



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 62, Nr. 7, oktober 2015



Nolet-brothers:
allemaal clubkampioen!

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

Spoorloos



Vanaf de rotonde aan de Postweg sloeg ik af richting Prins Hendrik waarbij opeens trainer Jeroen vanaf de turnhal aan kwam lopen, de armen in de lucht en roepend dat de ringen verdwenen waren. Ik keek snel achter hem, maar ik zag geen huilend bruidspaar of zoekende gasten. 'Zo leren we die Van Gelder nooit' ging de trainer verder en hij spoedde zich terug naar de zaal. Ik realiseerde me opeens dat er iets verdwenen moest zijn in de nieuwe accommodatie bij de school. Toch zag ik al snel beweging, dus ergens had er nog een reservepaar gelegen. Kom daar maar eens om op een huwelijk.

Vanaf de Sportlaan zag ik op de atletiekbaan ook al mensen vertwijfeld rondlopen. Onder de toegangsboog botste ik op twee trainers van de trim die me grondig observeerden. Nee, was de conclusie van Tine en Alfons, deze hoorde niet bij de groep lopers die zij ergens tussen de IJzeren Man en het clubhuis uit het zicht verloren waren. Misschien had de groep een stuk afgesneden en de trainers zouden ze vast op die route vinden.

Bij het eerste materiaalhok was René aan het foeteren dat er niet eens meer een kruiwagen was om de kogels naar de sectoren te brengen en toen ik naar het middenterrein keek zag ik Tonnie kromgebogen over het veld struinen. Hij had wel een kruiwagen en die lag vol materiaal dat eigenlijk in het materiaalhok thuis hoorde. Er was gelukkig toch nog iets aanwezig.

Een stukje verder waren twee mannen met de EDM in de weer. Ik zag Harry achter de kijker en Hennij druk zwaaien en roepen dat het prikding wel in de grond stond. Harry ging met grote passen kijken en vertelde dat het ding steeds verdween als hij door de zoeker keek. Na wat gepruts aan het apparaat klonk er gejuich, het spiegeltje op het prikding was gevonden!



Benieuwd naar het geklop achter bij de parkeerplaats zag ik een groepje mensen druk in de weer met iets dat op een hek leek, dat achter op het werpveld werd geplaatst. Grote palen met netten werden aan de bosrand geplaatst. Ruud wees dat Erik en Vincie het net nog ietsje hoger moesten hangen, wilden zij hun discussen en slingerkogels niet steeds terug moeten zoeken op de Vughtse Hei.

Zoals gebruikelijk bestelde ik na de training een kopje koffie aan de bar, een AA'tje was er ook snel bij gevonden. Plotseling hoorde ik en anderen een gegil in de keuken: DE SNIJMACHINE, NEEEEEE. Ik vreesde het ergste en met mij verdrongen vele PH-ers zich bij de deur. Daar zagen we een grote lege plek en een stapel papier. Geen bloed, geen afgehakte vingers en ook helaas geen fijne vleeswaren om bij de borrel weg te happen. Niettemin, erg onhandig al die verdwenen dingen. Misschien dat we gewoon die spullen weer terug moeten leggen op de plaats waar ze horen ...

In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
- 5 Algemeen Bestuur bereidt nieuw Meerjarenplan voor
- 6 Prins Hendrik start pilot met Hesh
- 7 Nieuwe website
- 9 Detron Meierijloop staat als een huis
- 11 Zuid-Nederlands Kampioenschap
- 13 Janine Kortbeek beëindigt glansrijke carrière
- 14-17 Presteren - strijden - winnen in Leiden
- 20-21 Hart van Brabantloop 2015
- 22-23 Niet goed genoeg in Den Haag
- 24 PH turners op Wedstrijd
- 31 De Vrijwilliger

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor dubblad nummer 8, 2015 is maandag 9 november. Het dubblad komt uit op woensdag 2 december.

Colofon:

Kangoeroebode, clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik, opgericht 8 mei 1908. Verschijnt 8 keer per jaar. Opname: 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
Adviseurs in 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

Algemeen Bestuur bereidt nieuw meerjarenplan voor

Het jaarplan en de begroting van de vereniging zijn afgeleid van het meerjarenplan van de vereniging. Het huidige meerjarenplan loopt eind 2015 af. Daarom is het algemeen bestuur deze zomer gestart met de voorbereiding van een nieuw plan voor de periode 2016 – 2020. De twee afdelingsbesturen en een aantal commissies hebben daar inmiddels al inbreng voor geleverd. In de ledenvergadering van 14 december leggen we het plan aan de leden voor.



In het meerjarenplan leggen we de missie en de doelen voor de komende jaren vast: waarom doen we wat we doen? Welke richting willen we op? Daarnaast bepalen we globaal hoe we dat zouden willen doen en geven we een eerste inzicht in wat voor activiteiten we in de komende jaren gaan ondernemen om over vijf jaar uit te komen waar we dan willen zijn. Die activiteiten vormen de basis voor de jaarplannen in de komende jaren. Daarin gaan we meer in detail in op de doelen voor het komende verenigingsjaar.

Een greep uit de onderwerpen die aan de orde komen:

- Hoe spelen we in op de maatschappelijke trend om je minder te willen binden aan verenigingen? Hoe zorgen we dat we behalve voor leden ook interessant zijn voor de 'losse' sporter?
- Hoe spelen we in op politieke en maatschappelijke wensen om meer mensen op een verantwoorde in beweging te krijgen én te houden? Denk hierbij bijvoorbeeld aan mensen met een fysieke en/of psychische beperking, of individuele sporters die moeite hebben de juiste balans te vinden tussen be-

lasting en belastbaarheid.

- Hoe positioneren we ons in de samenwerking met scholen, zorginstellingen, verzekeraars en dergelijke?
- Hoe organiseer je een vereniging met meer dan 2.000 leden, een miljoenenaccommodatie en een begroting van meer dan een half miljoen per jaar? Hoe vind je hierin de balans tussen de noodzaak tot bedrijfsmatig leiden en het behoud van het clubgevoel?
- Wat is de gewenste opbouw van het ledenbestand als het gaat om de verhouding tussen het aantal recreanten en topsporters? En hoe bereik je dat?
- Wat is de rol van onze vereniging in het tot wasdom brengen van talentvolle sporters in de wijde omgeving? Is die rol verschillend tussen atletiek en turnen? En hoe 'wijd' is die omgeving eigenlijk?
- Welk niveau wedstrijden wil de vereniging organiseren? En hoe bereiken we deze ambitie?
- Wat is de rol van onze vereniging in de innovatie van de sport? Denk hierbij bijvoorbeeld aan toepassing van analyse technieken en begeleiding/training gericht op blessurepreventie en prestatieverbetering.

Bart van Leerdam

Opzeggen lidmaatschap en wedstrijdlicenties **Atletiekunie**

Leden die hun lidmaatschap van de afdeling trim, atletiek, nordic walking en wandelen per 1 januari 2016 willen beëindigen dienen dit uiterlijk vóór 1 december a.s. aan de ledenadministratie door te geven. Indien men later opzegt zal het lidmaatschap tot 1 april 2016 doorlopen. (En moet je het eerste kwartaal van 2016 de contributie doorbetalen).

Wat betreft het opzeggen van de wedstrijdlicenties van de Atletiekunie het volgende: Indien men voor 2016 niet meer over een wedstrijdlicentie wil beschikken, dient deze apart bij de ledenadministratie te worden opgezegd vóór 1 december a.s.

Indien niet tijdig opgezegd wordt, loopt de contributie door t/m 1e kwartaal 2016 en worden ook de kosten voor de wedstrijdlicentie doorberekend.

De ledenadministratie vraagt ook om wijzigingen van je adres en/of mailadres door te geven. Graag per mail aan phlid@home.nl. De ledenadministratie geeft dit dan ook door aan de Atletiekunie, dan hoeft u dat niet zelf te doen.

Thea Goossens
Klein Brabant 4
5262 RK Vught
phlid@home.nl

Prins Hendrik start pilot met Hesh®

Prins Hendrik start een pilot met Hesh®, een nieuw online gezondheidsplatform. Binnenkort wordt dit nieuwe online gezondheidsplatform beschikbaar gesteld aan de leden. In dit nieuwsbericht vind je meer informatie over Hesh®.



Online gezondheidsplatform

Hesh® is een nieuw landelijk gezondheidsplatform. Het is bedoeld voor mensen die bewust bezig willen zijn met hun gezondheid. Op het platform is veel informatie te vinden over gezondheid. Het bevat o.a. betrouwbare informatie over voeding, bewegen en zorgprofessionals. Ook vind je er reviews van Apps en apparaten (zoals activiteitenmeters). Vanuit dit publieke gedeelte kun je ook een account aanmaken en krijg je toegang tot je persoonlijke omgeving, Mijn Hesh®.

Op Mijn Hesh® kun je een persoonlijk profiel aanmaken en deelnemen aan communities die je interesseren. In je Persoonlijk Gezondheids Dossier (PGD) kun je je eigen gegevens en die van je dierbaren bijhouden. Dit ondersteunt je bij het nemen van beslissingen over je gezondheid. Je bent zelf eigenaar en beheerder van de informatie. Het kan gevuld worden door jezelf, apps en apparaten en (zorg)professionals. Je kunt je informatie eenvoudig en veilig delen met anderen. Door deze samenwer-

king beschikt de professional ook over completere informatie, waardoor je beiden tijd bespaart en de kwaliteit stijgt.

Meedoen?

Hesh® is op 23 mei geïntroduceerd via het programma MedicalTravel (RTL4). De realisatie van het platform wordt mede mogelijk gemaakt door de Rijksoverheid. Hesh® wordt in samenwerking met Prins Hendrik in een pilot aangeboden aan haar leden.

Meer informatie volgt op dinsdagavond 10 november, dan wordt er een informatiesessie gehouden in het clubhuis van Prins Hendrik. Daarbij wordt uiteraard besproken en getoond wat de mogelijkheden zijn en wordt uitgelegd wat deelname aan de pilot inhoudt.

Iedereen die belangstelling heeft om het platform uit te proberen kan zich vast aanmelden via <http://web.thysia.eu/thysiaeu-ans1/pages/1yvcplteesgggbqvqk22a.html>.

Hesh®: Een gezondere samenleving door betere informatie.

Vrijwilligersfeest

Op vrijdag 13 november 2015 organiseren we voor de tweede keer in de geschiedenis van Prins Hendrik een feest voor alle vrijwilligers. We bieden die avond aan als dank voor de inzet van de vrijwilligers van het afgelopen jaar. De avond heeft onder andere een spannende pubquiz en er is een DJ aanwezig. Kortom het wordt een leuke en gezellige avond! We zouden het heel erg leuk vinden als jij er ook bij aanwezig bent. Geef per mail aan of je erbij kunt zijn: vrijwilligerscommissie@ph.nl

Met vriendelijke groet,
De Vrijwilligerscommissie,
Marian, Pieter, Bert en Janneke



In 2016 hebben we een nieuwe website

Eerder dit jaar is een werkgroep aan de slag gegaan om plannen uit te werken voor een nieuwe website. Dit omdat de huidige website zowel technisch, grafisch als inhoudelijk aan vervanging toe is. De werkgroep heeft haar voorstellen in september voorgelegd aan het algemeen bestuur. Dat ging akkoord. Half oktober starten de werkzaamheden, zodat we rond de jaarwisseling een compleet nieuwe website zullen opleveren.

De huidige website is door eigen leden gemaakt. Dat heeft voordelen, maar maakt ons ook kwetsbaar. Té kwetsbaar, wat het algemeen bestuur betreft. De nieuwe website bouwen en onderhouden we dan ook niet meer zelf, maar dat besteden we uit aan een gespecialiseerd bedrijf. Wij hebben na een degelijke selectie gekozen voor Club-Assistent uit Drunen. Dit bedrijf levert websites en ledenadministraties voor veel sportverenigingen in Nederland. In onze omgeving bijvoorbeeld aan DAK Drunen en OJC Rosmalen. Club-Assistent zorgt dat de site er komt en dat hij in de lucht blijft, wij zorgen er voor dat de inhoud van de site actueel is en blijft.

Achter de nieuwe website gaat ook een compleet nieuwe ledenadministratie schuil. Dit maakt het mogelijk om voor leden specifieke pagina's te tonen over het eigen team (schema's, foto's, contactgegevens, mailgroepen en dergelijke) en ook om gegevens in de ledenadministratie aan te passen (bijvoorbeeld je e-mail adres of je telefoonnummer). Een bardienstrooster, een webshop voor kopen/ruilen van clubkleding, het opslaan

van draaiboeken voor wedstrijden, het digitaal aanmelden als lid van de vereniging, een goede sponsoradministratie, het zit er allemaal in. En nog veel meer.

Belangrijk om te weten is dat we straks ook de mogelijkheid hebben om digitale nieuwsbrieven te sturen aan leden en andere relaties van de vereniging. Dit biedt nieuwe kansen voor de redactie van het clubblad. Sommige berichten verstuur je digitaal in de nieuwsbrief of via social media, andere lenen zich beter voor het clubblad.

Wil je meer informatie of heb je suggesties? Neem dan contact op met een van de werkgroepleden: Kees Janssen, Arnoud Kunst, Ton de Kort, Elles de Graaff, Rob Pietjouw, Mariëlle Mees, Valentine Kortbeek, Peter Peeters of Bart van Leerdam. Op de Facebookpagina van Prins Hendrik kun je de eerste schermvoorbeelden bekijken.

