiten competitie af in top 30 van Nederland

Op zondag 9 juni werkten de jongens- en meisjesteams van **Fortius** de derde en laatste wedstrijd in de competitie voor junioren U20/U18 af in Zoetermeer. Team 1 van de meisjes werd er zesde, team 1 van de jongens werd zevende. In het landelijke klassement zijn de meiden 25^{ste} van de 125 teams geworden. De jongens zijn 27^{ste} van de 132 teams geworden.

Er werd op de baan van ARV Ilion goed gepresteerd door de **Fortius**junioren. Enkele hoogtepunten: Sven Hurkmans liep de 400 meter in 50,63 s en komt daarmee binnen op de vierde plaats op de Fortius 10-bestenlijst U20M. Bij het discuswerpen kwam hij met 36,89 m drie centimeter tekort om op die ranglijst te komen.

Savannah Bailey (U20V) liep zich op de 400 meter met 62,25 s eveneens de **Fortius** ranglijst in. Bovendien verbeterde zij haar persoonlijk record kogelstoten naar 11,20 m. Jelmer de Baat liep in 4:23,09 een persoonlijk record op de 1500 meter. Bij het kogelslingeren verbeterde Rune Veraart (U18M) zijn persoonlijk beste prestatie naar 34,03 m. Julia van Dorp (U20V) slingerde de kogel naar een mooie 37,38 m. Bij Veerle Uilhoorn (U20V) plofte de slingerkogel op 27,66 m in het gras. Ook voor haar een notering in de **Fortius** 10-bestenlijst. Anniek de Lange (U20V) evenaarde met 5,70 m haar clubrecord verspringen en ging op hoog over 1,70 m.

Masters vrouwen net niet in competitiefinale

De tweede en laatste voorronde in de masterscompetitie vond op zondag 9 juni plaats. **Fortius** deed in Oosterhout op de baan van Scorpio mee met een vrouwenploeg en een mannenploeg. De vrouwenploeg ging de wedstrijd in met de 12^{de} plaats in de landelijke tussenstand. De inzet was het minimaal behouden van die plek, want dat zou plaatsing in de landelijke finale betekenen. Tijdens de wedstrijd hing er een positieve sfeer in de ploeg, want met veel goede prestaties leek het er lange tijd op dat het ging lukken. De teleurstelling was dan ook best groot toen na afloop bleek dat **Fortius** met een puntentotaal van 11 473 over de twee wedstrijden 12 punten tekort kwam voor een finaleplaats.



De mannenploeg stond na de eerste wedstrijd 23^{ste} in het landelijke klassement en blijft na de tweede wedstrijd op precies diezelfde positie staan.

Vrouwenploeg

Ondanks het net mislopen van de finale, kan niet anders gezegd worden dan dat de dames prima gepresteerd hebben. Er werden clubrecords verbeterd door Rosina Mulder, Joke Torbijn en Wil Florusse. Rosina sprong 1,45 m hoog, een clubrecord V40 én V35.

Joke liep in 33,87 s een goede 200 meter. Op de nationale ranglijst aller tijden voor V65 schoof ze met die prestatie omhoog naar de vierde plaats. Ook op de 100 meter liep Joke met 15,71 s een voor haar leeftijd snelle tijd, maar die is door iets teveel aan rugwind niet geldig voor de ranglijsten.

Er stond in deze wedstrijd voor de vrouwen geen discus- maar speerwerpen op het programma. Dat is ongunstig voor **Fortius**, want met de discus haalt Wil altijd een vrucht punten binnen. Met de speer wierp ze weliswaar een clubrecord V75, maar in competitiepunten kon dat het gemis van de discus niet goedmaken. Bij het kogelstoten bleef Wil één centimeter onder de acht meter.

Met Dini Grootenboer had **Fortius** ook op het kogelslingeren een V75 in de strijd. Haar worp van 20,31 m telde met 653 punten goed door.

Een prettige bijkomstigheid was de dubbele bezetting op ver door Sigrid Florusse en op alle drie de werponderdelen door Jeanine Katsman. Op elk onderdeel telt slechts één deelnemer per team, maar een back-up geeft altijd een veilig gevoel.

Sanne de Beer (V40) debuteerde in het **Fortius**team met 13:18,74 op de 3000 meter. De jonge master Tamara Kavelaar (V35) is een goede aanwinst in de competitieploeg. Zij liep haar eerste 800 meter in wedstrijdverband in een prima 2:43,64.

In de Zweedse estafette ging Tamara van start op de 400 meter en gaf het stokje door aan Carine Banga voor de 300 meter, waarna Rosina (200 m) en Sigrid (100 m) het afmaakten in 2:49,68, de vierde tijd van de deelnemende teams.

In de poulewedstrijd in Oosterhout werd de competitieploeg vierde met 6326 punten.

Mannenploeg

In de mannenploeg was elke druk om de finale te gaan halen afwezig, want met een 23^{ste} plaats na de eerste voorronde en een niet echt optimale ploegopstelling zat dat er bij voorbaat al niet in.

Iedereen kon dus heel ontspannen lopen, werpen en springen. Genietend van het mooie weer en de goede sfeer werd er naar behoren gepresteerd met hier en daar een persoonlijk (categorie)record.

Zo liep Henrik Barendregt een goede 800 meter. Met 2:25,91 klimt hij een plaatsje omhoog in de **Fortius** 10-bestenlijst voor M45. Ook Peter Loopik (M40) deed het met 2:20,55 lang niet slecht.

Gerben van der Weert komt binnen op de **Fortius** 10-bestenlijst M50 met 27,10 s op de 200 meter.

Nils Mulder doet dat bij de M35 met 5,19 m verspringen. Robert Florusse liep in 12,77 s een redelijke 100 meter en stootte de kogel naar 11,10 m. Hans Leenheer leverde bij het kogelslingeren een worp van 25,40 m af. Mathieu Scheffers vulde het hoogspringen in, liep als tweede man de 200 meter en was verder van waarde in de Zweedse estafette. De rest van het estafetteteam bestond uit Gerben, Nils en Peter. De vier mannen zetten op de 1000 meter lange estafette 2:30,99 op de klokken.

