



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 62, Nr. 6, september 2015

Jeroen de Wilt Lid van Verdienste

Geslaagde Vroege Vogelloop



Meierijloop weer in aantocht

Foto: Alfons Goossens



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

Het Dafne-effect



Twee-één-zes-drie, sinds 28 augustus 2015 heeft iedereen deze tijd op het netvlies gebrand staan. Heel Nederland heeft de race van Dafne Schippers gezien, van huisvrouw/man, student tot Olympisch kampioen. Op radio, tv en social media vallen liefhebbers, experts en analytici over elkaar heen om deze topprestatie te duiden, of zoals een erkend atletiek liefhebber op Twitter opmerkte: 'En nu kijken jullie gewoon wel ineens allemaal atletiek, hè.'

Ook in Eindhoven wordt het succes van de Nederlandse sprintster gevoeld. Stoere truckers, met tatoeages, bierbuik en balletje mayo willen plots met een DAF(ne) truck gezien worden in plaats van Scania of MAN. Met een DAF(ne) ben je sneller op je bestemming.

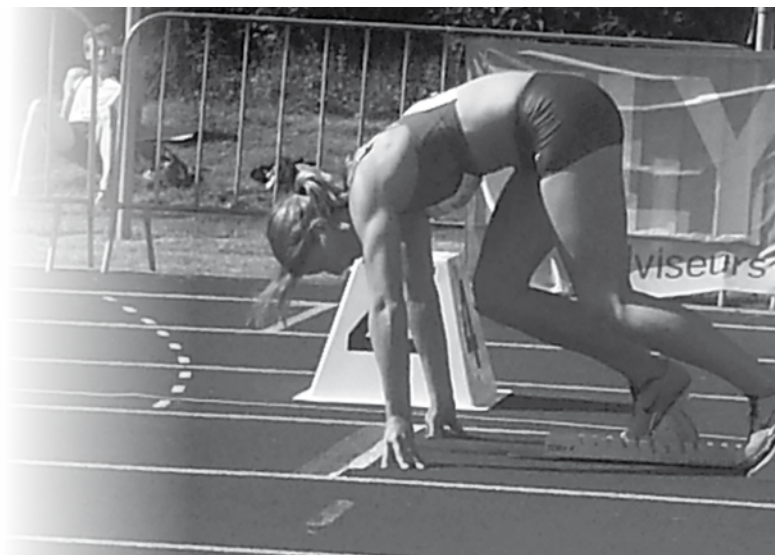
In Tilburg, bij de versnellingsbakken-fabriek aan de A58, is het succes met gejuich ontvangen. Het pientere pookje zal snel weer zijn opwachting maken in de auto's van de toekomst. Iedereen wil toch nog een keer kunnen versnellen zoals Dafne dat deed in de slotmeters van de 200 meter?

De sprinters van Prins Hendrik zullen ook extra blij zijn met de prestatie van Schippers. Dat zit zo: doorgaans worden zij op verjaardagfeestjes gevraagd naar hun prestaties op de marathon. Atletiek is namelijk hardlopen en dan is de marathon van New York het ultieme doel, alleen niet voor de dames en heren op de spikes. Nu kunnen zij eindelijk uitleggen wat hen een paar keer per week naar de atletiekbaan brengt. Wat een opluchting, voortaan hoeven zij zich nooit meer te verantwoorden, want Schippers is een 'grande dame' geworden in het rijtje Naomi en Ranomi, die iedereen kent. Enige pijnlijke moment is misschien dat zij zullen moeten uitleggen dat ze ietsje langzamer zijn dan het Utrechtse fenomeen.

Het bestuur en trainerscoördinatoren van Prins Hendrik hebben de prestatie in Beijing ook zeker met belangstelling gevolgd. De sneltoets op de smartphone naar de verkeersregelaars en leveranciers van dranghekken werd nog even gecontroleerd, want het 'Dafne-effect' zal ook in Vught voelbaar worden. Gelukkig hebben we bij Prins Hendrik eerder te maken gehad met het 'Epke-effect', dus daar zijn we op voorbereid.

Ook is er nu ruimte in Vught voor enkele nieuwe groepen. Geheel in de geest van de erevoorzitter wordt er door Prins Hendrik gezocht naar nieuwe mogelijkheden om mensen aan het bewegen te krijgen. Er sporten namelijk veel mensen in Nederland, maar er zijn ook een boel mensen die passief van sport genieten en die wil Prins Hendrik in beweging krijgen. In aanloop naar het Olympische jaar gaf de in Vught graag geziene gast Gregory Sedoc in de studio van de NOS voldoende inspiratie voor een nieuwe cursus 'Juichen voor de TV'. Dat moet succesvol zijn met oefeningen waarbij de armen omhoog worden gegooid en rondgesprongen wordt. Een betere voorbereiding op het sportjaar 2016 kan er zelfs voor de meest notoire bankhanger niet zijn.

En dat is waar het in sport om draait: voorbereiding. Jaren van training, inzet, opoffering voor dat ene doel, die geslaagde salto en afsprong, 100, 200 of 42195 meter. Dat is iets wat alle sporters (actief en passief) met elkaar verbindt, alles voor die twee-één-zes-drie of ietsje langer.



In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
- 5 Richting afdeling loopsport
- 7 Jeroen de Wilt Lid van Verdienste
- 8-9 Vrijwilligers gezocht voor de Kangoeroeloop
- 11 Vroege Vogelloop
- 13 Bosploegweekend
- 14-15 Inspanning en hitte
- 17 Meierijloop
- 18-19 C- & B- Junioren
- 21 De Vrijwilliger
- 22-23 PH turners schitteren op NK
- 26-27 PH op wedstrijd

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor dubblad nummer 7, 2015 is maandag 28 september. Het dubblad komt uit op woensdag 21 oktober.

Colofon:

Kangoeroebode, clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik, opgericht 8 mei 1908. Verschijnt 8 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, Taxandriaal 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



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:

Bosscheweg 137 / 5282 WV Boxtel

Tel.: (+31) 411 67 50 30

info@lamoustache.nl

www.lamoustache.nl

Trim en LAG samen richting nieuwe afdeling loopsport

Bestaande structuren zijn er niet voor eeuwig. Zij zijn periodiek aan evaluatie toe. Met betrekking tot prestatief gerichte lopers, die deelnemen aan wedstrijden en evenementen wegatletiek van 5 km tot marathon, zijn in 2002 grenzen afgesproken tussen de baanatletiekgroep MILA van Tonnie Dirks, de wegatletiekgroep LAG van John Dodde en Carly van Pinxten en de trim.

Grenzen leiden gemakkelijk tot 'grensgeschillen', maar in het algemeen is het lange tijd goed gegaan. O.a. door afspraken tussen trainers van de trim en John Dodde van de LAG over voorbereidingen voor een incidentele marathon door trimleden. Gaandeweg zijn er echter bij de trim meer lopers met prestatiegerichte ambitie gekomen, die zich om allerlei redenen op hun gemak voelden binnen de trim en daardoor niet naar de LAG overstapten. Mede doordat bij de trim door de recente structuurwijziging de mogelijkheden voor deze categorie lopers vergroot zijn (bijvoorbeeld via de eventgroepen).

Het leidt echter tot een overlapping met betrekking tot het aanbod dat Prins Hendrik biedt en dus af en toe tot inefficiency. Het ATB en het algemeen bestuur hebben zich daarom uitgesproken voor verdergaande samenwerking en tot het opheffen van de scheidslijn LAG en trim. Om te komen tot één afdeling loopsport (hoe die afdeling precies genoemd moet worden, is nog ter discussie. Suggesties zijn welkom).

Er zijn nu gesprekken aan de gang tussen LAG en trim met de bedoeling om ervoor te zorgen dat het meer prestatief gedeelte van de trim en de LAG in elkaar geschoven wordt, zodat lopers met dezelfde doelen, dezelfde trainingsbelasting, hetzelfde tempo, met elkaar gaan trainen, ongeacht hun achtergrond LAG of trim.

Een nieuwe indeling zal niet deze maand klaar zijn, er is nog intensief overleg nodig tussen de trainers en door trainers met hun groepen.

Wordt vervolgd dus.

Frans Kortbeek

Voorzitter atletiek- en trimbestuur

Even voorstellen

De komende maanden zijn er bij Prins Hendrik twee voor de meesten nog onbekende mensen aan het werk:



Lisanne van der Veen

Afgestudeerd HBO'er, heeft bij de combinatiefunctarissen van Move Vught stage gelopen, maar zal nu een aantal maanden voor Prins Hendrik komen werken. De vereniging heeft daarvoor een subsidie gekregen. Zij zal zowel voor gymnastiek als atletiek werkzaamheden verrichten, niet als trainer, maar in de organisatie van verschillende projecten (meer differentiëratie in het aanbod van PH/Samenwerking scholen, kinderopvang en verenigingen in Vught Noord/Project met Reinier van Arkel en Cello gericht op meer bewegingsdeelname/assistentie organisatie schoolatletiekdag etc.



Femke Pluim

Polstokhoogspringster en 3e-jaars student HBO Bewegingstechnologie. Zij komt in de komende maanden, naast polstoktrainingen bij Robbert-Jan Jansen, twee dagen per week bij PH stage lopen ter ondersteuning van het fieldlab. Het fieldlab beschikt nu over een mobiele cameraset (dat wordt nog verder uitgebreid met vaste camera's) en diverse meet- en analyseapparatuur. Voor het gebruik door de trainers van PH moeten daarvoor instructies en protocollen ontwikkeld worden. Daarnaast zal nieuwe testapparatuur getest worden.

Namens het algemeen bestuur van Prins Hendrik,
Frans Kortbeek



STOER!



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

De Hardloop- En Wandelwinkel



Rijnstraat 28, Den Bosch ↙

www.runandwalk.nl | 073-6126947 | info@runandwalk.nl

Clubleden*
10%
Korting

*Niet in combinatie met andere acties

Jeroen de Wilt bij afscheid benoemd tot Lid van Verdienste

De jeugdwedstrijd van 12 juli op onze eigen atletiekbaan, betekende de allerlaatste wedstrijd van Jeroen de Wilt als microfonist. Dat ging uiteraard niet onopgemerkt voorbij. Tegen het eind van de wedstrijd werd Jeroen, in het bijzijn van zijn ouders en enkele vrienden, door voorzitter Bart van Leerdam benoemd tot Lid van Verdienste.

Na zijn zus Monique en moeder Marijke werd Jeroen het derde Lid van Verdienste in het gezin De Wilt. Hij woont en werkt al geruime tijd in Brussel. Die afstand, gecombineerd met een mager perspectief als microfonist bij de grote Nederlandse wedstrijden, bracht hem tot het besluit ermee te stoppen. Dat hij zijn laatste wedstrijd uitgerekend op de eigen baan van Prins Hendrik afwerkte, maakte de cirkel op fraaie wijze rond.

