



FORTIUS NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2024



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief september 2024 Jaargang 8, nummer 7

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

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

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Aangesloten bij:



KRACHTSPORT.NL

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

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

HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:
Charley Smink

Secretaris:
Vacant

Penningmeester:
Vacant



Lid:
Alice van Driel



Lid:
Elbert Dekker



Lid:
Jasper Beljaars



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

Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks en is bedoeld voor alle leden van **FORTIUS**. De volgende nieuwsbrief zal rond 1 oktober 2024 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 27 september sturen naar:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

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

Informatie over opzegging van het lidmaatschap is te vinden op (inclusief link naar opzeggen):

<http://fortiusrechtsteden.nl/index.php/over-de-vereniging/lidmaatschap/lidmaatschap-opzeggen>

Contributies staan vermeld op de website:

<http://www.fortiusrechtsteden.nl/index.php/over-de-vereniging/lidmaatschap/contributie>

Harrie Schellekens



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



VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]

Beste lezers,

Een magere nieuwsbrief deze maand. Dat heeft meerdere redenen. De maanden juli en augustus zaten niet bepaald vol met wedstrijden waarover in de Fortius nieuwsbrieven verslag wordt gedaan. van oktober 2023 ligt voor u klaar. Verder heeft Joke zich voorlopig teruggetrokken, is van niemand kopij ontvangen, ook niet over de jeugd, zelfs geen puzzels van Timo, noch mededelingen uit het bestuur.

Maar laat ik me concentreren op wat we wel hebben. Dat is een interview met Leon Goor, de Weg&Veld rubriek, nieuws over de DrechtStadLoop en nog wat aankondigingen.

Ook graag aandacht voor het voortbestaan van de nieuwsbrief, wat alleen maar kan als de redactie wordt uitgebreid tot minimaal drie personen. Ik ga per 1 januari stoppen als eindredacteur, al zal ik nog wel mijn bijdragen leveren indien dat op prijs wordt gesteld. Wat dus minimaal per 2025 nodig is, is een nieuwe eindredacteur en iemand die de nieuwsbrief vorm gaat geven (kan dezelfde persoon zijn), hopelijk via de beloofde integratie met de website, liefst iemand dus die gewend is met Wordpress te werken. Verder zijn er drie redactieleden nodig die zich bezig zullen houden met Baan & Indoor, Weg & Veld en met de jeugdrubriek, ook daar zijn combinaties mogelijk.

Heb je interesse? Mail dan naar de nieuwsbrief.

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

Veel leesplezier,
 Henk Nugteren

Gaat FORTIUS naar de tweede divisie?

Kom de competitieploeg aanmoedigen tijdens de promotie/degradatie wedstrijd op 15 september in Soest

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	• Wedstrijdkalender	10
In gesprek met Leon Goor	4	• DrechtStadLoop	12
BAAN EN INDOOR	8	VALLEN NAAR DE HORIZON	13
• WK Masters in Göteborg, Zweden	8	Column Henk Nugteren	14
WEG EN VELD	9	Agenda	15
• Uitslagen	9		



IN GESPREK MET LEON GOOR

[door Henk Nugteren]

In de nieuwsbrief van januari van dit jaar troffen we een stuk aan over het **Fortius** Dreamteam dat aan de *60 van Texel* zou deelnemen op 24 maart. Helaas hebben we daar in de nieuwsbrief niets meer over gehoord, al zullen veel lopers tijdens een trainingsavond wel een verslag gekregen hebben van een van de deelnemers. Op zoek naar nieuws over dit evenement kwam ik te spreken met één van de deelnemers van dit overzeese avontuur, tevens hardlooptrainer van een maandag/woensdag-groep, Leon Goor. De groep van ongeveer twintig lopers zorgt vooral op woensdagavond na de training voor wat leven in de brouwerij in de kantine, vooral nu in de zomertijd de hal nog niet verhuurd wordt en het anders wel heel stil zou zijn. Daar blijkt ook dat Leon heel wat meer is dan deelnemer van een uitje naar Texel. Daarom heb ik meteen een afspraak gemaakt om nader met hem in gesprek te gaan, echter niet nadat hij mij beloofd had alsnog verslag te doen van de wedstrijd op Texel en al wat daaromheen speelde. Dat verslag wordt gemaakt door anderen van de Texelgroep en komt later nog in de nieuwsbrief.

