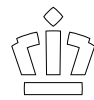


Kangoeroe *bode*



TNT Post
Port betaald

Jaargang 61, Nr. 1, januari 2014



Kangoeroeloop
beleeft
topeditie

**Genieten tijdens
Grote Gymfeest**

Foto: Bas Hermans



Clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik



*Sporten
bereikbaar
maken*

*Voor
iedereen*

Rabobank trotse sponsor Sportclub Prins Hendrik

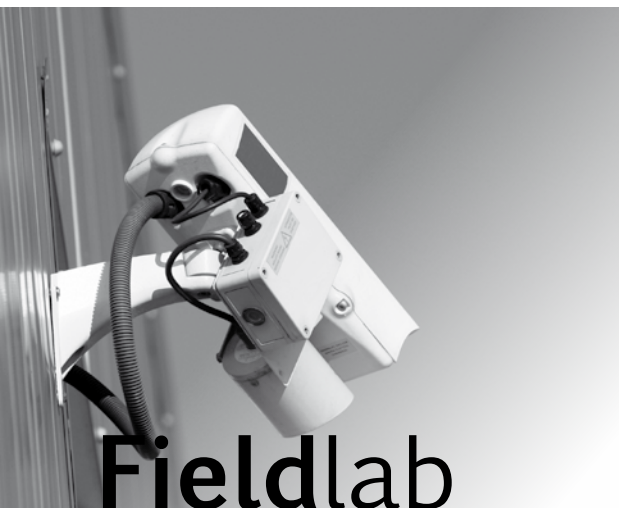
Sport integreert en verbindt. Daarom steunt Rabobank de sporten waar we allemaal graag naar kijken, maar ook de sport waar we allemaal aan mee kunnen doen. Om die reden verbinden we ons dan ook met trots aan Prins Hendrik.

www.rabobank.nl/denbosch

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.



Rabobank



Het komende jaar staat bij Prins Hendrik volledig in het teken van het Fieldlab. Natuurlijk staan er ook wat andere zaken op het programma en dat is bij de Nieuwjaarsreceptie uitvoerig verteld, maar alles staat in het schaduw van het Fieldlab.

We beginnen met de nieuwe verplichte clubkleding. Die wordt wit, model stofjas. Het bestuur heeft de aanvraag inmiddels ingediend bij de Atletiekunie. Geen gedoe meer met doorschijnende tights, net niet de juiste kleur blauw en de overvloedige voorraad kan eens per jaar te gelde worden gemaakt bij de Vughtse jeugd als die een carnavalsoutfit zoeken.

Een andere verandering is dat in de loop van het jaar een nieuwe kijkcijfer-hit vanaf de Sportlaan wordt uitgezonden. Want vergeet Utopia, the Voice en andere De Mol programma's, want wat is er beter dan er een paar van die high-tech fieldlab camera's in de kleedkamers hangen voor een echte real-life soap & shampoo. De grijze muren kunnen behangen worden met prachtige reclame (€€€), de inkomsten van de Ster stromen op de rekening van Prins Hendrik binnen (€€€), en wellicht kan de temperatuur van de douches nu echt goed geregeld worden (kost €€€). Over dat laatste is men er nog niet uit, want die dansende en koudwaterstraal ontwijkende dames en heren leveren natuurlijk wel spectaculaire televisie op (€€€).

Maar dat zijn allerhande randzaken, want het Fieldlab is bedoeld om sporters beter te maken. Sprinters, werpers en hopeloze hardlopers, wier techniek toch niet te verbeteren is, zul je niet in actie zien. Een goede groep om ook daarbij te betrekken zijn wandelaars en nordic-walkers. Juist die hebben qua loop-efficiency extreem veel te winnen. Voor de nordic-walkers hebben als enige mensen vier contactpunten met de gronden. Moet je indenken wat het voordeel is als er een juiste stokplaatsing wordt gevoerd.

Ook andere sporters zullen gebruik maken van het Fieldlab, want dat heeft de provincie als voorwaarde gesteld bij de fi-

nanciering van het geheel. Het sportpark aan de Sportlaan zal nog frequenter bezocht worden door voetballers met kromme benen en hockeyers/sters met gebogen ruggen. Zij zullen door de experts van Prins Hendrik onder handen worden genomen om zo extra voordeel te halen ten opzichte van hun concurrenten op het veld.

