



FORTIUS NIEUWSBRIEF DECEMBER 2024



Logo door Elise Beljaars



Nieuwsbrief december 2024 Jaargang 8, nummer 10

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:
Erwin Boer

Penningmeester:
Nienke Troost



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 begin februari 2025 verschijnen. Kopij kunt u uiterlijk tot 1 februari 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>

Gea Stenekens



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



VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]

Beste lezers,

Volgens planning zou de nieuwsbrief van december in de tweede week van december verschijnen, maar wegens omstandigheden is dat niet gelukt. Gelukkig dan toch nog net voor de kerst, zodat we nog alle **Fortius** leden fijne kerstdagen en een sportief 2025 kunnen wensen.

Deze maand hadden we een gesprek met Janneke Rijdsdijk en Novi Hermus, die samen de marathon in Eindhoven liepen in het kader van hun profielwerkstuk. Op de valreep van 2024 ontvingen we een verslag van het Dreamteam **Fortius** eerder dit jaar aan de 60 van Texel deelnam. Op de weg waren er naast grote lopen als de Zevenheuvelenloop en de Bruggenloop eclatante overwinningen voor Carsten Kok. En verder de rubrieken die u van ons gewend bent.

Profielwerkstuk over de marathon Janneke en Novi

(zie bladzijde 4)

Kilometers vreten op een Waddeneiland

(zie bladzijde 8)

Twee onbetwiste overwinningen voor Carsten Kok

(zie bladzijden 10 en 11)

In januari 2025 verschijnt er geen nieuwsbrief omdat niet verwacht wordt dat er veel te melden zal zijn, zo kort na deze nieuwsbrief en met weinig wedstrijden tijdens de feestdagen. Henk Nugteren stopt als eindredacteur, zoals diverse malen is aangekondigd. De websitecommissie gaat in januari samen met Menno van Rosmalen de mogelijkheden verkennen voor een nieuwe vorm van de nieuwsbrief, meer uitnodigend voor lezen door de jeugd en voor een deel gegenereerd en verspreid via de **Fortius** website. Hopelijk gaat dit allemaal lukken en kunnen we begin februari een nieuwe nieuwsbrief tegemoet zien. Als je wilt dat het echt gaat lukken, meld je dan nu meteen aan als redactielid voor *Baan en Indoor*, *Weg en Veld* of **Fortius pupillen en junioren**, want die zijn hard nodig voor het welslagen van een nieuwsbrief. Je kunt dan meteen meedenken met Menno en nog invloed hebben op de vorm en het format van de nieuwe nieuwsbrief.

Stuur voor de volgende nieuwsbrief uw kopij naar de redactie voor de uiterste inzenddatum van 1 februari 2025: NieuwsbriefFortius@outlook.com

Veel leesplezier,
 Henk Nugteren

Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Van de redactie	3	FORTIUS PUPILLEN EN JUNIOREN	15
In gesprek met Janneke Rijdsdijk en Novi Hermus	4	• Verslag prijsuitreiking PR-competitie	15
Kilometers vreten op een Waddeneiland	8	• Uitslagen jeugdwedstrijden	18
WEG EN VELD	10	Fortius Puzzelt	20
• Uitslagen	10	Column Henk Nugteren	21
• Wedstrijdkalender	13	Agenda	22

IN GESPREK MET JANNEKE RIJSDIJK EN NOVI HERMUS

[door Henk Nugteren]

Zo maar ineens stonden Novi en Janneke in de uitslagenlijst van de marathon van Eindhoven. Natuurlijk kon ik er niet omheen om dit resultaat te vermelden in de nieuwsbrief van november, maar deed dat zo neutraal mogelijk, want ergens had ik toch ook wel bedenkingen tegen het avontuur van die twee jonge dames, die met hun zeventien jaar niet eens gerechtigd waren een marathon te lopen. Aan de andere kant, het stelde wel gerust dat beiden de marathon voltooiden in vrijwel dezelfde tijd van ruim viereneenhalf uur, waaruit bleek dat ze zich kennelijk niet over de kop hadden gelopen en waarschijnlijk ook geen onderlinge strijd hadden uitgevochten. Daarbij kwam nog dat Novi's vader Daniël een bekende jeugdtrainer bij **Fortius** is, waardoor het vermoeden rees dat die twee wel goed begeleid zouden zijn. Nadat de nieuwsbrief van november was uitgekomen schreef Daniël een mail aan de nieuwsbrief, met daarin het waarom van deze marathon. En dat was meteen aanleiding om Novi en Janneke te vragen voor een interview.

Op een dinsdagavond na de training sprak ik met Novi en Janneke over hun marathon. Het was niet zo zeer dat zij een vroege start wilden maken voor een lange marathoncarrière, zelfs niet dat zij alvast wilden voelen wat een marathon met je doet, met het oog op latere optredens. Nee, het idee ontstond gewoon spontaan op school, toen de twee vriendinnen een onderwerp moesten kiezen voor een profielwerkstuk. Beiden zitten in het laatste jaar op het Insula College, Novi in 6 vwo en Janneke in 5 havo en van het examenjaar is het profielwerkstuk een belangrijk onderdeel. Voor leerlingen is het de eerste keer dat zij in aanraking komen met wetenschappelijk onderzoek en kan het gezien worden als voorbereiding op academisch onderzoek dat eventueel later bij een universiteit of hbo wordt uitgevoerd. Ondanks het verschil in schoolniveau mochten zij samen een onderwerp voorstellen om aan te werken. Omdat zij beiden al jaren lid van **Fortius** zijn, zochten ze iets in de atletiek. En wat is meer uitdagend dan een marathon? Toen het onderwerp eenmaal was gevonden, moest er een vraagstelling worden bedacht, die nieuwe resultaten zou kunnen opleveren. Dus iets wat afwijkt van wat al zo vaak is onderzocht over de marathon. Geen trainingstheorieën, wedstrijdschema's, schoenen of voeding, nee iets heel anders: *hoe zou het als zeventienjarige zijn een marathon te lopen?* Het zou logisch zijn als een docent lichamelijke opvoeding de begeleiding vanuit de school op zich zou nemen, maar dat werd door de dames niet als



Janneke Rijdsdijk (links) en Novi Hermus (rechts) ogen nog fit na hun opmerkelijke prestatie in Eindhoven en stralen bovenal trots uit over het behaalde resultaat.



de beste optie gezien: 'LO docenten komen óf met de auto naar school óf met de elektrische fiets en dat vinden we niet sportief genoeg. Daarom hebben we voor een docent *kunstvakken* gekozen, mevrouw Marleen Brugman, die ook in een loopgroep bij **Fortius** traint en meer affiniteit met de loopsport heeft.'