Leon is geboren en getogen op Walcheren, wat meteen verklaart waarom hij al achttien keer de Kustmarathon Zeeland heeft gelopen. Dat zijn ze bijna allemaal tot nog toe. Op 5 oktober als deze zware, maar mooie marathon weer op het programma staat, zal Leon er ongetwijfeld ook weer staan.

Afkomstig uit een sportief gezin, zijn moeder was wedstrijdzwemster en zijn vader deed allerlei andere sporten, was het logisch dat Leon en zijn zussen met sport opgroeiden. Aanvankelijk waren het de teamsporten die Leon aantrokken, zoals voetbal, korfbal en basketbal, later kwam daar ook windsurfen bij, waar natuurlijk niemand van opkeek in Zeeland. Ook deed hij aan wielrennen, voornamelijk met een groepje vrienden en dat was dus veel meer dan alleen maar het snot voor de ogen trappen, zoals topwielrenners plegen te doen.

Op zijn zesentwintigste kwam Leon naar de randstad om bij een groot reclamebureau te gaan werken. Natuurlijk bleef hij ook daar sporten en maakten duurloopjes af en toe deel uit van de conditietraining. Daarna werkte hij in allerlei marketingfuncties in het bedrijfsleven en vestigde hij zich in Dordrecht, waar hij nu met zijn vrouw tussen Stadspolders en Dubbeldam woont, in een gebied dat bekend staat als Klein Dubbeldam. Na eerst parttime onderwijs te hebben gegeven, is de zestiger Leon, inmiddels opa van een kleinzoon van drie, nu fulltime leraar marketing & communication aan de Hogeschool Rotterdam.

Het moet ongeveer in 2003 zijn geweest dat Leon aan de bar in gesprek raakte met collega Ella, die ook af en toe wat liep. Zoals wel vaker gebeurt, kunnen er dan bij een drankje in een gezellige sfeer stoute plannen worden gesmeed. Op de achterkant van een bierviltje kwam te staan dat Ella en Leon de marathon van

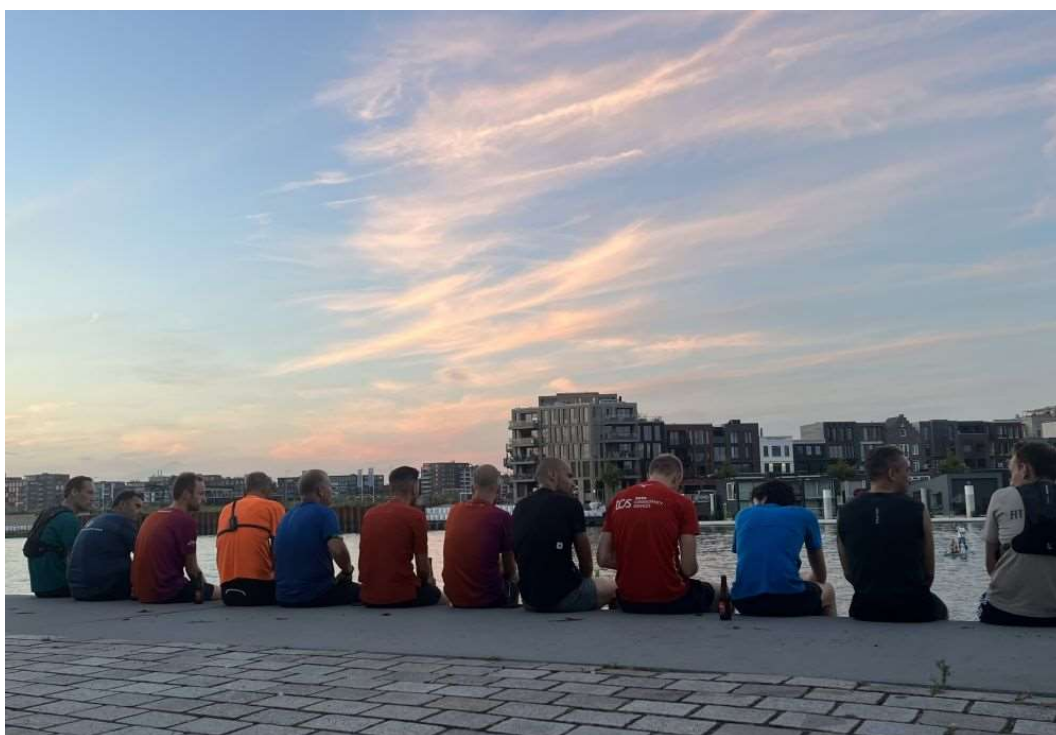


Leon tijdens een van zijn deelnames aan de ROPA RUN.



