



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 63, Nr. 3, juni 2016



Atletiektop in actie
tijdens Harry Schulting Games

Foto: Monique de Graauw



4e PH-trail:
uitverkocht en uitdagend

Foto: Jos Hoogerhoud



Clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik



*Sporten
bereikbaar
maken*

*Voor
iedereen*

Rabobank trotse sponsor Sportclub Prins Hendrik

Sport integreert en verbindt. Daarom steunt Rabobank de sporten waar we allemaal graag naar kijken, maar ook de sport waar we allemaal aan mee kunnen doen. Om die reden verbinden we ons dan ook met trots aan Prins Hendrik.

www.rabobank.nl/denbosch

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.



Rabobank



Schoolreisje

Het is eindelijk zover. De dagen zijn afgestreept op de kalender en zo kwam de al maanden met rood omcirkelde datum steeds dichterbij. Zaterdag 9 juli ... de dag van het schoolreisje van de Vriendjes en Vriendinnetjes van Prins Hendrik. De bestemming? Het EK atletiek in Amsterdam!

Overall om me heen zie ik rode konen van de opwinding. En daar kan ik me ook wel iets bij voorstellen. De eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat ik zelf de afgelopen dagen ook niet al te best heb geslapen. Het is ook niet niets: met een bus vol Vriendjes en Vriendinnetjes van Prins Hendrik op schoolreisje naar DE hoofdstad. Amsterdam. Of, zoals de Amerikanen zeggen, Emsterdam. Ja, je moet natuurlijk wél je talen spreken. Daar komt nog eens bij dat wij vandaag niet naar Nemo gaan, of naar Artis. Nee: zelfs niet naar het Rijksmuseum. Ons schoolreisje gaat naar het Olympisch Stadion. Naar de op-één-na laatste dag van het EK atletiek. 'Esletiks lijk nehvur biefoor', zo drukt reisleader Rien ons nog op het hart.

'Moet er nog iemand plassen?', vraagt diezelfde reisleader, wanneer iedereen zijn plekje in de bus zo'n beetje gevonden heeft. Een paar zwakke blazen sprinten nog even snel terug naar het clubhuis. Achter mij worden de eerste zakken snoep en chips al opengetrokken. Daar zal Tante Len blij mee zijn ... 'We zijn er bijna', beginnen een paar Vriendjes op de achterbank te zingen. Ik zie in de achteruitkijkspiegel het gezicht van de buschauffeur betrekken. 'Wordt het weer zo'n dag', lijkt hij te verzuchten. Reisleader Rien stapt de bus in en begint de koppen te tellen. We kunnen uiteraard geen Vriendjes of Vriendinnetjes in Vught achterlaten. Stel je voor dat er straks lege plekken in het stadion zijn ... Dat magische Olympisch Stadion. We kennen het allemaal van televisie. Sommige Vriendjes scheppen zelfs op dat ze er al eens eerder geweest zijn. Dûh ...

Wanneer we eenmaal onderweg zijn pakt reisleader Rien snel de microfoon. Hij heeft vast ergens gelezen dat het goed is om voor vermaak in de bus te zorgen. Ik heb ook wel zin om lekker liedjes te gaan zingen. Maar dat komt er nog even niet van. 'Voor wie gaan wij naar Amsterdam?', wil de reisleader weten. 'Voor Erik', klinkt het in koor. Tja, Erik is natuurlijk Erik Cadée, onze Grote Vriend. Die moet vandaag zijn twee kilo zware panenkoek zo ver mogelijk weg zien te gooien. Dat ging afgelopen donderdag, bij de kwalificaties, maar nét goed. Op het Museumplein landde een afzwaaijer bijna in het Van Gogh Museum ... 'Erik Cadée, Erik Cadée', galmt het door de bus. Reisleader Rien komt er bijna niet meer overheen.

Ik hoop dat de heenreis niet zo lang gaat duren. Ik voel me namelijk al een beetje misselijk. Misschien had ik mijn Cadéetjes met knakworst net niet zo snel op moeten eten. Stiekem denk ik al aan de terugreis. Dat we dan bij de atletiekbaan komen en allemaal wegduiken. Zodat het lijkt alsof er niemand in de bus zit. Plotseling valt mijn oog op een spandoek, dat door een paar enthousiaste Vriendjes vóór me wordt uitgerold: **ONZE HELD VAN DIT EK: DAPHNE, MET PH...**



In dit blad...

- 3 Binnenstebuidel
- 5 Uitnodiging ALV
- 6 In Memoriam: Arie de Jong
- 6 Gezonde voeding, Zorg & Welzijn en Sport
- 7 Inschrijving elfde Meierijloop geopend
- 9 Erik Cadée - update op weg naar EK en OS
- 13 Het Diner - deel 3 - Het Hoofdgerecht
- 14-15 Harry Schulting Games 2016
- 17 Herenturners op weg naar de finales
- 19 De Vrijwilliger: Mechtild de Boer
- 20-21 PH op wedstrijd

Lees voortaan de Kangoeroebode op de site www.ph.nl

De uiterste inleverdatum voor kopij voor dubblad nummer 4, 2016 is
maandag 27 juni. Het dubblad komt uit op woensdag 20 juli.

Colofon:

Kangoeroebode, clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik, opgericht 8 mei 1908. Verschijnt 6 keer per jaar. Oplage: 1300

Redactie:

Iza Elderson (i.elderson@xs4all.nl),
Ton de Kort (ton.dekort@ziggo.nl),
Bart van Aalst (PH op wedstrijd: bartvanaalst@home.nl),
Annemieke van Amerongen (a.amerongen@gmail.com)
Foto's: Jos Hoogerhoud
Vormgeving: Annet van Esch (annet.van.esch@gmail.com)
Drukwerk: Drukkerij Primair, Hoogstraat 9, 5241 CT Rosmalen, tel. (073) 522 59 13 (info@drukkerijprimair.nl)

Dagelijks bestuur:

Voorzitter: Bart van Leerdam, tel. (06) 23 49 16 28, voorzitter@ph.nl
Secretaris: Truus Gehrels, Lekkerbeetjenlaan 80, 5263 AH Vught, tel. (073) 850 90 85, ph-truusgehrels@onsmail.nl
Penningmeester: Ruurd Verdam, verdam@home.nl
Bank: Rabobank nr. 1554.201.00 t.n.v. Prins Hendrik te Vught

Secr. Atletiek- en Trimbestuur: Elles de Graaff, tel. (0411) 64 48 74, atbinfo@ph.nl

Inlichtingen over gymnastiek: gyminfo@ph.nl

Ledenadministratie atletiek, trim en wandelen:

Thea Goossens, Klein Brabant 4, 5262 RK Vught, tel. (073) 656 44 13, phlid@home.nl

Ledenadministratie gymnastiek:

Ton Hoevenaars, Taxandriaan 24, 5262 RJ Vught, tel. (073) 656 11 69, tonhoevenaars24@gmail.com

Algemene gegevens:

Postbus: Postbus 72, 5260 AB Vught

Website: www.ph.nl

Clubhuis: atletiekbaan Stadhouderspark, Sportlaan 1, 5263 DN Vught, tel. (073) 656 43 22

Stichting Vrienden van Prins Hendrik

Bankrekening: NL75 RABO 0155479326 t.n.v. Vrienden van Prins Hendrik, Vught

GRB ADVIESGROEP
verzekeringen

verzekeringen

Adfiz
Advies en Financiële Zaken

Burg van de Mortelplein 55 5037 PK Tilburg
Postbus 1224 5004 BE Tilburg

Tel: 013 - 4674388

Fax: 013 - 4683355

info@grbadviesgroep.nl

www.grbadviesgroep.nl



La Moustache

Incentives / Relatiegeschenken / Premiums



Voor meer informatie of een complete catalogus:

Boscheweg 137 / 5282 WV Boxtel

Tel.: (+31) 411 67 50 30

info@lamoustache.nl

www.lamoustache.nl

Algemene Ledenvergadering

Het Algemeen Bestuur nodigt alle leden van Prins Hendrik uit voor het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering op maandag 13 juni, om 20.00 uur in het clubhuis.

De voorlopige agenda is als volgt:

1. *Opening*
2. *Vaststelling agenda*
3. *Ingekomen stukken en mededelingen*
4. *Notulen van de ALV van 14 december*
5. *Algemeen jaarverslag 2015*
6. *Financieel jaarverslag 2015*
7. *Verslag kascommissie*
8. *(eventueel) Benoemen leden kascommissie*
9. *Mutaties in het bestuur:*

De secretaris, Truus Gehrels-Kolthof, treedt af en is niet herkiesbaar. Bestuursleden worden schriftelijk kandidaat gesteld door het hoofdbestuur of schriftelijk door tenminste tien leden tot uiterlijk drie dagen vóór aanvang van de algemene vergadering.

10. *Rondvraag*
11. *Sluiting*

Aan de leden wordt zoals gebruikelijk de mogelijkheid gegeven om informatie over de cijfers te krijgen. Exacte datum en tijd worden via website en in clubhuis (posters) bekend gemaakt. Zij kunnen dan vragen stellen aan de penningmeester.

25 juni 2016

9e Ruwenbergparkloop

Op het vertrouwde trainingsparcours van de Witte Keniaan Harrie van Boxtel uit Sint Michielsgestel wordt op zaterdag 25 juni in het park van de Kleine Ruwenberg de 9e Parkloop gehouden. De jeugdloop is met dank aan o.a. sponsors zoals de Regiobank en de Service Apotheek uit Sint Michielsgestel gratis. Aanvang van deze jeugdloop over een afstand van 1000 meter is 14.00 uur. De start van 5 en 10 km is om 14.30 uur. De organisatie bedankt ook Prins Hendrik voor de vele materialen die mogen worden gebruikt en ziet graag ook van deze vereniging deelnemers inschrijven. Overige gegevens kunt u vinden via www.ruwenbergcrossloop.nl De organisatie is zoals altijd in handen van www.bokkenrijdersbokkendonk.nl

Carly van Pinxten

2 juli 2016

Vroege Vogelloop

Geniet van de vroege ochtend op het moment dat de zon op zijn hoogst staat en de dagen het langst zijn. Loop met je clubvrienden net voor de zomervakantie in de prachtige natuur van de Vughtse heide. En geniet afsluitend met elkaar van een heerlijk ontbijt!