In de einduitslag van de wedstrijd in Oosterhout eindigde de competitieploeg van de mannen masters van **Fortius** met 4795 punten als elfde.



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.

Op woensdag 5 juni liepen Anniek de Lange (U20V) en Joke Torbijn (V65) in Barendrecht een 200 meter. Anniek ging snel. In 26,21 s verbeterde ze haar persoonlijk record. Joke rende de 200 m in 34,33 s. Jelmer de Baat (U20M) liep de 1500 meter in 4:25,83, een verbetering van het persoonlijk record dat hij drie dagen eerder in de competitie had gelopen. Wil Florusse stootte de kogel naar 8,26 m, een clubrecord V75. Bij de jongere jeugd was er een grote deelname van **Fortius**. Een verslag daarvan is te lezen in de jeugdrubriek van deze nieuwsbrief.

INSCHRIJVING VOOR CLUBKAMPIOENSCHAPPEN GEOPEND

Net als in de afgelopen twee jaar organiseert **Fortius** ook dit jaar de clubkampioenschappen op de baan weer in samenwerking met AV Spirit en CAV Energie. De locatie is dit jaar de accommodatie van AV Spirit in Oud-Beijerland. De datum is zaterdag 5 oktober 2024. De inschrijving op [Atletiek.nu](https://atletiek.nu) is geopend.

Aanvullende informatie van de wedstrijdleiding van AV Spirit:

Voor alle categorieën is er een vierkamp (sprint-spring-werp-mila). Voor alle categorieën zal de sprint een 60 m zijn. In verband met het 60-jarig bestaan van zowel CAV Energie als AV Spirit leek het ons leuk om iedereen de 60 m te laten lopen. Als lange loopafstand staan er 600/1000 en 800 m op het programma.

Voor de framerunners staat er 60 m en 200 m op het programma.



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

Deze maand waren het voornamelijk de dichtbijhuis wedstrijden, de Inner Circle Run en de Zoomer Wantijrun die veel belangstelling kregen van **Fortius** atleten. Ook de wedstrijden in het kader van het StardGRL loopcircuit, de Lenteloop in Papendrecht en de Lingewaalloop in Herwijnen, konden op deelname van **Fortius** rekenen. In die laatste loop liet Carsten Kok zien dat hij weer terug is na zijn blessure, door deze loop te winnen. Maar vooraf even aandacht voor de Cor Melger Eindloop op 6 juni.

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



UITSLAGEN

Aan de Nationale Lenteloop in Papendrecht, die op zaterdag 8 juni alweer voor de veertigste keer werd gelopen, behaalde Anna van Stigt als enige **Fortius** loper het podium. Zij werd derde op de 10 km bij de V35 in 47:05. Bij de V55 werd Ellen Visser veertiende in 1:00:39.

Bij de heren senioren werd Albert Jan Timmerman twaalfde in 39:39. Robbin Goedhart deed er bij de M45 bijna tien minuten langer over en eindigde op de 38^{ste} plaats na 49:25. Bij de M55 werden Pieter Albers negentiende (45:28), André van Dam 31^{ste} (49:03) en Willem Pankow 43^{ste} (50:56). Er was ook nog een 5 km prestatieoploop waarop Rianne de Kleine vierde werd in 23:04.

De Inner Circle Run in Hendrik-Ido-Ambacht viel dit jaar op 20 juni. Zoals gebruikelijk leverde de zoekterm **Fortius** weer een groot aantal hits op. Wie zijn naam niet terugvindt de onderstaande uitslag en toch heeft meegedaan heeft zich kennelijk niet op correcte wijze ingeschreven. Vermeld altijd je clubnaam (als die optie bestaat). Dat de bezetting van de wedstrijden sterk was blijkt wel uit het feit dat **Fortius** geen enkele podiumplaats behaalde en ook slechts enkele top tien noteringen. Uitslagen:

5 km		Vrouwen	271 Ewoud Van Houwelingen	59:15	
Mannen		5 Tamara Kavelaar	21:25	Vrouwen	
8 Julius de Folter	16:23	8 Esther Roodenburg	23:36	24 Arline van den Boogaard	53:22
27 Albert Jan Timmerman	18:30	235 Irene Kamp	33:57	28 Annemieke Franquemont	55:11
29 Ruben van Roosmalen	18:45			34 Dennis van de Vijver	56:10
39 Martijn Zoeteman	19:39	10 km		47 Yvette Kremer	58:42
43 Marc Van Hemert	19:56	Mannen			
62 Mark Prins	20:47	18 Kees Prins	39:46		
98 Paul Hauser	22:30	154 Willem Pankow	50:45		
114 Peter Galanis	23:18	158 Andre van Dam	50:50		
149 Peter van Zetten	24:06	168 Teus van Os	51:38		
193 Leonard Verkerk	23:49	188 Jim Franquemont	53:10		
453 Enrico Van Waveren	36:45	262 Johan Kamsteeg	58:41		



Op 23 juni liep Paul Blokland een sterke 10 km tijdens de Halve Marathon Roosendaal. Paul werd tweede bij de M45 en noteerde 38:06.

Op dezelfde 23 juni deed Kees Prins mee aan de Engelenrun in Engelen. De wedstrijd was 6 km lang en Kees behaalde bij de mannen de achttiende plaats in 23:43.