Bart van Leerdam

Aankondiging ALV

Op maandag 14 december wordt de Algemene Ledenvergadering gehouden.

Deze begint om 20.00 uur, in het clubhuis.

De voorlopige agenda is als volgt:

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. Verslag vorige vergadering
4. Vaststellen meerjarenplan 2016 - 2020
5. Vaststellen jaarplan en begroting 2016
6. Rondvraag
7. Sluiting

Namens het Algemeen Bestuur,
Truus Gehrels, secretaris

Opsporing verzocht

**Wie heeft de papiersnijmachine geleend?
Graag zo spoedig mogelijk terugbrengen in
het clubhuis.**

De kantinecommissie

In Memoriam Ruud van Esch

Via Joke Serraris bereikte ons het bericht Ruud van Esch is overleden. Hij was een broer van Wim van Esch sr. en was binnen onze vereniging lang actief als trainer van de vrouwen en de meisjes A. Daarbij bleef het echter niet. Hij deed ook jarenlang de inkoop voor het clubhuis, was starter en droeg zijn steentje bij aan het onderhoud van de accommodatie. Daarmee bleef hij tot medio jaren 70 van de vorige eeuw actief. Ruud van Esch is 79 jaar geworden.

De redactie

Mededeling Algemeen Bestuur n.a.v. ‘Meelopers gezocht’

Onderstaande oproep van de ‘woensdagavondgroep’ past in het beleid van het Algemeen Bestuur om een betere bezetting van loopgroepen ‘s avonds te krijgen. Wij willen liefst op alle werkdagen lopers ‘s avonds de gelegenheid geven in een groep te trainen. In eerste instantie gaat het om een grotere woensdagavondgroep, in de toekomst mogelijk meerdere groepen, zoals op de dinsdag en donderdag.

Namens het Algemeen Bestuur,
Frans Kortbeek

Meelopers gezocht

Loopgroep zoekt uitbreiding.
Ons motto: Samen uit, samen thuis!

Op woensdag 19.00 uur doen we intervaltraining (75-90 minuten).
Op zaterdag 9.00 uur doen we een duurloop van 12-18 kilometer (90 minuten).

In deze groep gaan recreatieve gezelligheid en prestatiedrang hand in hand en halen we degene die het een keer niet kan bijbenen op. Elke training sluiten we af met koffie of thee en jaarlijks hebben we een afterlooplunch.

Zin om mee te lopen? Van harte welkom!
Voor meer informatie kijk op: <http://www.ph.nl/node/49>
of bel met onze trainster: *Janke Vriesinga* 06-22528869



Detron Meierijloop staat als een huis

Twee passages op het Marktveld, twee kleinere rondes op een strak uitgezet parcours en volop enthousiaste gezichten geven aan dat de Detron Meierijloop weer een stap heeft gezet. Het evenement neemt een steeds prominentere plaats in bij de sportieve Vughtse inwoners. Dit wordt bijvoorbeeld geïllustreerd doordat 'vaste PH-ers' lopen in shirtjes van scholen, bedrijven en goede doelen uit Vught en omgeving. Dat past geheel bij het ideële gedachtengoed van de Meierijloop.

De atleten uit de mila-groep gaven in de voorste gelederen kleur aan de wedstrijd. PH-er Neal Bouterse werd in een shirt van een deelnemende bedrijventeam derde, Vughtenaar David Hemstede werd tweede en de overwinning ging naar Michiel Vink uit Rosmalen, lopend voor Eindhoven Atletiek. Bij de vrouwen was Annemiek Saalmink, eveneens uit Rosmalen, het snelste.

Op de kortere afstanden bleek eigenlijk nog meer hoe de Meierijloop zijn fundamenten stevig in Vught aan het wortelen is. Vele honderden kinderen namen deel aan de kortste afstand van 1 kilometer. De ene keer waren Prins Hendrik talentjes het snelste aan de finish, zoals bijvoorbeeld Jake en Jessica in de jongste categorie, de andere keer was het een jongen of meisje van een van de Vughtse basisscholen, dat later vast de weg naar Prins Hendrik zal vinden.

Op de vijf kilometer liepen de talenten Emmy, Kai en Sanne van de Vughtse Running Academy naar het podium. Even zo bijzonder was de deelname van de sporters van Running Blind. Zij lopen met een buddy aan een koord samen de wedstrijd. Een samenspel dat uitstekend past binnen de maatschappelijke positie die Prins Hendrik inmiddels in Vught heeft ingenomen.

Bart van Aalst



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 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

DENBOSCH.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)

Geschiedenisles voor De Vrienden van Prins Hendrik

De Vughtse Heide, hoeveel voetstappen (en zweetdruppels) hebben de leden van Prins Hendrik daar door de jaren heen wel niet achtergelaten? We kennen allemaal de paden, de vennetjes, de heuveltjes, de hei, de greppels, de lange smalle dijkjes, de lunetten en we vragen ons zelden af hoe dit kleine stukje landschap, nog altijd eigendom van Defensie, eigenlijk zijn huidige vorm heeft gekregen. Daarom is het leuk erachter te komen dat ons trainingsgebied een rijke historie kent, met name op militair gebied.



Op zondagmiddag 11 oktober kregen de Vrienden van Prins Hendrik de gelegenheid om kennis te maken met die historie onder deskundige leiding van Rob de Vrind, die deze geschiedenis uitgebreid bestudeerd

Den Bosch belegerd. We zagen waar de schietbanen en kogelvangers zich bevonden en bezagen de hei met andere ogen. Later werd in het clubhuis de geschiedenis aan de hand van beelden nog verder toegelicht, onder het genot van koffie met gebak. Zo vernamen we nog de sappige details over de legendarische Slag van Lekkerbeetjen. Na de presentatie was er gelegenheid om gezellig na te praten en te borrelen. Al met al was het een zeer geslaagde middag met de Vrienden met uitstekende verzorging achter de bar door Len en Ans. En met speciale dank aan Rob de Vrind, die ons allen op bevlogen wijze heeft weten te boeien.

Iza Elderson

heeft en er zelfs een boek over geschreven heeft.

Op deze prachtige, zonnige herfstdag stond een groep van ruim veertig Vrienden klaar voor een rondwandeling over de Vughtse Heide. We leerden hoe de lunetten als verdedigingswerk werden gebruikt, waar de soldaten zich bevonden en waar de kanonnen opgesteld werden. We zagen waar de treinrails richting Kamp Vught heeft gelopen (thans een NS-wandelroute). We ontdekten 'redoutes', kuilen met aarden wallen eromheen. Hier konden soldaten zich verschansen en de vijand beschieten. Van lommerrijk bos was nog geen sprake, het hele terrein was een strategisch gelegen, open heidegebied. Hele legerkampen hebben zich hier bevonden en vanaf hier werd

Wilt u ook Vriend van Prins Hendrik worden? Stuur een e-mail met uw naam, adres en telefoonnummer naar Ruurd Verdam, secretaris/penningmeester van Stichting Vrienden van Prins Hendrik, verdam@home.nl en vermeld erbij: "aanmelding Vrienden van PH". Kosten: 40 euro per jaar. Meer informatie op www.ph.nl

Nordic walking voortaan ook op donderdag



Vanaf 8 oktober zijn er trainingen nordic walking op donderdag om 9.15 uur vanaf het clubhuis Prins Hendrik. De training duurt anderhalf uur. Loek van der Heijden zal deze trainingen verzorgen en er wordt verwacht dat je anderhalf uur kunt lopen met een tempo van 5 km per uur. Heb je zin om mee te doen en voldoe je aan deze voorwaarden, dan ben je van harte welkom. Neem je "voetjes" mee zodat we ook af en toe op verharde wegen kunnen lopen.

Loek van der Heijden

*Trainers Nordic walking krijgen
bijscholing van Leo Neuteboom*

Succesvolle deelname aan Zuid-Nederlands Kampioenschap

De opkomst van Prins Hendrik was goed bij de Zuid-Nederlandse kampioenschappen in Weert op zondag 30 augustus. Onder warme omstandigheden werd er goed gepresteerd. Maarten Nabbe begon het evenement met de 200m. Na het uitkomen van de bocht trok hij door naar voren. Hij werd tweede in 23.43 sec. Later op de middag liep hij de 110m horden. Ook hier behaalde hij een tweede plaats. Hij liep meer op routine dan souplesse, zo verklaarde hij na afloop. Zijn tijd: 15.51s. Ook Joep van Es startte op dit onderdeel. Hij liep een nieuw pr met 15.85s, en keerde zeer tevreden terug naar Vught. Jerry Mohamed Ali liep de 100m, zijn eindtijd was 11.88 en hij was hier tevreden mee.

Bij het hinkstapspringen kwamen twee dames in de arena. Jaimy van Broekhoven werd kampioen; zij kwam op dit technische nummer tot 11.19 m. Britt van de Ham pakte de bronzen medaille met de afstand 10.05 m. Zij kwamen samen met Anouk Olijve en Liset Olijve uit bij het verspringen. Jamie sprong 5.12 m, Liset vloog naar 4.92m, Britt sprong 4.66 m, Anouk landde hier maar iets achter: 4,60m. Zij werden respectievelijk 6e, 7e, 8e en 9e.

Jelle van Kesteren, Martijn Hamers, Thijs Dorna en Teun Peeters streden ook bij het onderdeel verspringen. Jelle was het meest succesvol, zijn afstand van 6.49 bracht hem een gedeelte tweede plaats. Achter hem sprong Teun naar 5.59 meter, 6 centimeter achter hem (5.53 m) landde Thijs en weer 7 centimeter minder ver Martijn, hij sprong 5,46m.

Vijf atleten kwamen uit op de 400m. Lysanne Wilkens pakte hier de zilveren medaille met een tijd van 60.18 sec. Fenna van Burg zat hier net achter, zij liep 62.28 sec. Gijs Kemper opende bij de mannen snel op de eerste 200m, het tweede gedeelte was daarom zwaar voor hem, eindtijd 53.11 sec. Casper Kremers kwam juist in het tweede gedeelte goed opzetten en kwam nog dicht in de buurt van Gijs; zijn tijd 53.90 sec. Bert van Lith testte zich voor het NK masters een week later. Hij liep 59.51 sec.

Lars Timmerman won het onderdeel speerwerpen met 69.74 meter. "Een goede voorbereiding op de promotie/degradatiewedstrijd", vertelde hij na afloop van zijn wedstrijd. Daar wil hij zijn beste afstand van het seizoen werpen. Lars Kroon kwam uit op twee onderdelen, kogelstoten en discus. De discus wierp hij naar 36.13m en de kogel landde na 11.79m.

Ook Melissa Boekelman werd kampioen, allereerst bij het kogelstoten, met een afstand van 17.51 m. Later op de middag kwam zij ook uit op het onderdeel discus, 47.71m en met deze afstand pakte ze haar tweede titel. Haar derde onderdeel was kogelslingeren. Hier traint ze nooit op maar ze vond dit een goede training, de kogel landde na 47,93m. Op dit onderdeel werd ze 4e.

Neal Bouterse, die sinds enige weken weer op schema's van Tonnie Dirks traint, won de 800m. Samen met een Duitse atleet ging hij vanaf de start aan kop. Neal maakte vrij snel duidelijk dat hij de sterkste was in deze race en met 1.55.19 min pakte hij de titel. Achter hem streden nog twee mannen op de 800m. Jeroen Engels was als eerste terug aan de streep in 2.02.72m. De laatste 200 m van Ronald Weevers waren indrukwekkend op deze 800m. Hij start ook op 6 september bij de masterfinale en hij lijkt op het juiste moment in vorm te zijn.

De 1500m bracht een nieuwe atleet van Prins Hendrik in het strijdperk: Brent Cuijpers. Hij is sinds 1 september lid en liep een nieuw PR met 2 sec: 4.38.08m. Als laatste atleet kwam Jelle Kemper op de baan en hij streed op de 5km. Hij maakte de wedstrijd hard door snel te openen op de eerste anderhalve kilometer. Vanaf daar kwam hij als derde te lopen. Omdat er niet meer in zat bleef hij zijn race goed vervolgen en hij zag dit als een goede training voor de promotie/degradatiewedstrijd die 2 weken later zou plaatsvinden.

Naast deze atleten waren er ook nog heel veel supporters aanwezig en ik zou bijna vergeten te vermelden dat Ton de Kort de wedstrijd weer zeer vakkundig aan elkaar praatte.

Vijf gouden, vijf zilveren en twee bronzen medailles werden er behaald op dit kampioenschap, een knap resultaat.

Bert van Lith

Nieuwe kopij, ofwel: is er nog nieuws onder de oudertrimzon?

Ik krijg om de zoveel tijd een mailtje van de Kangoeroebode-redactie, om binnen een week een stukje aan te leveren bij de redactie van dit huisorgaan. Ik krijg dat dan in mijn mailbox en aangezien ik eerst wil nadenken welke betekenisvolle zinnen te bedenken zijn om aan uw vraag naar een tijdsbeeldverhelderend inzicht –wat Prins Hendrik betreft natuurlijk- te voldoen, is die week alweer om. Of dat met leeftijd te maken heeft? U mag het zeggen/denken/veronderstellen/zeker weten.

Kortom, laten we ons weer eens bezighouden met de oudertrim. Nadrukkelijk dus oudertrim en niet ouderentrim, zoals wat oudere (!) clubleden jarenlang gedacht hebben. Om de zoveel tijd kan het zijn nut hebben daar even in het clubblad op terug te komen. Over het ontstaan van de oudertrim is in het verleden al voldoende geschreven. In het clubblad en op de website hebt u dat in de afgelopen jaren allemaal kunnen volgen. Laten we nog wel even het uitgangspunt van die oudertrim aangeven, zodat vanuit die basis de huidige stand van zaken een beetje duidelijk wordt en een beetje te plaatsen is.