Er zijn 3 afstanden voor de lopers: 5km, 10km of 12,5 km. Voor wandelaars en nordic walkers worden routes uitgezet van ca.1 uur 15 min. We starten om 7.00 uur!! Het ontbijt staat klaar vanaf 8.30 uur.

Kosten: €5,-

Opgeven bij:

Marian de Haan, Jan Wouters of Ans van Brunschot

In Memoriam Arie de Jong



Arie is veel te jong overleden (55 jaar) en hij heeft ook nog ontzettend lang gestreden tegen zijn ziekte. Als lid van de Lange Afstand Groep was hij een prettige trainingsgenoot en een geliefde vriend. Altijd zal blijven de wijze waarop hij de strijd met zijn ziekte aanging. Toen hij hoorde dat het onherroepelijk was, stortte hij zich in een reeks van activiteiten, die hij met José en de kinderen nog op zijn programma zette. En veel heeft hij nog kunnen voltooien. Extra zwaar was het, dat hij ook nog oude maten van de LAG de strijd tegen hun ziekte zag verliezen.

Wij zullen hem bij Prins Hendrik missen. En wij wensen José, Lianne en Rens heel veel sterkte bij het dragen van dit enorme verlies.

Namens het algemeen bestuur van Prins Hendrik
Frans Kortbeek

Proef met persoonlijk gezondheidsdossier niet van start bij Prins Hendrik.

Gezonde voeding, Zorg & Welzijn en Sport

Eind 2015 zijn leden van Prins Hendrik uitgenodigd om, samen met een aantal andere verenigingen/gezondheidsorganisaties, een nieuw online gezondheidsplatform (Hesher®) uit te proberen. Iedereen die bewust bezig is met zijn/haar gezondheid kon hier aan deelnemen. Ondanks het enthousiasme van een aantal mensen bij Prins Hendrik en de diverse mogelijkheden voor leden om zich aan te melden, bleef de pilotgroep echter erg klein en is besloten om vooralsnog af te zien van een dergelijke proef.

Hesher wel in gebruik door overige groepen

Hesher® heeft i.v.m. technische veranderingen bij Microsoft iets langer op zich laten wachten, maar wordt sinds half april wel gebruikt in andere pilotgroepen. Zo is GGD West-Brabant binnen een van haar gemeenten met het platform aan de slag gegaan om gezondheidsinformatie over kinderen beter vast te leggen. Ouders en zorgverleners wisselen informatie met elkaar uit via Hesher®, om zo de ontwikkeling van de kinderen optimaal te kunnen volgen.

Hesher®, een online gezondheidsplatform

Hesher® is bedoeld voor mensen die bewust bezig willen zijn met hun gezondheid. Op het platform is veel informatie te vinden over gezondheid. Op Mijn Hesher® kan men de eigen gegevens en die van dierbaren bijhouden. Dit ondersteunt bij het nemen van beslissingen over de gezondheid. Men kan informatie eenvoudig en veilig delen met anderen. Door deze samenwer-

king beschikt de professional ook over completere informatie, waardoor beiden tijd besparen en de kwaliteit van zorg stijgt.

Geïnteresseerd in de ontwikkelingen?

Wellicht wordt op een later moment alsnog een pilotfase ingezet bij Prins Hendrik. Volg @Hesherapp op Twitter of houd onze website www.thysia.eu in de gaten voor meer informatie.

Hesher®: Een gezondere samenleving door betere informatie.

Inschrijving elfde Meierijloop geopend

Zondag 2 oktober. Dat is de datum waarop de Meierijloop zijn elfde editie gaat beleven. Wederom met start en finish in het centrum van Vught. Met de vertrouwde afstanden van 5 en 10 kilometer. Voor wedstrijdlopers, loopsporters én bedrijventeams. En natuurlijk ook met een scholierenloop over 1 kilometer. Inschrijven voor de elfde Meierijloop kan vanaf begin juni via de vernieuwde website – www.meerijloop.nl - en via www.inschrijven.nl.

De elfde editie van de Meierijloop doet het zonder naamskoppeling aan een sponsor. De overeenkomst met voormalig hoofdsponsor Detron is afgelopen. Nieuwe sponsors zijn wél gevonden, maar deze hoeven niet zonnig met naam en toenaam aan het evennement te worden verbonden. Zij steunen op de eerste plaats de goede doelen. En dat betekent dat het dus weer 'gewoon' Meierijloop wordt. Wat níét verandert is de goede samenwerking tussen de diverse betrokken partijen: Prins Hendrik, Lionsclub 's-Hertogenbosch, Music Events en de Gemeente Vught.

Tijden

Kloppend hart van de elfde Meierijloop is weer het Marktveld, middenin het Vughtse centrum. Daar start de 5 kilometer (één ronde) om 12.00 uur. Het startschot voor de 10 kilometer (twee ronden) wordt om 13.00 uur gegeven. Bij voorinschrijving bedragen de kosten 10 euro per persoon. Bedrijventeams van minimaal 3 en maximaal 5 lopers en/of loopsters betalen 350 euro per team.

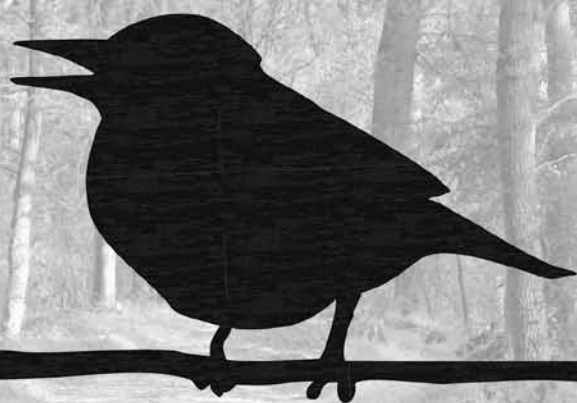
Scholierenloop

Voorafgaand aan de 5 en 10 kilometer is er om 11.15 uur de scholierenloop. Hier wordt een klassement opgemaakt in drie leeftijdsgroepen: 9 jaar en jonger, 10/11 jaar en 12/13 jaar. Voor de scholierenloop hoeft, behalve bij na-inschrijving op de wedstrijd-dag zélf, geen inschrijfgeld te worden betaald.



Ton de Kort

De Meierijloop start ook dit jaar weer vanuit het Vughtse centrum.



VROEGE VOGEL LOOP



Start 7.00 uur

Ontbijt 8.30 uur

5/10/12,5 km

Kosten € 5,-

Zaterdag 2 juli



TRIM - WANDELEN - NORDIC WALKING

Erik Cadée – update op weg naar EK en OS

In het vorige clubblad kondigden we het al een beetje aan, vandaag lees je een update van Eriks weg naar het EK in Amsterdam en hopelijk een dikke maand later naar Rio de Janeiro.



Als ik hem spreek is Erik net terug uit Amerika, waar hij in een week tijd drie wedstrijden deed. Het werpen ging bij terugkomst even wat minder, maar hij wierp daar wel een seasons best (SB) van 63.63m! Helaas (nog) niet de voor Rio benodigde 65m.

Ook een week later tijdens de Harry Schulting Games lukte het niet, met een afstand van 63.59m en in Lisse kwam hij helaas niet aan de 63 meter.

Welke wedstrijden staan er nog op het programma?

Kans om de limiet te halen heb ik nog tijdens het NK, etc. Wellicht doe ik ook nog mee aan een wedstrijd in Duitsland om de concurrentie op te zoeken of specifieke wedstrijden waar de wind goed staat om de Olympische Limiet te werpen.

Wanneer heb je nog zware of lichtere trainingen?

De trainingen staan voornamelijk in het teken van fris en explo-

sief worden en het terugkrijgen van het juiste ritme. Nadruk op techniek en explosiviteit in het krachthok en diverse oefeningen. Echt zware trainingen staan er voorlopig niet op het programma, tenzij ik die 65m snel werp dan wordt er weer een blokje omvang ingepland.

Wil je nog iets met ons delen?

De stage in Amerika was van korte duur, maar toch weer erg nuttig en motiverend. Zeker als je met vele toppers op één plek traint en wedstrijden werpt in een mooie omgeving en met warm weer. Gelukkig is ook hier de zomer op komst!

Tot op de baan! Groeten, Erik

Erik bedankt en SUCCES!!

Groet,
Elles de Graaff

Op weg naar het EK 2016

Het is bijna zover. Bij het uitkomen van dit clubblad zijn we nog maar 35 dagen verwijderd van de start van het grootste atletiekevenement in Nederland sinds decennia en het gaat heel wat jaren duren voordat we weer zoiets moois in ons land mogen organiseren.

Adam stond de afgelopen maanden in het clubhuis, zodat je met hem op de foto kon voor de selfie -actie. Wie weet is één van onze leden de gelukkige van gratis EK-kaarten en goed nieuws, want begin mei werd een nieuwe actie aangekondigd, namelijk...

Maak kans op twee EK-kaarten met #geefhetstokjedor en #atletiekfoto

Gebruik #geefhetstokjedor bij het plaatsen van berichten op social media over de Open Atletiek Dag om kans te maken op twee EK-kaarten. Ook wanneer je #atletiekfoto gebruikt, maak je kans op de EK-kaarten. Succes met het in beeld brengen van de atletieksport. Inmiddels hoor ik van verschillende clubgenoten dat ze kaartjes hebben voor één of meer sessies in het Olympisch Stadion. De organisatie van het EK zet de laatste puntjes op de i, onder andere voor wat betreft de logistiek. Ook dat is een hele uitdaging bij zo een groot evenement. Onderdeel hiervan is het parkeerplan. Daarom zou men graag willen weten welke verenigingen met de bus willen komen. Heb je plannen om met een bus te gaan, stuur dan een mail naar verenigingsambassadeur@atletiekunie.nl en vermeld in je bericht de naam van onze vereniging, contactpersoon, aantal bussen en welke dag. Uiteraard gaan we er ook voor zorgen dat in ons eigen clubhuis genoten kan worden van topatletiek. Zeker is al dat het Jongerencomité zorgt voor de zaterdagavond. Houd voor de organisatie de informatie in het clubhuis en op de website goed in de gaten!