Op woensdagavond 26 juni werd vanaf de **Fortius**baan de Zoomer Wantijrun weggeschoten. Na hun afstand te hebben gelopen was de finish voor de deelnemers ook weer op de baan. Er kon gekozen worden uit drie afstanden: 5 km, 10 km of 10 EM. Ruim voor 26 juni was het maximaal aantal deelnemers van 1250 al bereikt en werd de inschrijving gesloten. Dat het een hete zomeravond was lijkt wel traditie te worden. Dit jaar werd het de voorlopig warmste dag van het jaar, bij de start was het nog altijd 28 °C, al stond de thermometer op de **Fortius**hal op een onverantwoorde 46 °C. Bijgevolg moesten er heel wat mutaties worden uitgevoerd omdat lopers bij nader inzien toch kozen voor een kortere afstand dan waarvoor ze zich hadden ingeschreven. Hoewel, een enkeling wenste zelfs te worden overgezet naar een langere afstand. Mij was gevraagd te zorgen voor de uitreiking van de niet verzonden en nog niet afgehaalde startnummers en de mutaties. Bij dat laatste probeerde ik, toen er iemand zijn club noemde, die clubnaam in te voeren, maar dat veld bleek niet actief. Je kon dus helemaal geen club opgeven. Iets waartegen ik al meer dan tien jaar vecht gaat dus ook bij een wedstrijd die door **Fortius** wordt georganiseerd fout. Ongelooflijk. Bij gevolg staan er in de uitslagenlijst alleen woonplaatsen. Dat betreft voornamelijk Dordrecht en omstreken. Als ik uit die 1250 deelnemers alle **Fortius**leden moet halen ben ik een volle dag bezig met zoeken in de ledenlijst en dan nog is er een risico dat ik mensen mis omdat de ledenlijst waarover ik kan beschikken nooit volledig up-to-date is. Vandaar een onvolledige lijst met resultaten van de mij bekende namen bij de eerste vijftientig op de drie afstanden. Helaas vond ik geen podiumplaatsen voor **Fortius**.

10 EM		10 km		5 km	
Mannen		Mannen		Mannen	
13 Maarten Danckaarts	1:13:04	11 Mark Horde	44:38	11 Stijn ten Brink	19:24
14 Kees Prins	1:14:06	13 Martijn Zoeteman	45:02	12 Lenn Boer	19:36
15 Elmar Meijer	1:14:12	22 Erik Roosken	49:30		
16 Ewoud v Houwelingen	1:14:13	Vrouwen			
18 Peter Loopik	1:14:38	5 Rianne de Kleine	52:49		
25 Jan-Willem Mennink	1:18:03				
Vrouwen					
10 Sanne de Beer	1:31:40				

Wouter Joustra werd op vrijdag 28 juni vijfde op de 10 km bij de M35 tijdens de Vuurtorenloop in Hoek van Holland. De tijd van Wouter was 43:15.

Op diezelfde dag ging Kees Prins naar Honselersdijk om deel te nemen aan de Burchtloop. Op de 5 km werd Kees veertiende in 20:18.

Op 29 juni won Carsten Kok de Lingewaalloop in Herwijnen, die deel uitmaakt van het StardGRL loopcircuit. Over de 10 km deed Carsten 32:10. Bij de senioren was er ook nog een top tien notering voor Peter van den Heuvel, die achtste werd in 37:14. Leonard Verkerk werd veertiende in 44:14. Ook bij de M35 was de overwinning voor **Fortius** door toedoen van Julius de Folter die na 34:05 zegevierde. Ook hier nog meer top tien: Ewoud van Houwelingen (zesde in 39:01) en Lennaert den Hoed (tiende in 40:25) tekenden hiervoor. Kees Prins kwam na 42:22 als veertiende over de finish en Weslie Saarloos volgde als 22^{ste} in 51:55.



Bij de M45 was **Fortius** vertegenwoordigd door Paul Hauser (22^{ste} in 48:17) en Maurice Laparlière (24^{ste} in 49:59). Jan-Willem Mennink liep bij de M55 een goede wedstrijd in 42:35 en werd daarmee achtste.

Bij de vrouwen werd Judith Havermans zevende bij de V35 in 55:22 en behaalde Toos Volmer de derde plaats bij de V45 in 59:48.

WEDSTRIJDKALENDER

Zoals uit onderstaande lijst is te zien zijn er in de vakantietijd weinig wedstrijden in de buurt, 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. Zo vind je met name langs de kust van Holland en Zeeland interessante stratenlopen of strandlopen. Ook in andere toeristische gebieden zijn er vast leuke wedstrijden. En vergeet het buitenland niet, daar zijn soms ook verrassende wedstrijden op campings en in pittoreske dorpjes te vinden. Vanaf 20 augustus gaat het ook in onze contreien weer helemaal los, ideaal om op 3 november helemaal klaar te zijn voor de DrechtStadLoop.

Juli

6	Chaam	Chaamloop	www.chaamloop.nl
6	Schipluiden	Kadeloop	www.dehardloper.nl/kadeloop/
7	Noordwijk	10 van Noordwijk	www.10vannoordwijk.nl
10	Yerseke	Sportvissersloop	www.av56.nl
17	Westkapelle	Stratenloop	www.dynamica-sport.nl
20	Maasdijk	5 km en 10 km loop	www.ruitenburgrunmaasdijk.nl
24	Burgh-Haamstede	Stratenloop 10 km	www.avdeltasport.nl
31	Vlissingen	Boulevardloop	www.dynamica-sport.nl

Augustus

2	Ouddorp	Strandloop	www.avflakkee.nl
10	Wolphaartsdijk	15 van Wolphaartsdijk	www.av56.nl
20	Capelle a/d IJssel	Ronde van West	www.rondevanwest.nl
21	Genderen	Stratenloop	www.altenaroadrunners.nl
22	's-Gravendeel	Seuterloop	www.ckcado.nl/seuterloop
24	Burgh-Haamstede	Halve marathon	www.avdeltasport.nl
25	Teteringen	Dorpsloop	www.dorpsloop.nl

September

1	Nieuwkoop	Halve marathon	www.halvemarathonnieuwkoop.nl
1	Baarle-Nassau	't Bels Lijntje	www.gloria-atletiek.nl
1	Beneden-Leeuwen	Dijkenloop	www.dijkensport.nl
7	Noordeloos	Loop naar de pomp	www.stardgrl.nl
7/8	Gouda	Goudse Singelloop	www.singelloop.nl
8	Rijen	Rondje Rijen	www.rondje-rijen.nl
15	Breda	De Tien van 't Aogje	www.detienvantaogje.nl

November

3	Dordrecht	DrechtStadLoop	www.drechtstadloop.nl
---	-----------	----------------	--



BEGINNERSGROEP EN DE COR MELGER EINDLOOP

[door Brenda Andriese]

Donderdagavond 6 juni om 19:30 uur. Aan de start staat een flinke groep beginnende hardlopers. Mannen en vrouwen die vanaf begin maart voor de Cor Melger Eindloop hebben getraind. De spanning was bij sommigen al eerder tijdens de trainingen voelbaar. Bang om de 5 km niet aan één stuk hardlopend te kunnen volbrengen. Zoveel vragen en dus ook zoveel antwoorden, van ons: hun begeleiders.