Jeroen de Wilt was actief als atleet, maar zal binnen Prins Hendrik méér herinnerd worden door zijn betrokkenheid bij het wel en wee van de vereniging. Hij was vaak aan het woord tijdens Algemene Ledenvergaderingen, waar hij zich steeds weer goed voorbereid maar ook kritisch presenteerde. Vanuit Prins Hendrik maakte hij de stap naar de Unieraad, zeg maar de Tweede Kamer van de Atletiekunie. Daarin maakte hij twee termijnen vol en liet hij met de regelmaat van de klok van zich horen.

Jeroen was binnen Prins Hendrik ook actief als pr-man, statisticus (zijn passie voor het verzamelen van wedstrijdresultaten kwam hem als

microfonist goed van pas) en als lid van de clubbladredactie. Hij werkte mee aan het jubileumboek voor het 100-jarig bestaan en nam daar de ranglijsten allertijden voor zijn rekening. Als pr-man stelde hij jarenlang persberichten op voor wedstrijden en evenementen, altijd secuur en goed onderbouwd. De laatste functie binnen Prins Hendrik en de Nederlandse atletiek die hij neerlegde, is dus die van microfonist. Dat betekent echter geen eind van de passie voor de atletieksport. Jeroen de Wilt zullen we dan ook zeker nog blijven zien als toeschouwer bij wedstrijden, als vrijwilliger bij grote internationale evenementen en wie weet, ook nog wel eens als vrijwilliger bij Prins Hendrik.

Jeroen bedankt!

Frans Kortbeek/Ton de Kort





Vughtse Sportclub Prins Hendrik

Naam

Adres

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Ik wil graag meehelpen bij de 44^e RiemersmaLeasing Kangoeroeloop

Als u een mobiel hebt, graag meenemen naar de Kangoeroeloop, zodat alle medewerkers optimaal bereikbaar zijn. Wel graag alvast uw nummer vermelden.

mobiel

Verder verzoeken we u ook uw e-mailadres te vermelden voor toekomstige informatieverstrekking.

E-mail

Ik wil zelf graag meelopen ☐ **ja** ☐ **nee** *

De volgende vrienden / kennissen / gezinsleden willen ook graag meehelpen:

.....
.....

Zij willen graag samen met mij een taak vervullen ☐ **ja** ☐ **nee** *

Ik heb voorkeur voor de volgende taak:

.....

Ik wil ook meehelpen op met de voorbereiding en opruimen:

☐ **22 december** ☐ **23 december** ☐ **24 december** ☐ **28 december** */ **

Graag dit formulier retourneren:

≡ Door het formulier in de brievenbus in de hal van het clubhuis te deponeren.

≡ Per e-mail verzenden naar: **tinevanesch@tele2.nl**

* **Aankruisen wat van toepassing is** ** **van 09:00 tot 13:00 uur**

Bedankt

Beste allemaal,



De woorden voor het afscheid van mijn Jan zijn gekozen en uitgesproken, maar mijn woord van dank wil ik bij deze nog een keer uitspreken en benadrukken. Ik heb diep respect voor de wijze waarop mijn familie en ik afscheid heb kunnen nemen van Jan. De belangstelling tijdens zijn afscheidsdienst bij Prins Hendrik was zó enorm en oprecht en voelde als een verlichting in het dragen van ons grote verdriet.

Jan zou zo ontzettend trots zijn geweest op jullie allemaal en in het bijzonder op de leden van het bestuur van Prins Hendrik, John en Ans van Brunschot en Frans Kortbeek, die er alles aan hebben gedaan om zo'n

prachtige dienst neer te zetten. Daarnaast hebben deze mensen veel werk van ons overgenomen in de tijd dat wij niet meer in staat waren ons nog langer in te zetten voor Prins Hendrik vanwege de ziekte van Jan. Mijn speciale dank daarvoor.

Eveneens wil ik nog een woord van dank uitbrengen voor alle mensen die nog speciaal het woord hebben genomen tijdens de afscheidsdienst van Jan. Het was een dienst met een lach en een traan en dat kwam mede doordat Jan zo mooi en waardig vertaald werd in de verhalen die de mensen tijdens zijn dienst hebben voorgedragen. Dit is precies zoals Jan het graag gewild zou hebben. Hij liet de mensen graag lachen en ik heb menige keren een lachsalvo gehoord tijdens de afscheidsdienst van Jan.

Jan was te beschieden om te kiezen voor een afscheidsdienst zoals hij deze nu heeft gekregen en dat maakt het allemaal nog mooier, want mede dankzij jullie heeft hij een afscheid gekregen zoals wij allemaal vonden dat hij verdiende. Groot, warm en vrolijk. Het gemis is nog steeds enorm, maar ik kan terugkijken op een mooi leven met onbetaalbare herinneringen en dat alles met een prachtig mens!!

Jan was voor velen en zeker voor mij, zijn kinderen en kleinkinderen, groot in alles!!

Nogmaals ontzettend bedankt voor alle steun in welke vorm dan ook die wij gedurende de afgelopen jaren en tijdens het afscheid van Jan hebben gehad van de leden en het bestuur van Prins Hendrik. Ik heb het enorm gewaardeerd!!

Een warme groet van Lennie Kloppenburg

Vrijwilligers gevraagd voor de 44ste RiemersmaLeasing Kangoeroeloop

Tweede Kerstdag 26 december 2015

Vrijwilligerstaken:

Op de dagen vooraf:

- Het opbouwen en gereedmaken van de locatie en het clubgebouw

Op de dag zelf:

- Het uitzetten en afbreken van de route
- Drankposten langs de route en op de baan.
- Fietsters voor en na de lopers op de lange afstanden.
- Vrijwilligers op de route.
- Vrijwilligers bij het parkeren.
- Verkeersregelaars.

Wij stellen uw hulp zeer op prijs!

Ook als maatschappelijke stage voor scholieren.

Meld u aan via het inschrijfformulier in dit blad!

Of stuur een mail naar: tinevanesch@tele2.nl

Voor verdere informatie: Tine van Esch, telefoon 06-23061719

Clubkampioenschappen atletiek 2015

Op zaterdag 26 en zondag 27 september organiseert Prins Hendrik voor haar leden de clubkampioenschappen atletiek op onze prachtige accommodatie. Voor de junioren ABC en D en voor de senioren en masters worden de clubkampioenschappen bestreden in de officiële meerkampen. Deze wedstrijden zijn op zaterdag en zondag. Op zaterdag zal ook de traditionele barbecue plaatsvinden, vooraf gegaan door de kampioenenhuldiging.

Voor de pupillen houden wij de Athletics Champs en voor hen is de wedstrijd op zondag.

Onderdelen voor de diverse groepen:

D-junioren meisjes: 60mH, hoog, speer, ver, kogel en 600m

D-junioren jongens: 80m, ver, speer, 80mH, hoog, kogel en 1000m

C-junioren meisjes: 80mH, hoog, kogel, 150m, ver, speer en 600m

C-junioren jongens: 100m, ver, kogel, hoog, 100mH, discus, speer en 1000m

B/A-junioren meisjes, dames en masters: 100mH, hoog, kogel, 200m, ver, speer en 800m

B/A-junioren jongens, heren en masters: 100m, ver, kogel, hoog, 400m, 110H, discus, polsstok, speer en 1500m.

De volgorde van de onderdelen zal pas bekend zijn als het tijdschema is gemaakt. Uiteraard mag je ook op een aantal onderdelen deelnemen.

Onderdelen voor pupillen, zondag 27 september om 10.00 uur:

B/C en mini: vortex, hurkhoog, sprint, slingeren, 40mH, stadionloop en wij beginnen met estafette

A-pupillen: hoog, kogel, vortex, horden, polsstok, stadionloop en estafette.

Het inschrijfgeld is voor alle deelnemers €2,50 voor de meerkamp/athletics champs en die moet worden voldaan bij de inschrijving op rekening: NL78INGB00006637865 t.n.v. wedstrijdsecretariaat Prins Hendrik. Vermeld dan ook je naam bij de inschrijving. Iedereen kan inschrijven tot uiterlijk dinsdag 22 september 23.59 uur. Na-inschrijven is niet mogelijk. Natuurlijk zullen er prijzen zijn voor de nummers 1, 2 en 3, maar wij hopen vooral dat het leuke en sportieve wedstrijddagen zullen zijn.

Jos van Limpt

BNO – Instuifcircuit 2015

Op de prachtige accommodatie van Prins Hendrik biedt de BNO–instuifwedstrijd je de gelegenheid om de PR's voor 2015 nog wat scherper te stellen. In samenwerking met Regio-verenigingen 's-Hertogenbosch, Gemert en Oss organiseert Prins Hendrik op 11 september a.s. de 4e wedstrijd in het circuit 2015. De onderdelen zijn: 100m, 400m, 1500m, 3000m, kogelstoten, speerwerpen, verspringen en polsstokhoogspringen. De wedstrijd is voor A-B junioren, senioren en masters en ook C-junioren kunnen inschrijven, maar moeten dan wel met het B-materiaal werken.

Het is een instuifwedstijd die om 19.00 uur begint. Het voorlopig tijdschema zal op de website (www.ph.nl) te vinden zijn. Er kan vooraf worden ingeschreven, tot 10 september 23.59 uur via atletiek.nu en het inschrijfgeld moet je dan overmaken op rekening nummer: NL78INGB00006637865 t.n.v. wedstrijdsecretariaat Prins Hendrik. Uiteraard kun je ook op de wedstrijddag zelf inschrijven tot uiterlijk 45 minuten voor aanvang van het onderdeel. Vorig jaar was het een geweldige wedstrijd met 2 Nederlandse records. Dus wij hopen ook dit jaar weer veel atleten te begroeten in Vught.

Jos van Limpt

Vroege Vogelloop 2015 (4e editie)



Om kwart over zes in de ochtend komt de eerste vroege vogel het clubhuis binnen. Ze kijkt nog een beetje slaperig en bibbert van de frisse ochtend. Maar ze is er. Al snel volgen er meer. In de keuken staan Ans

van Brunschot en Marian de Haan het ontbijt voor te bereiden. 150 eieren gaan in de pan om te worden gekookt. Honderden broodjes, croissantjes, gesneden wit, bruin en krentenbrood. Allerlei soorten beleg die bij een heerlijk ontbijt horen worden klaar gezet. Verse aardbeien, vruchtensap, melk, koffie en thee; alles is er. Ans krijgt het druk met lopers die te vroeg uit bed gevallen zijn en alsnog besluiten om te gaan lopen. Bij elkaar staan er ruim 125 lopers aan de start. De vierde editie bewijst het succes van deze loop.