Alle informatie over het EK is ook te vinden op de website: <http://www.amsterdam2016.org/nl/>

Elles de Graaff

Uitverkochte PH-trail vol singletracks en waterballetten

De 4e editie van de PH-trail op 5 mei jongstleden kon op heel veel belangstelling rekenen. De belangstelling was zelfs zo groot dat, ook nadat de voorinschrijving uitverkocht was, de organisatoren door enthousiaste lopers platgebeld en gemaïld werden of er toch echt niet nog een plaatsje vrij was. Omdat een groot gedeelte van het parcours singletrack was konden er 'slechts' zo'n 250 lopers van start gaan.

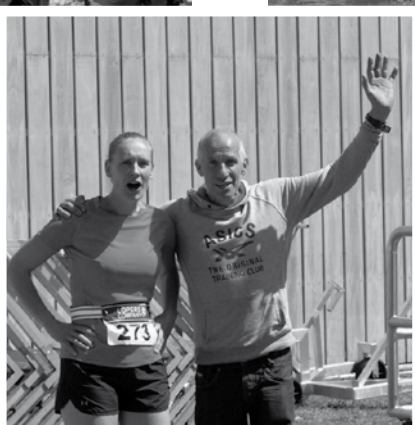
Bij trailrunning wordt er op onverharde paden in de natuur hardgelopen. En dat dit niet alleen in het buitenland kan worden gedaan maar ook heel goed mogelijk is in de omgeving van Vught, bewijst de PH-trail.

De lopers konden kiezen uit drie routes; 7, 13 of 24 kilometer. Nadat PH-voorzitter Bart van Leerdam eerst het startsein gaf aan de deelnemers van de 24 kilometer, kon ik even hierna beginnen aan mijn trail van 13 kilometer. Het parcours was lekker pittig met veel heuveltjes en zandpaden. Ondanks dat ik regelmatig train in de omgeving van de Vughtse heide en de lunetten, hebben de organisatoren mij verrast met paden waarop ik nog niet eerder had gelopen.

Na zo'n 10 kilometer de eerste waterpassage; sprintend enkeldiep de waterinlaat van het Drongelens kanaal over. Hierna terug richting Vught voor een laatste waterpassage vlak voor de finish. Dit keer door wat dieper water van een bosven. Drijfnat bereik ik de finish waar ik in het zonnetje kan genieten van een kop verse aspergesoep van Aspergebedrijf Verhoeven en de Harry Schulting Games.

Complimenten aan de organisatoren en vrijwilligers voor een prachtige en goed georganiseerde trail!

Rick van Peeren



Foto's: Jos Hoogerhoud

de “Witte Keniaan”, een fenomeen

Harrie van Boxtel winnaar in Rotterdamse marathon 70+

Dat oudere sporters, in dit geval een loper, zich boven een bepaalde leeftijd niet zomaar laten afserveren liet Harrie van Boxtel uit Sint-Michielsgestel zien gedurende de marathon van Rotterdam. Hij werd in de categorie 70+, zeg maar de superveteranenklasse, 1e en liet daarmee nagenoeg ook het hele peloton van vele jonge achtervolgers ver achter zich met een tijd van 3 uur 34 minuten en een paar seconden.

Witte Keniaan

Tussen de 10 en 20 jaar geleden verwierf Harrie van Boxtel zijn bijnaam “de Witte Keniaan” van zijn medelopers. Het waren zijn topjaren met tijden van 2.47, 2.49 tot binnen de magische grens van 3 uur. Hij viel op door zijn alleszeggende en specifieke, herkenbare, lichtvoetige stijl van lopen, waarbij de grond slechts aangetipt en gestreeld werd door zijn maatje 10 van loopschoenen. Vaak was hij gedurende zijn 25 marathons van uitzonderlijke klasse, mede door zijn gedrevenheid en hunkering naar de vele bosroutes. Hierbij genoot hij van alle seizoenskenmerken. Topweken van 130 en 150 km werden gescoord samen met zijn vaste Gestelse loopmaat Carly van Pinxten.

Door deze talenten was hij vaak onhoudbaar als het over snelheid, frequentie, duurkracht en uithoudingsvermogen ging. Zijn mentaliteit en kwaliteit waren als goud onder de zon.

Andere tijden

Ook Harrie had enkele mindere jaren. Vooral toen zijn vrouw Wil overleed. De kilometers zakten tot een voor velen normaal niveau van enkele malen lopen in de week. Lichte klachten waren het gevolg en wie denkt dan nog dat deze ster opnieuw fel zal gaan oplichten. Zijn loop- en sportvrienden o.a. Gerard Olyslagers, Mathy Peltzer en Leo v.d. Broek lieten hem ook nu niet in de steek. Als moderne mantelzorgers stonden ze klaar om Harrie te steunen en de motivatie voor allerlei zaken groeide en groeide. Mede op advies van zijn trainers en vrienden nam Harrie het besluit zijn ouderwetse ritme weer voorzichtig op te nemen. Dit bleek de juiste beslissing en een mooi begin van een nieuwe lente begon zich te ontwikkelen. De positieve weg werd ook gevonden samen met zoons Marcel en Richard en zijn trainers bij de LAG PH de Lange Afstandgroep van Prins Hendrik in Vught, John Dodde en Carly van Pinxten. Deze trainers

en begeleiders van sporters specifiek boven de 35 jaar zagen Harrie met genoeg de schema's weer in opgaande lijn afwerken. Een voorbeeld als “de Witte Keniaan” Harrie blijft binnen elke groep een genot.

De Rotterdam marathon 2016

Na de wonderbaarlijke wederopstanding leek het zo'n 1,5 jaar geleden of Harrie stiekem een geheim en speciaal plan uitbroedde. Hij was nog slechts 1,5 jaar verwijderd van zijn 70e levensjaar en aan zijn lichaamstaal kon je zien dat er iets groeide en bloeide. Uiteindelijk kon hij er niet onderuit. Hij wilde zich zeker nog “een” keer laten gelden. En dat tijdens de Rotterdam marathon in 2016, wanneer hij net de leeftijd van 70 jaar had bereikt.

De baantraining werd weer opgenomen in het programma en het gevolg kon niet uitblijven. Zijn stijl die hem zoveel successen had gebracht kwam onmiskenbaar naar boven. Zijn naam en eretitel en de kreet “de Witte Keniaan is back” klonk steeds vaker. Met een schema geschreven op zijn linkerhand ging hij de strijd aan toen Lee Towers met zijn stem de Coolsingel vrij maakte voor kampioen Harrie. Hij liep zoals gepland rond de 5.05 en 5.10 per km. Dit 42 km lang als een ware gladiator door Rotterdam. Niet alleen de kilometers vlogen onder zijn voeten door maar ook de vele herinneringen uit het verleden kwamen naar de boven. Met wateroogjes snelde hij over de streep zo in

de armen van zijn aldaar wachtende vrienden en vriendin. Een prachtig einde van zo'n rijke carrière!? Of toch een vervolg? Zeer verguld was hij met de felicitaties die hij ontving van burgemeester Jan Pommer en de wethouders van Sint-Michielsgestel. Harrie proficiat en nog vele loopjaren.

Carly van Pinxten



Van powerwalken tot joggen



Beste PH-clubgenoten, via dit stukje wil ik als trainster (Bianca Zwart) nogmaals de aandacht vestigen op de beweeggroep “van powerwalken tot joggen” op zaterdag van 9.30 uur tot 11.00 uur. De opzet van deze beweeggroep is dat als je even niet met je eigen groep mee kunt vanwege een (lichte) blessure of er is iets anders wat je belemmert, je toch actief kunt blijven op je vaste zaterdagochtend. De trainingstijden liggen gelijk aan de meeste loopgroepen en daarna kun je afsluiten met het bekende koffie/theemomentje van je eigen clubje. Wil je het powerwalken als extra aanvulling inplannen, dan is dat natuurlijk ook een mogelijkheid. Laten we het zo zeggen, iedereen die het fijn vindt om actief te wandelen met aanvulling van gerichte oefeningen voor benen, balans en core is van harte welkom.

Zijn er vragen of wil je meer informatie, stuur dan een mail naar loopsport@ph.nl t.a.v. Bianca Zwart.

Bianca Zwart

Nordic uitstapje

Bij de afdeling Nordic walking is het inmiddels traditie om in het voorjaar met z'n allen een dagje op stap te gaan. Elk jaar wordt er op vrij ondemocratische wijze een organiserend comité voorgedragen. Zo'n eervolle taak durft eigenlijk niemand te weigeren en voor dit jaar was de keuze gevallen op de afdeling Gestel (spreek uit: Gaastel, met een goeie zachte G). Geen punt voor Thea, Ria en Mien, wier namen nog regelmatig door elkaar worden gehaald, maar dat vinden ze helemaal niet erg hoor. Namen onthouden is sowieso lastig in de grote, almaar uitdijende groep nordikkers, en helemaal als er meerdere Ria's, Ineke's, Ad' ten en Wimmen zijn.

En zo kwam het dat zo'n 45 Nordic wandelaars op zaterdag 30 april om 9.00 uur.- verdeeld over diverse auto's - naar een voor de meesten van ons onbekend natuurgebied tussen Best en Son reden en korte tijd later uitstapten bij een grote uitspanning genaamd 't Boshuys, dat – ik verzin dit niet - in het bos lag. Voor de koffie met gebak hoefden we geen enkele inspanning te verrichten, we konden meteen vanuit de auto aanschuiven. Maar na de koffie moesten we dan toch echt “in de stokken”. Er was keuze tussen een lange route van zo'n tweeëneenhalf uur en een kortere route. Deze routes voerden ons door typisch Brabants landschap: bos, afgewisseld met hei en landelijke weggetjes. Dankzij het ontluikende groen en voorjaarsbloesem viel er veel te genieten onderweg. Met nog een extra uitdaging in de vorm van een glibberig modderpad was de goed verzorgde lunch na afloop een welverdiende beloning.

