



FORTIUS NIEUWSBRIEF OKTOBER 2024



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief oktober 2024 Jaargang 8, nummer 8

Omnivereniging **Fortius** opgericht 5 juli 1896

Aangesloten bij:



KRACHTSPORT.NL

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

Postadres: Van den Broekerf 58
3315 SE Dordrecht

Website Fortius: www.fortiusrechtsteden.nl

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

HET BESTUUR VAN FORTIUS



Voorzitter:
Charley Smink

Secretaris:
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 10 november 2024 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 5 november 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,

Het is nog steeds oktober, dus ik mag met recht zeggen dat je de nieuwsbrief van oktober leest. Maar ik geef toe dat die wel erg vertraagd is. Dat ligt vooral aan al het werk dat ik voor de DrechtStadLoop doe, ook natuurlijk aan het feit dat Joke nog steeds 'in staking' is en aan vertraging die sommige kopij had opgelopen.

De oproep om meer redactieleden was vorige maand niet voor niets. Iemand heeft zich enthousiast aangeboden en dat werken we nu verder uit. Maar er zijn nog meer redactieleden nodig, vooral voor de verslaggeving van baan en indoor, voor zowel de senioren, masters, als voor de jeugd. Dus schroom niet en meld je aan als je deze nieuwsbrief in de toekomst ook wilt lezen.

Gelukkig is de puzzel van Timo er ook weer.

Stuur voor de nieuwsbrief van november uw kopij naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 5 november 2024: NieuwsbriefFortius@outlook.com

Veel leesplezier,
 Henk Nugteren

Herenploeg mist net promotie

(zie bladzijde 5)

Fortius overwinningen in StardGRL

loopcircuit

(zie bladzijde 8 - 10)

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	13
Vrijwilligers voor DrechtStadLoop	4	• Pupillenwedstrijden Papendrecht/Barendrecht	13
BAAN EN INDOOR	5	• Nationale D-Spelen in Amsterdam	15
• Competitienieuws	5	• Open Hoeksch sprint, mila, estafette en werpen	16
• Clubkampioenschappen	6	• Prijsuitreiking PR-Competitie	17
WEG EN VELD	8	Fortius Puzzelt	18
• Uitslagen	8	Column Henk Nugteren	19
• Timo de Kok ook actief in Nieuw-Zeeland	8	Agenda	20
• Wedstrijdkalender	11		
• Nog even de DrechtStadLoop	12		

VRIJWILLIGERS VOOR DE DRECHTSTADLOOP

[door Chantal van Eersel]

Beste hardloophouders,

De grote dag komt er aan. Op 3 november 2024 wordt de DrechtStadLoop voor de zestiende keer georganiseerd.

Wij hebben **jouw hulp** nodig om van dit evenement een groot succes te maken.

Wij zoeken **enthousiaste vrijwilligers** die ons willen helpen bij het creëren van een geweldige ervaring voor alle deelnemers.



Wat je kunt doen:

- **Start- en finishgebied:** Hulp bij het uitdelen van startnummers, inname waardevolle spullen of uitdelen van medailles.
- **Waterstations:** Zorg voor een verfrissend moment voor de lopers.
- **Verkeersregelaars:** Helpen bij het aanwijzen van de juiste route en het handhaven van de veiligheid.

Waarom vrijwilliger worden?

- **Word een held:** Jouw steun is cruciaal voor het succes van dit evenement.
- **Versterk de gemeenschap:** Werk samen met andere enthousiaste vrijwilligers.

Heb jij passie voor hardlopen en wil je een actieve bijdrage leveren? **Meld je vandaag nog aan.** Stuur een e-mail naar vrijwilligers@drechtstadloop.nl of meld je aan via whatsapp op 06-12244848. We kijken ernaar uit om samen met jou een onvergetelijke hardlooperervaring te creëren.

Met sportieve groet,
Chantal van Eersel
Coördinator Vrijwilligers DrechtStadLoop

Deel dit bericht met vrienden en familie die misschien ook interesse hebben om te helpen.

Samen maken we er een geweldig evenement van!



BAAN EN INDOOR

[door Henk Nugteren]

COMPETITIENIEUWS

Promotie/degradatie wedstrijd herenploeg

Omdat er op de website geen aandacht werd besteed aan de promotie/degradatie wedstrijd van de herenploeg van **Fortius**, toch wel de allerbelangrijkste atletiekwedstrijd van het jaar voor onze club, wil ik hier in ieder geval de simpele resultaten vermelden. Zelf niet bij de wedstrijd aanwezig, valt het niet mee bijzonderheden te vermelden en houd ik me bij wat algemeen commentaar op de resultaten. In het vervolg graag diepteverslag vanuit de ploeg.

Deze wedstrijd werd op zondag 15 september in Soest georganiseerd door de AV Pijnenburg. Om van de derde divisie naar de tweede divisie te kunnen promoveren moesten onze mannen de vierde plaats in de wedstrijd behalen. Evenals vorig jaar lukte dat niet en werd de ploeg vijfde. Hellas uit Utrecht werd vierde met 8486 punten en **Fortius** eindigde daar met 8391 punten maar 85 punten achter. Als je de uitslagen hieronder bekijkt zijn er vast wel disciplines waarop die 85 punten gevonden kunnen worden. Als voorbeeld noem ik de 5000 m, waarop een tijd van 15:45 ruimschoots het verschil zou overbruggen. Uiteraard werd Timo de Kok gemist, die voor zijn studie in Nieuw-Zeeland verblijft, maar ee hebben binnen **Fortius** heus nog wel een paar atleten die ruim binnen de zestien minuten kunnen lopen. En waarschijnlijk zijn er wel meer vergelijkbare disciplines die het verschil kunnen maken. Dus mannen met potentie, kom onze competitieploeg versterken, het zijn maar een paar wedstrijden per jaar, zo moeilijk zal het toch niet zijn iets voor je club te doen. Vergeet niet dat de competitie het uithangbord voor de vereniging is.