Voor de deelnemers aan de Start-to-Move is dit hun vuurdoop. Zij worden geacht om 5 km af te leggen zonder te stoppen. De omstandigheden zijn er prima voor. Nog even een warming-up om de spieren los te maken en de zenuwen te kalmeren. Alfons Goossens heeft de dag ervoor alle bordjes aan de bomen gespijkerd om de verschillende routes van 5, 10 en 12 km aan te geven. De routes liggen uitgeprint in het clubhuis. Hij heeft zijn startpistool weer teruggevonden en schiet iedereen op pad. Ook een 25-tal wandelaars vertrekken voor 5 km.

Alle tafels worden gedekt. Anne-Henk Drese zal voor de tafelschikking zorgen. Met zijn horeca ervaring komt dat wel in orde. Het oog wil ook wat. Toch? De lopers rennen ondertussen door een ontluikend bos waar de vogels fluitend wakker worden. De dauw druppelt van het lange gras en de braamstruiken die, zoals ieder jaar, met hun stekels de lopers willen tegenhouden.

De routes staan goed aangegeven en het bos ruikt heerlijk. Je moet er niet aan denken dat je nog in je bed ligt als je met zo'n heerlijk gezond gevoel door ons PH-bos loopt. Als de Start-to-Movers trots en voldaan binnenkomen kunnen er foto's voor de familie gemaakt worden. Het is nog wachten op de 12km-lopers en de wandelaars. Dus onder de douche en met droge kleren naar het ontbijt. Aan het lawaai te horen is iedereen wakker en hongerig. Het buffet wordt door Anne-Henk geopend en in een lange rij valt men aan op een heerlijk ontbijt met voor ieder wat wils.

De complimenten voor dit evenement zijn de basis voor een volgende Vroege Vogelloop in 2016. Het was weer fantastisch en het weer was fantastisch!

Alfons Goossens

PS: Er zijn foto's gemaakt die te zien zijn op: <http://www.mijnalbum.nl/Album=DYMUFTMV>. Foto's van vorig jaar zijn te zien op: <http://www.mijnalbum.nl/Album=CK3HBQAP>



Start-to-Move april/juni 2015



Op 7 april hadden zich om 19.00 uur zo'n 20 trimmers verzameld bij Prins Hendrik. Ze waren wat stil, niet wetende wat er zou gaan gebeuren. Ze hadden zich via de website van PH ingeschreven voor een cursus hardlopen. Maar wat dat precies inhield was voor iedereen een verrassing. Zoals bij elke Start-to-Move volgde een introductie en het voorstellen van de trainers. Dat duurde even omdat er tevens een praatje werd gehouden over schoenen, kleding, voeding en blessurepreventie. Daarna snel naar buiten en de eerste loopoefeningen waren een feit.

Met 20 mensen was de groep niet heel groot, maar gedurende de cursus groeide het aantal tot 28. Een kleine maar wel een hechte groep, er was steun voor iedereen en je zag de deelnemers groeien. Het begon met 1 minuut joggen en eindigde met ruim 35 minuten hardlopen in een goed tempo. Zoals bij elke cursus waren er jammer genoeg ook uitvallers o.a. door oude blessures die weer gingen opspelen maar ook door te weinig tijd wegens drukke werkzaamheden. Over het algemeen waren de weersomstandigheden gedurende de cursus niet slecht. Een paar keer lichte regen en elf keer een extreem warme dag met veel muggen in het bos. Uiteindelijk hebben we met negen mensen meegedaan aan de afsluitende Vroege Vogelloop en zijn in totaal 15 mensen lid geworden van PH.

Mede namens de trainers Harry Vermeulen, Greta Veenema, Bianca Zwart en Adri van de Ven wil ik jullie bedanken voor jullie motivatie en doorzettingsvermogen. Maar bovenal ook voor de gezellige sfeer. Wij wensen jullie nog heel veel loopplezier!

Met sportieve groet,
Gerard van Veghel



RUN 2 DAY
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 hardlooptekleding 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

DEN BOSCH.RUN2DAY.NL

 [FACEBOOK.COM/RUN2DAYDENBOSCH](https://www.facebook.com/run2daydenbosch)

 [TWITTER.COM/RUN2DAYDENBOSCH](https://twitter.com/run2daydenbosch)

 [YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.youtube.com/run2daynederland)

12-13-14 juni 2015

Bosploegweekend

Het jaarlijkse “Bosploegweekendje” voerde ons ditmaal naar Hapert in de Kempen waar de organisatoren Maria Dooyenburg en Rob Bravenboer een ludieke accommodatie op een schitterende locatie hadden gereserveerd. In elk van de ruime en goed ingerichte ruimten van de verbouwde boerenschuur bestonden de slaappleatsen uit twee tweepersoons bedsteden mét klapdeurtjes. Hilariteit alom, want je moest écht over elkaar heen. Eén verblijf werd ingericht als woonkeuken en een ander vertrek werd als opkamer gebruikt.

Druppelsgewijs arriveerden de weekenders die wandelend, rennend of fietsend de omgeving al wat verkenden. Zo rond de klok van zevenen werd onder de bezielende leiding van Maria en Rob een fantastische maaltijd bereid, waarbij ongekende én onverwachte talenten plotsklaps tevoorschijn kwamen. Alle tijd nemend om het (hete) lekkers (een echt drie-gangen menu) al dan niet met vocht naar binnen te werken passeerden vele hilarische anekdotes van eerdere weekendjes de revue. Na de geautomatiseerde afwas, zittend op het grote privé-terras bij een heerlijk temperatuurtje, bleven die anekdotes als een rode draad - tussen vele serieuze onderwerpen door - stof tot discussie. Een nieuwe anekdote aanschouwde het daglicht: “Franske ‘s 500 Mb”! Moe maar voldaan werden, al dan niet met de kaarsjes, de bedsteden opgezocht. Helaas was de nachtrust niet voor allen optimaal, want het rumoer en de harde muziek uit het aanpalend gebouw duurde tot in de kleine uurtjes. ‘s Morgens deze klacht neergelegd bij de beheerder met een prima resultaat: de tweede nacht verliep vlekkeloos. Het gezamenlijk ontbijt was extra vroeg, want carpoolend gingen velen terug naar PH om de uitvaartdienst van Jan Kloppenburg bij te wonen. Fijn dat daar in het programma ruimte voor was gelaten, waardoor de middag door eenieder op zijn of haar manier ingevuld kon worden. Ook enkele verlate deelnemers kwamen op ons terras nog acte de présence geven. Jammer dat een boer de omgevingslucht van deze Kempische opstallen verpestte door het uitrijden van gier met een immense machine. De ammoniakdampen stelden de neuzen danig op de proef.

Het avondprogramma werd op de overdekte hooischelf ingeluid met een perfecte en zeer uitgebreide barbecue. Meesterchef Rob was niet achter

de gasgestookte platen en grills weg te slaan. Gemakkelijk voor de deelnemers, want die werden op hun wenken bediend.

Zondagochtend ná het uitgebreide ontbijt was het tijd voor de gebruikelijke intervaltraining. Normaal door de Vughtse dreven, ditmaal kriskras over een afwisselend en warm deel van de fraaie heide met bloeiende planten én her en der loslopend vee. Het is zo’n schitterende omgeving dat enkelen zelfs zoveel rondgaapten en daardoor hun gedachten niet bij de les –voeten blijven optillen– hadden, waardoor het stofhappen óók nadrukkelijk werd geoefend. De douches in de ruime badkamers bewezen nogmaals hun diensten en na het gezamenlijk “ruimen” en het bekende afzakkertje kon ieder zijns weegs gaan. Evaluerend en résumerend is maar één conclusie mogelijk: een geweldig goed georganiseerd weekend waar het aan gezelligheid, sportiviteit, inventiviteit en saamhorigheid door/voor/met de deelnemers niet ontbrak. Hulde derhalve aan allen maar een extra pluim op de hoedjes van Maria en Rob is zeker op zijn plaats. Dank jullie wel.

(Wie oh wie gaat dit in 2016 evenaren of mogelijk nóg een dimensie hoger tillen?)



Mart Verboord

Inspanning en hitte

De zomer van 2015 telt reeds 10 zomerse dagen (temperatuur van 25 graden of meer), waarvan het aantal tropische dagen in Noord-Brabant staat op 10 (temperatuur boven de 30 graden). Misschien volgen nog meer van dit soort dagen. Daarom willen wij als medische commissie graag een advies/achtergrond geven van het trainen in en met warmte.

Jaarlijks worden mensen/lopers slachtoffer van een hitte-aandoening ten gevolge van sporten in (extreem) warme omstandigheden. Welke hitte-aandoeningen zijn er? Wat zijn de gezondheidsrisico's? Welke maatregelen kunnen worden genomen om oververhitting of prestatieverlies hierdoor te voorkomen? Hieronder de antwoorden op deze vragen.

Welke hitte-aandoeningen zijn er?

Als we de warmte die we produceren tijdens de inspanning (hardlopen) onvoldoende aan de omgeving kunnen afgeven kan dat leiden tot drie soorten hitte-aandoeningen.

Hitte-aandoening	Waarschuwingssignalen	Te nemen maatregelen
1. Hittekrampen	Spiierkrampen	Loper naar een koele plaats brengen en water met evt. zoutoplossing laten drinken
2. Warmtestuwing	Bleek, koude huid, krachtsverlies, dorst, overmatig zweten	Loper naar een koele plaats brengen, liggen met de benen iets omhoog, laten drinken en afkoelen d.m.v. ventilatie
3. Hitteberoerte	Hoofdpijn, misselijkheid,	Lichaam snel afkoelen, medische zorg (112 bellen),

Oorzaken: Hardlopen verhoogt de vraag naar bloed en zuurstof in de spieren en verhoogt daarmee ook de warmteproductie: de lichaamstemperatuur stijgt. Om dit te regelen/voorkomen heeft ons lichaam verschillende manieren om haar warmte kwijt te raken: zweten en straling (warmte-afgifte via huid). Bij rust is de stralingswarmte de belangrijkste bron van warmteverlies. Bij inspanning is dat zweet, dit moet wel kunnen verdampen, (bij hoge luchtvochtigheid is dat een heel stuk minder). Ook kan ons lichaam bij warmte niet voldoende zweet produceren om ons koel te houden. Je lichaamstemperatuur stijgt dan te veel met bovenstaande hitte-aandoeningen tot gevolg. Bij een langdurige inspanning vragen zowel je huid (om

warmte af te geven) als je spieren (om te bewegen) bloed. Dat kan het lichaam niet aan bij te warm weer en een hoge luchtvochtigheid.