Maar eerst nog even met z'n allen op de foto! Na de lunch werden Ria, Mien en Thea bedankt met bloemen, evenals Han-



neke, die zoals altijd het lief-en-leedgebeuren verzorgt.

Niks op aan te merken, dit uitstapje: organisatie, deelnemers, catering, het weer, alles prima. Het mag duidelijk zijn dat de Nordic wandeltak van Prins Hendrik nog altijd springlevend is.

In 2017 mag de afdeling Ploegveld de organisatie ter hand nemen. Dat belooft wat ...

Iza Elderson

Het Diner – deel 3 – Het Hoofdgerecht

Het is tijd voor het derde gerecht! Sommigen beweren dat dit het belangrijkste gerecht van de maaltijd is. En als ik zo terugkijk naar hoe dit gerecht tot stand is gekomen, dan moet ik dat beamen. Het Algemeen Bestuur kon zich vinden in onze plannen! En we zijn dus aan de slag gegaan..

Eigenlijk kun je het vergelijken met een menu. Het bestuur heeft gekozen uit enkele hoofdgerechten. We gaan à la carte eten.... En wij als commissie hebben ook wat suggesties gedaan bij deze menukeuze. Hieronder het resultaat.

Voor wat betreft het assortiment is er een nieuwe lekkernij te koop. Namelijk de heerlijke zelfgebakken appeltaart van Len! Dus op een aantal avonden kun je al genieten van deze heerlijke zoetheit. Inmiddels kunnen de theedrinkers onder ons ook uit verschillende soorten thee kiezen. Andere aanpassingen worden nog uitgezocht. Zo zijn we bezig met het aanbod van de broodjes, kleine salades, shakes etc. Het begin is in ieder geval gemaakt!

Dan de inrichting. Er bleek een PH-lid te zijn dat een pooltafel in de aanbieding had. Deze is geschonken aan de club. Nu nog zorgen dat deze op de juiste plaats terechtkomt. Er komen lampen boven de bar. En er worden binnenkort nieuwe tafels besteld die de oude grijze tafels zullen vervangen. Ook worden de moodboards opgehangen, zodat alle leden kunnen zien waar we aan hebben gewerkt.

De kantinecommissie a.i. is al bijna geformeerd, deze zal tot en met de herfst zeer frequent vergaderen en alle nieuwe beleidspunten gaan invoeren. En ook het werven van meer mensen voor achter de bar en in de keuken is gestart. Mocht je interesse hebben om achter de bar te staan of in de keuken, neem dan contact met ons op!

Omdat alle vernieuwingen met elkaar samenhangen, zullen jullie voortdurend wijzigingen merken. De vergelijking met het hoofdgerecht gaat niet helemaal op. In dit geval zullen de hoofdgerechten op verschillende momenten worden opgeëind. In een goed restaurant is dat natuurlijk niet ideaal. In ons clubhuis is het tegenovergestelde het geval. De komende maanden komen er elke keer wat vernieuwingen, dit zal geleidelijk gaan. Soms merk je niet dat er iets nieuws is en soms kun je er letterlijk niet omheen. Alles op zijn tijd.

In de volgende editie van dit Diner ga ik in op het kaasplankje!

Janneke Schreuder

Namens de werkgroep kantinecommissie

Koning Willem I College runt sportschool in Vught

Twee klassen van het Koning Willem I College runnen voor hun opleiding Sport en Bewegingscoördinator een eigen sportschool in Vught. De sportschool zit bij atletiekbaan Prins Hendrik en het project heet Fit Forward. Op maandag- en vrijdagochtend zijn ze geopend van 09.00 uur tot 11.00 uur. Hier kunt u gratis gebruik maken van alle faciliteiten die aanwezig zijn.

Bij Fit Forward kunnen de leerlingen oefenen hun eigen sportschool te runnen, een eigen klantvolgsysteem op te starten, groepslessen te geven en specifieke trainingsschema's te maken voor klanten. Ook begeleiden de leerlingen ieder hun eigen klant, iedere week helpen zij hen om hun doel te bereiken. Ze zijn creatief bezig om het sporten voor iedereen leuk te maken. Dit doen ze ook door middel van groepslessen zoals bodypower, circuit training, bosloop, bootcamp en buikspierkwartier.

Fit Forward is naast een sportschool om te leren, ook een eindexamenopdracht voor de leerlingen. De opdracht houdt in dat elke leerling een eigen klant begeleidt, zodat de klant één op één training krijgt. De leerlingen houden een intake en maken op basis van de intake een specifieke training voor ieder specifiek doel. Afgelopen school jaar zijn we voor het eerst gestart met de sportschool in Vught. We zijn dit schooljaar nog open tot en met vrijdag 17 juni 2016. Omdat het een groot succes was dit jaar, gaan we volgend jaar schooljaar, medio september, verder met Fit Forward Vught.

Rick van Vught en Carlotte Klop (studenten KW1C)

Mooie prestaties bij de Harry Schulting Games

Een 13e editie van een evenement kan natuurlijk niet voorbij gaan, zonder dat er iets misloopt. Maar daarover is al genoeg gezegd en geschreven. Een recordaantal van bijna 400 atleten was op Hemelvaartsdag actief bij de Harry Schulting Games. De dagprijzen voor de beste prestaties bleven dit jaar in eigen huis. Werp-giganten Erik Cadée en Melissa Boekelman gingen er mee aan de haal. Zij behaalden afstanden van 63,59 meter en 17,53 meter met discus en kogel.

De windvoordeel set-up zorgde ervoor dat het publiek goed verspreid over de baan stond. Aan de zijde van het clubhuis voor de finish van de langere afstanden, hoog en polsstok-hoogspringen en werponderdelen. Aan de kant van de turnhal waren de korte sprintnummers en het 'horizontale' springen, hinkstap en ver. Het was aan die kant van de baan waar het publiek op de aarden wal goed zicht had op de actie op de baan.

Vier PH-ers kwamen in actie bij het verspringen voor mannen. Bekende gezichten op de aanloop waren Jan Janssen en Jelle van Kesteren, maar het waren twee nieuwe gezichten die voor het vuurwerk zorgden. Meerkampers Steven Nuytinck en Pim Jehée maakten er een aantrekkelijke wedstrijd van. Steven komt terug van een blessure en sprong een goede serie. Zijn

verste afstand was uiteindelijk 7.16 meter. Pim was nog beter op dreef. Hij had een reeks met alle sprongen boven de 7.29 meter. Hij behaalde een afstand van 7.40 meter, waarmee hij een uitstekend resultaat boekte zo vroeg in het seizoen.

Enkele van de andere uitslagen (meer vind je op www.harry-schultinggames.nl). Oud-Europees kampioen Bram Som won de 800 meter in 1.51.64 min. De Duitse atleet Christian Heilmann won de 400 meter horden in 51.96 sec. Bij de vrouwen bleef Myrthe Fonk (AAC Amsterdam) als enige onder de 60 seconden grens met 59.96 sec.

Bart van Aalst



Foto: Monique Kuenen

Harry Schulting Games 2016

De meeste mensen kennen het wel: flow. Een periode waarin alles vanzelf lijkt te gaan. Of het nou op het werk is – een stuk dat in één keer goed is, een project dat je volledig beheerst – of in de sport – een wedstrijd waarin je voelt dat álles goed zit en je jezelf verrast. Het is een fantastisch gevoel die flow... áls je daarin komt! Zo niet wij als wedstrijdorganisatie van de HSG 2016. Stralend weer, meer (top)atleten dan ooit aan de start, flink veel publiek, heel veel blije gezichten vanwege goede prestaties. Maar een organisatie die flink heeft moeten werken.



Door een issue met de elektronische tijd lagen we vanaf het begin achter op het tijdschema. En je moet weten, een wedstrijd op dit niveau is tot op de minuut gepland. Van het voorstellen van de deelnemers via het startschot en de

muziek tijdens de langere looponderdelen tot de prijsuitreiking aan toe. Gebeuren er dan nóg enkele onvoorziene zaken, dan kan men de flow wel vergeten.

Dit gaat echter geen klagend stuk worden. Daarvoor hebben we te veel warme reacties gehad en te veel vrolijke atleten en toeschouwers gezien. Daarvoor hebben we ook te goede prestaties gezien. Erik Cadée die de discus 63,49 meter wegsmit. En de jonge Wout Zijlstra, die de weg van Erik volgt en zich met 52,41m plaatst voor het WJK (Jeugd WK). Melissa Boekelman die de kogel ruim 17 en een halve meter weg stootte. Femke Bol, een razend snel meisje B op de 400m vlak (55,63s) en Raidel Acea, een zeer snelle Cubaan (47,01s) op dezelfde afstand. We kunnen nog wel even doorgaan en dat is ook precies wat we zullen doen. Ook volgend jaar gaan we namelijk een Harry Schulting Games neerzetten waar atleten en publiek graag komen. Want die flow, die heb je niet iedere werkdag en iedere wedstrijd. Maar die komt wel weer eens hoor. Wees gerust.

Dank aan iedereen die op wat voor manier dan ook betrokken

was bij de 13e editie van de Harry Schulting Games. Speciale dank aan Pepe van de Kerkhof die weer een waanzinnige aftermovie maakte – zie onze social media kanalen en website – en aan onze sympathieke sponsoren.

Wij richten ons weer even op andere PH-projecten en gaan genieten van sportzomer 2016. Vanaf het begin van 2017 zullen jullie weer van ons horen. Want ja, zo lang er Hemelvaartsdagen zijn, zijn er Harry Schulting Games! ;)

Heleen Kortbeek,

Namens de HSG-organisatie

P.S. Onze sponsor SapVers deelt graag uit en wij vinden dat leuk! Verzilver bijgevoegde kortingscode voor PH-leden via www.sapvers.nl.