Rotterdam zouden gaan lopen. Het was misschien een nogal overmoedig contract, maar beiden namen het serieus. Er was nog maar een maand of zes te gaan, dus er moest getraind worden. Dat deden ze dan ook en het leek heel voorspoedig te gaan. Maar bij de ultieme test tijdens de CPC halve marathon, bleek het voor Ella toch echt te overmoedig te zijn geweest. Volkomen geradbraakt kwam zij over de finish en zette daarna het idee van de marathon uit haar hoofd. Leon stond uiteindelijk wel aan de start van de marathon en finishte in Rotterdam in zijn eerste marathon na vier uur en vier minuten.

Dat beviel hem zo goed dat hij daarna elk jaar wel een marathon liep. Maar nog steeds trainde hij op eigen inzicht met af en toe wat adviezen van anderen en informatie opgedaan uit boeken en van internet. Het ging niet meteen stukken sneller, bleef om en nabij de vier uur, maar Leon had de smaak te pakken. Pas in 2013 voelde hij behoefte aan een meer systematische aanpak en sloot hij zich aan bij de loopgroep van Piet Witman bij Hercules. Van Piet heeft hij veel geleerd en Leon vond hem een toptrainer. Mede daardoor verbeterde hij zijn marathontijd tot 3:32 en werd hij ook op de kortere afstanden sneller: 20:09 op 5 km, 43:16 op 10 km, 1:05 op 15 km en 1:36 op de halve marathon.



De trainingsgroep op de kade aan het Wantij met uitzicht op de Stadswerven.

Nadat Piet Witman stopte als trainer, nam Leon samen met Maarten Danckaart de groep over. Daarvoor volgde hij de cursus BTL3 van de Atletiekunie. Leon vertelt daarbij dat hij echter nooit examens heeft gedaan. Dat was geen onwil, maar had meer te maken met de hoge stage-eisen van de bond, die niet waren in te passen in de drukke banen die Leon op dat moment had. Afwisselend nemen Leon en Maarten nu de training voor hun rekening, op de maandag- en woensdagavonden, van een gezellige groep van vijftien tot twintig atleten. Ambitie is er in de groep zeker ook, want er zijn verschillende lopers die de 10 km binnen de veertig minuten kunnen lopen en zelfs lopers die het in zich hebben om op de marathon binnen drie uur te finishen. Toch worden de sociale aspecten nimmer uit het oog verloren.

Dat laatste blijkt al uit de manier waarop de *60 van Texel* werd aangepakt. Vrijwel elk jaar regelde de trainingsgroep een groepsuitje, vaak in de vorm van deelname aan een of andere buitenlandse wedstrijd. Zo herinnert Leon zich nog dat ze ooit voor een halve marathon in Tallinn op een weekend heen en terug naar Estland vlogen. Leon hierover: 'Op zondagavond terug in het vliegtuig bedacht ik dat we vanaf de aankomst tot het vertrek alleen maar gelachen hadden. Alles was grappig, hilarisch of zo vreemd voor ons, dat we alleen maar lol hadden'. Vanaf dat moment had Leon een motto als trainer: 'een training zonder gelachen te hebben staat gelijk aan een training die niet gedaan is'. Het is misschien wat zwart-wit gesteld, er wordt echt wel serieus getraind, maar het geeft duidelijk aan hoe de sfeer in de groep is.



Leon had toen hij begon als trainer van loopgroepen al ervaring opgedaan met het geven van training bij korfbal en basketbal. De looptrainingen volgen de richtlijnen van de Atletiekunie, er is altijd aandacht voor loopscholing, evenwicht en periodisering in het programma, maar ook worden de trainingen zo ingericht dat snelle en langzamere lopers elkaar niet uit het oog hoeven te verliezen, bijvoorbeeld doordat de voorste lopers na een tempo op tijd, omdraaien en teruglopen tot de groep weer bij elkaar is, zodat gezamenlijk aan het volgende tempo kan worden begonnen. In het voorjaar is er altijd een groep die een marathon gaat lopen, dan wordt er met de andere loopgroepen samengewerkt om tot een gezamenlijk programma te komen. In de winter wordt af en toe aan crossen gewerkt en zijn er enkelen die aan trails deelnemen.



De groep op Texel, met Leon vooraan met de knieën in het zand.