Je lichaam kun je trainen voor inspanning in de hitte. Over het algemeen duurt dit 5 dagen, na 10 dagen is de samenstelling van je zweet zo veranderd dat je lichaam de hogere temperatuur beter kan verwerken. Er is een tabel (de Humidex tabel) waarin staat bij welke temperatuur en luchtvochtigheid je wel of geen gevaar loopt om te sporten. Kijk hier zeker naar voordat je gaat hardlopen, zowel trainers als lopers. Bij de kleuren oranje en rood: Ga niet hardlopen!

Met de volgende tips kun je ook op warmere dagen in conditie blijven:

- Vermijd de felle middagzon tussen 12:00 en 15:00 uur.
- Kies je locatie: een zachte ondergrond geeft minder warmte af dan verharde wegen. In de schaduw houd je het natuurlijk ook langer uit.
- Pas je trainingsniveau aan. Zorg dat je qua inspanning niet op de top van je kunnen zit, maar doe het rustig aan.
- Bouw het langzaam op. Je lichaam went aan de warmte, dus aan het eind van de zomer kun je waarschijnlijk beter tegen de hitte dan op de eerste zomerse dagen.
- Draag een wit petje of hoedje tegen de zon. Vermijd donkere kleuren, deze zorgen dat je hoofd juist eerder opwarmt.
- Kies goed ventilerende kleding waar de wind doorheen kan en waarin je goed kunt zweten. Ook hier hebben lichte kleuren de voorkeur.
- Drink veel en vóórdat je dorst hebt. Je verliest heel wat vocht en dit moet je op tijd aanvullen. Neem dus regelmatig een drinkpauze. Water (met ORS) of aangelengde sportdrank.
- Last but not least: elke dag en elk lichaam is weer anders, dus er bestaat geen gulden regel. Gebruik altijd je gezond verstand en luister naar je lichaam.

Algemene tips

Start niet te snel zodat je lichaam aan de warmte kan wennen. Als je goed eet en drinkt en weet wat je doet, is er niks aan de hand. Gewoon minder hard, minder gek en minder veel. Water over het hoofd gooien of een natte handdoek in de nek leggen, koelt goed af. Ook kun je je shirt nat maken.

Warming-up/cooling-down

Bij warme omstandigheden is het niet verstandig de kerntem-

Zorg ook na afloop voor een goede cooling-down, drink en eet wat om vocht, mineralen en koolhydraten aan te vullen en trek droge kleding aan.

Coopertest bij Prins Hendrik

Trimcommissie

Met de Vrienden naar **de EK Atletiek**
in Amsterdam: 9 juli 2016

per bus, een ticket in een speciaal supportersvak op de zaterdagavond en uiteraard een hapje en een drankje. Gezelligheid en sfeer daarbij uiteraard inclusief!

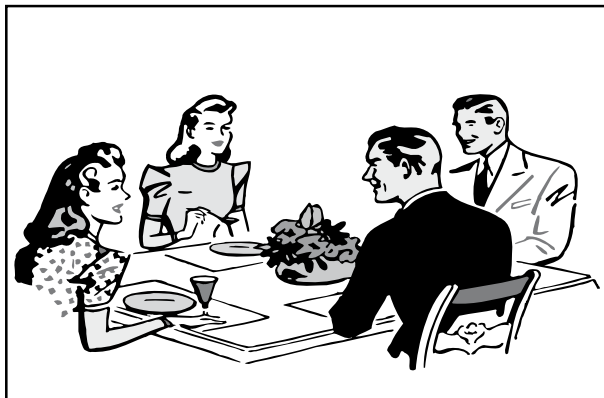
afsluiting van de zevenkamp vrouwen zal dit in de historische setting van het Olympisch Stadion ongetwijfeld lukken, zeker als het Nederlandse team met ook atleten van Prins Hendrik zich hier in de strijd zullen 'werpen'. Op dat moment zal de Oranje Vriendenschaar zich niet onbetuigd laten!

Zij weten zich alvast gesteund door mascotte Adam van de EK Atletiek 2016 die in de atletieksport inmiddels al aardig een Bekende Nederlander begint te worden.

En voor wie zich afvraagt, wat is dat voor een gezelschap, die 'Vrienden van Prins Hendrik'? Kijk dan op www.ph.nl of neem eens contact op met één van onderstaande bestuursleden. Voor veertig euro per jaar ben je verzekerd van leuke bijeenkomsten, vriendschappelijke contacten en draag je bij aan het sociale hart van Prins Hendrik.

Stichting Vrienden van Prins Hendrik,
Joke Serraris, Ruurd Verdam, Iza Elderson, Rob Pietjouw,
Rien van Haperen

Eet- en bierspeciaalcafé de 's Limmerick



Openingstijden:

maandag t/m donderdag 11.30 t/m 01.00 u.
vrijdag t/m zondag 11.30 t/m 02.00 u.

Onze keuken is elke dag geopend:
voor de lunch vanaf 12.00 u.
voor het diner vanaf 17.00 u.

Vliertstraat 1, 5261 EJ Vught
Tel. 073 - 657 11 05

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

De 10de Detron Meierijloop

op zondag 4 oktober

De voorbereidingen voor de 10de Detron Meierijloop op zondag 4 oktober zijn in volle gang. Belangrijkste wijziging ten opzichte van vorig jaar is dat de 10km niet over één ronde gaat, maar over twee ronden. De stukken waar minder toeschouwers stonden zijn uit het parkoers gehaald. De lopers zijn nu bijna het gehele parkoers verzekerd van aanmoediging. Met alle activiteiten die rondom de loop worden georganiseerd wordt het dan ook een grote happening. Niet alleen voor de lopers, maar ook voor supporters en overige toeschouwers. Ook de kinderen zullen zich goed vermaken. En op aangenaam weer heeft de Detron Meierijloop een patent. Dus alle reden om je weer in te schrijven via www.meierijloop.nl of www.inschrijven.nl

We gaan ervan uit dat het aantal lopers dat van vorig jaar ruimschoots gaat overtreffen. En als lid van Prins Hendrik is het toch wel het laatste evenement dat u mag missen, een loop georganiseerd door de eigen vereniging. Nog leuker wordt het als u samen met uw collega's inschrijft voor de bedrijvenloop voor de 5 en/of de 10km. En last but not least: u steunt daarmee een goed doel, namelijk de ondersteuning van activiteiten (sportief en cultureel) van mindervaliden in de Meierij. Dit jaar zijn van tevoren de volgende doelen aangewezen: 1) zeilvereniging Viking (aanpassing zeilboten t.b.v. gehandicapten); 2) tandemfietstocht Kentalis; 3) Super G in Den Bosch; 4) Sport Vereniging Gehandicapten (SVG) en 5) de beklimming van de Mont Ventoux door cliënten van zorginstelling Prisma.

Een loopevenement kan niet zonder juryleden en vrijwilligers. We kunnen nog altijd hulp gebruiken. Geef je dan ook op. Zeker als je binnen het parkoers woont en niet meedoet, kun je bijna vanuit de eigen huiskamer jouw bijdrage leveren. Doordat het parkoers door de wijken loopt zijn er op verschillende punten nogal wat mensen nodig die de lopers de goede weg wijzen en ervoor zorgen dat ze niet afsnijden of voorkomen dat zoals vorig jaar ergens op het parkoers een dranghek wordt verplaatst, waardoor lopers niet de juiste route volgen. Je opgeven als vrijwilliger graag via het volgende emailadres: PH-jury@kpn-mail.nl

Er is daarnaast behoefte aan verkeersregelaars. Geen probleem als u nog geen gediplomeerd verkeersregelaar bent. Door middel van een kort examen dat u thuis achter de computer kunt maken, kunt u zich al eenmalig kwalificeren als verkeersregelaar voor de Meierijloop. Na aanmelding bij ons krijgt u de inlogcodes voor het examen. Een verantwoordelijke en dankbare taak. Je opgeven als verkeersregelaar graag via het volgende emailadres: verkeersregelaars-ph@outlook.com

Tot slot: houd als deelnemer er rekening mee dat parkeren vlakbij start en finish een probleem wordt. Kom met de trein, of als je in Vught of Den Bosch woont, met de fiets. Ook dit jaar zijn er diverse parkeermogelijkheden. Houdt de website in de gaten voor parkeertips.

De Rabobank op het Marktveld (Rabo is dit jaar co-sponsor) is het punt waar u uw startbescheiden kunt ophalen. Op het Marktveld staat een grote tent die dienst doet als kleedgelegenheid. De vrijwilligers kunnen wel dichtbij het Marktveld parkeren.

Berry Debrauwer

Rabobank 's-Hertogenbosch e.o. co-sponsor van Detron Meierijloop

's-Hertogenbosch, 22 juli 2015

Op zondag 4 oktober vindt voor de 10de keer de Detron Meierijloop plaats in Vught. De Detron Meierijloop is een loop over 5 en 10 km voor wedstrijdlopers, recreanten en bedrijven. Tevens is er een kidsrun over 1km.

De Stichting Meierijloop heeft in Rabobank 's-Hertogenbosch e.o. een co-sponsor gevonden. Als coöperatieve bank wil Rabobank 's-Hertogenbosch e.o. haar betrokkenheid bij de plaatselijke gemeenschap laten zien en zich graag verbinden aan vele sportieve, culturele en maatschappelijke activiteiten in het werkgebied. Eén van de sportieve evenementen die Rabobank 's-Hertogenbosch e.o. met trots sponsort is de Meierijloop 2015!

Detron Meierijloop is een samenwerkingsverband tussen de Vughtse sportclub Prins Hendrik en de Lions 's-Hertogenbosch. De netto-opbrengst is bestemd voor ondersteuning van sportieve en culturele activiteiten van mindervaliden in de regio Meierij. De goede doelen voor 2015 zijn zeilvereniging Viking, Kentalis, Super G Den Bosch, Sport Vereniging Gehandicapten (SVG) en zorginstelling Prisma die samen met cliënten de Mont Ventoux gaan beklimmen.

Inschrijven is mogelijk via www.meierijloop.nl

C- en B-Junioeren goed op dreef op eigen baan

Zondag 12 juli werden op onze eigen baan in Vught de Brabantse Kampioenschappen voor C-junioren en de Zuid-Nederlandse Kampioenschappen voor B-junioren georganiseerd. Maar liefst 43 eigen PH-atleten hadden zich van te voren aangemeld voor deze wedstrijd.



Tussen de regen-druppels door klonk om 11.00 uur het eerste startschot van de dag, namelijk voor de estafette 4x80 Meisjes C. Hier hadden wij 2 teams aan de start. Team 1 bestond uit Kim Beerens, Kim van Bokhoven, Djim van den Berg, Isabel Bertrand en finishte in een tijd van 41.62 en pakte daarmee ZILVER. Team 2 bestond uit Renske van den Eijnde, Roos Vernooij, Maartje Cremers en Vera van den Berg.