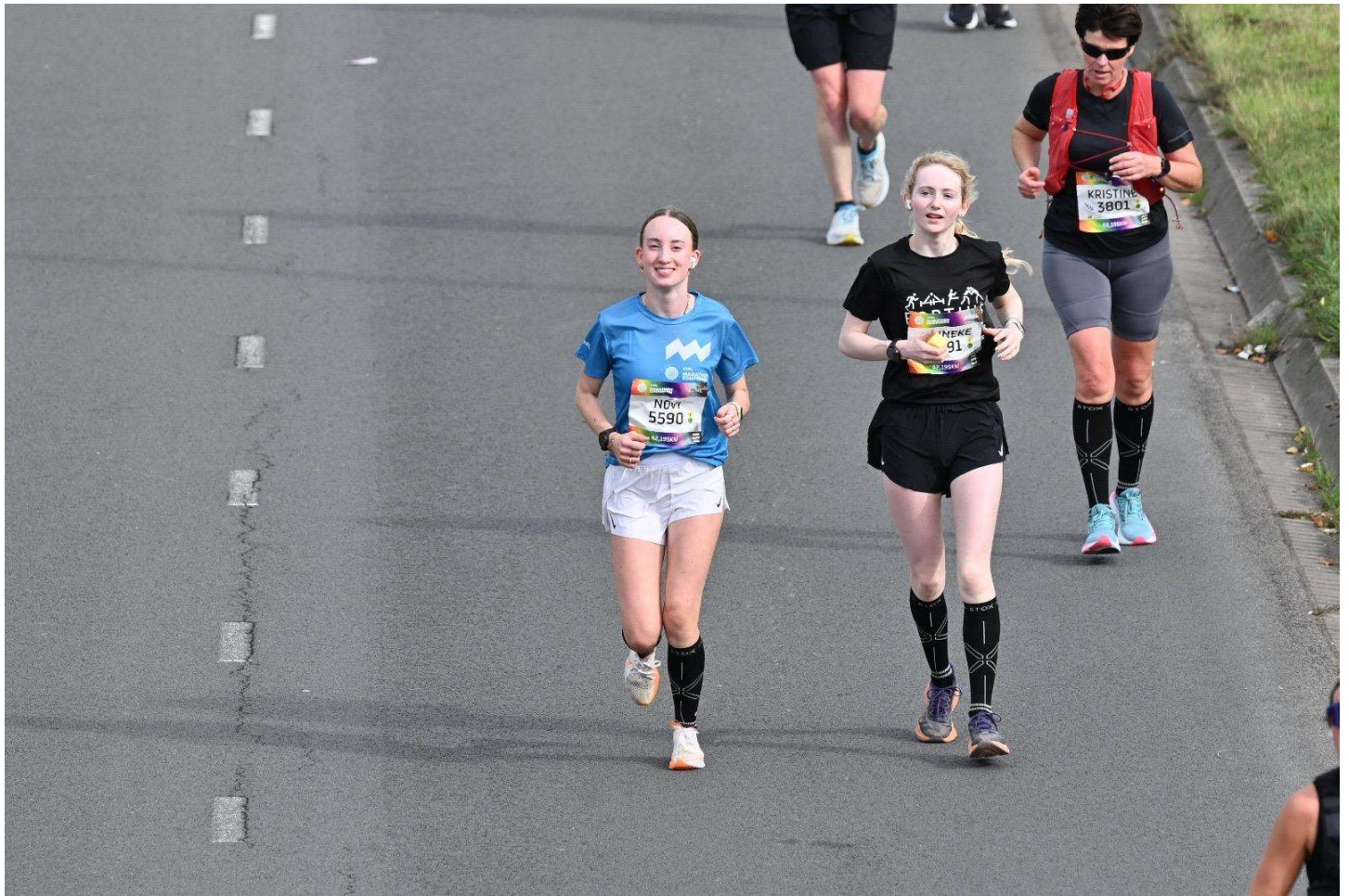
De onderzoeksvraag kun je natuurlijk het beste beantwoorden door het te doen en dus besloten Novi en Janneke zich in te schrijven voor de marathon van Eindhoven. Hoewel, dat was makkelijker gezegd dan gedaan, want voor de marathon geldt in Nederland een minimum leeftijd van achttien jaar. Daarom was het zaak zich bij het opgeven van hun geboortedatum een jaartje te vergissen. Dat kon zonder problemen, niemand sloeg alarm, nergens werd gecontroleerd, het licentienummer hoefde niet opgegeven te worden. En zo stonden ze op zondag 13 oktober in Eindhoven aan de start.

Maar natuurlijk niet zonder voorbereiding, want dan haal je de finish waarschijnlijk niet en krijg je ook geen antwoord op de onderzoeksvraag. Omdat Janneke en Novi al twee avonden per week bij de MILA en lange afstandslopers onder leiding van Harry Gerritse en Jeffry de Ridder trainen, zat het met de basis wel goed. Ook liepen zij al verschillende wedstrijden op de weg en op de baan. Terugzoekend in de nieuwsbrieven van de laatste twee jaren kom je de namen van Novi en Janneke vaak tegen. Op 14 april van dit jaar liepen ze samen in Rotterdam al de kwart marathon en Novi's moeder Kiki schreef daar al over in de nieuwsbrief van mei. In dat artikel werd al melding gemaakt van het profielwerkstuk van Janneke en Novi dat over de marathon zou gaan (*ik heb als interviewer dus behoorlijk zitten slapen*). Die ruim 10 km werd al als voorbereiding op het uiteindelijke doel gelopen en het resultaat was bemoedigend. Het doel de 10 km doorkomst binnen vijftig minuten te passeren werd ruimschoots gehaald, zelfs de kwart marathon bleef daar met 49:54 nog binnen. Dat resultaat kwam natuurlijk niet zo maar uit de lucht vallen, Janneke en Novi hadden al vaak succesvol aan 5 km wegwedstrijden deelgenomen. Met als beste tijden 21:20 (Janneke tijdens de Zoomer Wantij Run van 2023) en 22:09 (Novi tijdens de Inner Circle Run van 2023) en nog een aantal keren tussen 22 en 23 minuten, was het dan ook een reëel doel. Ook waren zij in de winter actief in diverse crossen, lees er de nieuwsbrieven maar op na. Ook op de baan slaan hun prestaties geen gek figuur. Als U18 verzamelden ze al waardevolle punten voor de vrouwenploeg bij de senioren, waar Novi tweemaal de 3000 m liep (12:25 en 12:22) en Janneke zowel de 800 m (2:56,52) als de 3000 m (12:19,73). Kijken we naar de **Fortius** 10-bestenlijsten U18F, dan zien we hoe allround Novi is: vijfde op de 60 m in 9,88 en vijfde op de 3000 m in 12:15,52 (met Janneke op de zesde plaats in de eerder vermelde 12:19) en eerste op de 2000 m steeple in 8:47,80 en dus een clubrecord.

Naast loopervaring heeft Novi ook theoretische kennis, want in 2023 behaalde zij het Certificaat Assistent Trainer Baanatletiek (ABAT2), zodat zij nu ook training geeft aan pupillen en CD-junioren. Janneke kan terugvallen op de ervaring van haar vader, die minstens twintig marathons voltooide.



Tijdens de hele race in Eindhoven bleven Janneke en Novi ontspannen lopen en hadden steeds een glimlach en een handje voor de fotograaf over.



In perfecte samenwerking liepen Novi en Janneke samen naar een gecontroleerd resultaat, waarvan mogelijk de conclusie kan zijn dat het voor zeventienjarigen, op voorwaarde van een goede voorbereiding en zonder een te ambitieus plan, een reële optie is een marathon te lopen .

Toch hebben Novi en Janneke niet een ver doorgevoerd trainingsprogramma als voorbereiding op de marathon gevolgd. Naast de basistraining op dinsdag en donderdag deden ze wel wat extra duurlopen en voerden ook de afstanden op, tot maximaal 25 km een week of twee voor de marathon. De laatste twee weken waren voor school ook nog behoorlijk druk met een proefwerkweek en daarom werd er niet heel veel meer gelopen. Wel hadden ze gesprekken met een fysiotherapeut en een sportdiëtist over de voorbereiding voor een marathon met als eerste doel informatie te verzamelen voor hun onderzoek, maar waarvan ze natuurlijk ook zelf gebruik hebben kunnen maken.