Vanaf het begin –met alle credits hiervoor naar André de Jong- is het ‘oudertrimmen’ gekoppeld geweest aan de trainingen van onze jongste atleetjes, de mini-pupillen en pupillen C, B en A. Dat liep altijd gesmeerd, omdat die groepen gelijktijdig trainden op maandagavond en woensdagavond in de zomertijd en op zaterdagmorgen tijdens de wintertijd. Die pupillentraining liep ook lang parallel met de jongste juniorentrainingen, zodat er nogal wat ouders waren die een aantal jaren achtereen ook aan de oudertrim mee bleven doen. Met als gevolg dat die groepsleden zich ook aan elkaar gingen hechten en zich nadrukkelijk als groep gingen profileren.

De laatste jaren is door verschuiving van trainingstijden en het uiteen halen van trainingstijden van de verschillende trainingsgroepen een wat chaotischer beeld ontstaan. En is de oudertrim wat van karakter veranderd. Was het in het verleden zo dat de ouders van de pupillen op alle trainingstijden aanwezig waren en ook aan de oudertrim meededen, dan is dat nu toch wat anders geworden. De oudertrim op woensdag onder leiding van Peter Duvekot begint op een ander tijdstip –later- dan de training van de pupillen en de junioren C en D (die om 19.00u beginnen). Dat heeft voor de oudertrim tot gevolg dat de ‘pupillenouders’ die deelnemen aan de oudertrim even moeten wachten op de ‘oud-pupillen-ouders, maar nu ‘junioren-ouders’. Dat kan elkaar soms bijten, omdat de ‘pupillenouders’ om 19.15u verondersteld worden hun eigen pupillen weer op te vangen na hun training. Zie dat maar eens te laten sporen als de groep ‘junioren-ouders’ zo hecht en groot is –zie ook www.toph.nl - dat Peter alleen al daarom wel gedwongen is wat later te vertrekken, cq. te starten. En dan is die groep ook nog zo ‘uitgebouwd’ dat zij zich vooral manifesteren als fanatieke trailrunners, met alle PR-voordelen voor de vereniging Prins Hendrik van dien. Die groep –u moet dat inschatten wat betreft grootte richting twintig/dertig ouders, met grotendeels kinderen in de puberleeftijd en alleen al daarom elke

gelegenheid aangrijpend om samen erop uit te trekken– kunt u niet alleen aantreffen bij trails in binnen- en buitenland (vinden zij echt leuk!), maar ook bij jurycursussen. En ook zetten zij zich in voor allerlei groot- en kleinschalige ‘goede doelen’. Nog daargelaten het gemeenschappelijk beleven van allerlei sociale events, zoals concerten, feestavonden etc.

En wat je dan kunt aanvoelen is natuurlijk –ondanks de vanzelfsprekende solidariteit met nieuwe ‘oudertrimmers’– dat een niveauverschil ontstaat. Dat kan de drempel weer verhogen voor nieuwkomers en dat zou natuurlijk jammer zijn. Ook omdat baantraining op woensdag wat meer de boventoon voert, boven de meer bos- en buitengebiedgerichte loopactiviteiten op vrijdag/zaterdag.

We staan weer voor de wintertrainingen. Dan blijven ouders van atleetjes die tussen 10.00 en 11.00u trainen op zaterdagmorgen natuurlijk welkom bij de oudertrim, zoals dat voor die ouders ook geldt op de reguliere woensdagtrainingstijd. M.a.w. de oudertrim is er voor elk niveau, van halve en hele marathonlopers, trailfanaten, barefootlopers (nee, gaat niet over blote voeten) tot beginnende lopers. En gegarandeerd dat niemand alleen gelaten wordt. Sterker nog: elkaar telkens weer opzoeken is een deel van het programma. Elke ouder –ook al ben je geen lid van Prins Hendrik- kan dat trainingsuurtje van het eigen kind zo heel verantwoord invullen, al loop je wel voor eigen verantwoordelijkheid mee.

Nou, eigenlijk is er dus niets nieuws te vertellen over de oudertrim. Want wat u gelezen hebt, wist u natuurlijk al. Hooguit verbaast het u dat er zo’n sterke poot binnen de club bestaat, waarvan u de activiteiten overigens nergens beter aangegeven, beschreven en geëvalueerd ziet dan op www.toph.nl. Bekijk die site maar eens.

gvdb

Dat zul je net zien: eerst een heel artikel met als conclusie dat er geen nieuws is onder de oudertrimzon of er valt een mailtje in de inbox dat er wel degelijk wat veranderingen optreden in de oudertrimopzet vanaf 11 november. Wat is het geval: de trainingen op woensdag beginnen om 18.30u, parallel aan de pupillentraining en Jeroen Dirks neemt voorlopig de plaats in van Peter Duvekot, die tot zijn spijt en tot spijt van de oudertrimmers in verband met veranderingen in zijn arbeidsomstandigheden op die avond niet meer aanwezig kan zijn.

Janine Kortbeek

beëindigt glansrijke carrière



Het einde van het baanseizoen vormt voor Janine Kortbeek- van de Mortel ook het einde van haar carrière als actief atlete. Janine is jarenlang het boegbeeld geweest van de mastersatletiek bij Prins Hendrik. Ook nationaal was Janine een voortrekker voor de masters. Ze loodste de damesploeg van de club steevast naar de competitiefinales en was individueel altijd goed voor titels en medailles op kampioenschappen.

Tijdens het Nederlands Kampioenschap indoor in februari van dit jaar won Janine het hinkstapspringen met een sprong van 10.07 meter. Daarmee verbeterde ze ook het wereldrecord in de V60 categorie,

zodat dat net als bij de V55 ook op haar naam staat. Dat record sprong ze vijf jaar eerder ook in Apeldoorn met een afstand van 10.36 meter. Outdoor heeft Janine ook nog een Europees record in de boeken staan. Naast deze records (de actuele, want ook de oudere records van Janine zijn er om verbroken te worden) won de Vughtse atlete tientallen nationale en internationale titels. Daarnaast schuwde zij ook de competitie niet met atleten die haar kinderen hadden kunnen zijn. Ook op trainingen was zij met haar inzet een voorbeeld voor de jonge garde.

Maar terug naar februari. In Apeldoorn bleek het jarenlange hinkstapspringen (en hoog- en verspringen) zoveel van het lichaam gevegd te hebben dat het aangaf dat het goed is geweest. Deze zomer ontbrak ze daarom al in de competitie, al was ze uiteraard wel van de partij bij de vele Prins Hendrik evenementen. Met het stoppen van Janine verliest Prins Hendrik een sportief icoon. De fraaie bos bloemen tijdens de clubkampioenschappen was dan ook méér dan verdiend. Gelukkig blijft Janine op medisch vlak behouden voor de vereniging.

Kampioenen atletiek voor huldiging 26 september 2015

Kampioenen 2014/2015

D-Spelen 2015			
Floris Nolet	D-spelen indoor 2015	Verspringen JD1	5.24m
NK Junioren B indoor 2015			
Koen Koenders	Polsstokhoogspringen	4.50m	
NK Junioren B	outdoor 2015		
Koen Koenders	Polsstokhoogspringen	4.30m	
NK Senioren outdoor 2015			
Melissa Boekelman	Kogelstoten	17.34m (N.A.)	
NK Masters indoor 2015			
Iris Waanders	V35 (V35 t/mV70)	Hinkstapspringen	10.40m
NK Masters outdoor 2015			
Rik Verharen	M50	Hoogspringen	1.68m
Eric Beaart	M50	Hinkstapspringen	11.85m
Eric Beaart	M50	Speerwerpen	49.75m
Sportman / Sportvrouw			
Sportman 2015	= Koen Koenders		
Sportvrouw 2015	= Melissa Boekelman (N.A.)		

• De afkorting 'N.A.' staat voor Niet Aanwezig.

• Met ingang van het jaar 2013 vindt de Kampioenhuldiging van het daarvoor afgeronde indoor- en baanseizoen voortaan plaats tijdens de Clubkampioenschappen atletiek.

• De kampioenen van het baan/-indoor seizoen 2014/2015 zijn gehuldigd op zaterdag 26 september 2015.

Presteren – strijden – winnen in Leiden

Wauw, met twee teams naar de grote finale om hier te presteren, strijden en winnen in Leiden. Het competitie seizoen van de A junioren kwam tot een spannend einde met het NK Teams voor junioren. Dit jaar hadden zowel de jongens als de meisjes de finale gehaald, hoe meer zielen, hoe meer vreugd. Zoals het een hecht team betaamt gingen ze met een bus vol atleten en supporters naar Leiden toe. De eerste klap is een daalder waard, alleen werd in dit geval de eerste klap al uitgedeeld nog voordat we in Leiden aankwamen. Niet door een van de atleten maar wel door de buschauffeur die een paaltje over het hoofd zag. BOEM, Prins Hendrik was aangekomen in Leiden.

Dat de teams van Prins Hendrik over het algemeen voor de sfeer op een wedstrijd zorgen werd wel weer duidelijk bij de aankomst in een koud en tot dan toe vrij sfeerloos Leiden. Maar er was geen tijd om te klagen over kou of de sfeer, want aan het begin van de dag begon al voor een hoop atleten de wedstrijd. Springen, werpen of horden, klokslag 12 uur kwamen de razende reporters van Prins Hendrik direct ogen en oren te kort. De meisjes begonnen met groep 1 van verspringen, groep 1 van hoogspringen en het speerwerpen en de jongens met groep 1 van het hoogspringen.

Bij het speerwerpen wierp Heleen van Hal de speer naar een verdienstelijke 32,39m. Naar omstandigheden een mooie afstand, aangezien Heleen vanwege een blessure weinig kon trainen en tijdens de wedstrijd ook maar 2 worpen gedaan heeft. Haar enkel zat in de tape, maar daar deze bikkels zorgde toch voor een mooie prestatie. Hinkstapspringster Britt van Ham kwam voor de ploeg ook uit op het hoogspringen. In de warming-up sprong ze vrij gemakkelijk over 1,40m, maar dat de warming-up geen garanties biedt bleek helaas wel tijdens de wedstrijd waar ze 1,40m helaas 3x afsprong. Niet heel erg tevreden, maar later op de dag kon ze haar reputatie als hinkstapspringster bewijzen. Ondertussen moesten we ook de verspringbak in de gaten houden waar Nikki Jacobs aan de start stond. Ze had er veel zin in maar had door drukke weken met haar nieuwe opleiding en het verhuizen naar Rotterdam helaas niet structureel kunnen trainen. Gehoopt op een verdere afstand was ze niet echt tevreden met de 4,90 die uiteindelijk op het scorebord te voorschijn kwam. De aandacht bleef hier bij de verspringbak waar we hoopten dat haar maatje Maureen Pelgrim later op de dag de 5 meter grens kon evenaren. Tegelijk met het hoogspringen van de meisjes was op de andere mat het hoogspringen van de jongens begonnen. Hier begon Robin Schmitz aan zijn wedstrijd. Hoewel hij dit seizoen al 1,80m gesprongen kwam hij nu helaas niet verder dan 1,70m. Met enkele goeie sprongen op 1,75m trok hij helaas zijn rug niet hol genoeg waardoor het bij 1,70m bleef.

Horden

Naast het technisch geweld werden de horden al in gereedheid gebracht voor het eerste loopnummer van de dag. Zowel de meisjes als de jongens hadden hier een sterke dubbele bezet-

ting. Allereerst was het de beurt aan de meisjes op de 100mH. De door ons als heldin van de dag uitgeroepen Anna Postema liep als 1e jaars B-meisje naar een overtuigende seriewinst in een dik pr van 15.07 (die helaas niet officieel telt i.v.m. net teveel rugwind), maar na een behoorlijke start liep ze hard weg van de concurrentie. Hoewel ze zei dat ze bij de laatste horde bijna door haar enkel ging, stond ze na afloop terecht heel enthousiast en zeer tevreden met dit dikke pr de Vughtse razende reporters te woord. Vervolgens was het de beurt aan Tamara Bos. Naast grote concurrente Inge Drost zat ze in de snelste serie. Een lastige race, maar met een héle mooie vakantie achter de rug, finishte ze in 15.47, voor Inge Drost die elke horde aanraakte en de laatste horde omduwde: Tamara Bos - Inge Drost 1-0.

Met de horden hoger en verder uit elkaar was het de beurt aan de jongens. In serie 1 mocht B-Junior Arno Kapteijns het spits afbijten. Na een flitsende start moest hij in het tweede deel van de race helaas veel toegeven. Met een tijd van 17.54 moest hij na afloop vooral concluderen dat de hordes op A-hoogte toch wel erg hoog waren. 2 dikke, blauwe enkels en 10 geraakte horden waren het resultaat. In de tweede serie stormde Joep van Es, eveneens pas een B-junior, naar een dik nieuw pr van 15.07. Vanuit baan 1 had hij een zeer goede start en liet hij de rest van de serie het nakijken. Na de race kon hij dan ook niet anders dan dik tevreden zijn. Hij zou geen echte atleet zijn als hij niet al gelijk ook enkele puntjes van kritiek leverde maar al met al was zijn conclusie toch vooral dat het een geweldige race was.