Zij finishten in een tijd van 44.63 en werden daarmee achtste van Brabant.

De startblokken werden verplaatst voor de 4x100mtr Jongens C en B. Ook hier 2 teams. 1 team Jongens C, dat bestond uit Pim van Bakel, Merijn Nolet, Max Dorna, Daan Verbeek. Zij finishten in een tijd van 48.55 en pakten daarmee ZILVER. De Jongens B, waar Just van Hal de startloper was, Arno Kapteijns de 2e loper, Daan Gielen de 3e loper en Joep van Es de 4e loper, finishten op de 4x100 in 46.68 en werden daarmee Zuid-Nederlands Kampioen!.

Behalve de estafettes waren er al een aantal verschillende onderdelen aan de gang. Merijn Nolet werd 4e bij het discuswerpen JC met een nieuw PR van 38.42. Max van Velzen werd 9e met 30.63, en Teun Hoedjes werd 16e met 18.49. Daan Gielen werd met 1.65 4e bij het hoogspringen bij de JB.

Maxime Beverwijk werd Brabants kampioen speerwerpen bij de MC met een afstand van 36.11. Babette Oerlemans werd hier 6e met 26.87 (pr), Lotte Houtman 9e met 22.19 (pr), Sanne Diepen 12e met 21.08, en Myla Pieters 16e met 12.93.

Ondertussen was de starter verplaatst naar de 80mtr lijn, voor de series 80 mtr sprint Meisjes C. Milou Dirks liep in serie 1

naar een mooi nieuw pr in 11.32, in serie 2 dook Kim Beerens voor het eerst onder de 11 in 10.92, en Iris Dirks liep een nieuw pr in 11.19. In serie 3 was er een nieuw pr voor Hannah van der Zalm in 11.40. Djim van den Berg liep in serie 4 naar een mooi nieuw pr van 11.05. Kogelstoten Jongens B was ook onderweg. Joep van Es pakte zilver met 12.89. Daan Pauw werd 8ste met 11.12, en Jorg Kroon is niet gestart vanwege een rugblessure.

Om 12 uur ging het dan echt los. De 100 meters, voor de Jongens C, Jongens B en Meisjes B. Jongens C startten als eerste. Max Dorna en Daan Verbeek liepen hier een nieuw pr van respectievelijk 12.41 en 12.78. Raphael Dobbelsstein finishte in 13.15, ook een pr, en Floris Janssen liep 13.25 (wederom een pr).

Verspringen Meisjes B.

Fleur van Haaren hield de eer van Prins Hendrik hoog op dit onderdeel, pakte zilver met een nieuw pr van 5.05. 4 Meisjes C bij het hoogspringen. Lotte Houtman werd 8ste met 1.45, Iris Dirks 13e met 1.30, Maartje Cremers 17e met 1.20, en Lisselotte Lieben heeft haar wedstrijd helaas moeten staken vanwege scheenbeenklachten. 100 meter Meisjes B. Ook hier Fleur van Haaren aan de start, had een pr van 13.16, en liep in een gigantisch goede race naar 12.77 met 1.8 wind mee. Bij de Jongens B knalde Arno Kapteijns naar 11.58 op de 100 meter, met iets teveel wind mee (3.3). In dezelfde race pakte Teun Peeters een tijd van 12.63. Alle drie geplaatst voor de finale later op de dag.

Polsstokhoogspringen Jongens Junioren B.

Koen Koenders werd Zuid-Nederlands Kampioen met een hoogte van 4.30, en Arno Kapteijns pakte brons met 3.70. Emmy van den Berg pakte ondertussen bij de 600 mtr Meisjes C een nieuw pr van 1.46.15. Kogelstoten Meisjes C. Maxime Beverwijk pakte zilver met 10.82, Vera van den Berg werd 11e met 8.09, Myla Pieters 14e met 7.49, en Renske van den Eijnde 15e met 7.36. Tegelijkertijd pakte ook Merijn Nolet zilver, alleen dan bij het speerwerpen. Dit met een afstand van 38.77, waar Max Dorna 6e werd in een nieuw pr van 37.85, en Teun Hoedjes 11e werd met 29.93 (pr), Raphael Dobbelsstein en Jasper Weevers startten op de 800 meter Jongens C. Raphael liep 2.20.83, en Jasper finishte in 2.34.48. De zandbak was na de meisjes B, overgenomen door de Jongens C. Floris Nolet

en Tijmen van Hal gingen hier springen. Floris sprong 4.99, en Tijmen kwam tot 4.64. Voor beiden een pr.

Sophie van Leeuwen werd 5e op de 800 meter Meisjes B, in 2.32.95. De discussen van 1.50 kg Jongens B waren voor Daan Pauw en Jorg Kroon. Daan werd 8ste in een nieuw pr met 35.79, en Jorg heeft na 1 poging de wedstrijd gestaakt (wederom zijn rug), en staat in de uitslagen met 31.68. 3 nieuwe pr's vielen er te noteren op de 80mtr horden meisjes C. Roos Vernooij liep 15.64, Liselotte Lieben finishte in 14.43, en Lotte Houtman kwam in 16.24 over de finish.

Vier Jongens B gingen de strijd met elkaar aan in de zandbak bij het verspringen. Joep van Es pakte zilver met 6.09, Teun Peeters werd 5e met 5.64, Thomas Petsch 6e met 5.53, en Koen Koenders 7e met 5.50 mtr. Wederom allemaal een pr. Pim van Bakel en Daan Verbeek gingen de strijd aan met elkaar op de 100 mtr horden bij de Jongens C. Pim liep 16.64, en Daan 15.52, beiden geplaatst voor de finale later op de dag. De banen werden vrijgemaakt voor de halve finales 80 mtr meisjes C. Voor Prins Hendrik Kim en Djim aan de start. Kim finishte in 10.86 (pr) en Djim liep dezelfde tijd als in de series; 11.05. Kim liep zich met deze tijd naar de finale. Net als bij de meisjes C, ook bij de jongens C 4 atleten aan de start bij hoog. Rick Verhoeven sprong 1.50, Tijmen van Hal 1.45, Jasper Weevers en Raphael Dobbels allebei 1.40.

Een zilveren dag was het voor Merijn Nolet die, na het speerwerpen en estafette, ook op de kogel zilver pakte met 12.42. Max Dorna stootte 10.66 (pr). Plaats 4 en 5 voor Daan Verbeek en Pim van Bakel in de finale op de 100 mtr horden Jongens C. Daan in 15.34, en Pim in 16.47.

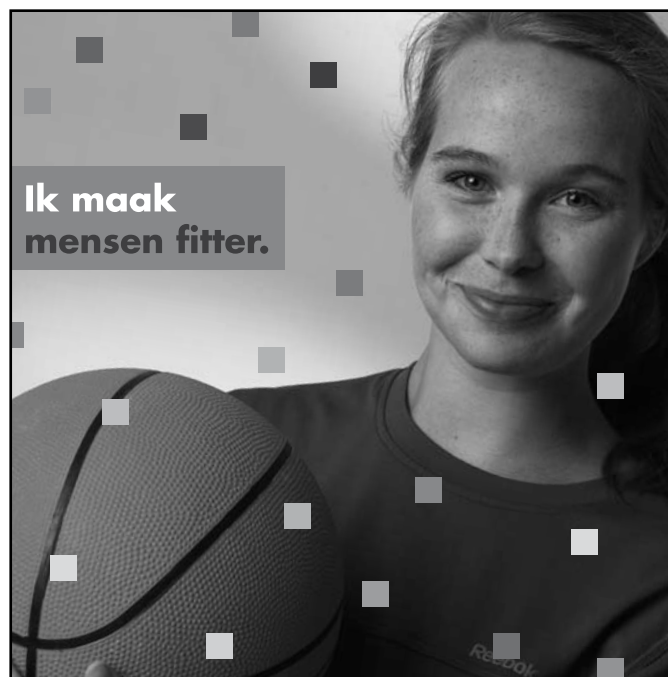
Renske van den Eijnde was de beste PH-atlete bij het verspringen meisjes C. Zij sprong 4.77, Kim van Bokhoven kwam tot 4.73, Djim van den Berg 4.43, Roos Vernooij 3.81, Myla Pieters 3.54. Joep van Es ging vrolijk door met medailles pakken, nam zilver mee naar huis op de 100 mtr horden Jongens B, en kwam tot 14.97sec Hinkstapspringen jongens B, Thomas Petsch veroverde zilver in een nieuw pr van 12.27, Teun Peeters pakte het brons met 11.24. Kim Beerens liep in de finale van de 80 meter meisjes C voor de 3e keer op één dag onder de 11 seconden. Zij finishte als 7e van Brabant in 10.94. Een 7e plek, die was er ook voor Max Dorna in de finale van de 100 meter Jongens C. Hij kwam in 12.67 over de finish. Na het zilver bij het verspringen, en een nieuw pr in de series 100 mtr, kon de dag van Fleur van Haaren niet meer stuk na ook zilver in de finale van de 100 mtr meisjes B in 12.80 sec. De laatste finale van de dag was voor de Jongens B op de 100 meter. Arno Kapteijns sloot deze



dag af met brons in 11.75, en Teun Peeters kwam in 12.71 over de finish.

Atleten, gefeliciteerd!

Trainers C- en B-junioren



**Ik maak
mensen fitter.**

Clara volgt de opleiding Sport- en bewegingscoördinator. In welk beroep ga jij het maken? Kijk op www.kw1c.nl voor de opleiding die bij jou past.



Koning Willem I College
's-HERTOGENBOSCH

Daar ga jij het maken.

Scholenwedstrijd verplaatst

Na overleg met de medewerkers van MOVE, combinatiefunctionarissen in Vught, is besloten om de jaarlijkse scholenwedstrijd atletiek te verplaatsen naar woensdagmiddag 30 september 2015. Op deze manier biedt het de scholen meer gelegenheid om de kinderen voor te bereiden op deze atletiekontmoeting en is de verwachting dat meer kinderen zullen meedoen. Daarom heeft Prins Hendrik besloten om de scholenwedstrijd dit jaar te organiseren op woensdag 30 september van 14.30 uur tot uiterlijk 16.30 uur.

Natuurlijk hebben wij een aantal vrijwilligers nodig om deze wedstrijd te ondersteunen. Heb je op woensdag tijd om het wedstrijdterrein in orde te maken en/of te helpen tijdens de wedstrijd, meld dat dan. Dat kan via Hennij Oldenhav, HTOldenhav1962@kpnmail.nl



recept van de maand

Griekse salade maar dan anders

Lunch -of hoofdgerecht | bijgerecht voor op een buffet | voor 6 personen:

1 komkommer
2 tomaten
ongeveer 18 kerstomaatjes
2 kleine aubergines
1 rode paprika
6 sjalotjes
ongeveer 18 zwarte olijven (zonder pit)
300 gram zachte geitenkaas 30+
2 eetlepels olijfolie
zeezout en peper
Balsamicoazijn (aceito balsamico)

Snijdt de paprika in vieren en verwijder de zaadlijsten en pitjes. Was de aubergine en snijdt deze in de lengte in plakjes. Verwijder de schil van de sjalotjes en snijdt ze in tweeën.