De grote Beginnersgroep 2024 die aan de Cor Melger Eindloop meedeed.

Toen ik me bij Toos aanmelde als begeleider zei ze al snel: 'Je bent echt zó trots op je lopers als ze hun einddoel halen'.

Ik was zelf mijn loopmotivatie al enige tijd kwijt en hoopte ook dat dat terug zou komen, naast het feit dat ik vind dat ik wel weer eens wat voor mijn club mocht gaan betekenen. Ik ben in het bezit van BLT2 dus waarom dan niet helpen bij de beginners.

De trainingen vonden op maandag- en donderdagavond plaats waarbij op maandagavond de training zo goed als altijd werd ingeluid met een theoretische les van Willem Pankow. Ik noem het bewust 'les' want bij Willem is van een 'kort praatje' geen sprake. Daar maakten we natuurlijk ook best grapjes over, maar uiteraard niets dan waardering voor de inzet en aanpak van Willem want ik ken eigenlijk niemand die het geven van een training zo serieus en professioneel aanpakt.

De sfeer in de groep was altijd heel erg fijn. Na zes weken vond de 1 km testloop plaats, waarna de groep in vijf subgroepen werd ingedeeld op basis van de gelopen tijd op de 1 km. Uiteindelijk werd er in de weken die daarop volgden door de lopers hier en daar gewicht van groep vanwege een lichte blessure of wanneer bleek dat het tempo van de groep toch niet goed bij hen paste.



Gedurende de periode van drie maanden werd de warming-up voor het grootste deel gezamenlijk gedaan en op donderdag dronken we een gezellig kopje thee na afloop. Fijn om even na te praten met elkaar. De lopers konden zo niet alleen hun eventuele vragen nog kwijt maar zo ontstond toch ook een band met elkaar.

Een week voor de eindloop liep ik met mijn groepje over de Wantijdijk. Even proefdraaien voor *the real thing*. In mijn groepje liep de laatste paar keer de kleindochter van Cor Melger mee. Ik liep achteraan, overzag de lopers en realiseerde me dat Cor ooit mijn eerste trainer was (dat was hij van heel veel *Herculanen*) en dat nu zijn kleindochter bij mij loopt. Van Cor heb ik ongelooflijk veel geleerd. Dat vertelde ik haar ook. Een mooi moment.

De week erna was het zover. De zon scheen, het startschot ging en ik heb ze allemaal op de foto mogen zetten. De lopers van de beginnersgroep op wie ik inderdaad ongelooflijk trots ben.

Na de uitreiking van de certificaten, hebben we een waanzinnig gezellige avond mogen beleven. Iedereen die zich de afgelopen maanden voor de beginnersgroep, de Cor Melger eindloop en het mooie feestje heeft ingezet: **DANK JE WEL.**



Enkele impressies van de Cor Melger Eindloop.



DRECHTSTADLOOP 2024

De voorbereidingen op de DrechtStadLoop 2024, die zal plaatsvinden op zondag 3 november, zijn in volle gang. De parcoursen, het wedstrijdschema en de inschrijfbedragen zijn vastgesteld. Het parcours blijft gelijk aan dat van vorig jaar. Het wedstrijdschema is aangepast om zoveel mogelijk de verschillende onderdelen uit elkaar te houden. De belangrijkste wijziging is dat we beginnen met de Mulder van Mill Halve Marathon en dat de 5 km en 10 km prestatielopen zijn verplaatst naar het einde van de middag. Inschrijfgelden zijn nog hetzelfde als vorig jaar. Zie voor details onze website www.drechtstadloop.nl

Het belangrijkste voor de lopers is dat de inschrijving sinds 15 juni is geopend en dat er weer gedoneerd kan worden voor een goed doel, dit jaar voor het verzorgen van een aangenaam klimaat voor dialysepatiënten. Alle details staan op onze website.



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.

TWEE KEER GOUD VOOR ANNIEK DE LANGE

NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP JUNIOREN OP 14, 15 EN 16 JUNI IN UTRECHT

[door Piet Barends]

Aan deze kampioenschappen deden acht **Fortius** atleten mee, die uitkwamen op elf nummers. Op de werpnummers deden zes atleten mee, waarvan drie bij het kogelslingeren. Er werden vijf finaleplaatsen behaald en er stond driemaal iemand op het podium, waarvan tweemaal op de hoogste trede. Met deze oogst mogen we best tevreden zijn. Hieronder de details.

Eerste dag, vrijdag 14 juni

Op deze dag kwamen maar liefst zes atleten van **Fortius** in actie:

Freek Bosveld	kogelslingeren jongens A
Julia van Dorp	kogelslingeren meisjes A
Sven Hurkmans	100 meter jongens A
Tim Leeman	800 meter jongens A
Ruben van Roosmalen	3000 meter jongens B
Rune Veraart	kogelslingeren jongens B

Rune mocht op deze kampioenschappen voor **Fortius** het spits afbijten. Er waren in zijn leeftijdscategorie slechts vijf deelnemers en gezien de prestaties van de ingeschreven atleten, was de kans op de derde plaats zeer reëel. Hij begon zeer voortvarend met een verbetering van zijn persoonlijk record met bijna 2,5 meter tot 36,50 m. Tot en met de vierde poging stond hij derde, daar zijn grootste concurrent tot dan toe alleen maar ongeldige pogingen had laten noteren. In de vijfde poging wierp die echter 37,39 m en verwees Rune daarmee naar de vierde plaats. Rune bewees echter over de juiste wedstrijdmentaliteit te beschikken, want in zijn vijfde poging verbeterde hij zich weer, maar helaas nog niet ver genoeg. Nadat zijn concurrent zijn laatste poging weer had verprutst haalde Rune nog een keer flink uit met als resultaat een nieuw persoonlijk record en de derde plaats met een afstand van 38,29 m en een verbetering van ruim vier meter ten opzichte van de afstand waarmee hij aan de wedstrijd begon.