De onderdelen volgden zich in een sneltreinvaart op want net zo snel als Joep over de horden scheerde, zo snel haasten wij ons vervolgens naar kogelstootring waar Sarah Smits haar laatste stoot net een centimetertje voor de 11m lijn neerlegde. Hoewel een zacht 'f*ck' hoorbaar was bleek dit geen zins te betekenen dat ze ontevreden was over haar wedstrijd. Altijd op zoek naar beter baalde ze vooral dat het 10.99m was en geen 11. Desondanks was de afstand in ieder geval een stuk beter dan de vorige wedstrijden dus dit stemde haar zeker tevreden en bood vertrouwen voor het discuswerpen later op de middag.

Na het kogelstoten richtten we ons op het volgende loopnummer van de dag, de 800m voor de meisjes. Omdat Vera Lurvink helaas ziek thuis moest blijven kwam alle druk op Sophie Schoonebeek te liggen, of ze hier goed mee om kon gaan? Geen pro-

bleem! In een tactisch goede race laat ze 600m lang een concurrent het kopwerk doen in de wind, gaat ze er vervolgens de laatste 200m voorbij en slaat ze een mooi gat met de concurrentie om zo de serie op overtuigende wijze te winnen in 2:26.29. Ook hier is de atleet zelf gelukkig net zo enthousiast als wijzelf. Na lang blessureleed was dit weer haar eerste 800m en dan is er natuurlijk niks lekkerders dan je serie te winnen.

Appeltaart

Voordat we tijd hebben voor een snel ingelaste lunchpauze – met overigens dure koffie maar bijzonder goede appeltaart met slagroom – snellen we ons snel naar de overkant van de baan waar alweer twee jongens bezig zijn met hun technische onderdelen. Allereerst Olav Donker op het verspringen. Na lang blessureleed is hij er eindelijk weer bij, en direct volle bezetting met het verspringen, de 100m en de estafette. Bij het verspringen laat hij weer een prima afstand van 6,12m noteren. Technisch zijn er vanzelfsprekend nog gerust een aantal aandachtspunten op te noemen, maar hij, wij en de rest van het team zijn vooral blij dat hij weer helemaal terug is na zijn blessure. Meerkamper Jan Janssen zien we tegelijkertijd vandaag voor het eerst in actie komen op het speerwerpen. Vanaf het begin van de warming-up zit hij er direct lekker in met enkele worpen over de 44m. In de eerste worp mist hij hem echter en de tweede worp was ook niet helemaal lekker. Gelukkig houdt hij het hoofd koel en produceert hij in zijn 3e worp nog een mooie 44,33m. Hoewel er meer in had gezeten is hij zeker niet ontevreden hiermee.

Om 13.30 begint het polsstokhoogspringen voor de jongens vervolgens met voor Prins Hendrik niemand minder dan Nederlands Kampioen bij de B-junioren Koen Koenders. Maar om 13.30 blijkt Koen nog doodleuk op de tribune te zitten. Navraag leert ons dat de wedstrijd op 2,90m begint en het dus nog wel even kan duren voordat Koen met zijn aanvangshoogte van

4,10m aan de beurt is. Wordt vervolgd dus.

Dat betekent dat we rustig de tijd hebben voor de 800m jongens, waar onze kilometervreter Jules de Pinth aan de start staat die naast de 800m ook de 3000m voor zijn rekening zal nemen. In een lastige race komt hij geïsoleerd te zitten met een groepje voor hem en een groepje achter hem. In de eerste rond besluit hij zich niet op te blazen om met de koplopers mee te gaan maar zijn eigen tempo te lopen. Dit betaald zich op het eind uit waar hij in de laatste meters nog net één van de koplopers voorbij streeft die het hoge tempo niet vol kon houden. Uitkomende op een tijd van 2:12.56 sterft deze geslaagde sprint om de 3e plaats hem toch aardig tevreden.

Verspringbak

Terug naar de technische onderdelen waar het ditmaal twee dames zijn die aan de bak mogen. Onze aandacht was niet voor niks nog bij de verspringbak want ditmaal was het de beurt aan Maureen Pelgrim. Hoewel ze goed in de wedstrijd zat en lekker door liep op de aanloop zat er ook voor haar helaas geen topafstand in. De 5 meter grens werd op een haar na geslecht, maar ze bleef steken op 4,99m. Bij de kogelbak was het ondertussen de beurt aan Vincie Vossenaar, hoewel ze zich tegenwoordig meer op kogelslingeren toegelegd heeft en hierdoor amper nog kogelstoten getraind heeft dit seizoen nam ze voor deze gelegenheid de kogel weer eens ter hand en dat resulteerde in een afstand van 8,14m. Seasons best, dus tevreden!

Een momentje rust gaf ons de tijd om even bij te komen van al deze prestaties en een rondje langs de ploegleiders te maken voor een tussentijdse reactie. Hier bleek dat vooral de jongens het beter doen dan ooit. Ze waren als 10e geplaatst en hier gekomen met de doelstelling om 9000 punten te gaan halen, maar halverwege is deze doelstelling door Jeroen Engels al ambitieus bijgesteld naar 9200 punten. Waar de meisjes bij sommige on-



derdelen wellicht iets minder punten halen dan verwacht zijn andere onderdelen weer boven verwachting en draaien de meiden ook mooi in de subtop mee.

Met Koen Koenders nog steeds rustig op de tribune snellen wij ons de perstribune op voor het sprintgeweld van de 100m sprint. Ook hier dubbele bezetting bij zowel de meisjes als de jongens. Voor de meisjes is het Nikki Jacobs die wederom in actie komt. Ook hier voelt ze de hectische weken die ze achter de rug heeft in haar benen, maar sprint ze dapper naar 13.47. Een confronterende 100 meter voor haar, maar daarnaast wel meteen gebrand om het trainen weer structureel op te gaan pakken en volgend jaar een betere Nikki aan de start te hebben staan. De tweede loopster voor Prins Hendrik is net als bij de horden Anna Postema. Waar wij haar vooral heel goed vonden met een tijd van maar 0.02 boven haar pr: 12.93, blijkt ze zelf vooral te balen dat ze geen pr had. Ze baalde van haar laatste stuk waar ze het voor haar gevoel een beetje liet liggen, maar al met al kon ze zich toch lichtjes tevreden stellen met deze tijd. De jongens gingen ook op de 100m door waar ze mee bezig waren, namelijk goed presteren. In serie 1 was het de beurt aan Abdelkarim Megaiz die een goede 11.75 op de klokken zet. Na een wat twijfelachtige start, vanwege een eerdere blessure, met een kleine misstap tot gevolg, knokt hij zich goed terug en loopt een goede race. Na afloop is hij hier dan ook simpelweg gewoon behoorlijk tevreden over, daar hoeven verder geen extra woorden aan vuil gemaakt te worden. Dat komt goed uit, want in serie 2 staat dan al Olav Donker klaar voor zijn 2e onderdeel van de dag. Met storm in de rug snelt hij naar een hele mooie 11.44. Met stiekem in zijn achterhoofd nog wel een klein beetje angst voor zijn vorige 100m waar hij zijn blessure op liep knalt hij zijn blokken uit, gaat prima mee in de rest van het veld en is na afloop vooral enigszins verbaasd dat het veel beter ging dan verwacht. Vooral ontspannen blijven lopen, dat resulteert in een mooie tijd voor hem.

Tegenwind

Waar de sprinters mooi voordeel konden halen uit de rugwind hebben de helden van de 400m helaas altijd een stuk wind tegen, vandaag was dat een lastige tegenwind op het eerste rechte stuk. Zoals gebruikelijk mogen de meisjes het spits afbijten met voor Prins Hendrik in de blokken allereerst Evi van den Elzen. Met een hele snelle concurrent aan de binnenkant van haar wordt ze enigszins verrast hoe snel ze bij haar onderdoor komen. De vakantie is hier in de tweede bocht ook voelbaar in de benen en ze knokt zich naar een tijd van 63.16. Daarna is het de beurt aan Tamara Bos. Dapper, strijdend tot het

eind tegen wind, de verzuring en haar concurrenten, komt ze tot een tijd van 62.20 en sleept hier weer belangrijke punten voor de ploeg binnen. De jongens lieten zich niet bang maken door deze wind en stapten vol enthousiasme en vertrouwen de blokken in. Allereerst was het de beurt aan de meerkamper en B-junior Just van Hal, voor toch vaak een van de meest favoriete onderdelen van de meerkamp. De favorietenrol die hem vooraf door de speaker was toebedeeld maakte hij meer dan waar door zijn serie te winnen in een mooie tijd van 56.75. Opvallend fit kon hij na afloop vrijwel direct zijn race analyseren. Hij gaf zelf ook aan dat dit betekende dat hij wellicht nog wel iets harder had gekund, maar toen na 250m iemand hem inhaalde liet hij er geen gras over groeien en maakte hij even duidelijk dat niemand anders dan Just van Hal de serie zou gaan winnen. En zo geschiedde. Tot slot mocht Casper Kremers zijn opwachting maken op de 400m. Bekend om zijn snelle openingen hield hij nu iets meer rekening met de tegenwind waardoor hij goed mee kon gaan met de atleet naast hem en hij een nette 53.03 liep. Zeer tevreden met zijn race en zijn tijd moest hij wel concluderen dat hij de laatste 100m verzuurde maar dat hij hem toch goed door kon trekken tot de finish.

Met het zuur nog bijna voelbaar in onze eigen benen na zulke 400m's snellen wij ons terug naar de hoogspringmatten waar groep 2 is begonnen met voor de meisjes Elise Pelgrim en de jongens Jan Janssen. Elise springt gemakkelijk over 1,45m en op 1,50m heeft ze goede sprongen maar is het 3x net niet. Ook wij zien dat de hoogte er absoluut inzigt, maar dan is het zuur dat het er net niet uitkomt. Zelf zegt ze ook dat de hoogte er inderdaad wel in zit maar concludeert ze realistisch, 'voor 3x net niet koop je natuurlijk helemaal niks'. Bij de andere mat is hoogvlieger Jan Janssen bezig aan een hele goede wedstrijd. Wie denkt dat hij extra druk voelt nu hij te horen heeft gekregen dat hij volgende week de promotie/degradatie wedstrijd moet springen van de eerste senioren ploeg heeft het mis. Hij springt een hele lekkere wedstrijd met een hoogte van 1,85m en zelfs nog enkele goede sprongen op 1,90m. Zeer tevreden stelt hij vast dat hij klaar is voor volgende week. Met een schuin oog houden we tegelijkertijd ook de verspringbak in de gaten want daar is Joep

van Es bezig te bewijzen dat een hordenloper niet automatisch alleen maar kan hordenlopen. Met een degelijke opening van 5,98m en vervolgens een erg lekker pr van maar liefst 6,25m haalt hij ook op verspringen de punten binnen voor Prins Hendrik en benoemen wij hem meer dan verdiend tot held van de dag.



Krachtpatser

Aan de andere kant van de baan is krachtpatser Kroon inmiddels ook bezig. Lars is zowel op kogel als op discus de enige Prins Hendrik atleet maar laat zich daar absoluut niet door van de wijs brengen. Met het kogelstoten is hij niet heel tevreden met een afstand van 12,06m. Hij zat niet echt lekker in de wedstrijd, zoals volgens hem zelf het kogelstoten eigenlijk het hele seizoen al niet echt lekker loopt. Hij sluit de dag gelukkig een stuk meer tevreden af na het discuswerpen dat een stuk beter ging met een afstand van 39m precies. Waar menig sprinter niet blij is met tegenwind zijn dit voor discuswerpers juist prima omstandigheden. Hoewel het volgens Lars technisch af en toe niet heel sterk was en hij niet optimaal profiteerde van de tegenwind was hij toch zeker tevreden met de afstand. Naast Lars was ook Sarah Smits inmiddels klaar met het discuswerpen en ook zij was tevreden over de wedstrijd. Met een afstand van 35,93m eindigde ze als vijfde in het veld. Om bovenin mee te draaien had ze een pr moeten werpen en dat zat er op dit moment nou eenmaal niet in meldde ze zelf, dus was ze tevreden met de afstand en een plekje in de subtop.

Zelf vonden wij het onderhand wel de hoogste tijd om Koen Koenders eens in actie te zien en warempel, toen we bij het polsstok aan kwamen was hij net klaar met zijn warming-up en stond klaar om aan de wedstrijd te beginnen. Met enkele goeie sprongen in de warming-up en zijn aanvangshoogte van 4,10m in 1x liet hij zien dat hij zich niet af heeft laten leiden door het lange wachten. 4,30m haalde hij ook in 1x om vervolgens op 4,40m enkele goeie sprongen te hebben maar elke keer net niet goed genoeg. Wanneer je als B-junior een 3e plek behaalt in dit A-junioren veld en bijna je pr evenaart mag je wat ons betreft niet ontevreden zijn en dat was Koen dan ook zeker niet.