Op de marathon vertrokken ze ietsje sneller dan gepland, al zouden ze gezien hun tijden op de kortere afstanden best nog wat sneller hebben gekund, maar zo pakte het goed uit want het veroorzaakte weinig problemen in het verdere verloop van de race. Om extra vermoeidheid tegen te gaan droegen ze allebei compressiekousen en dat was hen goed bevallen. Wel kwam er in het tweede gedeelte een heel lang recht stuk met een koude wind pal tegen, waardoor het toch nog even zwaar werd. Maar dat hoort min of meer bij een marathon. Volgens planning finishten ze samen in 4:36:46.

Na de marathon ondervonden ze weinig lichamelijke ongemakken, behalve de bekende verschijnselen die iedere marathonloper wel ooit ervaren zal hebben: in de ochtend bijna niet de trap af kunnen lopen van de stijve benen. Maar na een dag of drie was dat weer verleden tijd. Het was een mooie ervaring, maar nog niet direct voor herhaling vatbaar, dat was ook nooit de insteek geweest, eerst moeten de gegevens verwerkt worden in hun onderzoek.



Voor dat onderzoek hebben ze natuurlijk meer nodig dan alleen hun eigen ervaringen. Ze hebben al behoorlijk wat literatuuronderzoek gedaan, kenners geïnterviewd en zelfs vragen kunnen stellen aan Sifan Hassan. Om het beeld verder compleet te krijgen, hebben Janneke en Novi een enquête opgesteld om er achter te komen hoe marathonlopers hun eerste marathon hebben voorbereid en ervaren, zie de uitnodiging hieronder. Deze enquête kan alleen ingevuld worden door lopers die minstens al één marathon hebben volbracht. Inmiddels hebben al ongeveer zestig lopers de enquête ingevuld en hebben de dames dus al behoorlijk wat gegevens verzameld voor hun onderzoek. Maar er kunnen er nog altijd meer bij, want hoe meer gegevens, hoe meer statistisch significant de resultaten zullen zijn.

Het profielwerkstuk moet op 31 januari worden ingeleverd en daarna op school worden gepresenteerd. We zijn benieuwd wat de conclusie van het onderzoek zal zijn en hopen dat Janneke en Novi als afsluiting een samenvatting naar de nieuwsbrief zullen sturen, die we dan weer kunnen publiceren. Op die manier kunnen ook (beginnende) marathonlopers bij **Fortius** profiteren van de resultaten van hun onderzoek.

HEB JIJ EEN MARATHON GELOPEN? DAN HEBBEN WE JOUW HULP NODIG

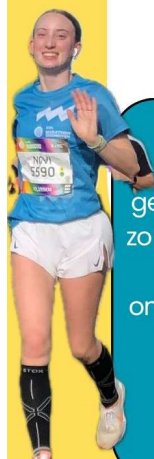
ENQUÊTE



Mocht iemand moeite hebben met de QR-code, klik dan op de volgende url:

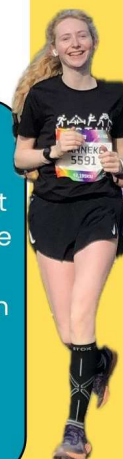
<https://forms.gle/ukzYm6S4cnMAqd7e6>

of voer deze in op uw computer of telefoon.



Wij zijn Novi en Janneke, beide 17 jaar oud. Voor ons profielwerkstuk van school hebben wij een marathon gerend. Met als doel te onderzoeken hoe je onder de 18 het zo verantwoordelijk mogelijk loopt. Wij hebben een enquête opgesteld met een aantal vragen over de marathon, ongeacht uw leeftijd. Het zou ons heel erg helpen als u een paar minuutjes neemt om het in te vullen!

Veel sportplezier! Groetjes,
Novi & Janneke





KILOMETERS VRETEN OP EEN WADDENEILAND



[door Mark Prins]

In dit verhaal staan de laatste vier letters van het alfabet centraal.

W

Wie, wat, waar, waarom, wanneer? De vraag naar deze vijf W's is vanuit de marketingwetenschap via een bevlogen docent annex looptrainer overgewaaid naar de hardloopwereld. Om met de eerste twee vragende voornaamwoorden te beginnen:

Wie? Een loopgroep die sinds de update van de **Fortius** website bekend staat als *kilometervreter*s.



Wat? De lopers deden hun naam eer aan door kilometers te vreten:

4 x 15 (een kwartet: Vanya, Esther, Doron en Jacco)

6 x 30 (drie duo's: Martin/Mark P, Martijn/Mark H en Sabine/Leon)

5 x 60 (de echte bikkels: Edwin, Indy, Elmar, Maarten en Wiebe)

Ook een belangrijke vraag: wie betaalt wat? Dankzij een app met gelijknamige titel – een marketingtechnisch slim verdienmodel – kon hierover geen onenigheid ontstaan.



X

Waar werden de kilometers gevreten?

Op school leerden we voor de Waddeneilanden: TVTAS. Vergeet dat ezelsbruggetje, het gaat om het eerste, grootste eiland, dat als enige bij Noord-Holland hoort en waarvan de naam uitgesproken wordt als: Tessel.

Al lang voordat Twitter werd omgedoopt in X, hebben de eilandbewoners besloten om het eiland een mythische status te geven door de naam als **Texel** te schrijven.

Verheugd waren zij dat een loopgroep met de X-factor de overtocht vanuit Den Helder waagde: [Dreamteam Fortius: met een groep uit Dordt naar Texel – De Zestig van Texel](#)

Y

Y verwijst naar het model van een elektrische auto, waarmee een deel van de loopgroep noordwaarts zoefde. In het Engels uitgesproken als: why? **Waarom?**

Antwoord op deze vraag komt van Dolf Jansen: **omdat je een loper bent.**

*Het gaat om wind in je gezicht
Dat allereerste ochtendlicht
Je loopt, je lijkt de enige op aard'
Het gaat om dat je loopt en voelt
Je weet: zo is mijn lijf bedoeld
Het gaat om gratis
maar toch zoveel waard*



Waarom juist op Texel: een heel rondje (strikt genomen: ovaaltje) langs Noordzee en Waddenzee met de schuimkoppen op het water, nog nagenietend van een Texelse skuumkop die wij daags ervoor *lekker rustig* hadden gedronken – bij een gezellig potje Skip-Bo.

Z

Voordat we bij de laatste letter van het alfabet aanbelanden, rest nog de vraag:

Wanneer? Nee, niet in de zomer als de zon schijnt. Neem dan een zoet ijsje op het strand.

Zondag 24 maart 2024 was een dag waarop de zilte zee in je gezicht striemde door de harde wind. Werkelijk afzien dat deden we samen, al die kilometers vreten langs de vloedlijn.

Hoe? het toppunt van teambuilding en (legale) doping: gezamenlijk een gember-shot in de lobby van het hotel. Hier werd de basis gelegd voor een plezierige prestatie.



WEG EN VELD

[door Henk Nugteren]

Carsten Kok deed afgelopen maand weer uitdrukkelijk van zich spreken door twee afgetekende overwinningen, die perspectief bieden voor de toekomst. Verder was er een grote ploeg aanwezig bij de Zevenheuvelenloop in Nijmegen en bij de Bruggenloop in Rotterdam. Bijdragen voor de volgende nieuwsbrief moeten uiterlijk 2 februari binnen zijn op niewsbrieffortius@outlook.com.