Verwarm de oven voor op 120 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Smeer de aubergine, sjalotjes en kerstomaatjes dun in met olijfolie. Leg deze groentes op de bakplaat. Plaats in de oven en laat dit een uur garen. Ze worden hierdoor heerlijk zoet. Haal de groentes uit de oven en laat afkoelen. Verwijder de schil van de paprika en snijdt in reepjes.

Snijdt de komkommer in reepjes en de tomaten in vieren. Meng de gare en de rauwe groentes en voeg de geitenkaas (in stukjes) en olijven en schep op de borden. Besprenkel de borden met olijfolie en wat balsamico azijn.

Serveer met volkoren- of zuurdesembrood met olijfolie.

En voor je gezondheid: Dit gerecht bevat volop ijzer, magnesium, kalium en vitamine C. Het draagt daarmee bij aan de gezondheid van je botten en tanden, goede spierfuncties en weerstand en een goede vochtthuishouding.

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

De Vrijwilliger

Anne-Mieke van der Bruggen (51)

De 5 vragen



- > **Hoe lang ben je lid?**
Iets meer dan 25 jaar. Ik houd het niet precies bij, maar het lintje voor 25 jaar lidmaatschap heb ik in ieder geval al een paar jaar! Ik loop bij de trimgroep op zaterdagochtend bij Rinus Traa.
- > **Wat zijn je taken als vrijwilliger bij PH?**
Ik ben nu ongeveer 4 jaar lid van de wedstrijdorganisatiecommissie (WOC). Samen met Loek van der Staak doe ik het wedstrijdsecretariaat van de thuiswedstrijden, zoals de competitiewedstrijden, Harry Schulting Games, Lunettencross, NK-teams enz. Voor één persoon is het echt te veel werk. Vroeger schreef ik ook artikelen voor de Kangoeroebode over voeding & sport; ik heb nl. ook een opleiding diëtetiek gedaan.
- > **Hoeveel tijd besteed je eraan?**
Per wedstrijd ben ik ongeveer 20 uur bezig. Dat is inclusief de voorbereiding, de aanwezigheid op de dag zelf, vergaderingen, e-mail verkeer enz. Er zijn zo'n 10 wedstrijden per jaar.
- > **Waarom heb je juist deze taken op je genomen?**
Dat is min of meer toeval. Mijn broer Cees deed het vroeger en ik ben bijgesprongen om te helpen. Zo'n 10 jaar geleden heb ik het van hem overgenomen, omdat hij het te druk kreeg met zijn werk.
- > **Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt als vrijwilliger bij PH?**
Ik kan niet echt één specifiek voorval noemen. Het is altijd veel werk vooraf, maar de dag van de wedstrijd zelf is altijd erg gezellig! Bovendien hebben we nu in het nieuwe clubgebouw prachtig uitzicht op de baan, zodat we de wedstrijd goed kunnen volgen.

En verder

- > **Grootste angst**
Zo'n wedstrijd dag is altijd gezellig, maar ook druk en hectisch. Mijn grootste angst is dat de stroom of de verbinding met internet uitvalt, omdat we met een programma via internet werken. Als dat zou gebeuren kunnen we de uitslagen dus niet invoeren en verwerken. Gelukkig is het nog nooit gebeurd.
- > **Grootste ergernis**
Ik erger me niet zo snel, maar het valt me wel op dat het vaak onze eigen atleten zijn die te laat inschrijven voor de wedstrijden. Ze rekenen gewoon op onze coulance, maar de laatste keer zijn we maar eens streng geweest. Zo'n deadline is er niet voor niets, wij hebben die tijd nodig om de voorbereidingen te treffen.
- > **Extra hulp**
Door de week werk ik als leerkracht op een basisschool in Den Bosch, drie dagen in de week. Tijdens de wedstrijden moet je als wedstrijdsecretaris de hele dag aanwezig zijn. De Clubkampioenschappen (26 en 27 september) nemen twee dagen in beslag. Dan moet ik gewoon even plannen wanneer ik mijn eigen boodschappen kan doen, anders komt dat er ook niet van. Het lopen bij mijn eigen groep op zaterdag schiet er dan helaas ook bij in. Gelukkig zijn er meestal wel mensen die even willen bijspringen en helpen, maar we kunnen altijd extra hulp gebruiken!

Annemieke van Amerongen

PH-Turners schitteren in Ahoy tijdens NK

In het weekend van 20 en 21 juni vond in Ahoy de finale van de Nederlandse Kampioenschappen (eerste en eredivisie) plaats. Maar liefst 7 turners van Prins Hendrik mochten daaraan deelnemen. Met in totaal 13 medailles (5x Goud, 4x Zilver en 4x Brons) mag er met recht gesproken worden van een daverend succes!



Meerkamp

Eerste divisie

Senioren

Vier turners mochten deelnemen aan de finale van het NK op de meerkamp (alle zes de toestellen). Siwa Geboers was na winst in de kwartfinale en halve finale de gedoodverfde winnaar. Siwa startte zijn wedstrijd erg goed. Helaas gooide het toestel sprong roet in eten. Een val leek hem de titel te kosten. Ook op brug verliep het niet geheel vlekkeloos waardoor zelfs het zicht op het podium in gevaar kwam. Door een geweldige rekstok-oefening wist hij toch een plaatsje op het podium te bemachtigen. Brons is niet waarvoor hij was gekomen, maar wel een medaille waar hij met recht trots op mag zijn.

Junioren (16-17 jaar)

Demis van Doorn had een erg goede voorbereiding. Hierdoor begon een podiumplaats te lonken. Helaas kon hij dit niet waarmaken. Zijn meerkamp was niet zijn beste wedstrijd. Toch werd hij heel knap 6e van Nederland.

Junioren (14-15 jaar)

Pepijn Habraken maakt de afgelopen jaren geweldige sprongen. Deze 16-jarige turner uit Udenhout wist de afgelopen jaren te promoveren van de derde naar de tweede divisie. Afgelopen jaar werd hij tweede tijdens het NK, waardoor hij wederom moest promoveren. Ditmaal naar de eerste divisie. Ook Pepijn was favoriet voor de titel. Pepijn hield zijn hoofd

koel en bleef zich focussen. Dit resulteerde in het 'stuivertje wisselen' met een turner uit Zwijndrecht. Op het laatste toestel sprong deelde Pepijn de genadeklap uit en kroonde zich wederom tot Nederlands Kampioen. Wat een loopbaan, de afgelopen jaren (2013 goud, 3e divisie | 2014 zilver, 2e divisie | 2015 goud, 1e divisie).

Shane Muchow is de afgelopen maanden flink geblesseerd geweest. Het lukte hem om net op tijd fit te zijn voor de wedstrijd. Helaas misten zijn oefeningen, door de blessures, de nodige moeilijkheid. Stabiël en netjes turnen was zijn opdracht. Shane hield zich voortreffelijk aan deze opdracht en verbaasde vriend en vijand door voor het laatste toestel op de derde plaats te staan. Helaas kon hij die plaats niet vasthouden, maar met een 4e plaats mag hij zeer tevreden terugkijken op het seizoen. Nu volledig herstellen en volgend jaar de oefeningen moeilijker maken en dan zorgen dat hij Pepijn opvolgt als kampioen in deze categorie.

Eredivisie

Voor het eerst sinds 2010 nemen de turners van Prins Hendrik weer deel in de eredivisie. Mede dankzij de eigen trainingsfaciliteit is het voor de turners van PH mogelijk om deze stap te maken. Helaas heeft bondscoach Mitch Fenner alle sporters die in de race zitten voor het WK-team van Glasgow (waar de tickets worden verdeeld voor de OS) teruggetrokken van het NK. Hierdoor was de absolute top niet aanwezig. Dat mocht de pret niet drukken, er waren nog genoeg sporters over waar onze sporters de strijd mee aan konden gaan.

Senioren

Miesjel van Rooij en Noel Veugelers maakten zich op voor de wedstrijd bij de senioren. Helaas kon Noel geen volledige meerkamp turnen vanwege een knieoperatie in april. Hierdoor kon hij ook niet schitteren op zijn toestellen, vloer en sprong, waarbij hij voor een toestelfinale wilde gaan en zelfs een medaille wilde halen. Noel heeft een prima wedstrijd geturnd op de andere toestellen (zonder afsprong) en liet zien dat hij afgelopen jaar flinke stappen heeft gemaakt in de moeilijkheid van zijn oefeningen.

Miesjel van Rooij was wel topfit en ging voor een hoge klassering in de meerkamp. Uitgerekend op zijn toestel voltige ging het mis. Uiteraard jammer voor het meerkampresultaat, maar



dit kon ook wel eens betekenen dat hij de toestelfinale zou missen. Verder turnde Miesjel een prima wedstrijd en wist de 5e plaats te veroveren

Juniores II

Daan Ketelaars heeft eveneens bewezen klaar te zijn voor de eredivisie. Helaas was de 'wedstrijd-spirit' afwezig bij de 18-jarige Tilburger. Een goede leerschool voor turner en trainers, lichamelijk was Daan klaar voor een topprestatie, echter de focus liet hem dit keer in de steek. Hierdoor werden er onnodige foutjes gemaakt die hem weerhielden van een podiumplaats. Want zo bleek achteraf, een (bijna) foutloze wedstrijd zou hem de bronzen medaille hebben opgeleverd. Achteraf is dat natuurlijk makkelijk te analyseren, maar die analyse was nodig om Daan op scherp te zetten voor de volgende dag. Daan werd uiteindelijk 5e, met een verschil van 1,5 punt op nummer 3.

Toestelfinales

Op de zondag vonden de toestelfinales plaats. Voor de eerste divisie waren de toestelfinales al bekend, sinds de halve finale. De toestelfinales van de eredivisie werden bepaald aan hand van de resultaten uit de meerkampfinale.

Eerste divisie

Pepijn leefde – terecht - nog op een roze wolk, na zijn overwinning van de dag ervoor. Desalniettemin was Pepijn nog gretig om een paar medailles te veroveren. Hij voegde de daad bij het woord en won een bronzen medaille op brug, zilver op ringen en werd Nederlands Kampioen op sprong. Wat een geweldig turnweekend voor Pepijn. Shane greep net naast een medaille tijdens de meerkamp. Hij was erop gebrand om op voltige revanche te nemen. Shane turnde een hele goede oefening maar kreeg helaas niet de jurybeoordeling waarop we gehoopt hadden, waardoor hij



wederom op een vierde plaats eindigde.