Foto: Jos Hoogerhoud

Gezonde uitdaging nodig?

Kick-start

Doorpakken

SAPVERS
voor NOOD JOU

10 % SmaakKorting met actiecode: "PH02".

Bestel 'm snel op www.SapVers.nl
actie is geldig t/m 31 juni



Freerun train(st)er gezocht!

De Vughtse Sportclub Prins Hendrik zoekt een teamplayer met affiniteit en ervaring in freerunnen

Meer info of interesse?
Stuur je je motivatiebrief en CV
naar: gyminfo@ph.nl

De Vughtse sportclub Prins Hendrik is zoek naar een freerun-trainer voor de maandag van 18.00 tot 19.00 uur en van 19.00 tot 20.00 uur.

Prins Hendrik is een omni-vereniging waar atletiek en turnen binnen één vereniging worden aangeboden. Prins Hendrik biedt vele verschillende recreatieve lessen aan. Binnen en aantal disciplines is het mogelijk om de sport op wedstrijd- of topsportniveau te beoefenen.

Sinds een jaar biedt Prins Hendrik "Freerunnen" aan. Deze vernieuwende discipline is een rage onder de jeugd. Binnen de kortste keren hadden we vier goedgevulde groepen. Helaas kan de trainer op de maandag zijn lessen niet meer voortzetten en zijn we met spoed op zoek naar een nieuwe lesgever.

Ben jij iemand die affiniteit heeft met freerunnen en met het verenigingsleven? Kan jij goed in teamverband werken en ben je beschikbaar op de maandag (18.00-19.00 en 19.00-20.00 uur)? Neem dan contact met ons op!

Stuur je motivatie en je CV naar gyminfo@ph.nl

Functie-eisen:

- Affiniteit met freerunnen.
- Affiniteit met het verenigingsleven.
- Beschikbaar op maandag van 18.00 tot 20.00 uur. (De tijd en/of dag kan in overleg gewijzigd worden.)

Daarnaast is er de mogelijkheid om intern of extern geschoold te worden.

Op weg naar de finales

De herenturners zijn weer volop in de strijd om de finaleplaatsen voor de Nederlandse Kampioenschappen. Het traject startte dit jaar in Tilburg en Nijverdal met de 1/8 finales.

Nijverdal

Guus van Sonsbeek, Kevin Rutjes, Jasper Willems en Pepijn Habraken moesten naar Nijverdal om daar zich te kwalificeren voor de 1/4 finales. Er werd goed geturnd en alle jongens plaatsten zich voor dezelfde ronden.

Tilburg

De meeste PH-turners mochten lekker dicht bij huis hun 1/8 finale turnen. Robin den Haak, Silvester Assmann, Tijn van der Zwan, Mart Hellemons, Renzo Wille en Yoah van der Loo mochten op zaterdag acte de présence geven. De oefeningen waren nog niet vlekkeloos, maar ze hoeven natuurlijk nog niet te pieken, zo vroeg in het seizoen. Allen plaatsten zich voor de 1/4 finale. Op zondag was het onder andere de beurt aan Ruben Neijts, Shane Muchow en Stijn Kamp. Ruben was de week voor de wedstrijd behoorlijk ziek geweest. Knap dat hij de wedstrijd wilde turnen, maar helaas was hij niet fit genoeg om zich te plaatsen voor de volgende ronde. Volgend jaar beter Ruben. Stijn en Shane turnden een goede wedstrijd en plaatsten zich daarmee voor de 1/4 finale.

Voor de eredivisie jongens golden andere regels. Er zijn drie wedstrijden (1/8 -1/4 – 1/2 finale) en tijdens één van deze wedstrijden moesten zij een puntenlimiet behalen om zich te kwalificeren voor de finale in Ahoy (Rotterdam). De heren van Prins Hendrik hebben ervoor gekozen om meteen tijdens de eerste wedstrijd een gooi naar de limiet te doen. En ze haalden het! Daan Ketelaars, Noel Veugelers en Miesjel van Rooij hebben zich gekwalificeerd voor de finale in juni. Björn van Zwol is helaas nog geblesseerd waardoor hij niet deel kon nemen. Voor Guus van Sonsbeek, Kevin Rutjes en Jasper Willems vonden in Tilburg al de 1/4 finales plaats. Jasper turnde een goede wedstrijd, maar kwam helaas nog iets tekort voor de 1/2 finale. Guus en Kevin wisten zich wel heel knap voor de 1/2 finale te plaatsen.

De volgende wedstrijden in dit traject waren de 1/4 finales (op een paar jongens na, die al de 1/4 finale hebben behaald), die plaatsvonden in Waddinxveen en Kampen.

Waddinxveen

Stijn Kamp en Robin den Haak moesten hun 1/4 finales turnen in Waddinxveen. Beide heren turnden een sterke wedstrijd waarbij ze ook nog eens met eremetaal naar huis gingen. Stijn veroverde brons en Robin wist het zilver te bemachtigen. Hiermee hebben ze zich ruimschoots geplaatst voor de 1/2 finale.

Kampen

In Kampen streden Silvester Assmann, Renzo Wille, Yoah van der Loo, Mart Hellemons, Tijn van der Zwan, Shane Muchow en Pepijn Habraken om de tickets voor de 1/2 finales. De jeugdturners turnden een goede wedstrijd. Tot het laatste toestel lagen ze allen nog op schema voor de volgende ronde. Helaas lukte het Yoah niet om die plaats vast te houden op het laatste toestel. Als eerste jaars jeugdturner heeft hij het erg goed gedaan en is het knap dat hij de kwart finales wist te bereiken. Renzo en Mart (2e jaars jeugd) wisten zich wel te plaatsen voor de 1/2 finale. Pepijn, Silvester, Tijn en Shane wisten zich ook te kwalificeren voor de 1/2 finale. Shane deed dat zelfs met een bronzen medaille.

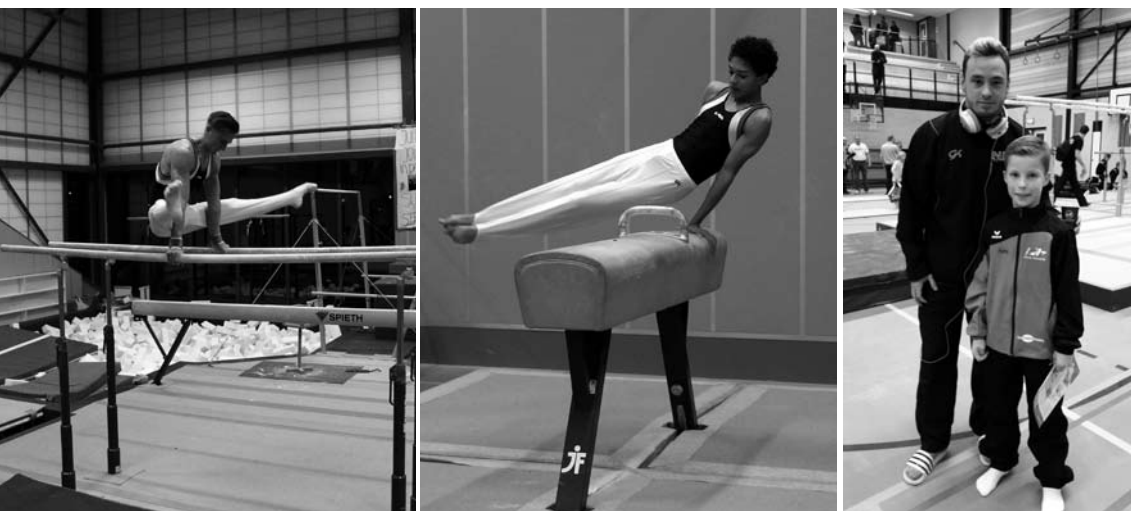
De stand is op dit moment: 10 jongens in de halve finale en 3 jongens in de finale.

De volgende wedstrijd is op 21-22 mei in Alkmaar (1/2 finales) en op 28-29 mei in Vught. In Vught vinden de halve finales plaats met (Pepijn en Shane). De finale van de 4e divisie met PH-turner Moos van Geffen. Als Kevin Rutjes zich weet te kwalificeren bij de Benjamins in Alkmaar, dan mag hij in Vught zijn finale turnen. De eredivisie turners Daan Ketelaars, Noel Veugelers en Miesjel van Rooij zullen hun opwachting maken in Vught. Zij hoeven zich dus niet meer te plaatsen. De wedstrijd wordt gebruikt om wedstrijdritme op te doen én uiteraard aan het thuispubliek te laten zien wat ze meestal ver weg laten zien.

De wedstrijd wordt gebruikt om wedstrijdritme op te doen én uiteraard aan het thuispubliek te laten zien wat ze meestal ver weg laten zien.

In de volgende edities zal er uitgebreid aandacht gegeven worden aan de resultaten van de 1/2 finales en de finales.

Mike Wiersema





Rijopleiding in Stappen

Stoer! Met je vrienden naar een wedstrijd. Naar Rotterdam in eigen auto, zelf verdiend, want je hebt je rijbewijs op zak. Het lessen was al leuk. Autorijschool De Gier wees je de richting. 'Rijden in Stappen' was de uitkomst. Ga ook je eigen weg en haal je rijbewijs. Bel nu Christ de Gier voor je eerste rijles, da's pas stoer!



DE GIER
AUTORIJSCHOOL

Autorijschool De Gier | Ranonkelstraat 13 | 5262DL Vught | Tel. 06 20 92 18 91 | info@autorijsschooldegier.nl | www.autorijsschooldegier.nl

Run And Walk

R

&

W

De Hardloop- En Wandelwinkel



Clubleden*
10%
Korting

Rijnstraat 28, Den Bosch ↙

i www.runandwalk.nl **T** 073-6126947 **E** info@runandwalk.nl

*Niet in combinatie met andere acties

De Vrijwilliger

Mechtild de Boer (57)

De 5 vragen



> **Hoe lang ben je al lid van PH?**

Vanaf 1988, dus al 28 jaar.