Na wat vliegreizen zoals naar Tallinn en het besef dat dit niet echt bijdraagt aan de bestrijding van het klimaatprobleem, stelt Leon nu dat hij deze uitspattingen nu niet meer zou ondernemen. Vandaar dat dit jaar gekozen werd voor de *60 van Texel* en dit uitje met een glimlach een 'overzeese reis' werd genoemd. Ook andere activiteiten passen goed binnen een milieuvriendelijke leefwijze. Zo wordt elk jaar met de hele groep deelgenomen aan de Seuterloop in 's-Gravendeel om de terugkomst van de vakantie te vieren. Leon gaat er op de fiets naartoe en blijft na afloop nog lang in de feesttent met een groot deel van de groep. Een andere opmerkelijke gebeurtenis is de *terrasjesloop*, die enkele weken daarna volgt. Er wordt een route uitgezet langs de huizen van alle deelnemers en iedereen moet bij zijn huis een versnapering klaar hebben staan. Op die manier zijn er een groot aantal *controleposten* waar al dan niet alcoholische drank kan worden bijgetankt. Het moge duidelijk zijn dat het soms een heel late avond wordt. Iets vergelijkbaars is de *Citytrail* in Middelburg, waarbij al hardlopend bezienswaardigheden worden aangedaan en bewonderd, uiteraard ook weer onder het genot van een versnapering.



De terrasjesloop werd al afgelopen week gehouden. Hier bij een van de groepsleden op het terras. Opvallend is de eensgezindheid in de keuze van de flesjes.



Een drukke baan, zelf actief loper, trainer van een groep langeafstandslopers, je zou denken dat er dan geen tijd meer overblijft voor andere hobby's. Toch is Leon fanatiek supporter van FC Dordrecht en staat daar als vrijwilliger zelfs regelmatig achter de bar.

Het moge duidelijk zijn dat er voor de maandag- en woensdagavondgroep van Maarten en Leon altijd wel iets bijzonders in het verschiep ligt. Die aanpak werkt, omdat het de lopers plezier en voldoening geeft, maar hen ook scherp houdt, zodat vrijwel ongemerkt en spelenderwijs de atleten kunnen werken naar steeds betere prestaties. Het is te hopen dat Maarten en Leon hier nog lang mee door mogen gaan, zodat **Fortius** de komende jaren steeds meer lopers zal hebben die een woordje meespelen in regionale en misschien wel landelijke wedstrijden.



Een gedeelte van de maandag/woensdag-groep aan het werk. Ze lachen allemaal en dat is niet voor de foto, maar dat hoort volgens Leon bij de training.



BAAN EN INDOOR

[door Henk Nugteren]

WERELDKAMPIOENSCHAPPEN MASTERS

In Göteborg, Zweden, werden van 13 tot 25 augustus de wereldkampioenschappen voor masters gehouden. Twee atleten van **Fortius** deden hier aan mee. Wil Florusse (W75) was succesvol bij het discuswerpen door maar net buiten het podium te eindigen. Zie wierp 21,77 m. Joke Torbijn deed mee aan de 100 m en de 200 m en bereikte op beide afstanden de halve finale. De 100 m ging in 16,74, de 200 m in 35,59 al was ze in de serie met 34,82 sneller.



Boven: Wil Florusse, uiterst links, met een groot deel van haar tegenstanders.



Rechts: Joke Torbijn, vierde van links, temidden van haar tegenstanders. Links van Joke staat Tilly Jacobs en rechts van haar de wereldkampioene Liz Deak uit de USA.



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

Er waren de laatste twee maanden maar sporadisch wedstrijden in de omgeving. Toch was het opmerkelijk dat Jelmer de Baat, een **Fortius**-junior uit 's-Gravendeel, zich nadrukkelijk presenteerde bij wegwedstrijden voor senioren. In Chaam werd hij vierde op de 5 km en in Ouddorp won hij die afstand. Daar won Carsten Kok voor de derde keer op rij de strandloop en liet zien dat hij nog niet afgeschreven moet worden vanwege zijn blessures. Voor de rest bleken de meeste mensen nog op vakantie, behalve Kees Prins, die zich overal weer liet zien, soms zelfs opeenvolgende dagen. Tot de Seuterloop dan, want toen bleken de meesten weer aan de tweede helft van het seizoen te zijn begonnen, fraai opgeluisterd met een klinkende overwinning van Julius de Folter.