Snel terug naar de rondbaan waar 3 mila-atleten aan de start stonden waar wij, als wij een petje op hadden gehad, deze diep voor af hadden genomen. In het, nog steeds, koude en windelijke Leiden was het allereerst de beurt aan de B-junior Sophie van Leeuwen op de 1500m. Volgens haarzelf liep ze aardig. Ze liep te veel te werken en te weinig op ontspanning en was dan ook gematigd positief over haar tijd van 5:17.86. Wellicht was ze even vergeten dat dit wel gewoon een pr is, en dat dit onder deze omstandigheden gewoon een prima prestatie is. De 1500m was verder een familie aangelegenheid want bij de jongens liep haar broer Casper van Leeuwen, eveneens nog een B-junior. Ook hij was redelijk tevreden, maar ook hij liep een prima tijd van 4:23.77. Met minder trainingsuren dan gehoopt vanwege de vakantie viel zijn tijd hem niet tegen en kon ook hij terugkijken op een prima wedstrijd. Jules de Pinth had na zijn 800m nog niet genoeg meter gemaakt en nam ook nog de 3000m voor zijn rekening. Dat ook hij slechts een mens is gaf hij na afloop wel aan doordat hij de 800m toch al wel vrij snel in zijn benen voelde. Erg zwaar maar gewoon een strak tempo doorgelopen en de punten binnen gehaald meldde hij na afloop. Wat hij vergeten was te melden is dat hij ondanks dit alles wel gewoon een pr liep van 10:15.72!

De laatste technische onderdelen kwamen op naam van de hinkstapspringers met voor de meisjes Britt van Ham en de jongens de B-junior Thomas Petsch. Met 4 pogingen van minimaal

10m en de verste van 10,45m liet Britt inderdaad zien dat hoogspringen leuk is voor erbij, maar hinkstapspringen haar hoofdonderdeel is. Ze zat lekker in de wedstrijd en met poging 1 geldig en degelijk kon ze vrijuit springen wat resulteerde in een prima serie en een tevreden Britt. Iets minder tevreden was Thomas. 11,81m noemde hij zelf niet goed maar ook niet slecht. Nog enigszins wisselvallig maar met veel potentie was hij nog een beetje zoekende. Hoewel hij zelf niet geheel tevreden was, was zijn trainer dat in ieder geval wel, en dat is ook iets waard.

4 x 100

Het traditionele einde van de competitie is de 4x100m voor zowel de jongens als de meisjes. Onder aanmoediging van de vele meegereisde supporters waren de meisjes als eerste aan de beurt. Hun team bestond uit de 4 snelle dames: Maureen, Nikki, Anna en de B-junior Fleur van Haaren. Fleur, die al om 09.00 in de bus zat terwijl dit haar enige onderdeel is en als jonkie de tweede positie mocht bekleden vond het allemaal erg spannend. Door iets te weinig trainingsuren leidde de estafette tot een ietwat rommelige race, maar behaalde ze toch knap een 4e plek in 50.92. De jongens, met Abdelkarim, Just, Arno en Olav, gingen onverstoord door met waar de jongens eigenlijk al de hele dag mee bezig waren: goed presteren. In een race met prima wissels finishte ze in een tijd van 45.73.

Hiermee was aan een lange, mooi atletiekdag een eind gekomen en leverde een 5e plaats op voor de meisjes met 8153 punten en een 7e plaats voor de jongens met een puntentotaal van 9266 punten. Inderdaad nog 66 punten hoger dan de ambitieus door de ploegleiders genoemde 9200 punten. Terugkijkend konden de ploegleiders Jos van Schijndel en Jeroen Engels concluderen dat er degelijk tot goed is gepresteerd waarbij vooral de jongensploeg boven verwachting gescoord heeft. En vooral dat het de hoogste tijd was om de bus in te stappen terug naar Vught voor de traditionele gezamenlijke barbecue. Wie rekent op schoolreis-taferelen met een bus vol slapende jeugd op de terugreis komt van een koude kermis thuis. Zonder ook maar iets gedaan te hebben waren wij klaarblijkelijk nog het meest gesloopt van iedereen en ging het bij de jongens en meisjes al snel genoeg weer over hele andere zaken dan over de wedstrijd en de zojuist geleverde prestaties en bleef het nog lang onrustig in de bus.

Op de terugweg keken we eens rond in de bus en moesten we ook hier een welbekend voetbalcommentator gelijk geven met zijn legendarische woorden 'Dit is een goed stel hoor!' Want als razende reporters hebben wij enorm genoten van het enthousiasme van alle atleten, trainers, supporters en de ploegleiders Jeroen en Jos.

Maarten Nabbe & Amy Kortbeek-Van Kreijl



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**

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.
- Fietzers 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

Kleutergym

Kleutergym	Woensdag	14.30-15.30	Lidwina	Jongens/meisjes 3-4 jaar
Kleutergym	Woensdag	15.30-16.30	Lidwina	Jongens/meisjes 3-4 jaar
Kleutergym	Woensdag	16.30-17.30	Lidwina	Jongens/meisjes 5-6 jaar
Kleutergym	Vrijdag	15.45-16.45	Lidwina	Jongens/meisjes 3-6 jaar
Kleutergym	Zaterdag	09.00-10.00	Vught-Noord	Jongens/meisjes 3-4 jaar
Kleutergym	Zaterdag	10.00-11.00	Vught-Noord	Jongens/meisjes 5-6 jaar
Kleutergym	Zaterdag	11.00-12.00	Vught-Noord	Jongens/meisjes 3-4 jaar

U kunt met uw kind een kijkje nemen op één van de genoemde kleuterlessen.

Ouder en Kindgym

(Groot)ouder/kind Gym	Woensdag	09.00- 09.45	Jongens/meisjes t/m 3 jaar + ouder/verz.
(Groot)ouder/kind Gym	Woensdag	10.00-10.45	Jongens/meisjes t/m 3 jaar + ouder/verz.
(Groot)ouder/kind Gym	Woensdag	11.00-11.45	Jongens/meisjes t/m 3 jaar + ouder/verz.
(Groot)ouder/kind Gym	zaterdag	9.00-9.45	Jongens/meisjes t/m 3 jaar + ouder/verz.

Heeft u interesse om deel te nemen aan de lessen ouder en kindgym, stuur dan een mailtje naar gyminfo@ph.nl

Mike Wiersema



Kleutergym
Ouder-kind Gym

Meer informatie:

E: gyminfo@ph.nl



W: www.ph.nl



FB: www.facebook.com/prinshendrik

Hart van Brabantloop 2015

Zaterdag 26 september, in de huizen van diverse PH-atleten dacht men: “Waarom loopt die wekker zo vroeg af?” Maar na even nadenken wist men het weer, de Hart van Brabantloop! Snel die koffie achterover, tas nakijken en op weg, want om 6.45 uur was het verzamelen bij de universiteit van Tilburg.

Met coach Gerard begon het al goed, zijn navigator Hans wist de weg, dus de Tom Tom was niet nodig. Maar wat we niet wisten was dat er twee sportuniversiteiten waren, dus lichte paniek op het einde. Een beetje te laat maar toch nog ruim op tijd kon het startnummer en het hesje opgehaald worden. Het weer was goed en nadat Gerard in een prachtige outfit gehesen was, kon het echte werk beginnen.

Karlijn beet het spits af en startte om 7.30 uur. De warming-up was gezellig en voldoende. Licht gespannen begon Karlijn bescheiden achterin de groep van ruim 52 fanatieke loopsters. Ze deed het goed en wist gedurende de race 17 lopers in te halen, met een prachtige eindtijd van 27.33 min. en een gemiddelde van 11.5 km per uur.

Monique stond zenuwachtig Karlijn op te wachten. Voor haar was het de eerste keer dat ze meeliep in het team en ook nog op een herenetappe van 7,4 km. Het ging prima, met een gemiddelde van 10,7 km per uur snelde ze naar een 50ste tijd van 41.28 minuten.

Hans stond te wachten voor zijn etappe van 5,6 km door een prachtig gebied van de Drunense Duinen, in gezelschap van Jan Pieter, die hem zou coachen op de mountainbike.

Achteraf werd bekend dat de mond van Jan Pieter zelden of nooit heeft stilgestaan. Of dit bijgedragen heeft aan de prachtige tijd van Hans: 32.22 min met een gemiddelde van 10.38 km per uur zullen we nooit weten. Feit is wel dat hij de 44ste tijd scoorde.

Stella was door omstandigheden gedwongen een korte 3 km

damesetappe richting De Rustende Jager te lopen. Ongelooflijk hoe ze dit deed in een super 21ste tijd met een gemiddelde van 11.27 per uur.

Bijna heel het team was bij De Rustende Jager aanwezig, niet alleen om Petra te zien vertrekken maar ook voor de koffie. Petra ging snel, maar de vraag was of ze het tempo tot aan Udenhout kon volhouden. Op de hielen gezeten door o.a. Wim van de Griendt van een ander team van PH ging ze tot het uiterste op deze 6,4 km lange herenetappe. 33.32 min was goed voor een 24ste tijd. Prachtig, een gemiddelde van 11.45 km per uur.

In Udenhout stond Maarten klaar, een echte duurloper die wat langzaam op gang komt. Hij was nog herstellende van een antibioticakuur en zijn ademhaling was nog wat nog wat veront-rustend. Gerard begeleidde hem op het ijzeren ros. Van begin af aan was duidelijk dat hier een goede tijd zou komen. Een gemiddelde van 10.55 km per uur met een eindtijd van 56.51 min mag er zijn. Hoe diep hij is gegaan bleek uit zijn verhaal. Op de brug, ongeveer een 500 meter voor het einde, was start-to-run bezig. Maarten: “Ik heb daar alleen maar zwarte vlekken gezien.”

11.30 uur: Herstart in het Leijpark. Hier stond Bart klaar, een van de meest ervaren lopers als het gaat om de Hart van Brabantloop. Altijd gesteund door zijn Saskia, die voorheen ook diverse malen heeft meegelopen, maar helaas door een hardnekkige blessure niet meer aan lopen toe komt. Maar die zich nog altijd inzet voor het team door met haar auto onze lopers



naar de goede startpunten te brengen. Chapeau Sas! Bart liep met een strak gemiddelde van 10.66 km per uur en 54.00 min op de klok, een tijd die er mag zijn.

Eric, ook voor hem zijn eerste afstand in teamverband, dus moest hij zich bewijzen, en hoe! Hij wist dat een leuke, blonde jongedame op hem stond te wachten om zijn hesje over te nemen. Heeft dit meegespeeld? Ik denk stiekem van wel, een prachtige 46ste tijd van 48.59 min, gemiddeld 11,75 km per uur.

Etappe 9, een damesetappe, loodzwaar met zand en vals plat. Finish in Oirschot. Rianne had deze etappe vorig jaar ook gelopen en werd door omstandigheden eigenlijk gedwongen om zich nogmaals te bewijzen. Vorig jaar kwam ze letterlijk total loss over de finish, deze keer was het beter, maar wel opnieuw een prachtige 40ste tijd van 34.14 min met een gemiddelde van 10.69 per uur.



Herstart in Oirschot, etappe 10. Edwin, vorig jaar onze laatste loper, die helaas lichtjes verdwaald was (liep toen zonder Tom Tom). Nu geen risico, Karlijn zou hem coachen en zijn opdracht was: hou de loper van het tweede team van PH in de smiezen. 8,8 km was deze etappe en eindigde in de mooie Kampina. Wat een tijd, met een gemiddelde van 12.44 per uur snelde hij naar de 42ste tijd: 42.26 min.

Jan Pieter voor etappe 11, bij het team beter bekend als de muggenetappe, waarvan iedereen last had behalve Jan Pieter. Vorig jaar was het warm, nu een lekkere looptemperatuur én hij werd opgezweept door Rianne die nog net geen zweepje bij zich had. Ook voor Jan Pieter een werkelijk prachtig resultaat, een 39ste tijd, 11.42 km per uur en op de klok 40.27 min.

Marret stond in Oisterwijk, hier ging onze derde debutant van start. Zenuwachtig, maar dat was niet te zien, ze ging gewoon in haar eigen strakke tempo op weg richting een honkbalvereniging. Haar 38ste tijd van 30.52 min met een gemiddelde van 10,69 km per uur mag er wezen.

Lizzy stond klaar op het honkbalveld om naar de heuvel te snellen, bijgestaan door Hans. Onderweg wat irritatie door een andere loopster die wel áchter Lizzy wilde lopen maar niet vóór haar. Dat kan natuurlijk niet. Het hele team zat aan een lange tafel vlak bij de finish. Lizzy kwam langs en volgens mij wist half Tilburg het, wat kunnen 15 mensen een lawaai produce-

ren. Haar 41ste tijd 42.39 min tijd betekende 11.53 km per uur.

De laatste 2 etappes werden ook door twee debutanten gelopen, Inneke en Eric, beiden goed tot zeer goed op de wat kortere afstanden.

Inneke, bijgestaan door Gerard, vertrok werkelijk keihard en zat op een schema van ongeveer 24 min. Helaas sloeg het noodlot toe: bij een inhaalmanoeuvre verdraaide ze haar knie. Ondanks het advies van Gerard te stoppen om verdere schade te voorkomen bleef ze doorlopen. Op pure wilskracht liep ze door en eindigde nog in een 44ste tijd van 27.49 min met een gemiddelde van 11.10 km per uur. Wat zou het geworden zijn als die knie niet verdraaid was?

Eric, onze laatste loper, wilde een supertijd maken. Hij ging ongelooflijk hard van start en wist zijn tempo vol te houden: 13.51 km per uur en een 34ste tijd van 22.52 min. En dat in een

etappe waarin alle teams hun snelste loper inzetten. Eric, perfect gedaan!

Na kort bijpraten vlug naar huis en douchen om deze dag gezellig af te sluiten bij De Griek in Rosmalen, onze hoofdsponsor. Als coach was ik na afloop apentrots, een prachtige prestatie van veel lopers die vorig jaar april gestart zijn bij onze cursus Start-to-move en aanvankelijk moeite hadden om 5 minuten aaneengesloten te lopen.