Rune Veraart (rechts) met de bronzen medaille kogelstoten Jongens B op het podium.



Ondertussen was Sven uitgekomen op de 100 meter jongens A. Hij moet bij de eerste vier in zijn serie of bij de overige vier tijdsnelsten eindigen om door te gaan naar de halve finale. Met zijn derde plaats in zijn serie en zijn tijd van 11,59 s voldeed hij ruimschoots aan deze eis.

Freek was hierna aan de beurt. Hij had niet veel getraind op kogelslingeren, dus het was de vraag hoe het zou gaan. Er waren negen deelnemers en hij moest er dus voor zorgen, dat hij na drie pogingen één man achter zich liet. Na de eerste poging stond hij dankzij een paar ongeldige pogingen op de zevende plaats en na de tweede ronde, waarin hij zijn beste prestatie noteerde (40,19 m) stond hij achtste en dat bleef verder zo.

Ondertussen was Tim van start gegaan op de 800 meter. Het was gezien zijn plaats op de ranglijst wel duidelijk, dat hij niet zou meestrijden om de medailles. Hij ging van start in de eerste serie en werd uiteindelijk achtste in zijn serie in een tijd van 2:12,51, een paar seconden boven zijn persoonlijk record en een ervaring rijker.

Bij het kogelslingeren meisjes B ontbraken Allison van Meggelen en Bo van Driel (beiden eerstejaars MC). Allison was geblesseerd en voor Bo kwam haar beste prestatie iets te laat. Zij zouden de finale niet hebben gehaald, maar beslist geen laatste zijn geworden,

Vervolgens mocht Sven aantreden in de halve finale 100 meter. Alleen de eerste twee van elke serie in de halve finale en de twee tijdsnelsten gingen over naar de finale. Daar hij met zijn tijd als achttiende doorging naar de halve finale, was de kans zeer klein om door te gaan naar de finale. Hij werd vijfde in zijn serie met een tijd van 11,47 s, duidelijk sneller dan in de serie, maar niet snel genoeg om de finale te bereiken.

Direct na de 100 meter ging de 3000 meter jongens B met Ruben van start. Na zo'n kilometer hadden zich drie groepjes gevormd en Ruben deed een poging om van groep 3 naar groep 2 te lopen. Waarschijnlijk kostte dat te veel van zijn krachten, want hij viel op een gegeven moment weer terug naar groep drie. Op het laatst liep bijna iedereen alleen en Ruben finishte als 22^{ste} in een tijd van 10:14,32, een seconde of vijf boven zijn persoonlijk record.

Als laatste **Fortius**atlete deze dag mocht, terwijl Ruben nog zijn rondjes liep, Julia aantreden. Er waren slechts tien deelnemers, dus als Veerle Uilhoorn en Jil Vogelaar niet geplaagd waren door eindexamenzorgen, hadden zij ook nog mee kunnen doen. Bij het inwerpen uitstekend, maar daarna ging het mis en de eerste echte worp was ongeldig. Na twee ronden stond Julia vijfde. In de derde ronde bereikte zij haar grootste afstand van deze dag (36,15 m), waarna het weer volledig mis ging. Een paar worpen waren op zich qua afworpsnelheid goed, maar als ze in het net belanden heb je daar niet zo veel aan. Uiteindelijk zakte zij naar de zevende plaats.



Freek Bosveld is toch geen kleine jongen, maar hij valt bijna in het niet in de immense kooi.



Tim Leeman op weg in een groepje op zijn 800 m.



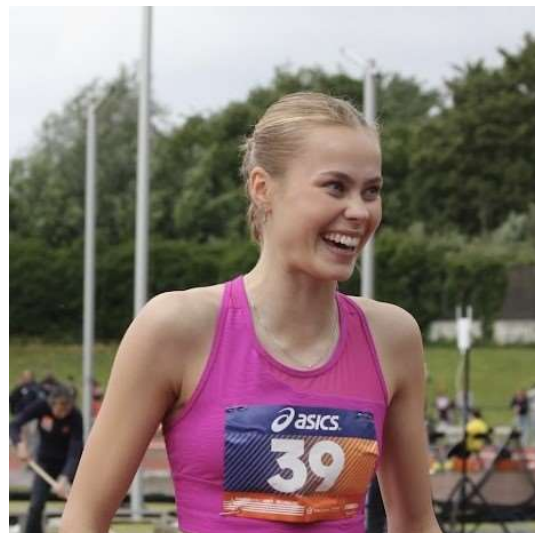
Tweede dag, zaterdag 15 juni

Deze dag vielen er slechts twee deelnemers van **Fortius** (beiden meisjes) te noteren:

Anniek de Lange	verspringen meisjes A
Manon van de Brug	speerwerpen meisjes A

Waren er bij de junioren B nog kwalificaties, bij de junioren A (en dus ook bij de meisjes A) was de spoeling dunner en was er direct finale.

Er stond tijdens het verspringen bij de meisjes A een sterk wisselende rugwind, variërend van 0,3 m/s tot 6,3 m/s. Bij tweederde van de sprongen was er sprake van te veel rugwind. Anniek begon uitstekend en met haar eerste sprong van 5,99 m was de rest eigenlijk al kansloos. Jammer voor haar stond er duidelijk te veel rugwind (3,6 m/s), maar voor de uitslag is dat niet van belang. De tweede poging deed nauwelijks onder voor de eerste poging en nu was de rugwind duidelijk onder de limiet (1,1 m/s). De 5,98 betekende een verbetering van twee clubrecords (MA en Dames). Alleen haar vierde poging viel uit de toon, maar voor de rest waren al haar sprongen verder dan de beste van de nummer twee en hiermee was de eerste plaats en dus het kampioenschap van Nederland dik verdiend. Al zou ze na de eerste poging alleen maar ongeldige sprongen hebben afgeleverd, dan nog zou zij eerste zijn geworden, maar nu was het wel heel overtuigend.