> **Wat zijn je taken als vrijwilliger bij PH?**

Op dit moment ben ik looptrainer van de damesgroep op zaterdagochtend ("André's Elite", waarover later meer). Ik loop zelf al jaren bij deze groep en toen André de Jong er 2 jaar geleden mee ophield, heb ik het overgenomen. Daarnaast doe ik nog een aantal zaken die zo nu en dan moeten gebeuren, zoals het rondbrengen van het clubblad, schoonmaken, bardienst draaien, jureren enz.

Eerder was ik ook looptrainer op de woensdagochtend (ook van André de Jong overgenomen), assistent-trainer van Loek van der Heijden en regelde ik de verkoop van de wedstrijdkleding voor de jeugd.

> **Hoeveel tijd besteed je eraan?**

De training op zaterdagochtend kost mij inclusief voorbereiding (kwartaalschema, uitzetten van de routes, bedenken van warming-up), en medische en sociale "nazorg" bij de koffie 2 à 3 uur per week.

> **Waarom heb je juist deze taken op je genomen?**

Vanuit de vereniging kwam destijds de vraag of mensen belangstelling hadden om de cursus assistent-trainer te volgen. Dat leek mij leuk en ik had altijd al belangstelling voor alles wat met hardlopen te maken had, zoals ondersteunende oefeningen, warming-up, juiste voeding.

> **Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt als vrijwilliger bij PH?**

Het mooie van deze taak vind ik dat je mensen zover kunt krijgen dat ze iets presteren wat zij zelf niet voor mogelijk hadden gehouden. Bijvoorbeeld een doel stellen "binnen 3 maanden 5 of 10 km achter elkaar kunnen lopen".

Het clubblad rondbrengen is niet echt een uitdagende bezigheid, maar het is gewoon fijn om iets voor de vereniging te kunnen doen. De vereniging brengt mij ook veel. Als voorbeeld: na het plotselinge overlijden van mijn man boden de dames van mijn groep aan om om beurt op mijn toen nog heel jonge kinderen te passen, zodat ik toch kon blijven hardlopen.

En verder

> **"André's Elite": Het echte verhaal rond het ontstaan van de naam**

Zo rond 1990 ontstond bij trainer André de Jong het idee om de dames van zijn dinsdag/donderdaggroep (waar ik ook lid van was) extra ondersteuning te geven, zodat zij de mannen beter zouden kunnen bijhouden. De dames die dit wilden moesten wel aan bepaalde voorwaarden voldoen, zoals langere tijd in een bepaald tempo kunnen lopen. Deze training vond dan altijd op zaterdagochtend plaats. Het is dus nooit een officiële groep geweest en bij sommige mensen riep dat nogal wat vraagtekens op. Als reactie op een nogal kritisch artikel in het clubblad over deze "élitaire" groep lopers, ontstond het idee om T-shirts te laten bedrukken met de "André's Elite". Een vette knipoog dus. Het was nog een hele klus, want we deden dat gewoon zelf met zwarte strijkkletters! Tegenwoordig staat deze damesgroep ook wel bekend als "De blauwe dames".

> **Eerste wedstrijd op geleende schoenen**

Mijn eigen sportieve carrière begon op uitnodiging van mijn broer en zus. Ze hadden zich ingeschreven voor een loop rond het Malieveld in Den Haag. Ik had daar nauwelijks voor getraind en had een paar schoenen van iemand geleend. Na één rondje dacht ik dat ik nog een keer moest, maar ik bleek al gefinisht te zijn. En ik werd ook nog vierde! Dat smaakte naar meer en ik heb me toen aangesloten bij een soort start-to-run groep. Het doel was om binnen drie maanden een halve marathon te lopen. Ik heb toen de City-Pier-City run gedaan in 1.50 minuten. Ook heb ik eenmaal in mijn leven (ik was toen 38) een hele marathon gelopen in 3.40. Ook best snel, maar ik vond dat er wel erg veel tijd in ging zitten. Een halve is genoeg!

Annemieke van Amerongen

PH op wedstrijd

De Stevensloop in Nijmegen is snel groeiende en daarmee staan er op 13 maart ook veel PH-ers aan de start (en in de uitslagen) Frank Michels 01:20:49; Menno Heijstek 01:22:09; Rob Bravenboer 01:24:15; Wim Westerveld 01:24:28; Marcel van Bortel 01:24:55; Frank Verharen 01:31:24; Paul Kroon 01:39:19; Waldemar Muller 01:42:30; Gonnie Janssens 01:43:20; Peter Peeters 01:43:30; Marijke Voets 01:47:56.

Op 26 maart is Neal Bouterse de snelste loper bij de 10 van Bruinisse. Zijn tijd is 34.40 min. Bij de Halve van Haarzuilens op 28 maart wint Marjolein Menheere de V40 wedstrijd in 1.31.32 uur netto. De Securerun op 2 april in Ameide levert Daniëlle Gorgels een tijd op van 1.15.44 uur over 15 km.

Op 10 april is Rotterdam het toneel van de marathon. Harry van Bortel wint de wedstrijd bij de M70 in een hele goede 3.34.42 uur. De nettotijden van de PH-ers in de uitslagen: M40 Egwin Vugts 4.29.16; m45 Frank Michels 2.55.10; Paul Diepen 2.55.12; Rob Bravenboer 2.59.37; Michiel Otten 3.02.02; Marcel van Bortel 3.02.21; Nick Young 4.00.10; M55 Peter Peeters 3.49.15; Waldemar Muller 3.50.52; Wim Pijnenburg 3.56.47; Christ Duif 4.23.07; m60 Peter Sweegers 4.05.52; Herman Nijholt 4.05.24; Ronald Kenninck 4.37.14; v50 Gonnie Janssens 3.44.49; Sylvia Kik 4.14.01; v55 Danëlle Gorgels 3.40.20.

Op 13 april is Bart van Aalst 2e M35 bij de Leemputtenloop in Rijen. Zijn tijd is 37.54 min.

Bij de Vennenloop in Oisterwijk loopt Geert Alofs 15 km. Op 16 april loopt hij een tijd van 1.03.41 en daarmee wordt hij 5 in de M55 klasse.

Er staan 2 PH-ers in de uitslag van de oudste stadsmarathon van Nederland, die in Enschede. Op 17 loopt Wim Westerveld 3.12.24 en Jean Pierre Louwers 2.59.59 (mooi uitgekend) uur netto in Twente. De Roermond city run kent internationale bezetting. Daardoor komt Kas van Veen ondanks zijn snelle 53.22 min niet verder dan de 9e plaats op 24 april. Geert Alofs wordt op 27 april 6e M50 bij de Wijboschloop zijn tijd is 41.39 min.

Op 29 april is de eerste van de serie Trackmeetings in Utrecht. Het is koud en nat. De uitslagen: 1500m Ronald Weervers 4.39.61 min; 400h Maarten Nabbe 56.58 sec; Tamara Bos 64.12 sec; kogelslingeren Vincie Vossenaar 33.11 meter. Fenna van Burg loopt op 29 april in Wijchen een 400 meter. Zonder echte tegenstand komt ze tot 63.04 sec.

Voor alle uitslagen van de Harry Schulting Games kijk je op de website www.harryschultinggames.nl. Daar vind je ook een tof filmpje van Pepe en veel foto's van de wedstrijd op Hemelvaartsdag. Een verslagje staat elders in deze Kangoeroebode.

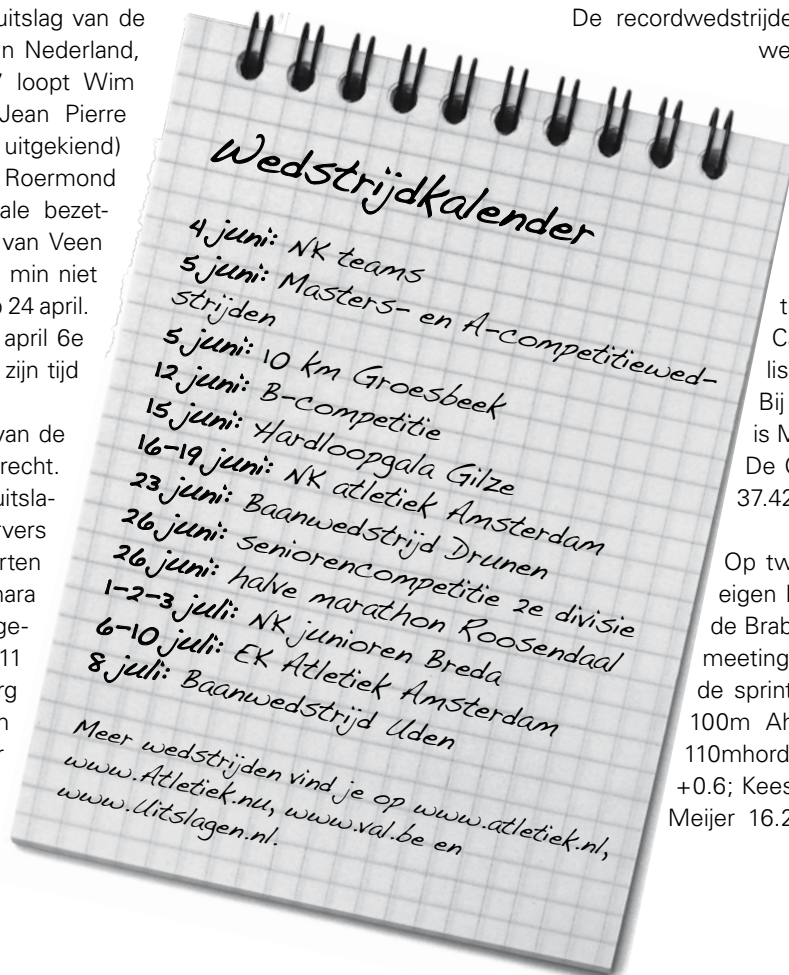
Twee dagen na de HSG start het Lotto Baancircuit in Lisse. De PH-ers: msen 110h Steven Nuytink 15.44 -1.7; discus Erik Cadée 62.95; ver Steven Nuytink 7.21 +2.0; speer Lars Timmerman 74.24; vsen kogel Melissa Boekelman 17.66.