Gerard van Veghel

Speciaal dank aan onze sponsors:

Restaurant De Griek, Rosmalen
Startnummerexpress

Jos van Boxtel

Rianne van Hess, Holland International
Autorischool Haaren

Garage Tibosch, Rosmalen

Beter dan ooit is net niet goed genoeg in Den Haag

De jongens junioren B van Prins Hendrik: een groep vrienden die het vooral heel gezellig vinden om een dag te sporten met elkaar. Dat dit een goede basis is voor uitstekende prestaties bleek dit seizoen wel, waarbij een medaille winnen in de finale het uiteindelijke doel was. Via wedstrijden in Venray en Weert wisten de jongens zich als 9de te plaatsen voor de landelijke finale. Dat ze daar echter tot veel meer in staat waren, bleek 20 september in Den Haag.

De 's ochtends nog bijna als vermist opgegeven Olav Donker kwam als in eerste in actie voor de ploeg bij het verspringen. Olav gaf het team direct de juiste spirit door met 6,23m zijn persoonlijk record te evenaren. Arno Kapteijns, oftewel "onze Arno", zoals hij door Pa Kapteijns genoemd werd, en inmiddels ook door het hele team, was inmiddels gestart met het hoogspringen en speerwerpen. Op voorhand geen ideale combinatie maar onze Arno zorgde er zelf voor dat het nooit echt tot een combinatie kwam. Met 1,60m bleef hij ruim onder zijn PR en moest hij het strijdtonel helaas al snel verlaten. Een teleurgestelde Arno herpakte zich echter bij het speerwerpen en wierp de speer naar een mooie afstand van 44,83m. Onze Arno kon weer lachen!

Inmiddels werden de horden in de baan geplaatst waar Joep van Es dankbaar gebruik van maakte door direct een aantal keer in te starten. Joep was schijnbaar iets te vroeg volgens de scheidsrechter en kreeg een gele kaart! Wat nu de daadwerkelijke reden voor de onverwachte gele kaart was is ons nu nog steeds onduidelijk. Maar Joep was er duidelijk niet van onder de indruk en scherpte zijn PR nog maar eens aan naar 14.79! Daan Gielen, meer-
kamper van beroep, wist ook zijn PR te verbeteren en kwam na 17.61 over de finish. Joep kon na zijn hordenrace meteen door naar het verspringen en liet zien ook dit onderdeel te beheersen. In zijn laatste alles of niets poging kwam hij tot een mooie afstand van 6,35m (PR). Dat het met de opvolging van deze generatie B-junioren wel goed zit bewees Raphaël Dobbelsstein. De eerstejaars C-junior controleerde zijn 800

meter serie en wist met een geweldige eindsprint zijn PR te verbeteren naar een tijd van 2:16,61. Casper van Leeuwen behaalde de punten voor het team door de 800 meter af te leggen in een tijd van 2:08,02.

Inmiddels stond de man die ongeveer de hele dag aan broodjes kroket denkt klaar om met zijn onderdeel te beginnen. Jorg Kroon stond in de ring bij het kogelstoten. Een degelijke wedstrijd bracht hem uiteindelijk een afstand van 11,80m. "Discus zal beter gaan", sprak hij resoluut, "maar eerst even wat eten."

Een snelle blik op de tussenstand liet zien dat de jongens de 4de plaats bezette, maar met nog verschillende onderdelen op het programma kon er nog van alles gebeuren. Bijvoorbeeld bij het polsstokhoogspringen waar de lat inmiddels op 4,10m lag. Een mooi moment voor Koen Koenders om de wedstrijd te beginnen. Deze hoogte wordt makkelijk gehaald en de lat wordt meteen op 4,30m gelegd. Een hoogte die Koen makkelijk moet kunnen springen maar ook een hoogte die zijn enige overgebleven concurrent af zal schrikken (een mooie psychologische truc van trainer Robbert-Jan Jansen). Deze concurrent moet

namelijk ook tegelijkertijd een 100 meter lopen en heeft daardoor op 4,00m de wedstrijd tijdelijk gestaakt.

Bij deze 100 meter staan voor Prins Hendrik ook Olav Donker en Just van Hal aan de start. Met een flinke tegenwind komen zij respectievelijk tot 11.83s en 12.44. De concurrent van Koen is daarna weer net op tijd bij de polsstokmat om Koen over 4,30m te zien springen. De truc heeft gewerkt, want hij heeft daar-



Achterste rij v.l.n.r. Jorg Kroon, Just van Hal, Casper van Leeuwen, Daan Gielen.

Middelste rij v.l.n.r. Thomas Petsch, Brent Cuijpers, Daan Pauw.

Voorste rij v.l.n.r. Joep van Es, Koen Koenders, Olav Donker, Arno Kapteijns, Jasper Weevers, Raphaël Dobbelsstein

mee ook direct genoeg gezien en meldt zich af bij de jury. Met uiteindelijk een mooie 4,50m wint Koen de wedstrijd en komt hiermee op een 10e plaats op de Nederlandse allertijdenlijst.

De jongens verplaatsen zich vervolgens van de polsstokmat naar de hoogspringmat waar Daan Gielen gaat beginnen aan zijn wedstrijd. Dat de jongens elkaar graag eens op de hak nemen blijkt hier maar weer eens. Op de vraag wat zijn aanvangshoogte is antwoordt Daan resoluut: "1,65m" Waarom? "Ik spring altijd hoger dan Arno dus dan kan ik maar beter meteen hoger beginnen." Onze Arno kan er wel om lachen. De zelfverzekerde Daan komt uiteindelijk tot een hoogte van 1,75m.

Inmiddels gaat ook Joep van Es weer met een onderdeel beginnen. Naast verspringen en hordenlopen weet hij zijn weg ook wel te vinden in de kogelring. Met een afstand van 13,44m verbetert hij ook hier zijn PR en pakt nog wat extra punten voor het team. Van het kogelstoten direct allemaal door naar het hinkstapspringen waar Thomas Petsch op de aanloop staat. Thomas, die dit seizoen een geweldige ontwikkeling doormaakt, komt uiteindelijk tot een afstand van 11,89m. Een prima resultaat. Met nog vier onderdelen te gaan staan de jongens inmiddels tweede in de tussenstand maar het verschil met plaats vier en vijf is minimaal.

Het eerste onderdeel van de vier is de 400m. In de tweede serie komen de PH-atleten Just van Hal en Casper van Leeuwen in actie. Just knokt zich naar een tijd van 56.56. Casper, met het zuur van de 800 nog in zijn benen, komt tot een tijd van 59.27. Dan melden de discuswerpers Jorg Kroon en Daan Pauw zich bij de discusing. Daar wordt direct duidelijk dat deze wedstrijd met 24 werpers wel even gaat duren. Het lange wachten heeft de mannen kennelijk een beetje in slaap gesust. Beide beginnen namelijk met een slordige en daarmee ongelukkige poging.

Daan stelt in zijn tweede poging meteen orde op zaken met een afstand van 32,95m wat achteraf meteen zijn verste worp blijkt te zijn. Jorg maakt het wat spannender door na een goede tweede worp voor uit de ring te stappen. Zijn teamgenoten grijpen direct in door aan Jorg te vragen hoe lang hij nou eigenlijk op atletiek zit. Jorg begrijpt de vraag van de andere jongens en focust zich op zijn derde worp. Een mooie uithaal en 36,29m op het scorebord: PR! Hiermee komt een zichtbaar opgeluchte Jorg zijn belofte na die hij na het kogelstoten deed.

Het is niet alleen Raphaël die bewijst dat het met de opvolging wel goed zit, ook Jasper Weevers laat als eerstejaars C-junior zien niet bang te zijn het tegen B-junioren op te nemen en vecht zich uiteindelijk naar een tijd van 5:03,91 op de 1500 meter. In de volgende serie start Brent Cuijpers. Brent, dit jaar overgekomen van AV Oss'78, bewijst zijn nieuwe teamgenoten direct een goede dienst door de 1500 meter af te leggen in een tijd van 4:35,11. Een nieuw PR voor de man die zich prima vermaakt in zijn nieuwe blauw/gele tenue.

Met alleen nog de 4x100 meter te gaan staan de jongens 4de in de tussenstand. De derde plaats wordt moeilijk maar de jongens hebben direct door wat er moet gebeuren. Gewoon heel

hard lopen en dan zien we straks wel wat het ons brengt. En hard lopen, dat doen Just, onze Arno, Koen en Olav. Ze finishen in een tijd van 44,98. Ruim een seconde sneller dan dat zij ooit deden. Het is helaas echter niet genoeg voor een podiumplaats.

De jongens worden 4de met een puntentotaal van 8623 punten. Ruim 700 punten meer dan dat zij in de voorrondes haalden. Beter dan ooit is dus helaas net niet genoeg voor een podiumplaats. Maar wat een topprestatie hebben deze jongens geleverd!

Deze conclusie trekken de jongens 's avonds onder het genot van een pizza gelukkig zelf ook. Wanneer Erik Cadee nog even langskomt in de kantine besluiten de jongens het hem toch maar eens te vragen. "Hoe ben jij zo groot geworden? En hoe kan het dat jij als B-junior al 55 meter wierp met discus?" Er volgt een antwoord dat alleen Erik kan geven: "Gewoon veel trainen en veel eten." Dat klinkt de jongens als muziek in de oren.

De jongens junioren B, jongens die langzaam mannen worden waar Prins Hendrik nog een hoop plezier aan gaat beleven.

De Ploegleiders: *Jeroen Engels & Jos van Schijndel*

.....

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.

PH op wedstrijd

Elders in deze Kangoeroebode staan uitgebreide verslagen van de competitiefinale wedstrijden, de meeste overige uitslagen staan hieronder vermeld. De laatste baanuitslagen, wegwedstrijden werden deze periode genoteerd.

De Trackmeeting in Utrecht op 4 september was de finale van weer een succesvol jaar. De PH-uitslagen: 100m Kees Janssen 12.02 +0.0; 110h Kees Janssen 15.85 -0.3; 200m Sophie Schoonebeek 28.47 -1.0; Vera Lurvink 28.20 -1.0; 800m Lysanne Wilkens 2.19.99; Fenna van burg 2.21.89.

Bij de Loop naar de pomp in Schijndel op 5 september wordt Jos Rabou 4e in de M55 klasse in 46.25 min. Maarten van Hoofd loopt 30 km in Amsterdam. Hij klokt 2.22.59 uur.

In Hoofddorp op 6 september is Jeanine van de Klashorst de snelste op de 5 km. Zij loopt 18.24 min.

Bij de Tilburg Ten Miles zijn enkele PH-ers actief die 10 Engelse mijlen of 10 kilometer lopen. Ook doen er enkele lopers mee bij de bedrijvenloop. 10 EM: Erwin van de Lisdonk 1.00.12; Frank Michiel 1.01; Hans van Loon 1.03.31; Rob Bravenboer 1.03; Wim Westerveld 1.03; Geert Alofs 1.09.07, Auko Venema 1.15.06; Paul Oostveen 1.17.13; Eddy Thelen 1.19.38; Hein van Staveren 1.20.26; 10km Marjon de Kok 40.08; Maria van den Elzen 60.07, Wilma Ponds 61.28 min.

Bij de Dijkenloop in Beneden-Leeuwen starten ook ook een aantal PH-ers op de verschillende afstanden: marathon m45 21 Martien Soetkouw 3.56.53 uur; m55 7 Peter Sweegers 3.45.21; 11 Wim Pijnenburg 3.54.54; 12 Ronald Kennick 3.59.04; 10 km m45 85 Guido van Dieten 61.50; V45 29 Margreet van Dieten 62.15 min.

Op de vrijdag voor de promotiewedstrijden van de senioren is er in Vught de slotwedstrijd van het BNO circuit. Op de 11e worden de volgende resultaten genoteerd: 100m Abdel Karim Megaiz 11.96 +0.3; Arno Kapteijns 11.95 +0.3; Koen Koenders 11.95 -0.2; Daan Gielen 13.23 -0.2; kogel Lars Kroon 13.34; Jorg Kroon 11.99; Daan Pauw 11.33; Eric Beaat 10.14; Maxime Beverwijk 10.41; ver Thijs Dorna 5.65 -0.6; Teun Peeters 5.73 -0.3; Martijn Hamers 5.18 -0.4; 1500m Raphaël Dobbelstein 4.57.05; Jasper Weevers 5.09.77; Bela Zaborsky 5.38.58; Karlijn Bongenaar 5.21.31; polsstok Just van Hal 3.60;

Arno Kapteijns 3.40; Daan Gielen 2.60; speer Eric Beaat 49.23; Maxime Beverwijk 33.07; 400m Lotte Houtman 67.84; Renske van der Eijnde 69.45;

In Wageningen worden er op 18 september nog prima resultaten genoteerd. 800m Sophie van Leeuwen 2.31.31; Sophie Schoonebeek 2.24.06; Jan van den Hoogen 2.04.42.

In Cranendonk lopen twee PH-ers mee op 20 september. Rob Weijs loopt de halve marathon in 1.26 uur en Frank Verharen loopt de kwart marathon in 42 min.

Bij de grote Dam tot Damloop zijn er heel veel bedrijven teams; Wim Westerveld loopt 10em in 63.50 min en Maria Schoenmakers 1.26 uur.