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

UITSLAGEN

Het was dit jaar niet Carsten Kok, die hoog eindigde bij de Chaamloop op 6 juli, maar de nog jongere en ook **Fortius**lid Jelmer de Baat uit 's-Gravendeel, die op de 5 km een uitstekende tijd noteerde van 16:31 en daarmee vierde werd. Paul Blokland liep de 10 km bij de M45 en werd zevende in 37:36. Op dezelfde zaterdag 6 juli reisde Weslie Saarloos nog iets dieper Brabant in om deel te nemen aan de Turfloop in Schijf. Hij volbracht de 5 km in 23:54 en dat leverde de 21^{ste} plaats op bij de mannen. Op zondag 7 juli deed Kees Prins mee aan de 10 van Noordwijk, maar hij liep de 5 km en deed dat in 21:07, wat hem bij de M35 de zesde plaats opleverde.

Op 10 juli werd Stefan Stokman derde op de 6,6 km lange prestatie-loop behorend bij de Sportvissersloop in Yerseke. Hij had daarvoor 37:29 nodig.

Carsten Kok liet op 2 augustus in Ouddorp zien dat hij ondanks hinderlijke blessures toch nog heel hard kan lopen. Voor het derde jaar op rij won de nu 19-jarige **Fortius**atleet de Strandloop, die dit keer 15 km lang was en in drie rondes werd gelopen. In de tweede ronde sloeg hij een gaatje van ongeveer een halve minuut met zijn naaste belager en daarna bleef die voorsprong intact tot de finish, die hij bereikte na 52:47. Dat was een uitstekende tijd gezien het zware parkoers en de warme en vochtige omstandigheden. Ook de 5 km was voor **Fortius**. Jelmer de Baat zegevierde in 18:15. Mogelijk waren er nog meer **Fortius**atleten tijdens deze strandloop actief, maar een volledige uitslag heb ik nog nergens kunnen vinden.

Bij de Ronde van West in Capelle a/d IJssel op dinsdag 20 augustus noteerden we op de 10 km bij de mannen drie **Fortius**atleten: Kees Prins (78^{ste} in 40:45), Albert Klerk (144^{ste} in 44:47) en Roger Keizer (255^{ste} in 51:34).

Tijdens de Stratenloop in Genderen, op woensdag 21 augustus, liep Kees Prins de 5 Engelse Mijlen. Bij de M35 finishte hij als elfde in 31:22.



De wedstrijd waar de meeste **Fortius**atleten hun seizoen na de vakantie weer oppakken is de Seuterloop in 's-Gravendeel, die dit jaar plaatsvond op donderdagavond 22 augustus. Het was weer gezellig druk rond de Kreek en het weer hielp ook mee, al hadden sommige deelnemers na de finish het achteraf toch nog warm gehad, waarschijnlijk omdat het in de avond niet echt snel wilde afkoelen. Op de 10 km ging de overwinning naar **Fortius**atleet Julius de Folter, die lange tijd in een groepje van vier liep, maar die met de finish aan de overkant in zicht, langs de Kreek duidelijk afstand nam van zijn medevluchters. Het was niet eens zijn bedoeling geweest om de 10 km te lopen, Julius had aanvankelijk ingeschreven voor de 5 km, maar doordat hij vanuit zijn werk in Wageningen drie uur in de file had gestaan was hij nog maar net op tijd voor de 10 km. Niet de meest ideale voorbereiding voor een wedstrijd, maar het pakte allemaal goed uit.

Jelmer de Baat, wel gestart op 5 km, liep halverwege derde, maar er is geen eindtijd voor hem geregistreerd, is dus mogelijk uitgestapt.

Uitslagen:

5 km

Vrouwen:

16	Esther Roodenburg	25:55
24	Sanne Kuiper	27:06
33	Sandra Klein	27:43

Mannen:

15	Maarten Danckaerts	19:21
16	Henrik Barendrecht	19:59
56	Mark Walgers	23:12
74	René van Vliet	24:20
94	Doron van der Eerden	25:50
129	Kees Kuiper	29:04
135	Johan de Jong	30:13

10 km

Vrouwen:

8	Martine van de Rovaart	51:25
10	Judith Havermans	51:38

Mannen:

1	Julius de Folter	34:42
6	Ewoud van Houweligen	39:21
9	Kees Prins	40:07
10	Lennaert den Hoed	40:22
11	Mario Fernandez	40:39
35	Mitchel Noijen	44:27
37	Leonard Verkerk	45:19
50	Thomas van Maurik	47:28
53	Jaco Robbemont	49:04
55	Paul Hauser	49:13
64	Martin Rozeboom	50:36
65	Roger Keizer	50:44
67	Stephan van Well	51:11
68	Paul Hienekamp	51:12
72	Ernst de Graag	51:47
77	John van Belle	53:10
78	Chris den Hartog	53:35

Tijdens de Strabrechtseheideloop op dinsdag 27 augustus in Geldrop was er ook een 9,2 km lange wandeltocht, waaraan Linda Dielessen heeft deelgenomen. Ze voltooide de tocht in 1 uur en 27 minuten.