UITSLAGEN

Op 16 november won Carsten Kok de 10 km van de Tielemans Keukens Run in Middelharnis. Harry Gerritse stuurde ons de bijzonderheden. Carsten had in voorbereiding op de halve van Monster (Moore DRV Beach Run) op zaterdag 16 november een tempoduurloop op het programma staan. Maar in plaats van een rondje in de Hoeksche Waardse polder met mij op de racefiets als gezelschap besloten we maar om af te reizen naar Middelharnis voor de Tieleman Keukens Run 10 km. De start en finish zijn op de atletiekbaan van AV Flakkee. Het parcours staat als snel te boek waardoor het ook geschikt is om een aanval te doen op persoonlijke records. Nou was dit laatste geen doel, maar halverwege in 15:13 op de 5 km ging het zo lekker, dat hij besloot om het tempo er maar in de houden. Hoewel solo lopend, omdat naaste concurrent Ricardo Sintricolaas al na 2 km moest lossen, finishte Carsten in 30:17. Dus een persoonlijk record.



Meteen bij de start gaat Carsten naar de kop, hier nog vergezeld door Ricardo Sintricolaas, maar die zal dat niet lang volhouden.

Op zondag 17 november was de Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Met dank aan Arline van den Boogaard is hier een overzicht van **Fortius** atleten met ook nog een paar foto's. Arline schrijft dat het een geslaagde loop was, met een grote groep lopers van de D-groep een aantal lopers van de C-groep. Iedereen heeft weer een topprestatie geleverd en nog belangrijker, veel plezier en gezelligheid beleefd. Voor Petra was vanwege haar aanstaande huwelijk iets speciaals geregeld.

De uitslagen over de 15 km inclusief de zeven heuvels:



Steven Langstraat	1:16:52
Colin Anthony	1:16:54
Robbin Goedhart	1:16:54
André van Dam	1:18:00
Arline van den Boogaard	1:22:19
Teus van Os	1:22:38
Annemieke Franquemont	1:24:08
Göksan Peker	1:24:15
Rianne Klaren	1:26:10
Jim Franquemont	1:26:56
Skag Rijdsdijk	1:27:16
Johan Kamsteeg	1:29:50
Yvette Kremer	1:29:51
Ingrid Janssen	1:32:22
Annelies Palsrok	1:33:30
Cora Kieboom	1:36:38
Annet van der Weijden	1:39:27
Dennis van de Vijver	1:43:42
Petra van der Toorn	1:52:41



Van linksboven met de klok mee: Teus en Arline, Göksan, Dennis, Petra (in speciale outfit) en Annemieke.

Jan-Willem Mennink werd op 17 november derde bij de M55 op de Scorpio cross in Oosterhout. Bij de M65 was Bas Nagtegaal van de partij met de achtste plaats. De begeleiders van de jeugd (zie uitslagen elders) liepen de prestatielopen. Daniël Hermus werd tweede op de 4400 m en Pieter van der Ark won de 8750 m.

Op 23 november vervolgde Carsten Kok zijn zegetocht tijdens de halve marathon van Monster. Harry schreef ons het volgende:

De zaterdag na Middelharnis op naar de Halve van Monster ('Een monster van een loop' noemen ze die). Bijna de helft van de afstand gaat over het strand. In 2022 won hij die als 17-jarige en vorig jaar



werd hij derde. Tijd voor revanche. Goede trainingsweek achter de rug dus had er veel zin in en houdt van lopen onder zware omstandigheden en die, wind en strand, zijn er daar in voldoende mate. Carsten besloot snel van start te gaan en had na 6 km al een behoorlijk gat geslagen toen hij bij Kijkduin het strand op ging. Daarna werd het heel zwaar, maar de benen voelden goed en de hartslag bleef onder controle. Op het strand met bijna 10 km tegenwind (kracht 4 à 5) was het flink aanpopen. De laatste vijf kilometer ging met de wind in de rug terug naar Monster. Carsten finishte als overall winnaar in 1:13:56. Dit is de snelste tijd daar gelopen sinds 2010 toen Noureddine Htaibi uit Marokko won. De tweede loper eindigde op bijna acht minuten. Missie geslaagd. Nu op naar de halve van Linschoten op 21 december om daar een tijd in de 1:05 neer te zetten. Er was in Monster ook nog een 5 km, waarop Kees Prins zevende werd in 24:51.

Op 24 november was de Spark Marathon in Spijkenisse, maar **Fortius** atleten beperkten zich tot de halve marathon en de 10 km. Albert Jan Timmerman liep een gedegen halve marathon in 1:25:18 en werd daarmee 34^{ste}. Jesse Rockenfeller had meer tijd nodig, 1:54:52, en eindigde daarmee als 297^{ste}. Op de 10 km werd Jacco van der Stigchel 67^{ste} in 52:08. Ger Weber had met 1:02:01 meer dan een uur nodig en finishte als 130^{ste}.

Op dezelfde dag reisde Frans Thomas een stuk verder, helemaal naar Ell, om daar een halve marathon te lopen. Hij bereikte na 1:57:52 als 59^{ste} de finish.

Stefan Stokman toog ook op 24 november naar Nisse in Zeeland en liep de Kleine Zakloop van 7,3 km. Daar deed hij 41:32 over, wat hem op de 55^{ste} plaats bracht.

De Meijendelloop in Wassenaar was op zaterdag 30 november. Hoe lang deze loop was staat in de uitslagen niet vermeld, maar Marco Huijsdens was met 2:15:15 best lang onderweg. Het bracht hem de 116^{de} plaats in de categorie M4060, ik neem aan dat dit betekende van de mannen 40-60 jaar, er was namelijk ook een categorie M2040. Hoewel, merkwaardig genoeg bestond daarnaast een categorie MSen, dus wie weet hoe het in elkaar steekt, mag het zeggen.

Op zondag 1 december werd in de duinen tussen Oostvoorne en Rockanje Voorne's Duin Trail gehouden. Dit leverde voor **Fortius** de volgende resultaten op:

15 km		Vrouwen:		113 Astrid van Tricht	2:01:50
Mannen:		101 Judith Havermans	1:53:57	114 Monique Steenhoek	2:01:51
168 Jos Nieuwland	1:48:24	102 Danielle Gillissen	1:53:57	115 Sandra Klein	2:01:53
184 Remco Gillissen	1:58:25	110 Anky Kroon	2:01:47	27 km	
185 Jaap van den Hoek	1:59:36	111 Renate Leeuwenstein	2:01:48	Mannen:	
186 Johannes de Jong	2:01:51	112 Anita Verdonk	2:01:48	59 Koos Siep	2:44:03

Wilfred Krol ging op 7 december naar Kruiningen om daar de Inkelcross te lopen. Het leverde hem de vijfde plaats bij de M45 op.

Op 8 december vond de Bruggenloop plaats in Rotterdam. Er was slechts één afstand, de 15 km. Het was duidelijk een recreatieve loop, geen toptijden of topatleten in de uitslagen te vinden, maar wel veel **Fortius** leden. Omdat de deelname zo massaal was leverde dit al bij het overschrijden van de startlijn grote verschillen op, hoewel die weer werden gecorrigeerd door de netto tijd te registreren, zodat iedereen na afloop wist hoe lang hij of zij van start tot finish had gelopen. Dit verklaart ook dat in de onderstaande uitslagen vaak lopers met een lagere finishpositie toch een betere tijd noteerden dan degenen die voor hen waren gefinisht. Het vinden van alle **Fortius** leden bleek weer een eindeloze missie, het duurde zeker langer dan de langzaamste tijd geregistreerd, vooral omdat alleen woonplaatsen in de uitslagen stonden. Als ik iemand over het hoofd heb gezien, mijn excuses daarvoor.