Demis en Siwa hadden (voor hun gevoel) wat recht te zetten van de dag ervoor. Siwa startte op vloer waar hij terecht vierde werd. Hij turnde een nette oefening, maar had te weinig moeilijkheid. Geen probleem, want hij kwam voor ringen. Voltige was het volgende toestel (6e). Maar dan ringen... ZIJN toestel. Siwa turnt een geweldige oefening met een flink aantal krachtonderdelen. Zijn oefening dwingt respect af bij zijn concurrenten. Na zijn oefening geturnd te hebben leek een medaille (en eigenlijk de overwinning) geen gevaar te lopen. Na het verschijnen van het juryoordeel bleek dat Siwa heel veel puntenaftrek heeft gekregen. Bij navraag bleken zijn krachthoudingen niet lang genoeg aangehouden (2 sec.) te zijn, aldus de jury. Een aftrek bij iedere krachthouding en hij heeft er veel, dus veel aftrek. Een flinke domper. Gelukkig hebben de trainers Siwa weten te motiveren voor brug en rekstok en niet onverdienstelijk. Zilver op brug en goud op rekstok is een resultaat waar Siwa trots op mag zijn!

Demis baalde van de dag ervoor maar wist dat het mogelijk is om een mooi resultaat neer te zetten. Met een winnaarsmentaliteit wist hij de zilveren medaille op voltige te veroveren. Hij was blij maar niet echt onder de indruk. Een medaille had Demis al best vaak gehaald, maar meestal kon hij dit niet door trekken in een wedstrijd. Na het winnen van de gouden medaille op ringen verscheen er een glimlach op zijn gezicht. Na nogmaals goud te veroveren (sprong) was het Demis gelukt om een geweldige wedstrijd te turnen met drie prachtige resultaten. Terecht trots op 2x goud en 1x zilver!

Eredivisie

Daan had verwacht dat hij weinig tot geen toestelfinales had, dankzij zijn optreden van de dag ervoor. In dit geval betekende het voor Daan, dat wanneer je niet wint, het niet automatisch

betekent dat je verliest. Daan wist zich te kwalificeren voor vijf van de zes toestellen. Hij startte op vloer. Hier hadden we geen hoge verwachtingen. Omdat een geschikte springvloer ontbrak in Vught waardoor het maar één keer per week mogelijk was dit te trainen, was het al een hele prestatie dat hij in de finale stond (een geschikte tumblingbaan is inmiddels een feit in Vught, dus wie weet aankomend seizoen). Op voltige en ringen turnde hij goede oefeningen, maar die kregen helaas te weinig punten voor een medaille (beide keer 4e). Brug en rekstok, toch wel een beet-



je favoriet bij Daan, moesten dan toch wat gaan opleveren. Met een superstrakke oefening op brug wist hij de zilveren medaille te veroveren. Op rekstok, waar hij een dag eerder nog viel, stond hij als een huis. (Waar Hans van Zetten (verslaggever NOS) zijn val op televisie nog opmerkte, zei hij helaas niets over zijn goede landing). Deze goede afsprong droeg wel bij aan het mooie resultaat: brons. Daan mag terugkijken op een mooie en leerzame ervaring met twee mooie medailles op zak.

Noel Veugelers had zich geplaatst voor een toestelfinale. Hij wist echter dat hij niet voor de medailles kon gaan vanwege zijn blessure. Nadat hij hoorde dat zijn clubgenoot en trainingsmaatje Miesjel eerste reserve stond maakte Noel een zeer sportieve keuze. Miesjel had meer kans dan hij, dus gunde hij Miesjel de finale. Sportief!!

Ondanks zijn misser op voltige de dag ervoor wist hij zich te kwalificeren voor de toestelfinale voltige. Daarnaast kwalificeerde hij zich op ringen en brug. Doordat Noel hem de finale op rekstok 'schonk' maakte Miesjel de keuze om brug te laten vervallen en zich te focussen op rek waarmee hij meer medaillekansen had.

Zijn wedstrijd begon op zijn favoriete toestel, voltige. Miesjel turnde een goede en strakke oefening en kreeg complimenten van collega-turners en hun trainers. Ook de jury bleek onder de indruk en beloonde hem met een 13,750, een score die goed was voor de bronzen medaille.

Op ringen turnde Miesjel een goede oefening, maar kwam nog wat in moeilijkheid/kracht te kort om het podium te bereiken. Miesjel kon zich met zijn oefening op rekstok qua moeilijkheid wel meten met de concurrentie. Hierdoor had hij zicht op een

podiumplaats. Helaas landde hij tijdens zijn afsprong op zijn achterwerk, waardoor de kans op een medaille vervloog. Ook voor Miesjel een geweldige ervaring op het allerhoogste niveau en met een bronzen medaille op voltige een mooie afsluiting van een geweldig seizoen.

Een lang verslag, maar de meeste ervaringen waren niet in een paar regels over te brengen. Met recht mag iedereen die, in welke vorm dan ook, heeft bijgedragen aan deze geweldige resultaten trots zijn. Prins Hendrik is een vereniging die binnen het hereturnen een volwaardige plaats heeft veroverd binnen het selecte groepje topclubs. Iets om trots op te zijn.

Iedereen bedankt voor een geweldig seizoen!

Mike Wiersema





Ouder-kind gym



Kleutergym
Ouder-kind Gym

Wil jij graag met je (klein)zoontje of (klein)dochtertje gymmen? Dat kan bij Prins Hendrik. De lessen zijn een grote ontdekkingsreis voor de kinderen. Op een spelende manier leren ze hoe ze zelf kunnen bewegen (klimmen, springen, vangen, rollen) maar ook welke verschillende materialen er zijn. Het is een mooi moment om samen met je (klein)kind een leven vol beweging tegemoet te gaan.

De lessen vinden plaats in clubhuis 'De Olmen', Olmenlaan 3 te Vught.

Woensdag (tijdens deze lessen kun je gewoon binnenlopen en deelnemen aan 2 proefflessen)

09.00-10.00 uur

10.00-11.00 uur

11.00-12.00 uur

Zaterdag (deze les gaat pas van start bij voldoende aanmeldingen. Aanmelden via gyminfo@ph.nl)

09.00-10.00 uur

Meer informatie:

✉ [E: gyminfo@ph.nl](mailto:gyminfo@ph.nl)  [W: www.ph.nl](http://www.ph.nl)  [FB: www.facebook.com/prinshendrik](https://www.facebook.com/prinshendrik)

PH op wedstrijd

Bij de Ladiesrun in Rotterdam op 14 juni is Tineke van Mensfoort de snelste V60 met een tijd van 41.38 (netto) op de 7,5 km.

Op 17 juni is het loopgala in Gilze gehouden over een afstand van 5km. De tijden: msen 6 Kas van Veen 15.16; 18 Hans van Loon 16.52; 35 Wim Westerveld 18.26; m35 10 Rob Bravenboer 18.09; M45 2 Michiel Otten 16.38.

De trackmeeting op 19 juni kende een aantal prima prestaties: 100m Martijn Hamers 13.50 +1.6; Olaf van den Bergh 11.09 +2.0; 3000m Emmie Weekers 10.24.71; 400m Gijs Kemper 52.26; Olaf van den Bergh 48.36; 800m Jelle Kemper 1.59.46; hss JB Teun Peeters 11.30 +1.1.

Jeanine van de Klashorst loopt naar een tweede plaats bij de Ladiesrun in Utrecht. Haar tijd is 17.42 min over 5 km.

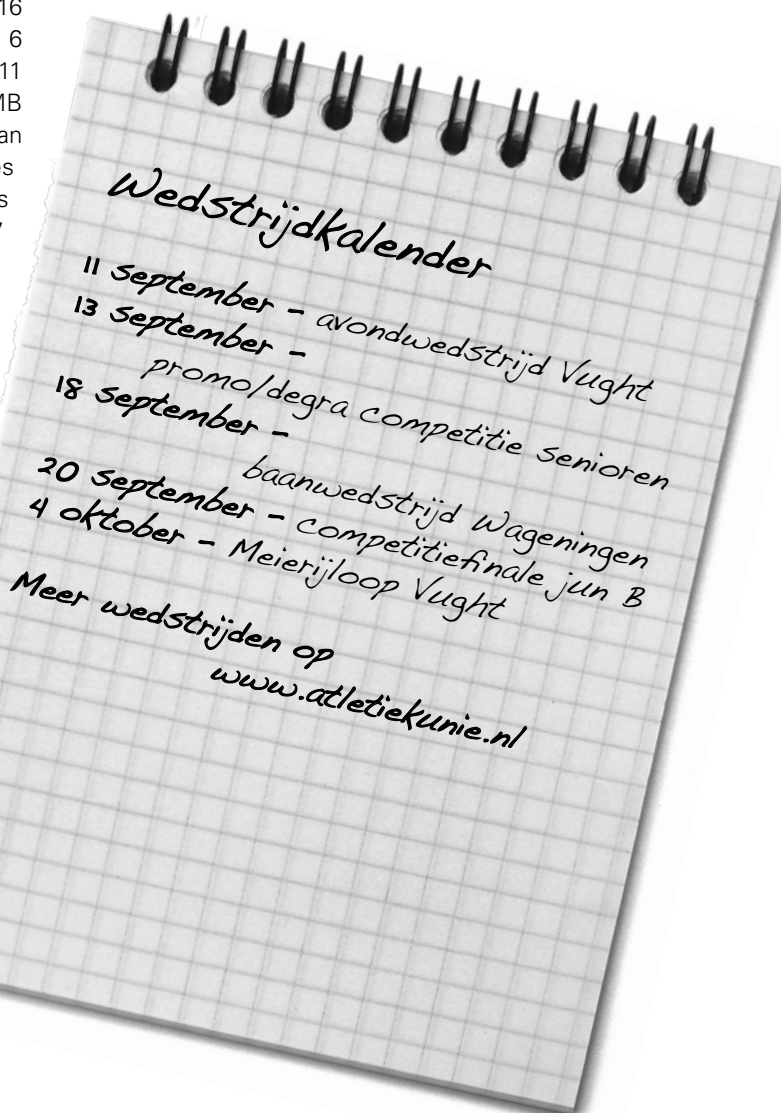
Jean Pierre Louwers finisht als 4e M35 bij de Vaderdaglopen in St Oedenrode. Zijn tijd is 38.36 min op 10 km.