WEDSTRIJDKALENDER

Wat een verandering ten opzichte van juli en augustus. Na de Seuterloop krijgen de atleten het weer druk. Elk weekend is er keus uit veel lopen in de nabijheid van Dordrecht en soms hoef je daar helemaal niet ver voor. Voor ieder de mogelijkheid om in twee maanden op 3 november helemaal klaar te staan voor de DrechtStadLoop. Maar dan wel op tijd inschrijven want het ziet er naar uit dat we ruim voor 3 november aan het maximum van 3000 deelnemers zullen komen.



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
12	Giessen	Ronde van Giessen	www.altenaroadrunners.nl
14	Roelofarendsveen	BraasemerBukkersgatMarathon	https://oneenonly.nl/OO2024BBG/
14	Schoonhoven	Estafettemarathon	www.avantri.nl
15	Breda	De Tien van 't Aogje	www.detienvantaogje.nl
21	Rijsoord	Waalbosprestatielopen	www.bezoekerscentrumwaalbos.nl
21	Dordrecht	Run for Hope	www.runforhope.nl
22	Amsterdam	Dam tot Damloop	www.lawyersforlawyers.org
22	Willemstad	Vestingloop	www.vestinglopen.nl
28	's-Gravenzande	Rijk Zwaan Loop	www.rijkzwaanloop.nl
28	Bavel	De 5 van Bavel	www.de5vanbavel.nl
29	Zoetermeer	Geuzenloop	www.geuzendag.nl
29	Ridderkerk	Ridderkerk CityRun	www.facetridderkerk.nl
29	Tilburg	Tilburg Ten Miles	www.cztilburgtenmiles.nl
29	Velp	De Posbankloop	www.deposbankloop.nl

Oktober

4-6	Zoutelande	Zeeland Kustmarathon	www.marathonzeeland.nl
5	Alblasserdam	Molenloop	www.aaa-atletiek.nl
5	Bleiswijk	Rottemerenloop	www.dekieviten.nl
5	Sleeuwijk	Waterlinieloop	www.altenaroadrunners.nl
6	Rotterdam	Maasstadloop	www.maasstadloop.nl
6	Waddinxveen	Langs de Gouwe loop	www.langsdegouweloop.nl
6	Breda	Singelloop (NK ½M)	www.bredasesingelloop.nl
6	Pijnacker	Halve Marathon Oostland	www.halvemarathonoostland.nl
12	Papendrecht	Cirkelloop	www.avpassaat.nl
12	Klaaswaal	1 Mijl in lijn	
13	Eindhoven	Marathon Eindhoven	www.asmlmarathoneindhoven.nl
19	Schoonhoven	Halve Marathon	www.avantri.nl
26	Gorinchem	Typhoonloop	www.avtyphoon.nl

3 November: DrechtStadLoop (zie ook volgende pagina)



DRECHTSTADLOOP 2024 OP 3 NOVEMBER



MULDER  VAN MILL



De zestiende editie van de DrechtStadLoop zal gehouden worden op het vernieuwde parcours van de vorige editie. Let op: het programma is gewijzigd ten opzichte van vorig jaar. Er zal gestart worden met de halve marathon, de 5 km en de 10 km starten later in de middag. Start en finish blijven op het Statenplein.