Uitslagen Bruggenloop 15 km:

M50	3201 Lotte Visser	1:37:22
M50	236 Marco Huijsdens	1:15:03
M50	458 Skag Rijdsdijk	1:26:52
M55	88 André van Dam	1:16:35
M55	105 Teus van Os	1:20:20
M55	196 Jim Franquemont	1:25:52
M55	415 John Jager	1:43:02
M60	188 Arie Nouwen	1:29:23
M65	57 Johan Kamsteeg	1:30:55
M70	17 Johan de Jong	1:32:15
M75	1 Ad Blommers	1:25:51
M75	9 Wim Kruithof	2:20:06
VSen	375 Daniëlle Steenvoorde	1:07:39
VSen	433 Joyce Walgers	1:29:30
V40	77 Martine v.d. Rovaart	1:19:05
V45	52 Monique Steenhoek	1:28:30
V45	57 Judith Havermans	1:19:04
V45	203 Patricia Ubels	1:24:45
V50	22 Yvette Kremer	1:27:52
V50	25 Dennis van de Vijver	1:28:18
V50	38 Sam Visser	1:25:20
V50	76 Ingrid Janssen	1:32:24
V50	152 Cora Kieboom	1:36:03
V55	12 Arline v.d. Boogaard	1:20:38
V55	40 An-miek Franquemont	1:25:51
V60	54 Mieke Salden	1:38:53
V70	4 José Spiertz	1:58:35
M35	492 Douwe Klijnsoon	1:29:35
M35	789 Peter Hamers	1:24:02
M40	109 Ewoud v. Houwelingen	1:08:31
M40	111 Albert Klerk	1:08:32
M40	150 Kees Prins	1:06:59
M40	942 Thomas Reif	1:34:36
M45	106 Maurice Emmerzaal	1:10:03
M45	138 Robbin Goedhart	1:12:27
M45	174 Steven Langstraat	1:12:49
M45	226 Jaap van den Hoek	1:18:53
M45	354 Colin Anthony	1:17:43
M45	581 Goksan Peker	1:21:39
MSen	451 Martijn Zoeteman	1:05:03
MSen	2397 Freek Busch	1:13:40
MSen	3300 Rob Vernes	1:18:27
MSen	4495 Tinus Reif	1:34:36

Op het NK Cross in Eersel op zaterdag 14 december, was behalve een aantal jeugdleden (zie jeugdrubriek) slechts één atleet van **Fortius** aanwezig. Jan-Willem Mennink hield de eer hoog door als vijftiende te finishen bij de M55.

WEDSTRIJDKALENDER

Na nog wat oliebollenlopen en crossen gaat op 4 januari de 2025 editie van het StardGRL loopcircuit in Oud-Beijerland weer van start, waarvan op 8 maart ook de Boels Rental Run (voorheen Riwal Halve Marathon) deel uitmaakt. Natuurlijk kan iedereen die liever een cross loopt in de winter, zich tot half februari prima uitleven in allerlei crossen op niet al te grote afstanden. Het dichtstbij is onze eigen **Fortius**cross op 18 januari. Daarnaast er weer allerlei bekende halve marathons op de agenda, zoals de Halve van Egmond aan Zee op 12 januari. Op 1-2 februari staat in Apeldoorn ook de Midwintermarathon op de lijst. Hieronder de kalender met voor iedereen wel iets interessants op niet te grote afstand van Dordrecht.

December

21	Linschoten	Linschotenloop	www.linschotenloop.com
22	Waalwijk	Lidocross	www.acw66.nl
26	Vught	Kangoeroeloop	www.kangoeroeloop.nl
28	Alblasserdam	Oliebollenloop	www.aaa-atletiek.nl
29	Delft	Oliebollencross	www.dekoplopers.nl
29	Drunen	Eindejaarstrail	www.eindejaarstrail.nl
31	Soest	Sylvestercross	www.sylvestercross.nl
31	Schoonhoven	Oliebollenloop	www.avantri.nl



Januari

4	Oud-Beijerland	Nieuwjaarsloop (StardGRL)	www.mundonieuwjaarsloop.nl
4	Barendrecht	Nieuwjaarstrail/cross	www.cavenergie.nl
4	Goes	Wallenloop	www.av56.nl
5	Leiden	Nieuwjaarsloop	www.zorgenzekerheidcircuit.nl
11	Westenschouwen	Deltacross	www.avdeltasport.nl
12	Egmond aan Zee	Halve marathon	www.nnegmondhalvemarathon.nl
12	Baarle-Nassau	Enclavecross	www.gloria-atletiek.nl
18	Dordrecht	Fortius cross	www.fortiusdrechtsteden.nl
19	Maassluis	Halve marathon	www.avwaterweg.nl
19	Rijsbergen	Bavoloop trail	www.bavoloop.nl
19	Rijen	Spiridoncross	www.spiridoncross.nl
19	Zoetermeer	Halve marathon	www.halvemarathonzoetermeer.nl
19	Ridderkerk	Gorzen Trailrun	www.barundrecht-team315.nl
25-26	Breda	Mastboscross	www.avsprint.nl
26	Spijkenisse	Kraanvogelloop	www.avspark.nl

Februari

1-2	Apeldoorn	Midwintermarathon	www.midwintermarathon.nl
2	Oud-Beijerland	Tunnelloop	www.nemesystunnelloop.nl
2	Dongen	Atledo Cross	www.atledo.nl
2	Gouda	Groenehartloop	www.avgouda.nl
8	Bruinisse	Grevelingencross	www.avflakkee.nl
9	Noordwijk aan Zee	Coast Marathon (trail)	www.bearsport.nl
9	Maasland	Halve marathon	www.mooredrvmiddendelflandhalve.nl
15	Bleskensgraaf	Polderrun	www.polderrun.nl
16	Berkel / Rodenrijs	Lansingerlandrun	www.lansingerlandrun.nl

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 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.

VERSLAG PRIJSUITREIKING PR-COMPETITIE 2023-2024

[door Piet Barends]

Afgelopen zaterdag 16 november was het weer zover. De prijsuitreiking van de PR-competitie. Die dag was tevens het afscheid van Paul Pabbruwee als trainer van de pupillen. De bedoeling was eerst om het op zaterdag 9 november te doen, maar toen had één van de prijswinnaars een wedstrijd. Uiteindelijk bleek de zaterdag als dag voor de prijsuitreiking niet zo'n goed idee te zijn, daar twee prijswinnaars op zaterdag in Rotterdam trainen bij het ATR (atletiek trainingscentrum Rotterdam) en zij zijn niet de enigen binnen de vereniging. Eigenlijk een droevige zaak, dat de betere leden door gebrek aan gekwalificeerde trainers in Rotterdam moeten gaan trainen. Door deze en andere oorzaken werd de prijsuitreiking een beetje rommelig. Voor de wisseling van de groepen (pupillen-junioren) was, zoals al jaren het geval is, besloten de prijsuitreiking voor de junioren te doen. Daar de vaste prijsuitreikster door (prettige) familieomstandigheden verhinderd was, werden de prijzen nu uitgereikt door Lucinda Schoester.

Bij de meisjes junioren was Fleur de Bruin met wel twee straatlengten verschil met nummer twee, Evy Marie Rook, eerste geworden met 365 punten, die op haar beurt weer met twee straatlengten verschil voor nummer drie, Iris Slooten, was geëindigd met 255 punten. Iris werd met klein verschil op nummer vier derde met 150 punten.