De mondobaan van Sprint was op 28 tot en met 30 juni het strijdtoneel van het NK junioren. De uitslagen: 400mh MA 3 Tamara Bos 61.85, series 64.28; 800m MB 4 Vera Lurvink 2.17.66 series 2.16.71; Sophie van Leeuwen 2.34.65; Karlijn Bongenaar 2.25.77; JB Jasper Janssen 2.03.15; Speer MA 16 Roos Peeters 31.04m; JA 14 Jan Janssen 44.03m; ver JB 6 Olav Donker 6.22 +0.1; MA 8 Maureen Pelgrim 5.47 +0.2; 11 Elise Pelgrim 5.34 -0.2; 15 Nikki Jacobs 5.17 +0.2; 100m MB Anna Postema ½ finale 12.98 -0.4, series 12.91 -1.2; Fleur van Haaren 13.31 -2.0; MA Nikki Jacobs ½ finale 13.39 -3.0 series 13.14 -1.1; JA Pepe van de Kerkhof ½ finale 11.93 -3.1 series 11.81 0.0; Ashley Bastiaanse ½ finale 11.94 -3.3 series 11.77 -1.5; Abdel Karim Megaiz 11.83 -0.9; 400m Evi van den Elzen 60.33; JA Casper Kremers 52.72; polshoog JB 1 Koen Koenders 4.30; 6 Just van Hal 4.00; 10 Arno Kapteijns 3.70; MA 5 Heleen van Hal 3.00; hss JB 11 Thomas Petsch 12.03 -2.0; MA 11 Britt van der Ham 10.24 +1.0; discus JA 9 Lars Kroon 41.31; MA 4 Sarah Smits 36.70; 15 Vincie Vossenaar 29.70; kogelsling MA 7 Vincie Vossenaar 32.27; kogel JA 8 Lars Kroon 12.98; MA 9 Sarah Smits 10.35; 100mh MB 3 Anna Postema 14.54 -1.0 series 14.47 +0.3; MA 3 Tamara Bos 14.28 +0.9 series 14.24 -0.4; 110m JB 7 Joep van Es 15.09 0.4 ½ finale 14.89 +0.7 series 14.95 -0.6; 200m JA Abdel Karim Megaiz 23.35 +1.8; 1500 MB 10 Emmie Weekers 4.59.12. Bij de galgenloop op 28 juni over 10 EM was Kas van Veen de 2e senior. Zijn tijd was 53.21. Op de 5km liep José Schapendonk 26.49 min.

Enkele PH-ers zijn op 10 juli actief bij de trackmeeting in Utrecht. 100m Noa van Ginneken 13.52 +0.0; Matthieu van der Brugge 12.39 +0.0; Olaf vanden Bergh 11.12 +0.1; 200 Noa van Ginneken 27.63; Olaf van den Bergh 22.31 +0.0; 3000m Jeanine van den Klashorst 9.54.77; 800 Jelle

Kemper 1.57.71.

Van 30 juli tot 2 augustus was het NK atletiek verdeeld over maar liefst 4 dagen. Melissa Boekelman wint opnieuw de titel bij het kogelstoten 17.34m. 400m vsen Vera Lurvink 59.37; Amy Kortbeek 60.46; msen Olaf van den Bergh 49.07; Jos van Schijndel 52.08; 1500m msen Jelle Kemper 4.09.35; hss vsen 11 Jaimy van Broekhoven 11.51 +1.1; 11.71 +2.2q; Liset Olijve 10.85 +0.9q; ver msen 7 Jelle van Kesteren 6.67 +1.0; 6.57 +4.1q; speer msen 4 Lars Timmerman 72.50; 68.43q; hoog 9 Jasper Heesbeen 2.00; 1.96q; 400h msen Maarten Nabbe 55.21; 200 vsen Amy Kortbeek 26.08; 25.95 -0.6q; 10000m msen 6 Kas van Veen 31.43.06; discus 2 Erik Cadée 58.22; 58.29q; ver vsen Liset Olijve 4.77 -0.1; 6 Valentine Kortbeek



5.84 +2.4 5.79 +0.5q; Maureen Pelgrim 5.06 -1.2; speer Lotte Oldenhavé 33.45; hss msn 7 Jelle van Kesteren 14.14 +0.1; 13.91 +1.4q; 800 vsn Vera Lurvink 2.21.90; Lysanne Wilkens 2.14.99; 100h 8 Tamara Bos 14.45 +0.2; 14.48 +0.5q; 110h Maarten Nabbe 15.21 +0.6; Joep van Es 15.97 +0.5; 5000 vsn 7 Jeanine van de Klashorst 17.45.05.

Kort na de winst bij het NK stoot Melissa Boekelman de beste afstand op de nationale ranglijst in het Belgische Brasschaat. Zij komt tot 17.75 op 2 augustus.

Bij de Boeskoolloop op 9 augustus in Oldenzaal loopt Wim Westerveld 10 km in 38.35 min.

In België zijn er mooie wedstrijden. In Kessel-Lo bij Leuven loopt Fenna van Burg 800 meter in 2.21.27. Lysanne Wilkens komt op de 1500 meter tot 4.33.38 min. Melissa Boekelman wint de kogelstoot wedstrijd met 17.62m.

Op 12 augustus is de Vakantieloop in Biest-Houtakker. In zijn derde poging wint Kas van Veen in 32.37 min. M35 Marco van Gemert wordt 12e in 44.58 min (netto).

In Utrecht zijn er op 14 augustus veel incurante afstanden met succes en snelle tijden voor PH-ers: 150m Gijs Kemper 18.24 -0.3; Jos van Schijndel 17.47 -0.3; Amy Kortbeek 19.52 -0.5; 200m Joep van Es 26.86 -0.5; Maarten Nabbe 25.05 -0.4; 3000 Jeanine van de Klashorst 10.04.78; 300 Amy Kortbeek 42.07; 800m Fenna van Burg 2.21.40; ver Joep van Es 6.07 -0.1.

De stratenloop in Genderen op 26 augustus levert een overwinning op voor Sieta van der Zee. Zij loopt 5EM in 38.07 en is daarmee snelste V45. Mart Verboord wordt 7e M55 in 45.48min.

Simon Vroemen is de snelste bij de Bernhezeloop over 21,1 km. Zijn eindtijd is 1.14.23 uur.

De halve marathon in Burgh-Haamstede loopt Leo Jacobs in 1.58.55. Hij wordt daarmee 18e in de M55 klasse.

Bart van Aalst

Cd-speler gezocht

Beste leden, ik ben op zoek naar een portable cd-speler om te gebruiken bij ontspanningsoefeningen voor mijn groepen. Wie heeft er een voor mij? Het apparaat blijft bij Prins Hendrik.

Graag een bericht naar Bieneke Jansen.
bienekejansen@home.nl

Van powerwalken naar joggen

Op 5 september is atletiekvereniging Prins Hendrik gestart met een nieuwe beweeggroep "Van powerwalken naar joggen". Men kan zich nog inschrijven.

Voor wie is deze training bedoeld?

Voor leden en niet-leden die geblesseerd zijn geraakt en daardoor niet kunnen joggen maar wel wandelen, om zo toch in beweging te blijven. Voor niet-leden van Prins Hendrik, die het hardlopen nog te hoog gegrepen vinden en zich middels deze training daarop willen voorbereiden. Voor de wandelaar die net iets meer wil dan alleen wandelen.

De beweeggroep van "Van powerwalken naar joggen" is dus voor velen toegankelijk en niet aan leeftijd gebonden.

Wanneer vindt deze training plaats?

Op zaterdagochtend van 9.30 uur tot uiterlijk 11.00 uur. We verzamelen in het clubhuis van atletiekvereniging Prins Hendrik. Van daaruit wordt er getraind in het bos en binnen de bebouwde kom. Na de training is er de mogelijkheid om wat na te praten onder het genot van een kop koffie.

Heeft u belangstelling?

Het is mogelijk om vrijblijvend, gratis een aantal trainingen te volgen. Zijn er vragen of wil je je aanmelden, stuur dan een mail naar de trimcommissie@ph.nl
t.a.v. Bianca Zwart.

Trimcommissie

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!



WOMEN

Maison Scotch
SuperTrash
Sandwich
Expresso
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
New Zealand Auckland

MARINUS

MARKTVELD 54 VUGHT 073-6561589
WWW.MARINUSMODE.NL

200^e NK-medaille voor de wedstrijdselectie Heren

Sinds 2004 worden alle resultaten van de Nederlandse Kampioenschappen bijgehouden. Leuk om terug te kijken naar de resultaten die in het verleden zijn behaald en door wie. Daarbij komt dat dan ook de aantallen bijgehouden worden.

Voor het NK in Leek stond de teller op 193 NK-medailles. De 200-grens was dit jaar dus in zicht. Laten er nou in Leek precies 7 medailles zijn gewonnen. En ja, als je dan de aantallen bijhoudt, dan wil je natuurlijk ook weten wie die 200e medaille heeft gewonnen. Die eer komt toe aan Stijn Kamp. Stijn heeft met zijn bronzen medaille op brug de 200e medaille op een NK in de wacht gesleept.

Nog een paar andere leuke weetjes:

- 2013 was een topjaar met meerdere records
- Totaal aantal medailles (27)
- Totaal aantal gouden medailles (14)
- Totaal aantal zilveren medailles (9)
- Totaal aantal gouden medailles op de meerkamp (4)
- Evenaring totaal aantal medailles (5) op de meerkamp met de NK-'s van 2010 en 2011

Zo is 2011 het eerste jaar waarin alle finalisten ook een medaille behaald hebben. Dirk Hoevenaars is recordhouder aantal gouden medailles tijdens één NK (6 medailles in 2008), op de voet gevolgd door Kieran Verbiest (5 medailles in 2013) en Peter Voorneveld (5 medailles in 2004). Miesjel van Rooij is tot nu toe recordhouder met in totaal 27 NK-medailles

De medailles van het NK in Rotterdam zijn hierin nog niet verwerkt.

Mike Wiersema



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.Sepam 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

OP WEG MET RIEMERSMALEASING

RiemersmaLeasing is betrokken bij de maatschappij. Dat zijn wij als sponsor van Prins Hendrik, maar ook als autoleasemaatschappij met onze relaties. RiemersmaLeasing behoort tot de beste ondernemers op gebied van automobilititeit. Wij bieden een dienstenpakket geheel afgestemd op de wensen en behoeften van onze klanten

U wilt met uw ogen dicht kunnen vertrouwen op de duurzaamheid van uw organisatie en de mobiliteit van uw medewerkers. Wij zijn u daarbij graag van dienst.

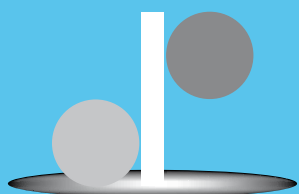
Aangenaam, RiemersmaLeasing.

De Waterman 7a
Postbus 5004

5201 GA 's-Hertogenbosch
t 073 - 850 47 50

info@riemersmaleasing.nl
www.riemersmaleasing.nl

RiemersmaLeasing



Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
drukken

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

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