Programma

10:00 Afhaalbalie en kleedkamers Kolfstraat 42/44 geopend
13:05 Mulder Van Mill halve marathon (limiet 2:30 uur)
13:15 400 m Framerunners race
13:25 400 m gro-up puppy run
13:35 2000 m gro-up jeugdloop
15:25 Uitreiking cheque goede doel
15:40 10 km Zoomer Makelaar prestatie-loop
15:40 10 km Albert Schweitzer bedrijvenloop
15:40 5 km Dental Clinics prestatie-loop
15:40 5 km Albert Schweitzer bedrijvenloop
17:00 Eindtijd

Inschrijvingen

Het tempo van de inschrijvingen ligt momenteel zo hoog dat er een reële kans bestaat dat het maximum aantal deelnemers voor alle onderdelen tezamen (3000) reeds half oktober zal zijn bereikt. We zullen dan genoodzaakt zijn de inschrijvingen te stoppen. In het verleden schreven **Fortius** atleten zich vaak pas tijdens de laatste weken in, vooral voor de kortere afstanden en jeugdlopen. Als weer zo lang gewacht wordt, bestaat de kans dat de loop dan zal zijn uitverkocht. Om teleurstelling te voorkomen roepen we atleten op tijdig in te schrijven. Ook (jeugd)trainers worden verzocht hun atleten hiervan op de hoogte te brengen.

Dus schrijf nu in via www.drechtstadloop.nl

Vrijwilligers

Het moge duidelijk zijn dat het organiseren van een evenement met drieduizend deelnemers van de organisatie een topprestatie vergt. Loop je niet mee, dan kun je de taken van het organisatie-team verlichten door te helpen als vrijwilliger. Er zijn op alle niveaus vrijwilligers nodig, maar voor verkeersregelaars is de vraag het grootst. Verder kan worden geholpen bij het uitreiken van de medailles, de uitgifte van de startnummers, bij de opbouw en afbouw van het parkoers en het Statenplein, bij de drinkposten en als fotograaf langs het parkoers.

Iets voor jou? Ga naar www.drechtstadloop.nl/vrijwilligers/ en meld je aan.



VALLEN NAAR DE HORIZON

Vallen naar de horizon is de titel van een bundel columns die Henk Nugteren deze zomer uitbracht. Op uitnodiging van de Dordtse boekenmarkt (7 juli) waarvan het thema dit jaar sport was, werd deze bundel gemaakt en in eigen beheer uitgegeven. Door een professionele redacteur in de arm te nemen, een ontwerpbureau voor de vormgeving van binnenwerk en omslag in te huren en het drukken en uitgeven via platform PUMBO te regelen, is een fraai boek het resultaat.

De titel *Vallen naar de horizon* is ontleend aan een uitspraak van marathontrainer en oud-bondscoach Bob Boverman. De bundel bevat 66 herziene, herschreven en geactualiseerde columns over atletiek, niet alleen hardlopen, maar ook andere atletiekonderdelen, die geselecteerd zijn uit de bijna 200 columns die sinds 2003 verschenen in de clubbladen van Parthenon/**Fortius**. Naast pure atletiek komen er ook allerlei randzaken zoals voeding, doping, levensverwachting, gadgets, schoenen, kleding, vrijwilligers, etc. aan de orde. De omslagfoto is van een schilderij van Marian Nugteren, speciaal voor dit doel gemaakt.

Het boek is direct via www.mariannugteren.nl/vallen-naar-de-horizon/ te bestellen. **Fortius** leden betalen geen verzendkosten en het wordt na betaling zo spoedig mogelijk thuisbezorgd. In de kantine van de **Fortiushal** komt een inkijkexemplaar te liggen met daarin aangegeven de tijden waarop de auteur in de kantine aanwezig zal zijn, zodat het boek direct kan worden aangeschaft. Het kan ook via de boekhandel en bol.com worden gekocht.

Tot nog toe werden 75 exemplaren verkocht en de reacties zijn zeer positief. Casper Markesteijn, schrijver/dichter en oud-voorzitter van Parthenon schreef in een recensie:

***Vallen naar de horizon* van Henk Nugteren is een uitstekende bundel heel prettig lezende columns. In 66 spannende columns beschrijft hij de ontwikkeling van de atletiek. Nugteren, die in het verleden tot de Nederlandse atletiektop behoorde, schrijft over tal van wetenswaardigheden, fabels in de sport, grappige dingen en eigen ervaringen. Het is een fijn samengesteld boek, een fraai en kwalitatief goed geheel, lekker leesbaar, veel originele gedachten, historische feiten en goed van taal. Kortom: zeer de moeite waard. Voor atleet en leek op atletiekgebied een must om te lezen.**

Enkele andere reacties:

'*Vallen naar de horizon* is een buitengewoon aardig boek geworden.'

'Plezierig om te lezen, met veel wetenswaardigheden over de sport en de auteur zelf.'

'Ik heb het met genoegen gelezen.'

'Alsof ik Henk hoor praten.'