Uitslagen:

Teams:	1 Ciko'66	8915
	2 AV Phoenix	8843
	3 AV Pijnenburg	8575
	4 Hellas	8486
	5 Fortius	8391

Individueel:

100 m	13 Yannick van Dooremalen	11,96 (pr)	Speer	12 Sven Hurkmans	44,05
	23 Hanno Ackerman	12,85 (pr)		17 Robert Florusse	36,34
200 m	12 Wessel de Lange	24,29	Kogel	10 Robert Florusse	10,93
	21 Hanno Ackerman	27,09 (pr)		13 Freek Bosveld	9,89
400 m	4 Tibo Visser	52,18	Kogelsl	2 Freek Bosveld	34,43
800 m	6 Flint Beenen	1:59,64 (pr)		8 Rune Veraart	26,66 (pr)
5000 m	8 Mees Schneider	16:45,48	Hoog	5 Wessel de Lange	1,75
110 mh	1 Yannick van Dooremalen	16,42 (pr)	Hss	5 Wessel de Lange	12,78
	8 Daan Spiljard	17,44	Pols	1 Daan Spiljard	4,10
4x400 m	8 Tibo Visser				
	Flint Beenen				
	Tim Leeman				
	Stijn ten Brink	3:32,76			



Finale B U16/14

Op zaterdag 21 september werd door CAV Energie in Barendrecht de B finale voor U16/U14 gehouden, met daarbij twee jongensploegen van **Fortius**. De U16-M werden zesde in deze wedstrijd met 6972 punten en de U14-M behaalden de achtste plaats met 5615 punten.

Enkele hoogtepunten:

Individueel werden er drie tweede plaatsen behaald: Jemuël Cicilia, 5,58 m ver; Tinus Reif, 600 m in 1:45,23 en Aron Oosterveer, kogel met 10,04. De laatste twee deden dat bij de U14-M en verbeterden ook meteen hun persoonlijk record. Kelvin Mol deed dat met 12,06 m op kogel bij de U16-M ook en werd derde in zijn wedstrijd. Verder waren bij de U16-M de hoogtesprong van Sem Schoester met 1,65 m (vijfde met pr), de 1500 m van Lenn Boer als zesde in 4:37,75 en de 4×100 m in 48,61 van goed gehalte.

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN FORTIUS

Op zaterdag 5 oktober werden in Oud-Beijerland de gezamenlijke clubkampioenschappen van Spirit, Energie en **Fortius** gehouden. Voor alle jeugdcategoryën U8 t/m U20 en Senioren en Masters betrof het een vierkamp, met voor iedereen de 60 m sprint, een langere afstand (600 m, 800 m of 1000 m), een werpnummer (vortex, kogel of speer) en een springnummer (ver of hoog). Over deze meerkamp was het puntentotaal doorslaggevend.

Hoe bijzonder is het om clubkampioen te worden? Voor de een is het een tussendoortje, maar voor de ander een enorme overwinning of een langgekoesterde wens, die veel voldoening oplevert. Het kan ook een enorme stimulans zijn om meer in de atletiekcarrière te investeren. Daarom mogen we de kampioenen hier niet zomaar onvermeld laten. Maar eerst een groepsfoto van een aantal **Fortius** meisjes....





... en dan de uitslagen:

Vrouwen

	Clubkampioen	60 m	600 m	800 m	1000 m	Vortex	Kogel	Speer	Ver	Hoog	Punten
U8	Diede Nagtegaal	11,62	2:41,52			7,85			2,72		815
U9	Lexie Monster	11,43	2:38,70			10,73			2,86		942
U10	Sterre Ophorst	10,07			4:20,61	15,14			3,34		1421
U11	Leila Daku	9,70			3:35,45	22,92			3,61		1869
U12	Fae Suijkerbuik	9,64			3:53,27		8,19			1,08	1915
U14	Avy Marie Rook	9,73			3:20,69			12,89	3,58		1495
U16	Alyssah Bailey	8,59		3:17,87			8,30		4,67		1784
U18	Evy Wessels	8,55		2:50,11				22,47		1,35	1975
U20	Anniek de Lange	8,23		2:50,06				19,08		1,63	2285

Mannen

	Clubkampioen	60 m	600 m	800 m	1000 m	Vortex	Kogel	Speer	Ver	Hoog	Punten
U8	Joep Timmerman	13,49	2:48,68			9,08			2,09		489
U9	Hugo Visser	9,64	1:53,92			21,19			3,52		1888
U10	Olivier Duineveld	10,63			4:01,13	28,65			3,30		1575
U11	Levi Besemer	10,25			4:13,82	26,98			3,34		1587
U12	Lenni Reif	9,28			3:50,50		7,64			1,18	2035
U14	Tinus Reif	8,67			3:29,56		9,93			1,33	1536
U16	Kelvin Mol	7,57		2:26,79			11,20		5,42		2240
U18	Ruben v Roosmalen	8,12		2:15,44			11,08			1,68	2264
U20	Tim Leeman	8,32		2:20,09			6,26			1,38	1641
MSen	Wessel de Lange	7,67		2:28,26			8,97		6,12		2201
Masters	Gerben v. d. Weert	8,54		2:33,25			7,12			1,23	1391



← *Sprint*



Verspringen→



← *Vortexwerpen*



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

Twee wedstrijden in het StardGRL loopcircuit waren er in de afgelopen periode en twee keer won een **Fortius**atleet, eerst Julius de Folter in Noordeloos, later Carsten Kok in Alblisserdam. Timo de Kok, die zo node werd gemist door de competitieploeg tijdens hun promotie/degradatie wedstrijd, schreef ons over zijn avonturen in Nieuw-Zeeland. Hij blijkt daar bepaald niet stil te zitten, getuige zijn tweede plaats op een zware trailrun. Verder viel deze maand Kees Prins weer eens op vanwege zijn talrijke deelname aan wedstrijden. Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief kunnen tot uiterlijk 5 november gestuurd worden naar: nieuwsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

Timo de Kok ook actief in Nieuw-Zeeland

Van Timo de Kok ontvingen we een bericht uit Nieuw-Zeeland, waaruit blijkt dat hij absoluut niet stil zit en zijn concurrenten moeten vrezen voor een plaatsje terug in de uitslagen als Timo eind december weer terug zal zijn in Nederland en hier weer mee gaat doen. Hij schrijft ons:

‘Ik ben absoluut aan het genieten, de meeste weekenden probeer ik op pad te gaan naar de bergen en zeker nu het lente wordt beginnen de dagen lekker warm te worden met schitterend weer. Ik had vorige week (dat moet de laatste week van september zijn geweest, red.) een trailrunwedstrijd van 12 kilometer langs Lake Tekapo. Dit is een mooi gletsjermeer met turquoise blauw water. De route was vrij pittig doordat er een beklimming in zat van 300 meter in slechts 1,5 km. Uiteindelijk een zeer geslaagde wedstrijd en ik ben tweede geworden, toch netjes met driehonderd inschrijvingen. Verder ben ik ook nog lekker door aan het trainen zodat ik sterk uit Nieuw Zeeland terug kom.’