Anniek de Lange, glunderend als altijd.

Na Anniek was het de beurt van Manon. Het prestatieniveau viel erg tegen. Niemand bereikte de 50 meter en met 40 meter werd men al derde. Manon stond na de eerste ronde twaalfde met een afstand van 31,87 m en dat bleef ze. Haar tweede en derde worp waren minder. Maar al zou zij haar persoonlijk record hebben verbeterd, dan nog zou zij maar één plaats hoger zijn geëindigd.

Laatste dag, zondag 16 juni

Op de laatste dag van de kampioenschappen kwamen vier atleten van **Fortius** in actie:

Savannah Bailey	kogelstoten meisjes A
Sven Hurkmans	200 meter jongens A
	speerwerpen jongens A
Anniek de Lange	hoogspringen meisjes A
Ruben van Roosmalen	2000 meter steeple chase B

Op deze laatste dag mocht Savannah voor **Fortius** het spits afbijten. Helaas ging het niet zoals we de laatste tijd van haar gewend zijn. De eerste poging van 10,14 m was ronduit slecht voor haar doen en ze stond na de eerste ronde op de tiende plaats. In de tweede ronde ging het al een stuk beter en bereikte ze een afstand van 10,88 m. De laatste poging was echter weer iets minder en uiteindelijk belandde zij op de negende plaats. Een evenaring van haar beste jaarprestatie buiten zou haar net een achtste plaats en dus de finale hebben opgeleverd, daar zij dan 1 cm verder zou hebben gestoten dan de op dat moment nummer negen van de ranglijst.

Daarna was het de beurt aan Sven voor zijn 200 meter. Hij moest weer bij de eerste vier in de serie eindigen of bij de overige vier tijdsnelsten. Ook hier werd hij derde in zijn serie (23,09 s), zodat een halve finale plaats was verzekerd.

Vervolgens was het de beurt aan Anniek bij het hoogspringen. De aanvangshoogte bedroeg 1,53 m, een hoogte die Anniek met vier andere deelnemster oversloeg. Bij 1,58 m was de eerste afvalster,



bij 1,62 meter volgden er nog drie en bij 1,66 meter nog twee. De grote slachtpartij was op 1,69 m, toen er nog maar drie springsters overbleven. Voor de twee van hen was 1,72 m het eindstation. Anniek had geluk dat zij de hoogte in haar derde poging alsnog overschreed, want anders was zij door meer foutsprongen (twee tegenover de andere twee springsters één) als derde geëindigd. De 1,75 m vormde echter geen enkel probleem en bij de eerste poging ging zij over de lat. Vervolgens was 1,77 nog iets te veel, maar de spanning was er toen al wel af. Zij werd met een evenaring van het clubrecord dus eerste en Nederlands kampioene.



Anniek gaat in perfecte stijl over de lat.

Terwijl Anniek nog aan het springen was, kwam

Ruben in actie op de steeple chase. Hij deelde zijn race nu beter in dan op de 3000 meter en hij werd negende in een nieuw persoonlijk record (7:01,32) en bijna een clubrecord.

Als laatste **Fortius**atleet was het weer de beurt aan Sven. De situatie was het zelfde als bij de 100 m, drie halve finales. Hij werd nu vierde in zijn serie in een tijd van 22,98 s. Om in de finale te komen, had hij bijna een halve seconde sneller en dus een dik persoonlijk record moeten lopen.

LENTELOOP IN PAPENDRECHT

[door Aline Nabben]

Op zaterdag 8 juni deden Jasmijn en Pelle Nabben, volgens mij als enige **Fortius**pupillen, mee aan de Lenteloop in Papendrecht. Pelle had zijn zinnen op het podium gezet en dat lukte hem voor het eerst in een tijd van 1:24 op de 400 m in de categorie Groep 3 en 4. Tot zijn grote teleurstelling was er geen prijsuitreiking met podium en dus ook geen prijs of beker. Jasmijn is vijftiende geworden bij de meisjes Groep 5 en 6, die 800 m moesten lopen.

Noot van de redactie: Naast Pelle stond in de uitslagen ook Dylan van Opstal, die vijftiendigste werd in 1:41.

REGEN PERSOONLIJKE RECORDS BIJ CAV XTRA ENERGIE TRACK MEETING

[door Carla Rook]

Een heel spreekwoordelijke regen, want de zon deed goed haar best, dus het was goed vertoeven in Barendrecht op woensdagavond 5 juni. Ons cyaanblauw was best goed vertegenwoordigd en we hebben **Fortius** ook weer goed op de kaart gezet.

Met acht persoonlijke records hebben de **Fortius**atleten weer goed hun best gedaan. Op de 200 m zagen we Fleur de Bruin (U14V). Fleur had goede snelle benen in haar allereerste 200 meterwedstrijd en vestigde een persoonlijk record van 35,76 s.

De 1500 meter ging ook heel goed. Lenn Boer (U16M) had er een goed tempo in. Hij finishte, nadat hij in de laatste ronde iedereen achter zich liet, als eerste in zijn serie in 4:49,56. Daarvoor had hij eerst Evy Marie Rook (U14V) aangemoedigd op haar 1500 m. Evy Marie stuitte heel de avond al



energiek over de baan, enthousiast uitkijkend naar haar start. Ze moest een beetje inleveren na een iets te snelle start, maar verbeterde haar eigen (officieuze) clubrecord van nog niet zo lang geleden naar 5:16,13.

Bij het hoogspringen zagen we Isabel Rook (U11V) en Fleur de Bruin (U14V). Kogelstoten was ook een populair onderdeel bij onze atleten. Evy Marie Rook, Lisa van Schaik (U16V) en Lenn Boer (U16M) betraden de ring. Tenminste, toen eindelijk de uitrusting compleet was: kogels en meetlint zijn toch best essentiële onderdelen.