Bij de jongens junioren was het wel een droevige aangelegenheid met maar één prijswinnaar op het podium, daar de beide nummers één op dat moment in Rotterdam waren. Kelvin Mol en Lenn Boer waren beiden met 250 punten als eerste geëindigd met een zeer grote voorsprong op nummer drie. Dat was Sem Schoester met 150 punten.

Het bleef rommelig, want daar de junioren alvorens de zaal in te gaan direct om half elf naar het Wantijpark gingen om in te lopen, moest er worden geïmproviseerd met de prijsuitreiking bij de meisjes pupillen. De winnares van de eerste prijs, Fae Suijkerbuijk, was namelijk een pupil A2, die op 1 november dus junior was geworden en mee moest naar het Wantijpark. Zij was met uiteindelijk een ruime voorsprong op nummer twee eerste geworden met 305 punten en moest dus nog even snel worden gehuldigd, voordat de training begon.

Nadat de pupillen hun training hadden beëindigd en in de kantine waren gearriveerd, vond het afscheid van Paul Pabbruwee als trainer plaats. Nadat dit achter de rug was, kon worden begonnen met de prijsuitreiking voor de overige pupillen.



Sem Schoester stand bij afwezigheid van de winnaars Kelvin Mol en Lenn Boer, moederziel alleen op het podium.



Bij de meisjes pupillen bleef de hoogste trede nu dus leeg. Als tweede, met ook twee straatlengten voorsprong op nummer drie, was geëindigd Isabel Rook met een totaal van 275 punten. Op de trede voor de derde plaats was het dringen geblazen, want uiteindelijk waren er drie meisjes met 160 punten derde geworden. Leila Daku, Pepa Hermus en Sarah van der Wegen hadden alle moeite om met hun drieën op een kwart vierkante meter te kunnen blijven staan.

Als laatsten waren de jongens pupillen aan de beurt. Hier hadden we gelukkig weer een vol podium. Eerste was hier Xavier de Bruin, met 265 punten en ook weer twee straatlengten voorsprong op nummer twee. Onder hem was de strijd een stuk spannender want de nummers twee tot en met zes zaten elkaar op de hielen. Uiteindelijk werd Olivier Duineveld, dankzij een late eindsprint, tweede met 155 punten voor Lasse van Bochove met 150 punten, die als derde eindigde.

Zoals reeds eerder vermeld waren er geen diploma's voor de pupillen. Ik had stuk voor stuk zo'n 100 diploma's moeten maken, hetgeen toch enkele uren kost en de praktijk heeft ondertussen wel geleerd, dat daar weinig belangstelling voor is. Na elke wedstrijd van de pupillencompetitie gaan er veel diploma's de oudpapiercontainer in.

Hieronder volgen nog de ranglijsten van de verschillende groepen voor 2023-2024:

Jongens pupillen

1	Xavier de Bruin	265	Melle von Harras	85	29	Sebe vanden Berg	35	
2	Olivier Duineveld	155	Menno van Leeuwen	85	30	Fender Wagemans	30	
3	Lasse van Bochove	150	17	Salomon Paling	80	Noud Beije	30	
4	Levi Besemer	145		Thijs Scherders	80	32	Daniel Lans Koroma	25
5	Jax van Rijn	140	19	Pelle Nabben	75	33	Jurrijn van Dijk	20
	Lenni Reif	140		Sepp den Otter	75		Vincent de Rijke	20
7	Mats van Waas	130		Thijs Bouman	75	35	Bink Verkerk	15
	Thijn van den Bosch	130	22	Ivar Schenkel	70	36	Aaron Engler	10
9	Melle Oosthoek	125		Jelle Nijman	70		Floris van Leersum	10
10	Walt Adeney	115		Morris Barendregt	70		Samuel de Jonge	10
11	Hugo Visser	110	25	Nathan van der Zee	65		Sjoerd Joustra	10
12	Bas van Gink	105	26	Bas Barendrecht	50		Teije van Dijk	10
13	Valentijn van Eersel	100	27	Dylan van Opstal	45		Tobian van der veen	10
14	Marijn Koorevaar	85		Joep Timmerman	45	42	Thomas Jansen	5



Jongens pupillen: 1. Xavier; 2. Olivier; 3. Lasse.



Meisjes pupillen:
1. Fae; 2. Isabel; 3. Leila, Pepa en Sarah.



Meisjes pupillen

1	Fae Suijkerbuijk	305	Jasmijn Nabben	115	Merel Hamers	75
2	Isabel Rook	275	21 Diore van der Laan	110	Sofiia Shandyba	75
3	Leila Daku	160	Fenne Grotenhuis	110	41 Karlijn Hamers	70
	Pepa Hermus	160	Fiep Huizer	110	Meike Visser	70
	Sarah van der Wegen	160	Jasmine de Jong	110	43 Naomi van Duinen	65
6	Lara Nagtegaal	145	25 Esmay van den Bosch	105	44 Marlieke Pors	60
	Lexie Monster	145	26 Annelise Rook	95	45 Louise van der Werf	55
	Sarah Barendse	145	Lynn van Elst	95	Vera Kalbasenka	55
9	Bente Lutz	140	Sofie Nagtegaal	95	47 Lotte Visser	50
	Evi de Haas	140	29 Lizzy van der Klooster	90	Tessa Lugten	50
	Pip Reehorst	140	Merle de Koning	90	49 Soe Nelson	35
12	Marit van Dijk	130	Noa Bakker	90	50 Marley Guebadj	30
	Yfke Schuurman	130	32 Irina Wessels	85	51 Rosalynn de Rijke	20
14	Angie Pennock	125	Norah de Jonge	85	52 Ella Fé Verkerk	15
	Ella van der Graaf	125	34 Alva Wierenga	80	53 Anne Slagter	10
16	Diede Nagtegaal	120	Kaitlynn Jansen	80	Fleur Joustra	10
	Jarinde Pors	120	Manou Meijer	80	Noor Roosken	10
	Sterre Ophorst	120	Mijke Joustra	80	Olivia Könemann	1
19	Hanna Biewenga	115	38 Eeke Langenbarg	75		

Jongens junioren

1	Kelvin Mol	250	12 Faisal Daku	80	Flotian Ophorst	40
	Lenn Boer	250	Jemuël Cicila	80	24 Daan Weber	35
3	Sem Schoester	200	Roan Oosterveer	80	25 Niek Melkert	35
4	Lars Groenewegen	165	15 Boaz Bakker	75	26 Santiago Roelofs	35
5	Jayden Jeras	150	Rick Thomas	75	27 Arend Vogelaar	30
6	Tinus Reif	140	17 Milan van Ginneken	70	Ilay de Koning	30
7	Jesper van Leeuwen	130	18 Sven Schenkel	65	29 Levi Huizer	25
8	Aron Oosterveer	125	19 Noah van Bezooijen	55	30 Nelson v Hardenbroek	15
9	Leensey Bilkerdijk	100	20 Dex van der Laan	50	31 Joël Copsy	5
10	Owen Kirchyunger	85	21 Justen Houben	45	Lucas van Dijk	5
	Tijs Mettes	85	22 Bastiaan de Jong	40	Tijs van Doorn	5

Meisjes junioren

1	Fleur de Bruin	365	24 Aimy de Koning	40
2	Evy Marie Rook	255	Elin Wessels	40
3	Iris Slooten	150	Hannah Sörensens	40
4	Eva Versluis	140	27 Bo Buitendijk	25
5	Bo van Driel	115	Tessa Kramers	25
6	Lisa van Schaik	105	29 Rosa Paling	20
	Mila van Eersel	105		
8	Alyssah Bailey	95		
	Julie Adeney	95		
10	Allison van Meggelen	90		
	Fauve S. Warmerdam	90		
	Noa Hozeman	90		
13	Tula Hermus	80		
14	Amber Jansen	75		
15	Kelly Berlips	70		
	Meia den Boer	70		
17	Anne van der Steen	60		
	Evanne Mol	60		
	Gemma Doff	60		
	Tamara Berlips	60		
	Tess Plaisier	60		
22	Yfke Broere	55		
23	Esmee Kirat	45		

Meisjes junioren:
1. Fleur, 2. Evy Marie, 3. Iris.