Timo de Kok in zijn nieuwe omgeving bezig aan een trail wedstrijd.

Op zaterdag 7 september werd in Noordeloos een wedstrijd van het StardGRL loopcircuit gehouden, de bekende *Loop naar de Pomp*. Het was een ontzettend warme zaterdagmiddag, de brandweer moest er zelfs aan te pas komen om de lopers wat verkoeling te geven. Er waren dan ook relatief veel uitstappers of lopers die het bewust een beetje rustig aan deden. Zo niet onze **Fortius**-deelnemers, die er vol voor gingen, en dat had resultaat. Hoewel in de categorie M35 gestart, behaalde Julius de Folter overtuigend de overwinning overall op de 10 km en pakte daarmee de volle 200 punten bij de M35. Menno van Rosmalen volgde na 37:26 keurig als vijfde in deze categorie,



gevolgd door Lennaert den Hoed (tiende in 40:08) en Kees Prins (dertiende in 41:07). Henrik Barendregt behaalde in 39:48 een mooie derde plaats bij de M45, gevolgd door Mark Prins, die negentiende werd in 46:34. Leonard Verkerk liep bij de MSen naar de vijftiende plaats in 46:14. Bij de M55 deed Jan-Willem Mennink het uitstekend door in 44:41 zesde te worden. Hij werd gevolgd door Sjon Vos, die na 50:30 de achttiende plaats voor zich opeiste. Bij de dames werd Joke Heijmans negende bij de V55 in 1:09:21.

Eveneens op zaterdag 7 september liep Carsten Kok voor de derde maal de halve marathon van de *Kustloop* in Vrouwenpolder, aan de noordkant van Walcheren. Na een eerdere vierde en derde plaats, zette de progressie zich voort en behaalde hij dit jaar de tweede plaats. Al vanaf de start sloeg de latere winnaar Floris Willeboordse een gaatje dat gestaag werd uitgebreid. Daar achter formeerde zich een groepje van acht atleten, waaronder onze Carsten. Het ging Carsten niet snel genoeg, hij nam de kop en besloot na 4 km het tempo te verhogen. Na 6 km, inmiddels op het strand, ging hij er alleen vandoor en de groep zag hem niet meer terug. Zijn eindtijd van 1:12:06 was gezien de omstandigheden prachtig.

Op zondag 8 september werd door **Fortius** atleten aan twee wedstrijden deelgenomen. Tijdens de *Goudse Singelloop* werd Lois Vermeulen 53^{ste} op de 5 km bij de heren, waar hij 29:01 over deed. Bij het Rondje Rijen liep Stefan Stokman ook 5 km en was daar in 27:37 iets sneller dan Lois. Stefan werd daarmee 37^{ste} bij de mannen.

Op donderdagavond 12 september werd de *Ronde van Giessen* gelopen. Kees Prins vertegenwoordigde **Fortius** in deze 5,2 km lange ronde. Bij de M35 werd Kees zevende in een tijd van 19:34.

Het was dit jaar moeilijk zoeken in de uitslagen van de *Dam tot Damloop* van 22 september in Amsterdam. Na verschillende pogingen en een voortdurend haperende zoekfunctie op de uitslagensite heb ik het opgegeven. Slechts een resultaat werd gevonden: Judith Havermans voltooide de 10 EM in 1:32:15. Excuses voor alle eventuele andere **Fortius** atleten aanwezig bij deze wedstrijd. Het zelfde probleem deed zich voor bij de uitslagen van de *Tilburg Ten Miles* op 29 september.

De op een na laatste wedstrijd van het StardGRL-circuit werd op zaterdag 5 oktober in Alblisserdam gehouden. Het was de negende *Molenloop*, waarvan de 10 EM (16,1 km) het belangrijkste onderdeel vormde. Menno van Rosmalen stuurde een verslag naar de redactie, waar wij dankbaar gebruik van maken.

Fortius was goed vertegenwoordigd bij de deze Molenloop, wat de zevende van de in totaal acht wedstrijden van het StardGRL-loopcircuit was. Carsten Kok had zijn vizier gericht op het wedstrijdrecord van 50:57. Hij slaagde daar in 50:02 met verve in en won daarmee afgetekend de wedstrijd.

Achter Carsten barstte het geweld voor het StardGRL-circuit los. Julius de Folter moest zijn directe concurrent Peter-Jan Hardebol laten lopen en finishte in 56:60 op de zesde plaats. Samen met Arjan Kaashoek kunnen zij alle drie het klassement bij de mannen nog winnen bij de laatste race van het circuit, de Typhoonloop op 26 oktober in Gorinchem.

Menno van Rosmalen haalde zijn streeftijd, binnen het uur, net niet, maar liep samen met de winnares bij de dames een stabiele race en kon tevreden terugkijken op zijn tijd van 1:00:49. Weliswaar staat er voor hem in de uitslagenlijst een tijd van 59:59 geregistreerd, maar dat klopt volgens Menno echt niet en is ook niet consistent met de tijden van de lopers om hem heen. Peter



van den Heuvel ging, alsof hij het er om deed, tijdens het weekend van het WK Gravel, na vier kilometer op een venijnig stuk onverhard wegdek door zijn enkel en finishte op karakter in 1:04:30. Zes seconden daarachter was het Henrik Barendregt die de smaak van de wegwedstrijden weer helemaal te pakken heeft. Met 1:04:36 pakte hij de tweede plaats bij de M45. Lennaert den Hoed, die slechts enkele dagen eerder Zuid-Afrika had ingewisseld voor de Nederlandse herfst, finishte na 1:07:17. Wilfred Krol wist na een eindspurt te finishen in 1:08:43. Dat was vlak voor Jesse Rockenfeller, die zichzelf verbaasde met zijn vorm en finishte in 1:08:45. Jan-Willem Mennink liep een verdienstelijke tijd van 1:12:48. Voor Kees Prins en Sjon Vos was het een prestatie op zich om hier te starten en finishen nadat zij de week ervoor de Marathon van Berlijn hadden gelopen.