Op de 800 m kwam alleen Isabel Rook (U11V) uit voor **Fortius**. Ze wist niet meer of ze al eerder die afstand gelopen had tijdens een wedstrijd. Waarschijnlijk niet, want een eerdere prestatie is niet terug te vinden. Maar hoe je het ook bekijkt, 2:53,72 is gewoon een mooie scherpe tijd en staat prima op je lijstje van persoonlijke records.

Bij het discuswerpen stond Lisa van Schaik in de kooi. Ze wierp 22,74 m, een kleine verbetering van haar persoonlijk record.

Al met al een goede sportavond.



De start van Evy Marie Rook (tweede van links) op de 1500 m in een wel heel gemelleerd gezelschap.

DERDE RONDE IN DE PUPILLENCOMPETITIE

[door Carla Rook]

Zaterdag 15 mei was Typhoon in Gorinchem de verzamelplek voor de derde ronde in de pupillencompetitie. De mini's gingen om half elf van start in een strak tijdschema. Het liep daardoor allemaal vlot door. Vanaf U11 mochten ze lekker uitslapen, tenzij er een jonger broertje of zusje ook van start mocht die dag.

Bij de **Fortius** pupillen zaten de buikjes waarschijnlijk nog goed gevuld met lekkers dat ze kregen bij de avondvierdaagse die ze de avond ervoor afgesloten hadden. De avondvierdaagse was een groot feest, zoals ook te lezen in een eerdere update. Bij verschillende pupillen was dit ook wel een klein beetje te merken aan de energie. Desalniettemin gingen de pupillen zo hard als de windsnelheden van afgelopen zaterdag. De naam van de organiserende atletiekvereniging deden zij eer aan. Al moet ik scrollend door de uitslagen eigenlijk zeggen: alleen bij de loopafstanden werden persoonlijk beste prestaties gescoord. Als je als **Fortius** pupil een 25 jaar oud baanrecord verbetert, zijn we natuurlijk enorm trots.

Hugo Visser U9 had het **Fortius** clubrecord op de 600 meter als U8 al op zijn naam gezet bij de clubkampioenschappen bij CAV Energie in Barendrecht in oktober 2023. Met een nieuw dik persoonlijk record heeft hij zijn eigen clubrecord nu verbeterd en een nieuwe baanrecord bij Typhoon



De start van de sprint bij de U9M.



gevestigd. Ook in de meerkamp was Hugo nummer 1. Topper!

Mooie podiumplaatsen waren er ook voor Lenni Reif U12M, Jelle Nijman U12M, Olivier Duineveld U10M, Valentijn van Eersel U9M, Jax van Rijn U9M, Sepp Den Otter U8M, Fae Suijkerbuijk U12V, Evi de Haas U12, Merle de Koning U12V, Isabel Rook U11V, Diore van der Laan U10V, Yfke Schuurman U11V, Sterre Ophorst U10V, Lara Nagtegaal U10V, Lexie Monster U9V, Diede Nagtegaal U8V, Esmay van den Bosch U8V en Annelise Rook U8V.

Gorinchem is ook jaarlijks het podium voor de uitreiking van de uitnodigingen voor de vijf-regio-ontmoeting. Ieder jaar strijden de beste vijf jongenspupillen en beste vijf meisjespupillen vanaf categorie U9 van verenigingen uit de regio's Dordrecht, West Brabant, Haaglanden, Rijnmond en Zeeland tegen elkaar in een meerkamp en op een midden-langeafstand. Dit jaar wordt de wedstrijd op 29 juni gehouden bij Spado in Bergen op Zoom. Op dit moment heb ik de complete afvaardiging namens **Fortius** nog niet doorgekregen dus die volgt nog.

LAATSTE COMPETITIEWEDSTRIJD JUNIOREN U14/U16 IN NAALDWIJK

[door Carla Rook]

Zaterdag 22 juni was de laatste competitiewedstrijd voor de junioren U14/U16 van dit seizoen. Olympus '70 in Naaldwijk was de bestemming voor de navigatie. Op naar een mooie sportdag. Al lekker vroeg werd het beste plekje langs de baan ingenomen voor de **Fortius**-blauwe invasie die nog moest komen. Het duurde inderdaad niet lang voor de **Fortius**heuvel cyaanblauw kleurde. De energie was goed, iedereen had er zin in. Het vooruitzicht op pizza na afloop hielp wellicht ook een beetje.

Om elf uur mochten de eersten van start en even voor vijf uur had iedereen gedaan wat ze moesten doen. Behalve weer echt heel prima prestaties was het ook een erg gezellige dag met goed teamwork langs de baan. Iedereen leefde met elkaar mee, de complimenten waren genereus en iedereen werd aangemoedigd. Dat werkte zeker mee in het behalen van alle prestaties, het gaf in ieder geval een heel positieve *vibe*.

We gingen naar huis met 27 virtuele podiumplaatsen, 44 persoonlijke records, 4 evenaringen van persoonlijke records en 9 persoonlijke beste seizoenprestaties. Jemuël Cicilia (U16M) sprong heel knap met verspringen 5,85 m en Faisal Daku (U14M) sprong met verspringen geen persoonlijk record, maar 4,73 m is zeker ook de moeite waard om te noemen.

De U16M hadden een topdag op de sprint. In team 1 scoorden Kelvin Mol en Jemuël samen ruim 1700 punten en de snelste serie bestond voor de helft uit **Fortius**atleten.

Op de 1000 meter U14 renden zes van de zeven **Fortius**atleten een persoonlijk record. Eva Versluis zei onverschillig aan de start dat ze er moe van werd en dat onder de magische vier minuten rennen niet haar doel van de dag was. Ze wilde eigenlijk liever weer eens bij de pupillen rennen, maar dat was blijkbaar een grapje. Ze ging geweldig en kwam over de finish in 3:49,20.