Ralph van Houwelingen verbetert zich spectaculair bij het Loopgala in Wageningen op 13 mei. De jonge senior breekt de 15 min grens. Met 14.48.61 min wordt hij 2e op de 5000 meter.

Twee uitstekende junioren meerkampers in actie tijdens het NK in Alphen a/d Rijn op 14 en 15 mei: JA 6 Jan Janssen 6253 punten: 100 11.68, 400 55.09, 1500 4.51.02, 110h 15.80; speer 49.08, disc 34.29, kogel 12.43, pols 3.70, ver 6.20. MA 9 Elise Pelgrim 4097 punten: 200 27.38, 800 2.36.11, 100h 15.69, speer 27.86, kogel 8.27, hoog 1.45, ver 5.24.

De recordwedstrijden in Hoorn zijn de tweede wedstrijd van het Lotto baancircuit. Op 14 mei komen de volgende PH-ers in actie: msen 400 Olaf van den Bergh 49.21; 1500m Jelle Kemper 3.59.25; Lars Timmerman 70.53; ver Pim Jeehee 7.04 +0.6; Steven Nuytink 6.99 +0.1; discus Erik Cadée 59.80; vsen kogel Melissa Boekelman 17.63; Bij de Terheijdenloop op 15 mei is Marjon de Kok de snelste V35. De Goirlese loopt 10 kilometer in 37.42 min.

Op tweede Pinksterdag is na onze eigen HSG de tweede wedstrijd uit de Brabantse atletiek driehoek. De T-meeting in Tilburg richt zich vooral op de sprint en springonderdelen. Msen 100m Ahley Bastiaanse 12.27 +0.5; 110mhorden Maarten Nabbe 15.04 +0.6; Kees Janssen 15.12 +0.6; Martijn Meijer 16.29 +0.6; 200m Steven Nuy-



tinck 23.14 -1.2; Ahley Bastiaanse 24.96 -0.6; Kai van Tilburg 29.77 -1.4; 400m Olaf van den Bergh 48.29; Martijn Meijer 51.49; Jos van Schijndel 51.84; Gijs Kemper 52.12; Casper Kremers 54.09; 400mhorden Maarten Nabbe 55.16; hss Jelle van Kesteren 13.28 +0.1; hoog Jasper Heesbeen 2.07; pols Koen Koenders 4.70; ver Steven Nuytinck 7.27 +0.5; vsen 100 Linda van Rossum 12.13 +1.4; Maureen Pelgrim 13.00 -0.8; Anna Postema 13.12 -0.5; 100mhorden Tamara Bos 14.13 +3.1; Anna Postema 14.58 +2.2; Noa van Ginneken 14.85 +2.2; 200m Linda van Rossum 25.48 +0.4; Noa van Ginneken 26.92 +1.7; 400m Cathelijn Peters 62.64; Myrthe Kouwenberg 63.82; Sanne Diepen 64.80; 400horden Tamara Bos 62.23; hss Jaimy van Broekhoven 11.70 +2.7; Liset Olijve 11.26 +0.7; ver Lianne van Krieken 5.79 +1.9; Maureen Pelgrim 5.20 +1.6;

De tweede wedstrijd in Utrecht kent meer PH-ers aan de start. Brent Cuijpers verbetert zich flink op de 1500 meter. De B junior loopt 4.28.53 min. 100m Kees Janssen 11.60 -0.1; 1500m Jeroen Engels 4.28.96; Fenna van Burg 4.55.80; 400m Jasper Janssen 54.32; Sophie van Leeuwen 65.24; Bert van Lith 58.78; Gerard Kitslaar 63.46; 800m Ronald Weevers 2.06.63 min.

Het drieluik van Brabantse baanwedstrijden eindigt in Eindhoven



op 21 mei tijdens de Eef Kammerbeek Games. De uitslagen van de PH-ers op deze benauwde dag: 400m msn: Olaf van den Bergh 48.25; Jos van Schijndel 51.40; Casper Kremers 54.01; 400mhorden Maarten Nabbe 55.88; Martijn Meijer 61.04; 800m Roy van Schendel 2.01.21; discus Erik Cadée 61.45m; hoog Jasper Heesbeen 2.05; vsen 100m Linda van

Rossum 12.46 -1.4, 12.36 -0.3; Lianne van Krieken 12.41 -1.5; ver Lianne van Krieken 5.50 +0.0.

Daniëlle Gorgels beklimt op 21 mei het podium bij de Krakelingenloop in Heukelum. Haar tijd is 45.48 min (netto) op de 10 km. Ze wordt 2e in de V45 klasse.

Bij de Nightrun in Helmond op 21 mei wint Stephanie Crooymans de 5 km. Haar tijd is 22.09 min. Jan van den Hoogen wordt 2e bij de mannen in 17.32 min.

De uitslagen van de junioren, senioren en masterscompetitiewedstrijden kun je vinden op www.atletiek.nu.

Bart van Aalst

Foto: Monique Kuenen

WAT JE SPORT OOK IS,

AA-DRINK HIGH ENERGY

Wanneer je intensief gesport hebt en



toch nog verder moet, dan geeft AA High Energy je een échte energie-stoot.

AA-DRINK MULTI-NINE

Als sporter kun je soms best wat extra's gebruiken. Dan pak je



AA Multi-Nine: met écht vruchtensap en 9 toegevoegde vitamines.

AA-DRINK ISOTONE

Na intensieve inspanning heeft je lichaam veel vocht en mineralen verloren. Met AA Isotone vul je



deze razend-snel weer aan.

AA-DRINK HEEFT ALTIJD DE IDEALE SPORTDRANK VOOR JE!



▲▲▲
IN HET LAND VAN
**KONING
WILLEM I**
COLLEGE
KUN JE WORDEN
WAT JE WILT

www.kw1c.nl

Regionaal Onderwijs Centrum voor mbo, vavo en educatie
School voor de Toekomst I's-Hertogenbosch

KYBYS & Sport

Buitensport. Daar weten we bij KYBYS alles van. We vertalen wensen doelgericht in beleid, haalbare plannen en uiteindelijk in de realisatie en het beheer van accommodaties voor sport en recreatie. Van kunstgras hebben we daarbij nog eens extra veel verstand. Diverse prof- en amateursportclubs kunnen dat beamen.

KYBYS,
...voor ingenieu[r]s advies.

Naast sport is KYBYS actief op het gebied van:

> NATUUR EN WATER > STEDELIJK GEBIED > BEGRAAFPLAATSEN



KYBYS

ingenieurs en adviseurs

> Vestigingen in Boxtel - Meppel en Heemstede > info@kybys.nl - www.kybys.nl

FysioCompany Kortbeek

samenwerkende fysiotherapeuten



Nieuwe accommodatie
is geopend in het
Stadhouderspark direct
naast de atletiekbaan
van Prins Hendrik

Professionele begeleiding bij uw blessure

wij helpen u graag stap voor stap op weg

Met een team van enthousiaste fysiotherapeuten met
jarenlange ervaring in sport- en hardloopleblessures
helpen wij u graag weer terug naar pijnvrij bewegen
en sporten.

Janine Kortbeek- van de Mortel

Thomas Kortbeek

Laura van der Heijden

Thomas Marijnissen



www.fysiocompany.nl

073 - 623 22 22

Mastdammenhoeve 1, 5262 NA Vught
Willem de Rijkelaan 1, 5263 DL Vught

Van Zinnicq Bergmann

advocaten sinds 1870

mr Jean van Zinnicq Bergmann
mr Hanneke van Haarlem
mr Marlous Weerts
mr Anneloes van Tuijn
mr Joost Hofman

arbeids- en ontslagrecht - onroerend goed- en huurrecht
ondernemingsrecht - personen- en familierecht
overeenkomsten- en handelsrecht
letselschade - erfrecht

Peperstraat 8
5211 KM 's-Hertogenbosch

T: 073 61 32 318
F: 073 61 41 581

Postadres:
Postbus 1332
5200 BJ 's-Hertogenbosch

M: info@vzb.nl
W: www.vzb.nl

Van harte welkom...

*Clubkampioenschappen turnen en acro
zaterdag 25 juni en zondag 26 juni
Turnzaal Vught Noord*

*Kijk op de website www.ph.nl
voor het programma*

recept van de maand

Tomaten-paprika basissaus

Een lekker, eenvoudig en gezond snackje, ook voor kids

Nodig:

- 1½ kg tomaten
- 2 rode paprika's
- 1 grote ui
- 4 teentjes knoflook
- 1 theelepel fijngehakte rozemarijn
- 1 kleine chilipeper, van zaad ontdaan en fijngesneden (hoeft niet als je er niet van houdt)
- 4 eetlepels tomatenpuree
- 2 eetlepels suiker
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie

Bereiden

Verwarm de oven voor op 160 °C. Snij de tomaten in stukken en verwijder de harde kern. Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snij ze in acht parten. Verwijder de schil van de ui en snij deze in dunne plakken. Pel de knoflookteentjes. Leg de tomaten, paprika's en ui op een grote bakplaat die bekleed is met bakpapier. De stukken groente moeten in één laag en los van elkaar op de plaat liggen zodat ze roosteren en karamelliseren en niet stoven; gebruik zo nodig twee bakplaten.

Voeg de knoflook, rozemarijn en eventueel chilipeper toe. Meng in een kleine kom de tomatenpuree, suiker, olijfolie, 1 theelepel zout en versgemalen zwarte peper door elkaar en schep dit gelijkmatig door de groente.

Bak alles ongeveer 1,5 uur of tot de groenten beginnen te karamelliseren en verschrompelen. Laat ze afkoelen en pureer ze in een keukenmachine of blender.