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

10 EM	M45	V45
MSen	2 Henrik Barendregt 1:04:36	13 Monique Van Duijnen 1:46:18
1 Carsten Kok 50:02	5 Wilfred Krol 1:08:43	V55, 10 EM
8 Peter van den Heuvel 1:04:30	16 Mark Prins 1:17:04	5 Esther Nolf 1:30:36
13 Jesse Rockenfeller 1:08:45	26 Maurice Laparlière 1:21:46	5 EM
26 Leonard Verkerk 1:16:17	27 Paul Hauser 1:22:08	Vrouwen
28 Freek Busch 1:18:11	M55	57 Sakine Kilinc 53:26
M35	7 Jan-Willem Mennink 1:12:48	58 Corine Schaap 53:26
2 Julius de Folter 56:50	21 Norwin Mingaars 1:20:30	
6 Menno van Rosmalen 59:59	23 Sjon Vos 1:22:26	
15 Lennaert den Hoed 1:07:17	V35	
22 Kees Prins 1:11:50	6 Judith Havermans 1:26:18	
50 Weslie Saarloos 1:30:01		

Op 5 oktober werd ook de *Waterlinieloop* in Sleeuwijk gehouden. Schreven we hierboven dat het al een prestatie op zich was dat Kees Prins in Alblasterdam startte en finishte, toch bleek hij ook nog eens de 5 km in Sleeuwijk te hebben gelopen. Als zesde finishte hij in 20:34. Het zou ons niet verbazen als Kees vanaf Sleeuwijk, lopend via een lunch thuis in Sliedrecht, naar Alblasterdam is gegaan. Dat levert dan bijna bij elkaar weer een marathon op.

Maar het werd allemaal nog gekker, want een dag later, op 6 oktober, liep Kees alweer de *Halve Marathon Oostland* in Pijnacker. Dat deed hij in 1:40:26, wat hem bij de M35 de 53^{ste} plaats opleverde. Bij de M55 werd André van Dam zestiende in 1:48:39.

Op 6 oktober was er in Breda het NK halve marathon, deel uitmakend van de bekende Bredase Singelloop. Op de NK-onderdelen was voor zover te zien geen enkele **Fortius** atleet actief. Maar op de halve marathon prestatieloop stond er wel verschillende keren **Fortius** achter een naam, soms ook achter voor mij onbekende namen, maar mijn ledenlijst is dan ook sinds februari niet meer geüpdatet.

Bij de mannen noteerden we Tibo Visser (114^{de} in 1:29:30), Willem Pankow (1815^{de} in 1:58:00), Olof Lievisse Adriaanse (2273^{ste} in 2:04:39), Frans Thomas (2341^{ste} in 2:06:19) en Skag Rijdsdijk (2567^{ste} in 2:13:54). Bij de vrouwen liep Anita Verdonk (948^{ste} in 2:15:44) als enige de halve marathon. Daarnaast was er ook een 10 km loop, waarop Lieke Boerlage 1163^{ste} werd bij de vrouwen in 59:47. Jos Nieuwland deed er met zijn 1:00:07 net iets langer over en werd 2787^{ste} bij de mannen. Marc Van Hemert hield het op 5 km en finishte als 64^{ste} bij de mannen in 20:04.

In het weekend van 4 t/m 6 oktober werden de *Zeeland Kustmarathon* en alle daaraan gelieerde onderdelen gelopen met finish in Zoutelande. Een achttal lopers, voornamelijk uit de



maandag/woensdag groep van Leon Goor waren hier aanwezig. Het snelst was daarvan Henk-Jan Oostendorp met 3:51:51, die daarmee op het toch zware parkoers bij de M45 als 62^{ste} finishte. Hij werd gevolgd door Harm Langwerden, die er met 4:18:33 en flink stuk langer overdeed en als 180^{ste} staat genoteerd bij de M35. Daarna finishten Esther Roodenburg (53^{ste} bij de VSen in 4:47:20) en Sandra Klein (56^{ste} bij de V45 in 4:53:13). Leon Goor bereikte de finish ook nog binnen de vijf uur en werd in 4:54:10 129^{ste} bij de M55. Anky Kroon (21^{ste} bij de V55 in 5:13:18) en Robbin Goedhart (276^{ste} M45 in 5:15:59) sloten de rij.

Astrid van Tricht liep de Light Kustrun van 11 km en finishte bij de vrouwen als 88^{ste} na 1:24:00.

WEDSTRIJDKALENDER

De kalender staat weer helemaal vol, elk weekend is het druk en er zijn voldoende mogelijkheden om je in de nabijheid van Dordrecht voor te bereiden op de DrechtStadLoop van 3 november. Heb je nog niet ingeschreven, doe dat dan meteen, als het al niet te laat is, want de limiet van 3000 deelnemers is nabij. Ook beginnen de crossen weer, te beginnen op 2 november bij Passaat in Papendrecht.

Oktober

25	Veenendaal	Veenendaal Cityrun	www.veenendaalcityrun.nl
26	Gorinchem	Typhoonloop	www.avtyphoon.nl
26	Tilburg	Snertcross	www.parcival-atletiek.nl
27	Etten-Leur	Marathon Brabant	www.marathonbrabant.nl
27	Dongen	Bruggenloop	www.atledo.nl

November

2	Papendrecht	Passaatcross	www.avpassaat.nl
2	Sleeuwijk	VestingstadRun	www.altenaroadrunners.nl
3	Dordrecht	DrechtStadLoop	www.drechtstadloop.nl
9	Burgh-Haamstede	Mosselloop	www.avdeltasport.nl
9	Den Haag	Haagse duinentrail	www.duinentrail.nl
9-10	Terschelling	Berenloop Marathon	www.terschellingmarathon.nl
10	Lekkerkerk	Loetcross	www.avstart.nl
10	Zoetermeer	Klaverbladloop	www.ilion.nl
10	Kaatsheuvel	Maresiacross	www.tlvdelangstraat.nl
10	Gouda	Halve marathon	www.halvemarathongouda.nl
10	Rotterdam	Maastunnelloop	www.epicruns.nl/maastunnelloop/
16	Middelharnis	Tielemans Keukens Run	www.avflakkee.nl
17	Oosterhout	Scorpiocross	www.atvscorpio.nl
17	Abcoude	De ronde venen marathon	www.derondevenenmarathon.nl
23	Monster	Halve marathon (strand)	www.halvevanmonster.nl
23-24	Tilburg	Warandeloop	www.warandeloop.nl
24	Spijkenisse	Spark Marathon	www.spijkenissemarathon.nl



NOG EVEN AANDACHT VOOR DE DRECHTSTADLOOP

Het gaat snel met de inschrijvingen en de verwachting is dat nog voor de wedstrijddag op 3 november de limiet van 3000 deelnemers zal worden bereikt. We zullen dan genoodzaakt zijn de inschrijving stop te zetten. Dus heb je nog niet ingeschreven en wil je wel meedoen, wees dan snel, als het al niet te laat is.