Een geheel ander punt

Het kost mij steeds meer moeite om begin november de lijst voor het komende jaar in orde te maken en ik heb dan ook besloten, dat dit het laatste jaar is, dat ik de PR-competitie bijhoud. November 2025 ben ik 82 jaar en het kan geen kwaad als er jongere personen mijn werk overnemen. Verder is de huidige situatie binnen de vereniging zodanig, dat het enthousiasme voor de club, dat ik altijd heb gehad, voor een zeer groot deel is verdwenen. De situatie op de club is ook reden voor mij per 1 januari 2025 te stoppen als lid van de werkgroep Statistiek. Voor de komende jaarvergadering zal ik nog het verslag van de werkgroep schrijven en wie daarna de ranglijsten voor de komende jaren bij zal houden weet ik nog niet. Persoonlijk heb ik er weinig vertrouwen in, zeker voor wat betreft het bijwerken van de database van prestaties van Parthenonleden uit het verleden, om betrouwbaardere top-tien ranglijsten te krijgen.

Voorlopig blijf ik, zolang ik er fysiek nog toe in staat ben, wel training geven, want ik wil Vita van Dorp en de atleten niet in de steek laten.

UITSLAGEN JEUGDWEDSTRIJDEN

[door Henk Nugteren]

Op zondag 17 november liepen een aantal jeugdleden mee bij de Scorpio cross in Oosterhout. Isabel Rook (U12) en Evy Marie Rook (U14) werden beiden derde in hun categorie. Pepa Hermus werd achttiende bij de meisjes U12. Bij de jongens werd Thijs Scherders 43^{ste} bij de U12.

Jesper van Leeuwen ging die dag helemaal naar Tegelen in Limburg om daar bij de U14 mee te doen aan de Klein Zwitserland Cross, die onderdeel uitmaakt van de Limbra Cross Competitie. Hij werd er veertiende in zijn categorie.

Een week later, op 23 november was de Warandeloop in Tilburg, die altijd goed bezocht wordt door onze jeugd. Het zal voor veel van hen even wennen zijn, want in vergelijking met de regio-crossen is het bij deze nationale crossen niet eenvoudig om het podium te beklimmen. Uitzonderingen zijn er gelukkig wel, want Hugo Visser won bij de jongens U10 en Jax van Rijn werd daarbij keurig tweede, maar daar bleef het bij. De zussen Rook hadden heel wat meer tegenstand en eindigden als zesde (Annelise bij de U9), achtste (Evy Marie, U14) en negende (Isabel, U12). Bij de jongens U14 werd Jesper van Leeuwen 45^{ste}.

Een dag later, op zondag 24 november kwamen de oudere categorieën aan bod. Bij de jongens U18 werd Ruben van Roosmalen 36^{ste}. Mees Schneider (33^{ste}) en Freek Bosveld (57^{ste}) moesten de eer van **Fortius** hooghouden bij de jongens U20.

De tweede wedstrijd van de regio veldloopcompetitie was op 30 november in Oud-Beijerland. Hier waren uiteraard veel meer **Fortius** jeugdleden aanwezig en werden vijf overwinningen genoteerd: Jax van Rijn, Eise Dijkstra, Vera Kalbasenka, Isabel Rook en Evy Marie Rook. Omdat de gelopen afstanden duidelijk in de uitslagen werden vermeld, worden hieronder de tijden voor de verandering ook vermeld, zodat iedereen een idee kan krijgen van de onderlinge verschillen.

Uitslagen:



U08M/V 800 m		10 Menno van Leeuwen	7:53	U14V 1600 m	
4 Joep Timmerman	5:31	11 Mats van Waas	8:17	1 Evy Marie Rook	6:10
5 Boet Dijkstra	5:51	12 Xavier de Bruin	8:18	5 Julie Adeney	7:03
6 Jan van der Matten	5:58	U12M 1200 m		6 Mila van Eersel	7:07
8 Kendrick Samson	6:15	1 Eise Dijkstra	6:10	7 Evi de Haas	7:11
U09M/V 800 m		15 Morris Barendregt	8:19	8 Merle de Koning	7:12
2 Sepp den Otter	5:03	16 Nathan van der Zee	8:33	10 Eva Versluis	7:32
3 Annelise Rook	5:07	17 Salomon Paling	9:21	11 Fleur de Bruin	7:34
10 Julia van der Wal	5:32	U11V 1200 m		U14M 1600 m	
13 Diede Nagtegaal	5:38	1 Vera Kalbasenka	7:19	2 Jesper van Leeuwen	9:01
U10M/V 1000 m		2 Lara Nagtegaal	7:45	3 Florian Ophorst	9:02
1 Jax van Rijn	4:12	7 Sterre Ophorst	7:58	6 Jelle Nijman	9:28
2 Valentijn van Eersel	4:18	8 Noor Roosken	8:00	7 Lenni Reif	9:54
10 Vincent de Rijke	5:07	10 Marit van Dijk	8:10	9 Daan Weber	10:09
12 Vella Moen	5:09	13 Louise van der Werf	8:30	U16M 2500 m	
15 Melle von Harras	5:11	14 Ella van der Graaf	8:32	3 Tinus Reif	10:53
16 Pelle Nabben	5:12	U12V 1200 m		4 Lars Groenewegen	11:09
18 Sofiia Shandyba	5:41	1 Isabel Rook	6:45	5 Arend Vogelaar	11:22
U11M 1200 m		14 Rosalynn de Rijke	8:09	6 Sven Schenkel	12:05
4 Walt Adeney	6:51	15 Alva Wierenga	8:10	7 Justen Houben	12:40
6 Marijn Korevaar	6:57	16 Sarah Barendse	8:11	8 Sam Germans	12:41
7 Olivier Duineveld	7:30	20 Mijke Joustra	8:35	9 Boaz Bakker	13:40
8 Sam Aanen	7:41	22 Jasmijn Nabben	8:38		

Op 8 december deden de zussen Rook mee aan de SPADO Cross in Bergen op Zoom. Annelise werd tiende bij de MU9, Isabel kwam als derde op het podium bij de MU12 en Evy Marie won bij de MU14.

Bij de NK Cross in Eersel waren op zaterdag 14 december naast de drie zussen Rook ook Jesper van Leeuwen actief voor **Fortius**. Hij werd 37^{ste} bij de jongens U14. Annelise Rook werd elfde bij de meisjes U9 en zus Isabel twaalfde bij de meisjes U12. Evy Marie Rook bij de meisjes U14 eindigde als achtste als enige **Fortius**atleet in de top-10.



FORTIUS PUZZELT

[door Timo de Kok]

Fortius Puzzelt

De **Fortius** puzzels van deze maand zijn om je hersenen tijdens deze kerst te kraken. Het antwoord van de puzzel van vorige maand zie je hiernaast. In de volgende nieuwsbrief publiceren we een nieuwe puzzel met de antwoorden. Wil je weer kans maken op de maandelijkse prijs? Stuur je antwoord van één of beide puzzels dan voor 10 januari in naar Fortiuspuzzels.Timo@gmail.com. Vergeet uiteraard niet je naam en contactgegevens te vermelden.