De saus blijft een week goed in de koelkast en kan ook ingevroren worden.

En voor je gezondheid:

Deze saus bevat veel vezels, vitamine B1, C en E en kalium. Daarmee ondersteunt je een goede darmfunctie, je weerstand en draagt het gerecht bij aan een goede vochthuishouding en bloeddruk.

Deze saus komt uit het boek 'De Free Range Cook' van de Nieuw-Zeelandse Annabel Langbein. Ik hou erg van haar eerlijke en no nonsense manier van koken. Voor iedereen te doen. Ook kinderen vinden deze saus (vaak) erg lekker. Je kunt deze saus gebruiken als basis voor pasta, (bv. met gehaktballetjes) als pizzasaus en als basis voor soep of doe gewoon een laagje op je broodje kaas. Heel veelzijdig.



Iedere Kangoeroebode een recept, verzorgd door Annet van Esch. Zij werkt als fotograaf en (sport)voedingsadviseur (www.nnhp.nl). Voor o.a. haar blog en dit blad fotografeert ze gerechten en voorziet ze van een gezondheidsanalyse.

WOMEN
 Maison Scotch
 SuperTrash
 Sandwich
 Espresso
 G-star
 Dept
 Mac
 Esprit
 Summum
 Kyra & Ko
 Street One
 Blue Denim Lodge

MEN
 Scotch & Soda
 PME Legend
 G-Star
 Mac
 EDC
 Profuomo
 RB Boston
 Vanguard
 Björn Borg
 State of Art
 British Indigo

MARINUS
 MARKTVELD 54 VUGHT 073-6561589
 WWW.MARINUSMODE.NL

New Zealand Auckland

RUN2DAY
 MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

HARDLOPEN BEGINT BIJONS

Hardlopen zit in ons bloed.
 We kennen het plezier, de verslaving, de vermoeidheid, de spierpijn, de emotie en de voldoening.
 Daarom nemen we ook alleen genoeg met de beste producten. Want alleen dan kun je het beste uit jezelf halen.
 En alleen dan kunnen we jou zo goed mogelijk van dienst zijn met spikes, trainings- en wedstrijdschoenen en de leukste en beste hardlooptkleding en accessoires.

Spaar voor 15% korting met je Run2Day Card in combinatie met je lidmaatschap van de atletiekvereniging of ontvang 10% kassakorting.

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

Run2Day Den Bosch
 Van Berckelstraat 2
 5211 PH Den Bosch

DENBOSCH.RUN2DAY.NL

Facebook: FACEBOOK.COM/RUN2DAYDENBOSCH
 Twitter: TWITTER.COM/RUN2DAYDENBOSCH
 YouTube: YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND

Dames behalen Districtsfinale en NK finale

Na veel enerverende weekenden van Dalen, Bergschenhoek, Wieringerwerf, hebben alle dames hun ½ finales of regiowedstrijden geturnd. Hoewel zeer tevreden over de resultaten en de goede oefeningen waren er toch ook teleurstellingen. Maar zoals een goede sporter betaamd: verwerken en meenemen naar het nieuwe seizoen.

Bij de D1 wisten Riva en Benthe leuk mee te turnen, ook Daphne en Merle lieten goede oefeningen zien, helaas was het niet genoeg om de districtsfinale te behalen. Maartje turnde als pupil 2 strakke oefeningen en behaalde behalve de finaleplaats ook een zilveren medaille: een knappe 2e plaats voor haar.

Bij de 4e divisie turnden de Junioren Anouk, Tamara en Marlou en de senior Sanne. Voor Anouk en Sanne viel helaas het doek. Zij hebben wel mooie oefeningen laten zien. Tamara gaat door, evenals Marlou die zelfs 3e werd.

Bij de nationale wedstrijden werden de instappers N2 uit elkaar gehaald. Bij deze wedstrijden plaatsten zich maar 6 turnsters per wedstrijd voor de finale en 2 voor een toestelfinale. Dus een moeilijke opdracht voor Molly, Imke en Fenna. Molly, als eerste aan de beurt zonder haar vriendinnen, bleef lang overeind en turnde zich naar een reserveplaats (1). Imke turnde zich net niet naar een meerkampfinale, maar wel knap naar de brugfinale. Fenna behaalde wel een NK finale en werd in haar ½ finale zelfs 3e.

Voor Noor, net hersteld van een gebroken enkel, kwam de wedstrijd net te vroeg, blij dat ze heeft kunnen meeturnen, wat al een cadeau was. Voor Nienke was het haar eerste ½ finale, een mooie opsteker voor de komende jaren.

Gaby, ook uitkomend in een grote groep waar zich maar een klein gedeelte voor plaatste, was er dicht bij. Een reserve (2) plaats voor haar.

Lieve in de N3 liet zien waar ze zo hard op geoefend had en dat resulteerde in een NK finale voor haar, een mooi resultaat na een goed seizoen. Op brug een re-

serve (3) plaats voor haar.

Bij de Jeugd 3e divisie draaiden Amber, Manon en Jaidy. Dit jaar voor het eerst eigen oefenstof, wat de dames wel ligt. Amber kwam helaas net tekort. Manon mag als reserve (4) door en Jaidy plaatste zich, voor haar een finale.

Bij de junioren 3e divisie turnden Puck en Jaimy. Ze waren heel nerveus want ze wilde zo graag die finaleplaats halen. Ze werden beloond voor het knappe turnen dat ze lieten zien. Puck mag als reserve (5) door naar de meerkampfinale, Jaimy als reserve (6) door naar de brugfinale.

Bij de senioren 3e divisie kwamen Julie en Juul op de vloer, ook zij vol spanning want het zou toch zo mooi zijn, die finale. Met een mooie tsuki tot stand door Juul en knappe onderdelen was het net geen finaleplaats voor hen.

Anne jeugd 2e divisie turnde ook haar eigen oefenstof, ze had hard gewerkt en dat liet ze zien. Niet direct door maar wel een reserve (7) plaats voor haar.

Bij de junior 1e divisie mocht Sandra zich vastbijten, als laatste de ½ finale ingegaan werd het een mooie strijd. Ze behaalde de finale en leuk feitje is dat Sandra zich vanaf de instap ieder jaar geplaatst heeft voor de NK finale, ondanks 2 x een promotie.

Zeven reserveplaatsen: een nieuw record, dames jammer maar top gedaan, jullie zitten er dicht bij. Veel succes in jullie finales en voor de andere dames succes met de nieuwe oefenstof.

Wies Janssen



Pensioenadvies voor het Midden- en Klein Bedrijf.

Pensioen is voor werknemers/-gevers buiten het salaris een belangrijke arbeidsvoorwaarde.

Een goede pensioenregeling verhoogt de aantrekkelijkheid van een bedrijf, dat geldt voor zowel nieuwe medewerkers als voor medewerkers die reeds bij u in dienst zijn.



Mari van der Ven
Registerpensioen-
adviseur

'Laat je geen producten verkopen, maar laat je voorlichten en begeleiden'

Pensioenadvies Inzicht | Molenvenseweg 25 | 5261AH Vught | 06 55565359 | 0736840263
info@adviescentrum-inzicht.nl www.adviescentrum-inzicht.nl

Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

de Noorlander

ASSURANTIE - ADVISEURS

Sportief in verzekeringen

Kampdijklaan 36
5263 CJ Vught
tel. 073 - 68400 72
emailadres: kantoor@denoorlander.nl


www.Segam Reizen.nl
bijzondere thema reizen



**WIL JE BLIJVEN SPORTEN TIJDENS JE VAKANTIE, BOEK DAN
HET 4* SPORHOTEL VITALCLASS OP LANZAROTE MET
17 GEKwalificeerde SPORT INSTRUCTEURS**

VANAF € 595 (inclusief vlucht, transfer en 7 overnachtingen)



Kijk op de website voor meer sportieve
vakanties of bel met 0411 764019

VAN BIJNEN



**Transport – Distributie – Warehousing
Verhuur van bedrijfsunits en kantoren**

Telefoon 073- 511 25 15
www.vanbijnentransport.nl

BOUWBEDRIJF VISSERS B.V.

&

VISSERS ZWEMBADEN B.V.

SINT MICHIELSGESTEL

sauna's, infraroodcabines en whirlpools.

Kwaliteit en nazorg is onze beste reclame!

kijk op:

www.bouwbedrijfvisser.nl

www.visserszwembaden.nl

telefoon 073-5942962 of 06-53471182



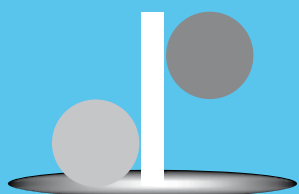
RIEMERSMA LEASING

Jarenlange ervaring
Ultieme Service
Flexibel

Persoonlijk en betrokken
Transparant
Snel

073 - 850 47 50

www.riemersmaleasing.nl



Drukkerij PRIMAIR B.V.

Korte lijnen, dus snelle levering
Kwaliteit tegen een concurrerende prijs
Gespecialiseerd voor midden- en kleinbedrijf
Uw huisdrukker! Van ontwerp tot eindproduct

Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
drukkosten

Gespecialiseerd in:

- Handelsdrukwerk
- Uw Archief digitaliseren
- Folders (ook in 3-luik A4)
- Verenigingsdrukwerk
- Digitaal drukwerk
- Brochures
- Banners
- Familiedrukwerk
- Websites ontwikkelen
- Eigen ontwerp

www.drukkerijprimair.nl

Hoogstraat 7

5241 CT Rosmalen

Tel.: +31 (0)73 522 59 13

info@drukkerijprimair.nl

LOPERS COMPANY



DEN BOSCH



AL 25 JAAR DE MEEST
DESKUNDIGE HARDLOOPWINKEL

VOOR LOPERS, DOOR LOPERS



PRINS HENDRIK LEDEN
10% KASSA KORTING

VERWERSSTRAAT 22B 5211 HW DEN BOSCH Tel.073-6144475