Gelijktijdig met de reguliere 5 km en 10 km lopen worden op 3 november ook de 5 km en 10 km Albert Schweitzer Bedrijvenlopen gehouden. De bedrijvenlopen zijn wedstrijden voor teams van bedrijven en organisaties. Er kan gekozen worden tussen de 5 km en de 10 km, deze twee vormen aparte wedstrijden. Elk deelnemend team bestaat uit vier tot zes lopers die dus elk de 5 km of elk de 10 km lopen. De uitslag wordt bepaald op basis van de vier snelste finishtijden van een team.

De inschrijving voor de bedrijvenlopen loopt in ieder geval tot en met 27 oktober. Hierna kunnen geen teams meer worden ingeschreven, teamleden worden aangemeld of wijzigingen worden aangebracht.

De bedrijvenlopen worden georganiseerd in samenwerking met het Vriendenfonds van het Albert Schweitzer ziekenhuis. We hebben samen met hen een project binnen het Albert Schweitzer ziekenhuis uitgekozen als ons goede doel. Dit jaar lopen we voor de dialyseafdeling. Deze afdeling wil patiënten graag een verwarmde deken kunnen aanbieden, zodat de patiënten tijdens hun therapie niet in de kou hoeven te zitten.

Het grootste deel van de inschrijfgelden van de bedrijvenloop gaat naar dit goede doel. Ga voor meer informatie en inschrijven naar: <http://drechtstadloop.nl/afstanden/bedrijvenlopen>.

Fortius-lid Anja van Giels introduceerde dit jaar het goede doel van de zestiende DrechtStadLoop. Help jij haar mee om haar patiënten warme voeten te geven? Je kunt ook donoren gelijktijdig met de inschrijving voor de individuele lopen van de DrechtStadLoop. Maar ook als je niet zelf loopt kan een gift worden gegeven via:

<https://www.geef.nl/nl/actie/drechtstadloop-2024-aangenaam-klimaat-voor-dialysepatiënten/teamleden>

Wij hopen op een warmtestoof (opwarmkast voor dekens) en dialysefietsen (bedfietsen) voor de patiënten van de dialyseafdeling.



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.

Allereerst een nagekomen bericht van Aline Nabben, die meldt dat **Fortius** ook bij de jeugd was vertegenwoordigd bij de Seuterloop in 's-Gravendeel op 22 augustus. Jasmijn Nabben werd derde bij de meisjes 7 t/m 9 jaar in een tijd van 4:56 op de 1000 meter. Broer Pelle werd zevende bij de jongens op de 1000 m met een tijd van 4:40.



Jasmijn Nabben, met medaille en cadeau, zichtbaar trots op het podium van de Seuterloop in 's-Gravendeel.

PUPILLENWEDSTRIJDEN IN PAPENDRECHT EN BARENDRECHT

OP ZATERDAG 31 AUGUSTUS

[door Carla Rook en Jan Willem Visser]

Het weekend van 31 augustus en 1 september was een vol atletiekweekend voor onze jeugd. Op zaterdag 31 augustus was er in Papendrecht een baanwedstrijd voor alle categorieën en in Barendrecht werden de Open Zuid-Hollandse kampioenschappen voor pupillen gehouden. Op zondag waren er in Amsterdam nog de D-Spelen (zie hieronder). Bij al deze wedstrijden waren **Fortius** atleten aanwezig.

In Papendrecht kwamen twintig **Fortius** atleten naar de baan aan de Andoornlaan. Er werden mooie podiumplaatsen behaald in alle categorieën. Leuke hoogtepunten waren het nieuwe persoonlijk record van Lenn Boer U16M op de 1000 m, met 2:56,55 ruim onder de drie minuten. Annelise Rook U8V rende een knappe 4 seconden van haar persoonlijk record op de 600 m af en Fae Suijkerbuijk U12 verbeterde het hare op de 1000 m met 6,66 s. Zeer knap gedaan allemaal.

*En hier staan er twee in het **Fortius** cyaan op het podium in Papendrecht.*





Op zaterdag 31 augustus 2024 organiseerde C.A.V. Energie in Barendrecht voor de 44^{ste} keer de Open Zuid-Hollandse Kampioenschappen voor pupillen. Deze wedstrijd is een eendaagse meerkamp met vijf onderdelen, waarvan tenminste een sprint, een springonderdeel, een werp- onderdeel en een lange afstand. Namens **Fortius** deden Leila Daku en Bente Lutz mee in de categorie U11-V en Jax van Rijn en Hugo Visser in de categorie U9-M. In beide categorieën was er een sterk deelnemersveld aanwezig die dag. Bij de U11-V deed onder andere de winnares van de *Apeldoorn Pupillen Indoor 2024* en die van de *5-Regio Ontmoeting* in Bergen op Zoom 2024 mee. En bij de U9-M waren vier jongens uit de top-5 van de *Apeldoorn Pupillen Indoor 2024* aanwezig en de top-3 van de *5-Regio Ontmoeting* in Bergen op Zoom 2024. In combinatie met het stralende weer waren dus alle ingrediënten aanwezig voor een mooie strijd aan het einde van de zomer.

Ondanks dat Leila bij het eerste onderdeel (60 m sprint) een behoorlijke puntenachterstand moest incasseren, was het duidelijk dat ze de zomervakantie goed was doorgekomen. Met maar liefst persoonlijke records op vier van de vijf individuele onderdelen en winst bij het verspringen, hoogspringen en op de 1000 m, won ze deze meerkampwedstrijd glansrijk. Met een sprong van 4,12 m noteerde ze ook de tweede plaats in de **Fortius** Top 10 bij het verspringen. Ook Bente sprong met 3,70 m een mooie nieuwe beste afstand en zette voor de rest een degelijk toernooi neer.