De Beekse marathon kent traditiegetrouw veel PH-ers aan de start. Ook op 20 september was dit het geval: 5km Marjon de Kok 19.05; 10km Frank Michels 36.31 min; 30km Jos op 't Hoog 2.03.19; Martien Soetkouw 3.01.55; Wim Pijnenburg 3.01.54; Hans Hazenberg 3.03.52; Peter Sweegers 3.03.55; Ronald Kenninck 3.05.57; Cocky Jooren 3.06.53; marathon M35 3 Jean Pierre Louwers 3.13.30

Fenna van Burg grijpt de laatste mogelijkheid aan om haar beste seizoenstijd op de 800 meter te lopen. Zij klokt op 23 september in Leiden 2.20.50 min.

Bij de Kustmarathon in Zeeland wordt Kas van Veen 5e overall. Zijn tijd is 2.44.20 uur.

Op 4 oktober 2015 is de Singelloop in Breda. Een evenement dat ook steeds aan populariteit wint. De uitslagen van de PH-ers: ½ marathon Marcel de Rooij 1.52.47; Arjan Kuijs 1.57.36; Herman Nijholt 2.00.32; 10km Simon Vroemen 32.44; Geert Nieuwenhuizen 48.25; Ton le Blanc 57.38; Tanja van Dun 60.11; Ingrid van Vught 61.26; Lea Geerarts 68.22; 5 km Sabine van den Berg 21.50 (netto tijd).

Voor een verslag van de Meierijloop, kijk elders in deze Kangoeroebode. De uitslagen vind je op www.meerijloop.nl.

Bart van Aalst

Wedstrijdskalender

Alle loopwedstrijden kun je vinden op de nieuwe website www.hardlopen.nl. Voor baan- en indoorwedstrijden kijk je op www.atletiek.nl. Dit zijn de twee nieuwe sites van de Atletiekunie.

Verder kun je nog gaan lopen bij de:
Maresiacross 8 november
Zevenheuvellenloop 15 november
Warandeloop 21 en 22 november
Engelmeercross 13 december



Alle clubkampioenen: gefelicitiseerd!

Het laatste weekend van september stond weer in het teken van de clubkampioenschappen. Die draaien aan de ene kant om de gezelligheid, maar aan de andere kant wordt er in alle categorieën fanatiek gestreden om die felbegeerde clubtitel. Hierbij een overzicht van alle clubkampioenen, van de meisjes minipupillen tot en met de mannen Masters. Allemaal van harte gefeliciteerd! De foto's zijn van Rob Janssen.

<i>Meisjes minipupillen:</i>	Merel van Geloof
<i>Meisjes pupillen C:</i>	Noa van Velzen
<i>Meisjes pupillen B:</i>	Renske van der Steen
<i>Meisjes pupillen A:</i>	Joanne Schaap
<i>Meisjes junioren D:</i>	Milou Dirks
<i>Meisjes junioren C:</i>	Kim van Bokhoven
<i>Meisjes junioren B:</i>	Fleur van Haaren
<i>Meisjes junioren A:</i>	Vincie Vossenaar
<i>Vrouwen senioren:</i>	Jaimy van Broekhoven

<i>Jongens minipupillen:</i>	Scott Romijn
<i>Jongens pupillen C:</i>	Julius Nolet
<i>Jongens pupillen B:</i>	Jibbe Leenders
<i>Jongens pupillen A:</i>	Dieter Stolzenbach EN Jake Romijn
<i>Jongens junioren D:</i>	Floris Nolet
<i>Jongens junioren C:</i>	Merijn Nolet
<i>Jongens junioren B:</i>	Joep van Es
<i>Jongens junioren A:</i>	Jan Janssen
<i>Mannen senioren:</i>	Thomas Kortbeek
<i>Mannen masters:</i>	Eric Beaart



Het Sprookje van de Blauwe Prinsen

Er was eens een koning in het Rijk van Vught die een passie had voor sport. Eigenlijk was hij geen echte koning, maar hij werd zo genoemd omdat hij leiding gaf aan 15 sportieve prinsen. Die prinsen deden aan atletiek, het hele jaar door. En of het nu ging om lopen, werpen of springen: in alle uithoeken van het Rijk kenden de mensen de talenten van deze prinsengroep. De koning was trots op ze. De prinsen trainden hard en bevochten hun vijanden in de hoogste klasse die er bestond: de Divisie van de Gouden Eieren.

Op een dag riep de koning zijn prinsen bij elkaar. Hij kondigde aan dat er een nieuwe Divisie-wedstrijd was uitgeschreven. Deze keer een wedstrijd met een speciale missie: er moesten opdrachten uitgevoerd worden op een lange onherbergzame route. De koning maakte zich zorgen, want er was weinig voorbereidingstijd en de tocht met de opdrachten was zwaar. Bovendien zou het prinsenteam uit het Rijk van Vught onderweg 5 geduchte vijandelijke ploegen moeten verslaan: de wilde mannen en de moerasmonsters uit het Rijk van Amsterdam, de domme draken uit het Rijk van Rotterdam, de brulapen uit de Apeldoornse Bergen en de weerwolven uit het Land van Alphen aan den Rijn.

‘Beste prinsen’, zo sprak de koning, ‘deze wedstrijd voert ons naar een donker kasteel in het land van Alphen aan den Rijn, waar een spook huist. Een voor ons onbekend spook. Het Degradatiespook! Als het ons niet lukt om dit spook te verslaan, dan zullen we uit de Divisie van de Gouden Eieren vallen en wegwijnen in de Divisie van de Kiezelstenen! Willen we goud of willen we kiezels?’ En de prinsen riepen luidkeels: ‘Goud, goud, goud!’ De koning vervolgde mijmerend: ‘We zullen onze talenten hard nodig hebben om het spookslot te bereiken ginds in het Land van Alphen aan den Rijn. Zeker nu daar onlangs de ophaalbrug is ingestort....’ Maar de sportieve prinsen riepen: ‘Koning, wij gaan voor de overwinning!’. In de weken die volgden trainden ze nog harder dan normaal en de koning, die zag dat het goed was.

Op de dag van de wedstrijd verlieten de goed getrainde prinsen in blauwe mantels het Rijk van Vught. Onder aanvoering van de koning en uitgezwaaid door Vughtse burgers en buitenlui. Na een uur lopen kwamen ze bij een open plek in het woud, waar 6 stapels loden kanonskogels lagen. Voor elke ploeg 1 stapel. Onze prinsen, maar ook de wildemannen, de moerasmonsters, de draken, de brulapen en de weerwolven, luisterden aandachtig naar de uitleg van 2 jurerende kerkuilen. ‘Wie de kogels het verste weg gooit (met én zonder hulpmiddel) krijgt de meeste punten en kan als eerste met zijn ploeg op weg naar de volgende opdracht’, sprak een dikgebrilde oude kerkuil plechtig. Prins Erik de Sterke fluisterde: ‘jongens, dit klusje klaar ik wel even’. Hij stootte de helft van de kogels uit stand en de verste belandde na 15 meter 8. Voor de andere helft haalde hij een slinger uit zijn

blauwe broekzak en slingerde de resterende kogels naar de overkant van de open plek. Een kerkuil noteerde 50 meter 72 als verste afstand. De koning juichte, want de prinsen lieten alle vijanden achter zich en mochten hun tocht vervolgen.

Verder ging het, door het Wilde Woud en langs de Weides van de Witte Wijven. Tot ze bij het Moeras van Ruige Roderick kwamen. Hier was het eeuwig mistig. Om het moeras heen waren rode paden naast elkaar aangelegd. Een pad van 100 meter, een van 800 meter, een van 1500 meter en een pad van 5000 meter dat in de nevel leek te verdwijnen. Nadat ook de vijandelijke ploegen waren aangekomen, werd uitleg gegeven door enkele kerkuilen met stopwatches om hun nek. ‘Op elk pad vaardigt u 1 deelnemer af, de looptijden worden bij elkaar opgeteld en de ploeg met de snelste totaal tijd wint’, kraste een kalende kerkuil in een rood verschoten jasje. Voor de Rotterdamse domme draken moest deze uitleg 4 keer herhaald worden omdat ze het niet begrepen. Onder publieke belangstelling van tientallen moerasduivels en waternimfen gingen de beste lopers van start. Prins Olav de Debutant had flinke tegenstand, maar finishte op de 100 meter in een hoopgevende 11,64. Prins Robin de Rossende Ruiters won fraai de 800 meter in 2.01,90. Prins Neal de Nieuwe moest op de 1500 meter slechts 1 brulaap voor laten gaan en werd knap tweede in 4.09,20. En Prins Jelle de Snelle kwam op de 5000 meter met een mooie eindsprint als tweede uit de nevel in 15.50,72. De koning noteerde alle uitslagen nauwgezet in zijn gouden prognoseboek en riep: ‘Het gaat prima prinsen! Op naar de volgende opdracht.’

Goedgemutst liet de Vughtse ploeg het moerasgas achter zich. Onderweg lesten de prinsen hun dorst bij de put van Vrouw Holle. Na 3 uur lopen bereikten ze de Hekkenheuvel. Op deze heuvel leidden 3 rode paden naar de top: een pad van 110 meter, een pad van 400 meter en een pad van 3000 meter. Op die paden stonden hekken. En hoe hoger je kwam, hoe hoger de hekken werden. ‘Ren naar de top over elk pad en proef het zoet der overwinning!’, riep een kerkuil cryptisch. Bij elk hek stond een collega-uil met een witte en een rode juryvlag. Prins Maarten de Moedige liet zien dat zijn uithoudingsvermogen Reus-achtig was; hij snelde over de 110 meter hekken in 15,18, rende terug naar beneden en liep meteen daarna het pad van de 400 meter hekken in 56,52. Voordat de brulapen en de moerasmonsters

door hadden wat er gaande was, was op het pad van 3000 meter prins Simon de Oude al gestart. Hij nam de hekken in vloeiende stijl omhoog. Jarenlange ervaring deed zich hier gelden. Prins Simon ging winnend over de finish in 9.18,61 en vestigde daarmee zelfs een nieuw Rijksrecord voor 45-plussers. Een aantal vrouwelijke bergtrollen stormden op hem af voor een handtekening. Veel tijd om na te genieten was er niet, want de wedstrijd ging verder richting de Vallei van de Wervelende Wolken. Die vallei moest nog bereikt worden voordat het donker werd. Na nog eens 2 uur lopen hield het Vughts gezelschap halt om in een vriendelijk bos te pauzeren op elfenbankjes. De koning had deze dag goed voorbereid en haalde een tafeltje uit zijn rijtuig. Een speciaal tafeltje. Als je het neerzette en riep 'Tafeltje, dek-je!' dan was het in een oogwenk gedekt met een wit tafelkleed en daarop in zilveren schalen de lekkerste gerechten. En hoeveel de prinsen ook aten, de schotels en schalen bleven vol.

In de Vallei van de Wervelende Wolken werden de ploegen ontvangen door .. u raadt het al kerkuilen. 'Gooi met speren en schijven om de wervelende wolken te verdrijven!', orakelde een bleke kerkuil met een zuinig mondje. Het was zwaar bewolkt. Per ploeg traden de beste werpers naar voren. De verst geworpen afstand zou worden gemeten. Bovendien leverde elke geraakte wolk 5 punten op. En voor een geraakte vleermuis kreeg je een bonuspunt. Prins Lars de Brede pakte zijn speer en prins Erik de Sterke pakte zijn schijf. Ze waren vol vertrouwen, want ze hadden flink gegeten van het tafeltje van de koning. De Vughtse speer doorboorde 12 wolken en landde na 71 meter 17. Prins Erik behaalde de overwinning met 52 meter 41. Zijn schijf loste 9 wolken op en raakte 2 vleermuizen. De zon brak door en de prinsen lachten in hun vuistjes. De strijdende ploegen kwamen steeds dichterbij het Land van Alphen aan den Rijn. Daar wachtte het Degradatiespook in zijn kasteel. Maar eerst moest er gesprongen worden. Dat gebeurde in de Woestenij van Woerden. Boven een zandvlakte hielden 2 elfjes een lange lat horizontaal in de lucht. Daarachter lag een zwevende zandbak en daar weer achter stond een hoge muur. 'Spring in dit uur over de lat, in het zand en over de muur!', kraaide een magere kerkuil met 10 meter meetlint om zijn nek. Voor deze opdracht schoof de koning 2 prinses naar voren. Junior-prins Jan de Hoogvlieger debuteerde met zijn toverschoenen en sprong een nieuw persoonlijk hoogterecord met 1 meter 90. Fantastisch. Het gejuich galmde over de woestenij. Prins Robbert-Jan de Explosieve maakte het tweede en derde onderdeel van de springopdracht af. In de zandbak overbrugde hij met vérspringen 6 meter 42. Daarna rende hij door naar zijn polsstok, nam een aanloop en sprong winnend over de muur van 4 meter 70. De brulapen, de moerasmonsters en alle anderen hadden het nakijken. Het begon al te schemeren toen de prinsesploeg aankwam in het Land van Alphen. Onderweg daar naartoe was nog met succes deelgenomen aan de dubbele sprintproef rond de Molen van Zwammerdam. Op een 200 meter pad werd prins Olaf van Oranje daar vierde in 22,92. En een rondje van 400 meter om de molen werd door hem afgelegd in een winnende tijd van 49,33. Als winnaar kreeg hij het recht om bij de molenaar te vragen om de hand van diens knappe dochter. Of prins Olaf dat gedaan heeft, vermeldt dit sprookje helaas niet. De laatste etappe naar Alphen werd door alle ploegen afgelegd in de vorm van een estafette met zwavelstokjes. Langs de route van de 4 x 100 meter en de 4 x

400 meter zag het zwart van de kerkuilen. Bij zo'n zwavelstokes-tafette is het de kunst om bij elke wissel de juiste toverspreuk te roepen. Als je de spreuk mist, blijft de stok aan je hand vastplakken en win je geen punten. De korte estafette ging voor het prinsenteam in 44,93 en de lange estafette in 3.25,00. Dat laatste leverde een mooie tweede plaats op, achter het kwartet van de weerwolven.