En toen was eindelijk de finish van de dag in zicht. Vanaf ons plekje in het zonnetje op de **Fortius**-heuvel was de sfeer uitgelaten en werd er hongerig en ongeduldig uitgekeken naar de pizza. Het verorberen ging uiteindelijk pas echt in recordtempo.

En dan toch wel het échte hoogtepunt van de dag: voor alle vier de categorieën een finaleplaats! De mannen U14 en U16 naar de B-finale en de dames U14 en U16 naar de D-finale. Daar gaat het **Fortius**hart toch even enthousiast trots van kloppen!



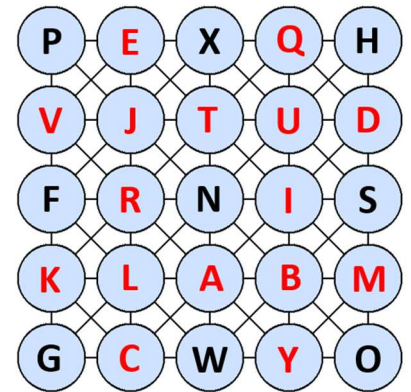
FORTIUS PUZZELT

[door Timo de Kok]

De **Fortius** puzzel van deze maand is een geografische puzzel. Helaas vergeven we het komende half jaar geen prijzen, omdat ik in het buitenland zit voor mijn studie. De antwoorden staan onderaan de pagina. De oplossing van de Gogen puzzel van vorige maand staat hiernaast. Volgende maand publiceren we een nieuwe puzzel.

Geografisch zoekplaatje

In onderstaande afbeelding staan negen silhouetten van landen en één skyline van een stad. Kan jij raden welk land bij welk silhouet hoort? De landen worden steeds moeilijker en de onderste rij landen is zelfs gedraaid en staat dus niet met zuid onder en noord boven.



Verenigde Staten, Nieuw-Zeeland, Noorwegen
 Nepal, Democratische Republiek Congo, Roemenië
 Brazilië, Duitsland, Kirgistan
 Sydney



SPANNING

Omdat er nog maar weinig onderdelen actief zijn, worden de eerste worpen bij het discuswerpen voor vrouwen op het Europees Kampioenschap Atletiek in Rome rechtstreeks op tv gevolgd. Een goede worp in de eerste ronde kan de tegenstander verlammen en dat weet ook Jorinde van Klinken. Ze lijkt meteen te willen toeslaan, de discus landt na 61,68 m, een goede worp, maar nog ver verwijderd van haar Nederlands record uit 2021 en zeker niet genoeg voor goud. Dat blijkt al snel als na haar Sandra Elkasevic uit Kroatië, ook in de eerste ronde, uithaalt met 67,04 m. In de tweede ronde gaat de Portugese Liliana Ca haar voorbij met 64,53 m. Geen paniek, want die afstanden liggen ook binnen Jorinde's bereik.

In de volgende ronden verbetert Jorinde zich niet, haar concurrenten evenmin, en zo staat ze bij het ingaan van de laatste ronde nog steeds op de derde plaats. De werpvolgorde verandert nu, de laagst geklasseerde werpt eerst, de hoogst geklasseerde als laatste. Als tv-toeschouwer wordt het wat moeilijker te volgen omdat er meer onderdelen om aandacht schreeuwen. Halverwege de zesde en laatste ronde verplaatst de aandacht van de Italiaanse regie zich naar de finale 100 m mannen. Logisch, want met olympisch kampioen Jacobs en Chituru Ali hebben de Italianen twee medaillekandidaten. Als Jorinde aan de beurt is, weet ze dat brons al binnen is en dat ze maximaal kan uithalen zonder zich over risico's zorgen te maken. Dan gaat het licht in het stadion uit om de spanning voor de 100 m op te drijven en ligt het discuswerpen noodgedwongen stil. Even is er ontspanning bij de 100 m: valse start. Jorinde gebruikt dit intermezzo om haar laatste worp te benutten. Aan haar ogen is te zien dat het serieus wordt. Als de discus eenmaal vliegt, laat haar gezichtsuitdrukking zien dat het ver is. Ze gaat Ca ruim voorbij: 65,99 m. Perfect is het niet, want Elkasevic blijft onbereikbaar, maar ze nestelt zich op de tweede plaats. Maar blijft ze tweede? Ook Jorinde weet dat de Portugese na haar nog een beurt heeft. In een finale kan het raar lopen. Jacobs wint in 10,02, overtuigend is het niet, maar de Italianen zijn dolblij, de ene na de andere herhaling volgt. Het discuswerpen lijkt niet meer te bestaan. Dan verschijnt Ca in beeld voor haar laatste worp. Direct of een opgenomen worp? De spanning is om te snijden, want Ca kan nog steeds de zilveren medaille terugpakken. De Nederlandse regie verpest het door op te merken dat we afscheid gaan nemen met een zilveren medaille voor Jorinde, nog voordat Ca aan werpen toekomt. Meteen is de uitzending ten einde.

Zoals zo vaak is er maar een manier om hierop te reageren: meteen switchen naar de Belgische tv of de BBC. Ik ben daar zo goed in getraind dat ik nog net de discus van Ca zie neerploffen, bij lange na niet ver genoeg, en dus zilver voor Jorinde.

Als je op de tribune zit moet je heel goed opletten om precies dat te zien wat de spanning verhoogt. Kijk je tv, dan ben je overgeleverd aan de regie in het stadion. Het getuigt van heel veel onkunde als dan de regie van de uitzending vervolgens de spanning op het cruciale moment weet te verprutsen.



AGENDA

JULI

Zaterdag 6 Dordrecht Vierde wedstrijd regionale pupillencompetitie

SEPTEMBER

Zaterdag 14 Oud-Beijerland Vijfde wedstrijd regionale pupillencompetitie

Zondag 15 ?? Finale competitie senioren (promotie/degradatie)

Zaterdag 21 ?? Finales competitie U16/U14

27 t/m 29 Loon op Zand Jeugdkamp

OKTOBER

Zaterdag 5 Oud-Beijerland Clubkampioenschappen

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 augustus 2024 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt rond 1 september.