Jax en Hugo begonnen de wedstrijd met een goede 40 m sprint waarmee ze tweede en derde werden op dit onderdeel. Met een tijd van 6,81 s op de 40 m veroverde Jax de derde plaats in de **Fortius** Top 10. Helaas iswerpen niet het beste onderdeel van beide jongens, dus moesten er na drie onderdelen nog een heleboel punten goed gemaakt worden. Dit gebeurde gelukkig ook, want met een verschrikkelijk snelle 600 m in 1:51,96 won Hugo dit onderdeel heel ruim en Jax werd met een sterke 2:01,62 tweede. Deze 600 m tijd van Hugo is niet alleen een verbetering van zijn eigen U9-M clubrecord maar ook van het 27 jaar oude U10-M clubrecord van **Fortius** (was 1:56,7). Hoe snel deze tijd was bleek ook uit de verbetering van de baanrecords op de Bongerd met ruim 8 seconden in de U9-M categorie en 5 seconden in de U10-M. Veel tijd om bij te komen van deze 600 m hadden de jongens dit keer niet, want een kwartier later moesten ze alweer door met verspringen, hetgeen voor sommige een zware opgave bleek. Hugo had gelukkig nog wat explosiviteit in de benen over en kwam nog heel dicht in de buurt van zijn beste sprong en sloot de meerkamp winnend af met wederom een nieuw baanrecord op de Bongerd, maar nu voor zijn vijfkamp puntentotaal van 2473 punten. Jax werd in een heel sterk deelnemersveld netjes vijfde. Ondanks dat er dit keer dus niet zo veel pupillen van **Fortius** meededen met de Open Zuid-Hollandse Kampioenschappen in Barendrecht, was er met twee keer winst toch maximaal succes.



Als ik de uitslagen goed heb gelezen, kan het niemand anders zijn dan Leila Daku, die in het midden staat te schitteren met haar gouden medaille op haar Fortius-shirt.



NATIONALE D-SPELEN IN AMSTERDAM OP 1 SEPTEMBER

[door Carla Rook]

Op zondag 1 september was het Olympisch Stadion in Amsterdam het toneel van de nationale D-Spelen, een prachtige zomerdag met heel veel atleten. Het was een zinderende dag, niet alleen door de enorm warme zomerzon, maar ook zeker door de energie die de atleten gaven aan de wedstrijd. Namens **Fortius** hadden Fleur de Bruin, Jesper van Leeuwen en Evy Marie Rook zich ingeschreven. Fleur kwam uit op de 150 meter en bij het hoogspringen. Bij het hoogspringen evenaarde zij haar persoonlijk record. Jesper ging voor de 80 m horden en de 1000 m. Bij de horden rende hij een nieuwe beste persoonlijke tijd, hij vloog in 16,91 over de horden. Evy Marie hield het bij haar favoriete onderdeel, ze ging van start op de 1000 m. In een tijd van 3:20,46 werd zij superknop vijfde van de 38 deelnemers.



Evy Marie op haar 1000 m (boven).

Fleur, klaar voor haar hoogtesprong (rechtsboven).

Jesper op zijn 1000 m (rechts).



DE OPEN HOEKSCH SPRINT, MILA, ESTAFETTE & WERPEN IN OUD-BEIJERLAND OP 7 SEPTEMBER

[door Jan Willem Visser]

De Open Hoeksch Sprint, Mila, Estafette & Werpen in Oud-Beijerland is traditiegetrouw een wedstrijd met een grote mix aan loop- en werponderdelen en veel inschrijvingen. Het leuke aan deze wedstrijd, die dit jaar op 7 september in Oud-Beijerland werd gehouden, is dat je zelf een combinatie van je favoriete onderdelen kunt maken en je het in de loopnummers opneemt tegen atleten uit alle leeftijdscategorieën.

Bij de jongens pupillen had Jax van Rijn (U9-M) deze zaterdag zijn zinnen gezet op een snelle 40 m sprint en dat ging hem, net zoals vorige week in Barendrecht, erg goed af. Dit keer ging het zelfs zo goed dat hij naar huis ging met een nieuw **Fortius** clubrecord en het baanrecord in de U9-M categorie, met een prachtige tijd van 6,68 s. De 600 m in de middag ging voor Jax wat lastiger dan een week eerder. In zijn serie met pupillen, junioren en senioren had hij moeite om zijn plek en ritme te vinden in het eerste deel van de race, maar met een goed tweede deel kwam hij tot een nette tijd van 2:06,62. Hugo Visser (U9-M) had na zijn hele snelle 600 m, een week eerder in Barendrecht, besloten om voor de eerste keer de 1000 m te lopen. Met zijn kenmerkende snelle start was dat wel even schrikken voor zelfs de junioren en senioren in zijn serie, want in 35 seconden doorkomen op de 200 m tijdens je eerste 1000 m is wel erg ambitieus. Ondanks (of dankzij?) zijn snelle start en het warme weer liep hij een hele mooie tijd van 3:21,95. Hiermee liep Hugo twee hele oude **Fortius** clubrecords uit de boeken, namelijk de 3:31,1 in de categorie U9-M uit 1996 en 3:29,8 in de categorie U10-M uit 1997. Ook was deze tijd goed voor een verbetering van het baanrecord U9-M met maar liefst 29 seconden en dat van de U10-M met bijna 5 seconden. Xavier de Bruin (U10-M) en Thijn van den Bosch (U12-M) hadden zich ingeschreven voor een breder palet aan onderdelen, ze deden beide zeer verdienstelijk mee aan twee werponderdelen en twee sprintnummers. Heel goed gedaan mannen.

Bij de meisjes pupillen hadden Fae Suijkerbuijk en Leila Daku (beide U12-V) zich toegelegd op een volwaardig sprintprogramma. Leila liep de 40 m, 60 m en 80 m en Fae voegde daar zelfs nog de 100 m, 150 m en twee werponderdelen aan toe. Beide dames gingen met een aantal nieuwe persoonlijke records naar huis en Fae won in de U12-V categorie het kogelstoten (8,18 m) en het vortexwerpen met een hele mooie worp van 38,46 m. Isabel Rook (ook U12-V) liep een sterke 1000 m in 3:45,27 en leverde twee goede prestaties af bij het kogelstoten (vierde) en vortexwerpen (derde). Bij de U8-V werd **Fortius** vertegenwoordigd door Annelise Rook en Esmay van den Bosch. Beide dames hadden zich ingeschreven voor twee werponderdelen en de 40 m en kwamen allebei tot een nieuw persoonlijk record bij het kogelstoten (Annelise) en het vortexwerpen (Esmay). Annelise sloot de dag af met deelname aan de 600 m. Na het kijken naar de wedstrijden van de **Fortius** junioren en het eten van wat ijsjes ging iedereen tevreden terug naar huis. Op naar de volgende wedstrijd.