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.

Henk Nugteren publiceerde deze zomer *Vallen naar de horizon*, een bundel van 66 columns over de ontwikkeling van de atletiek.

Prijs: € 15

Te bestellen op:

www.mariannugteren.nl/vallen-naar-de-horizon/

Ook verkrijgbaar via de boekhandel en bol.com.



TWIJFEL

Alles lijkt onder controle, geen vuiltje aan de lucht. Geen reden om te twifelen aan een goede afloop, de marathon is net begonnen, zelfs halverwege worden er zelden beslissingen geforceerd in een veld met gelijkwaardige tegenstanders. Sifan loopt ergens in de achterhoede van de kopgroep, is niet vaak te zien, alleen als de cameraman haar apart in beeld neemt, omdat ze toch een van de grote favorieten is. Ze oogt rustig, overziet alles vanuit haar positie en zal reageren, mocht een favoriet een te grote voorsprong nemen. Ze kent haar tegenstanders: die is echt gevaarlijk, die ander loopt zich dood bij een versnelling. Volgens de commentator verloopt alles volgens plan. Tot de kopgroep aan het stijgende gedeelte begint, een ploert van een helling. Sifan laat de groep gaan en de cameraman denkt dit moment in beeld te moeten brengen, want hier lost een van de favorieten definitief. Ook de commentator meent dat Sifan vreselijk lijdt, nog maar met moeite vooruit komt. Dan keren we terug naar de kopgroep en blijkt dat die loopsters nog meer lijden. Als de camera zwenkt om de tientallen meters die Sifan is achteropgeraakt in beeld te brengen, is duidelijk te zien hoe steil de weg is.

In feite weet iedere marathonloper dat het weinig zin heeft tijdens zo'n passage extra energie te verbruiken die je later nog nodig zal hebben. Weten en doen zijn twee, als er eentje doortrekt in een te hoog tempo, raakt de rest in paniek en volgt. Zo niet Sifan, zij gaat in haar eigen tempo door, om tijdens de afdaling voorzichtig dichterbij te kruipen om de aansluiting te hervinden. Dan wordt het vlak, men kijkt naar elkaar, niemand durft iets te ondernemen, het tempo blijft hoog, zodat er af en toe iemand moet passen. Zo blijven er nog vijf, vier, uiteindelijk drie en met het zicht op de Eiffeltoren nog maar twee over. Sifan is een van die twee. Ze heeft het perfect onder controle.

De laatste twee bochten naar de finish. De weg is breed, in de eerste bocht staan twee dranghekken onder een scherpe hoek en juist daar versnelt Sifan om langs haar tegenstandster te komen. Gedrang, de twee raken elkaar, het gaat maar net goed. Ik denk nog 'die beelden gaat de jury nog eens extra bekijken straks'. Maar Sifan is er langs, neemt afstand en kijkt in de laatste bocht verwaasd om zich heen, zo van 'waar moet ik nu precies heen'. Neemt die bocht niet perfect, maar met de finish in zicht is er geen twijfel. Goud.

Hoe anders blijkt Sifan het achteraf zelf te hebben ervaren als ze in een interview verklaart vrijwel de hele race te hebben getwijfeld. Had ze die 10 km wel moeten lopen? Kon ze dit tempo wel aan? Dat verborgen houden voor haar tegenstanders en daarmee ook de toeschouwer, is heel knap. Nog een contrast: die laatste twee bochten voor de finish had ze zorgvuldig verkend en bestudeerd, eenmaal daar was de twijfel gevlogen. Hoe kun je als toeschouwer iets heel anders ervaren dan de atleet dat doet? Maar dat geeft niets, want het resultaat is hetzelfde en dat telt. GOUD.



AGENDA

SEPTEMBER

Zaterdag 14	Oud-Beijerland	Vijfde wedstrijd regionale pupillencompetitie
Zondag 15	Soest	Competitie Senioren Promotie/Degradatie
Zaterdag 21	Barendrecht	Finale competitie U16/U14
Vrijdag 27 t/m Zondag 29	Loon op Zand	Jeugdkamp

OKTOBER

Zaterdag 5	Oud-Beijerland	Clubkampioenschappen
Zaterdag 26	Fortiushal	Indoor recordwedstrijden

NOVEMBER

Zondag 3	Statenplein	DrechtStadLoop
----------	-------------	----------------

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

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

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

AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE FORTIUS NIEUWSBRIEF:

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

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de eerste week van oktober.