Er restte nog 1 opdracht. Dat was het verslaan van het Degradatiespook in de burcht van Alphen aan den Rijn. Voor de poorten van de stad maakte de hoofd-kerkuil bekend dat het prinsenteam uit het Rijk van Vught aan de leiding ging in de strijd. En dat de prinses daarom als eerste mochten proberen om het spook te verjagen. Dat moest gebeuren met een hink-stap-sprong. Want de ophaalbrug over de gracht van Alphen was nog steeds niet hersteld. De koning bedacht snel een plan. Hij deed wat toverstof in de schoenen van prins Lukas de Kleine. Die had geen spikes, maar zevenmijlslaarzen. De kleine maar sterke Lukas stapte in zijn laarzen en nam alle Vughtse prinses op zijn rug. Op een teken van de hoofd-kerkuil nam hij een aanloop. Hij sprong.... en landde na 12 meter 28 aan de andere kant van de gracht. Het publiek, bestaande uit honderden aardmannetjes en bloemen-vrouwtjes, applaudisseerde enthousiast. De prinses renden in hun blauwe tenues naar de kasteeltoren, waar het Degradatiespook zich in een glazen stulp teruggetrokken had.

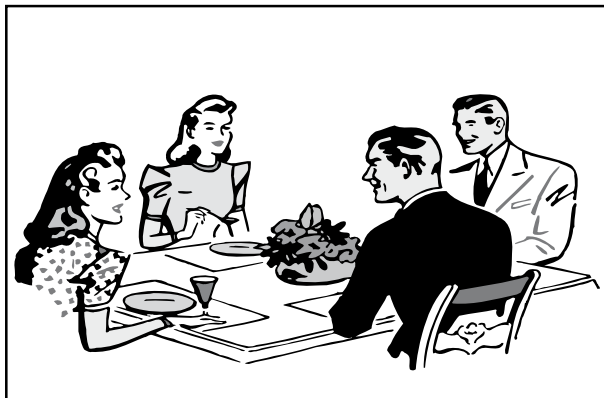
Prins Lukas haalde een zwaard uit zijn laars. Boven in de toren duwde hij de zware krakende deur langzaam open. De andere prinses volgden op gepaste afstand. Prins Lukas stapte de half-donkere kamer binnen en keek gespannen naar de stulp op tafel in het midden van de bedompte ruimte. Voorzichtig deed hij een raam open om frisse lucht binnen te laten. Daar hielden spoken niet van. Hij staarde naar het spook achter het glas en zei: 'Spook, wat heb jij grote oren!'. En het spook sprak: 'ja, dan kan ik de wedstrijdspeaker goed horen'. 'En wat heb jij grote ogen!'. Het spook antwoordde: 'ja, dan kan ik de wedstrijduitslagen goed lezen'. 'En wat heb jij grote handen!' 'Ja, daarmee kan ik jullie laten degraderen!', riep het spook. 'EN DAT GA IK NU DOEN!!!' Maar nog voordat het spook zijn degradatiespreuk kon uitspreken, spatte het glas uiteen. Prins Lukas sloeg het met zijn zwaard aan diggelen. Het spook loste op in de frisse lucht. Er bleef niets van over. De Vughtse prinsesploeg werd uitgeroepen tot winnaar en bleef behouden voor de Divisie van de Gouden Eieren.

Op weg terug naar het Rijk van Vught werden de blauwe prinses toegezongen door de 7 dwergen, de Ganzenhoedster, Hans en Grietje en de 7 geitjes. De koning die nooit geloofde in sprookjes, maar nu wel, richtte bij thuiskomst een enorm feestmaal aan voor de prinses. Hij had er maar 1 tafeltje voor nodig. De Vughtse burgers en buitenlui werden allemaal uitgenodigd. Behalve de dorpszanger Assurancetourix, want die kon niet zingen. (Maar nu haal ik iets door elkaar geloof ik.)

De koning aanschouwde tevreden de feestende menigte en zag dat het goed was. En de prinses? De prinses die sportten nog lang en gelukkig.

Kees Heesbeen

Eet- en bierspeciaalcafé de 's Limerick



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.

Vlietstraat 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

Vrijwilliger zijn tijdens het EK 2016... iets voor jou?

Op 6 juli, precies 1 jaar voordat de EK Atletiek 2016 begint, heeft het startsein geklonken voor de vrijwilligerswerving voor dit geweldige evenement. In de periode van juli t/m december 2015 worden in totaal maar liefst 1750 vrijwilligers geworven, waarmee de organisatie van het EK gaat werken naar Athletics like never before! Vanaf 6 juli kunnen alle vrijwilligers zich aanmelden via www.amsterdam2016.org/vrijwilligers. Hier is tevens alle informatie te vinden over vrijwilliger zijn bij de EK 2016, wat er van hen verwacht wordt en wat de organisatie te bieden heeft. Ook vind je de functieprofielen, de meest gestelde vragen en uiteraard kunnen vrijwilligers zich hier aanmelden.

Hieronder is in het kort weergegeven van er wordt verwacht van de vrijwilligers én wat de organisatie jou als vrijwilliger te bieden heeft.

Wat wordt er van de vrijwilligers gevraagd?

Alle vrijwilligers moeten van 5 t/m 10 juli 2016 elke dag ten minste één shift beschikbaar zijn. Enkele functies vangen al eerder aan en/of lopen wat langer door;

- Vrijwilligers zijn op 1 juli 2016 minimaal 16 jaar;
- Vrijwilligers beheersen in elk geval de Nederlandse óf de Engelse taal;
- Alle vrijwilligers wordt gevraagd om veel enthousiasme, inzet, gastvrijheid en passie voor het evenement.

Wat krijgen vrijwilligers?

- Je ontvangt een professioneel kledingpakket (inclusief schoenen). Dit waardevolle pakket wordt voorafgaand aan de EK uitgedeeld;
- Je krijgt goed te eten en te drinken tijdens de EK; Op de vrije momenten gedurende je shifts die staan ingepland, krijg je toegang tot de tribune om de sfeer te proeven in het stadion;
- Vrijwilligers ontvangen 2 vrijkaartjes per persoon om een sessie op de tribune te bekijken / om vrienden of familie langs te laten komen. Voor welke sessies we deze kaarten verstrekken wordt in juni 2016 bekend gemaakt;
- Er wordt gezorgd voor goede informatievoorziening, o.a. via de vrijwilligersnieuwsbrief;

- Er wordt een inspiratiesessie georganiseerd waarbij alle vrijwilligers elkaar ontmoeten en de laatste informatie wordt gedeeld voorafgaand aan het evenement;
- Op de laatste dag van de EK wordt een spetterend slotfeest georganiseerd om alle vrijwilligers te bedanken;
- Alle vrijwilligers ontvangen een certificaat na afloop van de EK Atletiek 2016;
- De organisatie denkt mee over (betaalbare) overnachtingen in (de omgeving van) Amsterdam. Reis- en verblijfskosten worden echter niet vergoed.

Nota bene: De functieprofielen (waarvan je flyers in het clubhuis vindt) geven een beschrijving van alle beschikbare vrijwilligersfuncties en bijbehorende gevraagde beschikbaarheid. Voor alle beschikbare functies geldt vol=vol (op het moment dat functies vol zijn worden deze offline gehaald). In januari, februari en maart 2016 worden met alle aangemelde vrijwilligers kennismakingsgesprekken gepland, waarna iedereen wordt ingepland.





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 ↙

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

*Niet in combinatie met andere acties

De Vrijwilliger

Annet van Esch (48)

De 5 vragen



> **Hoe lang ben je al actief voor PH?**

Vanaf begin 2010.

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

Ik doe de opmaak/vormgeving van het clubblad. Verder fotografeer ik soms bij evenementen en help ik in geval van nood mijn moeder Tine, bijv. met schoonmaken van het clubhuis en in de keuken.

> **Hoeveel tijd besteed je eraan?**

Per nummer ben ik minimaal 12 uur bezig. Soms ook wel eens 24. Het ligt eraan hoe dik het nummer is, of er meerdere kleine teksten zijn of maar een paar grote, wat de kwaliteit van het beeldmateriaal is enz. De "puzzel" om alles netjes in elkaar te zetten is de ene keer lastiger dan de andere.

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

Het vorige redactielid dat de opmaak deed stopte en dat kwam mijn moeder ter ore. Dat gaf ze aan mij door en ik had er wel zin in: DTP (Desk Top Publishing) is mijn werk.

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

De vergaderingen zijn altijd erg gezellig. Er wordt veel gelachen, vooral bij de brainstorm voor de "Binnenstebuidel". Verder geniet ik ervan als er een mooie cover tot stand komt; mooie foto's komen het blad ten goede.

En verder

> **Familie**

Misschien leuk om te weten: Looptrainster Tine van Esch is mijn moeder en ik ben het nichtje van Bienneke Jansen, die eveneens looptrainingen geeft.

> **Fotografie**

Ik heb de Kunstacademie in Breda gevolgd in de richting illustratie waarbij fotografie voor mij een belangrijk onderdeel was. De belangrijkste onderwerpen die ik fotografeer zijn voedsel (bij recepten), reizen en interieurs.

> **No nonsens**

Tegenwoordig combineer ik het werk als fotografe met mijn belangstelling voor gezonde voeding. Op dit gebied heb ik ongeveer acht jaar in een franchiseorganisatie gewerkt en inmiddels ben ik begonnen als zelfstandige in voedingsadviezen voor o.a. startende hardlopers. Vooral bij deze startende groep is goede voeding een belangrijke ondersteuning om vol te houden en door te gaan. Op mijn website www.nnhp.nl (nononsensehealthplan) kun je daar meer informatie over vinden. Op mijn blog zijn o.a. de recepten uit de Kangoeroebode te vinden. Voor de website, mijn blog en het clubblad fotografeer ik de gemaakte gerechten; dat moet er natuurlijk heel mooi en smakelijk uitzien. Zo is de cirkel rond!

> **Wereldreiziger**

Verder reis ik graag veel en ver. Ik ben al in verschillende landen geweest: Peru, India, Zuid-Afrika, Indonesië, Bonaire en Egypte. Uiteraard maak ik dan ook heel veel foto's! Overal heb ik veel gedoken, maar onder water maak ik geen foto's. Dan zou ik ontzettend dure apparatuur moeten aanschaffen. Onder water geniet ik vooral van al het moois wat ik zie, maar ook van de rust en de beleving van het ademen en het gewichtloze.

Annemieke van Amerongen

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

Twée medailles voor Eline van Eerd tijdens haar 1^e NK

Alhoewel het alweer even geleden is willen we graag Eline van Eerd nog even in het zonnetje zetten. Deze turnster mocht dit jaar voor het eerst deelnemen aan wedstrijden en ze heeft het hele seizoen zeer goed gepresteerd als instapper in de N2 klasse. Er werden door het seizoen al heel wat ereplaatsen behaald, maar ja, voor het eerst op het NK is toch wel even iets anders.

Helemaal alleen namens PH in deze categorie turnde ze mooie strakke oefeningen in dit sterke deelnemersveld. En alle vier de oefeningen ontspannen en met een stralende lach op haar gezicht. Het werden spannende tijden toen bleek dat Eline een podiumplaats kon gaan halen en jawel hoor, een mooie 3e plaats was haar deel. Heel tevreden kon ze terug naar Vught om de dag erna terug te komen voor haar toestelfinale sprong. Twee keer een goede sprong neerzetten met een goede landing was het plan en jawel, Eline behaalde een 2e plaats op dit toestel en mocht haar 2e NK-medaille gaan ophalen.

Ga zo door Eline en laat nog veel van je horen en lezen.



Wies Janssen



recept van de maand

Basis Granola

Voor een flinke portie waar je meerdere dagen van kunt eten.

- 2,5 eetlepels walnoten of pecannoten
- 2,5 eetlepels blanke amandelen, ongezoeten, ongebrand
- 2,5 eetlepels pompoenpitten
- 2,5 eetlepels zonnebloempitten
- 15 eetlepels havermout
- 2,5 eetlepels geraspte kokos
- 3 eetlepels honing

Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed een platte ovenplaat met bakpapier. Meng alle ingrediënten doorelkaar, meng ook de honing erdoor. Schuif de plaat in de oven. 20 minuten later is het klaar.

Voor een heel gezond ontbijtje eet je dit met biogarde roer of yoghurt en vers fruit.

En voor je gezondheid:

Noten en pitten bevatten veel vitamine E, B vitamines, ijzer en mineralen zoals mangaan, zink, koper en magnesium. Je hebt totaal ongeveer 25 gram pitten en noten nodig per dag.

Onder meer goed voor een gezonde spijsvertering en hormoonfunctie en vit. E is een sterk antioxidant. Antioxidanten dragen bij aan een goed immuunsysteem. Havervlokken zijn een fijne bron van koolhydraten, de brandstof voor je lichaam.

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.

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

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.

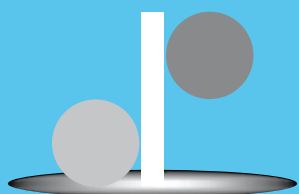
Aangenaam, RiemersmaLeasing.

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