JEUGD BIJ DE LOOP NAAR DE POMP IN NOORDELOOS OP 7 SEPTEMBER

Op zaterdag 7 september werd in Noordeloos een wedstrijd van het StardGRL loopcircuit gehouden, de bekende *Loop naar de Pomp*. Aan deze loop waren ook jeugdlopen verbonden en daaraan deden ook **Fortius** jeugdleden mee. De jongens moesten 700 m lopen en dat werd voor Pelle Nabben een groot succes, want hij ging in 2:59 als winnaar over de streep. Zus Jasmijn had 1400 m te lopen en eindigde bij de meisjes als zesde na 7:22.



PRIJSUITREIKING PR-COMPETITIE 2023-2024

[door Piet Barends]

Bij het verschijnen van de nieuwsbrief, is de PR-competitie 2023-2024 ten einde en kan er dus worden bepaald wie heeft gewonnen en wie nog meer in de prijzen vallen. Het moeilijkste was nog een datum uit te zoeken voor de prijsuitreiking, maar uiteindelijk is – na het bekijken van de wedstrijdagenda – besloten de prijsuitreiking te houden op **zaterdag 16 november aanstaande en zoals gebruikelijk in de kantine van de Fortiusshal.**

De prijsuitreiking voor de junioren CD zal zijn om 10:20 uur, dus kort voordat de training van de junioren CD begint. Tweedejaars junioren C, die in de prijzen zijn gevallen en op dat moment al junior B zijn en dus geen training hebben, worden verzocht op tijd aanwezig te zijn, evenals de andere junioren CD, zodat de prijswinnaars daar niet in hun eentje staan.

De prijsuitreiking voor de pupillen is direct na afloop van de training. De trainers worden dus verzocht op tijd te stoppen, zodat we op tijd met de prijsuitreiking kunnen beginnen en de tweedejaars A pupillen, die dan al junioren zijn, niet te veel trainingstijd verliezen. De trainers moeten er dus rekening mee houden, dat een enkeling iets later komt.

De prijswinnaars krijgen allen persoonlijk bericht.

Er wordt naar gestreefd, dat we volle podia hebben en iedere prijswinnaar wordt dus dringend verzocht die dag op tijd aanwezig te zijn. Prijswinnaars, die zonder geldige reden (bijvoorbeeld ziekte) afwezig zijn, verliezen hun recht op een prijs.

Bedankje

Bij mijn komst vandaag (20 oktober) op het veld om training te gaan geven, bleek er een behoorlijk grote mensenmassa te staan. Voor een groot deel de jongere jeugd met hun moeders plus de oudere atleten, die mij allemaal feliciteerden en van cadeaus (allemaal pure chocolade en vele malen de letter P) voorzagen. Alles ongetwijfeld weer georganiseerd door Vita van Dorp.

Ik wil daarom bij dezen iedereen bedanken voor hun felicitaties en cadeaus, welke ik wel met mate moet nuttigen anders wordt ik veel te dik. Dit alles ter gelegenheid van mijn 81^{ste} verjaardag, een dag eerder dan de officiële datum, maar dat is niet van belang.

Het deed mij goed, dat er nog zoveel mensen op de club zijn, die mijn werk voor de vereniging wel waarderen.

In de kantine ligt een inblikxemplaar van *Vallen naar de horizon*. Waarom verkoopt het bij diverse andere atletiekverenigingen wel goed en is er bij **Fortius** nauwelijks interesse?

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.