1	3	3	4	8	2	1	3	5
7	4	9	6	2	1	8	5	6
3	7	5	5	2	6	3	9	4
4	5	8	1	7	6	9	2	8
9	9	6	6	9	4	9	7	8
9	2	3	7	4	8	7	1	2
5	3	2	8	3	3	6	3	9
8	6	4	8	9	5	8	3	7
6	1	8	9	5	6	4	8	6

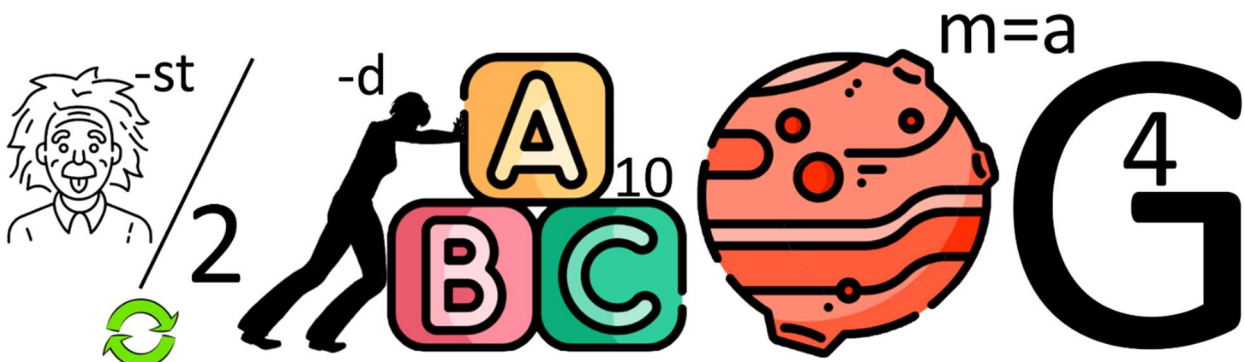


Magische Kerstballen

Je hebt zestien magische kerstballen met de nummers 1 tot en met 16 die je over je kerstboom wilt verdelen, maar je wil de kerstballen zo verdelen dat de nummers mooi verspreid zijn over de boom. Je bedenkt de volgende regels om de kerstballen over je boom te verdelen: Je verdeelt de boom in een 4x4 raster en in elk vakje past 1 kerstbal. Elke rij en kolom moet dezelfde som van kerstballen krijgen. Je eerste kerstbal is al opgehangen. Voor een extra uitdaging kan je zelfs de diagonalen dezelfde som geven!

Feestdagen Rebus

Vind het woord dat beschreven wordt door onderstaande afbeelding!





HITTEKRACHT

In de winter denkt een atleet niet meteen aan hitteproblemen. Maar denk eens aan de Dam tot Damloop van afgelopen zomer, toen de laatste startgroepen niet weggeschoten werden vanwege de hitte. Hoezo hitte? De thermometer gaf 23 °C aan.

Diverse lopers van eerder gestarte groepen raakten in problemen. Dat was te verwachten nu na corona een nieuwe loopgolf ontstaat, met weinig aanwas aan de top, maar massa's *nieuwe recreanten*, zoals ik ze maar even noem, die niet vaker dan twee keer per week een loopje van 10 km doen in een tempo waar je het lijf niet echt mee traint. Niet begeleid door een atleettrainer, geen lid van de Atletiekunie. In wedstrijdverband lopen ze afstanden tot de marathon en vanaf de start maken ze fun, in groepen breeduit over het parkoers, de serieuze lopers tot last, zelfs na het ruimschoots overschrijden van de tijdlimiet komen ze overdreven juichend over de streep, de organisatie voor problemen stellend. Er verschenen verhalen in de kranten, waarbij deze deelnemers als ongewenst werden bestempeld. Door gebrek aan training kunnen zij niet tegen 23 °C. Moet de rest dan ook onverricht ter zake huiswaarts keren?

Bij nader inzien bleken de omstandigheden tijdens die Dam tot Damloop wat complexer te zijn. Combinatie van zon, weinig wind en hoge luchtvochtigheid had zelfs bij 23 °C geleid tot gezondheidsproblemen, zo stelden onderzoekers van TNO, KNMI, RIVM en Vrije Universiteit vast. Zij ontwikkelden de *hittekrachtindex* waarin temperatuur, wind, stralingswarmte en luchtvochtigheid zijn verwerkt. De *hittekracht* was die dag zo hoog dat een betere voorbereiding voor veel deelnemers nodig was geweest. De index geeft een compleet beeld bij warm weer, zodat deelnemers kunnen inschatten wat op warme dagen vereist is. De index, die wordt uitgedrukt in een getal, is vergelijkbaar met windkracht of zonkracht en wordt geïntegreerd in de weerwaarschuwingen van het KNMI. Hoever de *hittekracht* vanaf 1 kan oplopen moet nog worden onderzocht. Atletiekwedstrijden worden specifiek genoemd als evenementen waarvoor de index nuttig kan zijn. Betekent het dat lopers die goed bestand zijn tegen warmte, hun voordeel verliezen omdat wedstrijden worden afgelast? Gelukkig niet, want het model houdt ook rekening met hoe *hittefit* een deelnemer is, tot welke *hittekracht* veilig kan worden deelgenomen. Een algoritme voor individuele hittefitheid, waarvan leeftijd, gezondheid en training deel zullen uitmaken, moet nog ontwikkeld worden. Daarom gaat het KNMI volgend jaar eerst oefenen met de *hittekrachtindex*.

Is *hittekracht* iets nieuws? Het lijkt er niet op, want de Belgische schrijver Stijn Streuvels gebruikte het woord al in zijn bundel *Zonnetij* in 1900:

'Zij schoorden de benen, hielden het hoofd recht boven het geknakte lijf en nu kon het zweetwater vrij van hen afstromen, geen hittekrachten konden hen deren.'

Het ging er heet aan toe bij Stijn, wat in het katholieke Vlaanderen op ethische bezwaren stuitte, maar tot een *hittekrachtindex* kwam het toen niet.

Mijn voorstel tot verbetering geeft alleen licentiehouders toegang tot grote wedstrijden en met de optie daarnaast een strikt gescheiden recreatieve versie te organiseren, zoals bij grote wielerklassiekers gebruikelijk is. De wedstrijd wordt dan niet ontregeld door jolige *nieuwe recreanten* en ook niet afgelast vanwege de *hittekrachtindex*, hoewel dat laatste voor de recreatieve versie wel kan gebeuren. Een niet onbelangrijk neveneffect: veel ongeorganiseerde lopers die serieus aan wedstrijden deelnemen, worden lid van een atletiekvereniging, waardoor ledenaantallen van clubs en Atletiekunie stijgen en de atletiek in het algemeen sterker wordt. Kortingen op inschrijfgelden voor licentiehouders zal een extra zetje geven. Alles overzichtelijk, iedereen blij.



AGENDA

JANUARI 2025

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

FEBRUARI

Zaterdag 1	Alblasserdam	Veldloopcompetitie (vierde wedstrijd bij AAA)
Zaterdag 8	Fortiushal	Indoor Dordrecht
Zaterdag 15	Gorinchem	Veldloopcompetitie (derde wedstrijd bij Fortius)

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

Wil jij iets geplaatst zien op deze agenda, geef dat dan even door via niewsbrieffortius@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 1 februari 2025 op het volgende e-mailadres:

NieuwsbriefFortius@outlook.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt begin februari.