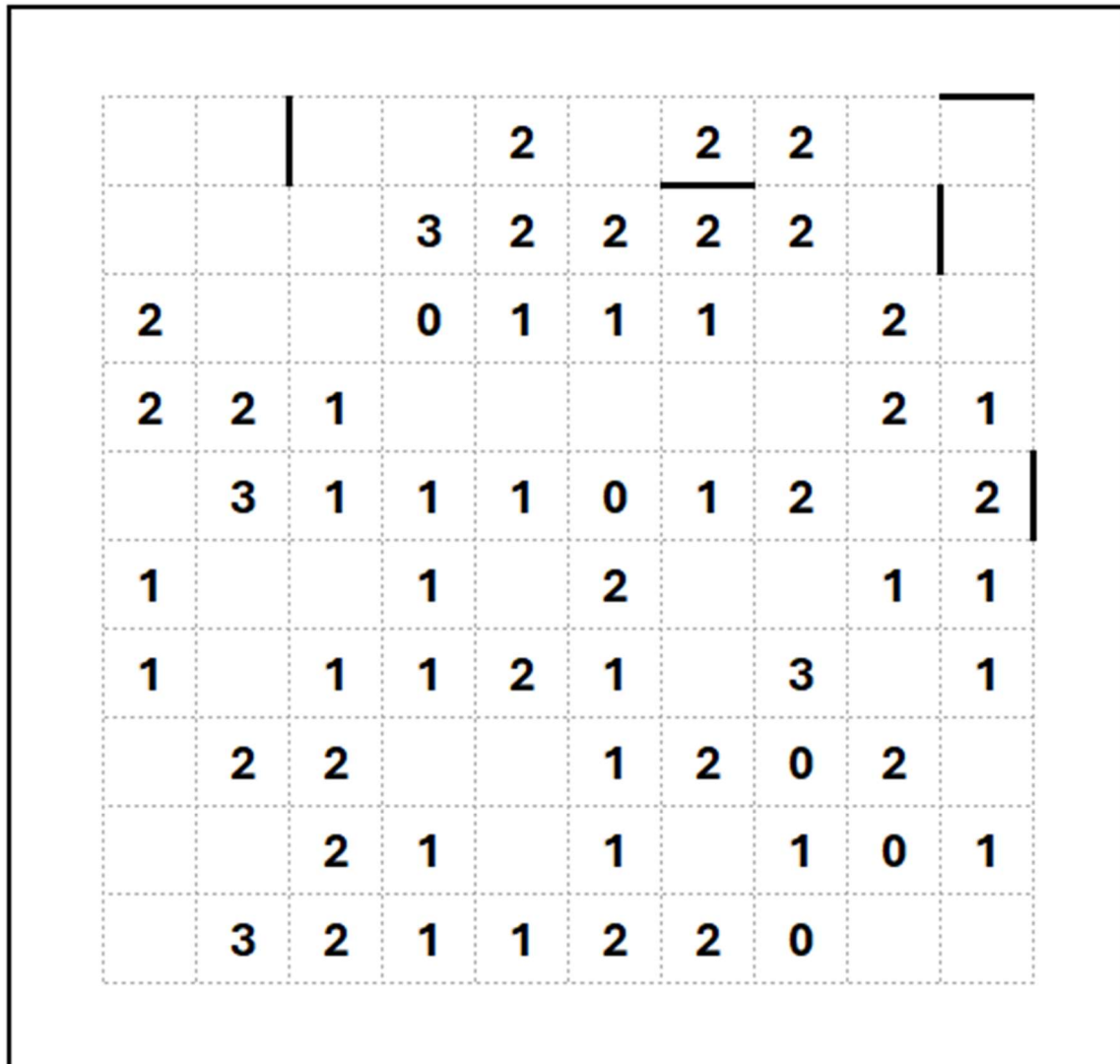
FORTIUS PUZZELT

[door Timo de Kok]

De **Fortius** puzzel van deze week heet *kamertje verhuren*. Helaas vergeven we dit half jaar geen prijzen, omdat ik in het buitenland zit voor mijn studie. Volgende maand publiceren we een nieuwe puzzel met de antwoorden!

Kamertje Verhuren

Teken een gesloten figuur in het diagram door lijntjes met elkaar te verbinden over de stippellijnen. De getekende lijn mag zichzelf nergens raken. De cijfers in elk kamertje geven aan hoeveel 'wandjes' er om het cijfer heen komen te staan.



SUCCES



OMNI-SPORTVERENIGING

'Het kabinet wil dat iedereen veilig kan sporten en bewegen', zei onze koning in zijn troonrede en voegde daaraan toe: 'Daarom ondersteunen we de infrastructuur en duurzame leefomgeving die uitnodigt tot bewegen'.

In een opiniestuk in de Volkskrant van 30 september legt sportmarketeer Frank van den Wall Bake de nadruk op het woordje *uitnodigt*. Hij vraagt zich af hoe uitnodigend een omheinde sportvereniging met een hangslot op het hek is. Uit mijn studietijd weet ik dat dit soort terreinen niet uitnodigend zijn, maar indien *nodig*, wel gebruikt kunnen worden. Op een middag zat ik boven op de omheining van de atletiekbaan aan het Olympiaplein in Amsterdam, met aan de buitenkant een politieauto (agent: 'wat zijn we daar aan het doen?') en aan de binnenkant een terreinknecht met zwaaiend gereedschap. Dat ik van mijn trainer die dag 20×400 m moest doen in 72, maakte geen indruk. Pas toen ik na een kwartier in de strijd gooide dat ik enkele maanden eerder nog eerste Amsterdammer was geworden bij de Amsterdam Marathon, brak het ijs, en durfde ik naar beneden. De terreinknecht kreeg van de politieagent de opdracht er op toe te zien dat er geen gekke dingen zouden gebeuren.

In ieder geval is sportpark Reeweg wel uitnodigend, je kunt er zo op om wat rondjes te rennen en dat deed ik in het verleden regelmatig. Nooit zag ik iemand die me weg wilde sturen. Of is dat inmiddels veranderd?

Van den Wall Bake betoogt dat de *eigenaren* van de sport, de sportbonden, en dus ook de verenigingen, hun sport slecht verkopen, te snel klagen over te weinig overheidssteun en zich verschuilen achter de toppers die zij zeggen voortgebracht te hebben. Maar volgens Van den Wall Bake is dat laatste de verdienste van NOCNSF en moeten de bonden zich toelagen op de basis van de sportpiramide. Leuk bedacht vanuit een managers perspectief, maar komen die toppers oorspronkelijk ook niet allemaal uit die basis en zorgen de verenigingen er niet juist voor dat de sporters door kunnen stromen naar hogere niveaus in die piramide?

Om clubs toegankelijker te maken, zouden, alweer volgens Van den Wall Bake, de bonden met de ministeries OCW en VWS moeten streven naar fusies tot grote professionele omni-sportverenigingen met verenigingsmanagers. Die moeten dan gymnastiek voor scholen geven, buitenschoolse opvang verzorgen, een aantrekkelijke en eigentijdse uitstraling hebben en zeven dagen per week open zijn. Kortom, de club zou een sport- en beweegwinkel moeten zijn, dan pas kunnen we Nederland meer laten bewegen.

Fortius is een omni-sportvereniging, we hebben een betaalde verenigingsmanager en daarmee lijken we onze tijd ver vooruit. Maar wil dat zeggen dat alles nu van een leien dakje gaat en dat we zomaar al die andere taken waar Van den Wall Bake het over heeft ook kunnen vervullen? Toch niet met vrijwilligers mag ik hopen? Om het professioneel aan te pakken zal de contributie met een factor drie tot vijf omhoog moeten en dan lopen de leden weg. En zijn we weer terug bij af, want dan gaan we inderdaad klagen over te weinig overheidssteun.

Zonder die overheidssteun is het vergezicht van Van den Wall Bake niet realiseerbaar, maar ik heb in het verleden wel voorbeelden gezien hoe het met die steun wel heel goed kan. In Medellín, Colombia, was er begin jaren '80 al een stadion met kunststof atletiekbaan en alle denkbare atletiekmaterialen, waar je voor toen omgerekend 50 gulden per jaar alle dagen kon sporten van 7:00 – 22:00, 's avonds verlicht en altijd een gediplomeerd trainer beschikbaar voor hulp en adviezen. Dat kon natuurlijk niet voor die 50 gulden, maar wel met hulp van het stadsbestuur. En reken maar dat de stad in beweging kwam.



AGENDA

NOVEMBER

Zaterdag 2	Papendrecht	Veldloopcompetitie (eerste wedstrijd bij Passaat)
Zondag 3	Statenplein	DrechtStadLoop
Zaterdag 30	Oud-Beijerland	Veldloopcompetitie (tweede wedstrijd bij Spirit)
Zaterdag 30	Dordrecht	Wantijparkloop

DECEMBER

Zaterdag 28	Dordrecht	Schapekoppen Sportparkcross
-------------	-----------	-----------------------------

JANUARI 2025

Zaterdag 11	Fortiushal	Indoor Dordrecht
Zaterdag 18	Dordrecht	Veldloopcompetitie (derde wedstrijd bij Fortius)

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 5 november 2024 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de tweede week van november.