Voor de trainers van Prins Hendrik levert dat een nieuwe uitdaging op, want net nu zij hun pupillen op het juiste spoor hebben en het pr's regent, komen deze vreemde sporters op het terrein van Prins Hendrik. En wat is er nu mooier dan de wereld van de teamsporters met hun kekke trainingspakken, mooie sportschoenen en leuke lease-autootjes. Van al die weelde krijg je wel o-benen of een gebogen rug. Als trainer wil je natuurlijk niet dat het sprinttalent als een hopeloze Arjen Robben in spe weer een blessure oploopt door een verkeerde houding.

Wellicht dat in het Fieldlab een nieuw soort coaching moet worden ingevoerd. Om toch in de TV-sferen te blijven hangen we in de indoorhal een aantal gekleurde lichten op. Zien de deskundigen een talent, dan kleuren ze geel/blauw en wordt de sporter zo snel mogelijk uit de groep gehaald. Is het niets, gaan de lichten allemaal uit, gaan de nooddeuren aan de achterzijde open en schalmt de tekst door hal: ga zo door, voor je ligt de wijde wereld open!

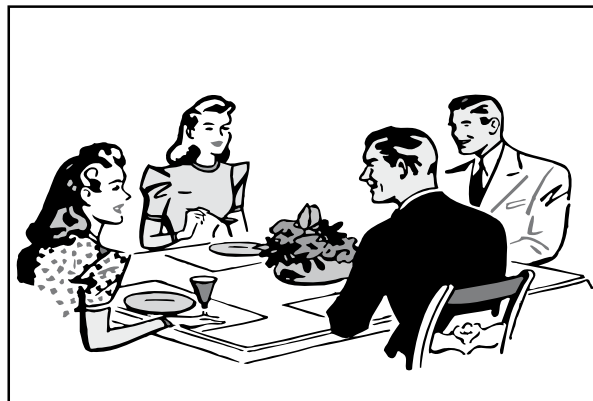
En zo wordt het Fieldlab een middel om de kas te spekken, onze eigen atleten te verbeteren en aan scouting te doen. Het wordt een mooi jaar!

In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
 - 5 Verslag Nieuwjaarsreceptie
 - 6-7 Nieuwjaarstoespraak 2014 Rob Janssen
 - 8-9 Verslag ALV
 - 10 In Memoriam
 - 11 Nieuwe structuur trim
 - 17 Nieuwe opzet HSG commissie
 - 18-19 Succesvolste NK voor teams uit de geschiedenis
 - 23 Even voorstellen: Bart van Leerdam
 - 28-29 PH op wedstrijd
 - 30 PH Prikbord
- Lees voortaan de Kangoeroebode op de site: www.ph.nl

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 2 is maandag 17 februari het clubblad komt uit op woensdag 12 maart.

Eet- en bierspeciaalcafé de 's Limmerick



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

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

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

Colofon:

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

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

Dagelijks bestuur:

Voorzitter: Rob Janssen, tel. (073) 656 78 00, rh.janssen@hetnet.nl
Secretaris: Truus Gehrels, Lekkerbeetjenlaan 80, 5263 AH Vught, tel. (073) 850 90 85, ph.truusgehrels@home.nl
Penningmeester administratief: Gerard Kitslaar,
Penningmeester beleid: 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, Taxandriaalaa 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

Nieuwjaarsbijeenkomst Prins Hendrik

Als u dit leest, ligt de nieuwjaarsreceptie van Prins Hendrik al een kleine maand achter ons. Niet direct actueel dus om nu nog aandacht te vragen voor dit jaarlijkse fenomeen. Toch hoort ook die bijeenkomst bij de vaste omlijsting van activiteiten binnen onze vereniging. Er gaat iets vanzelfsprekends vanuit, terwijl ook deze nogal wat bereidwilligheid en energie vraagt van de verenigingsmensen die zich verantwoordelijk voelen voor dit jaarlijkse programmapunt.

Het nieuwe bestuurslid Bart van Leerdam had zich ongetwijfeld voorgenomen kennis te maken met alle leden van Prins Hendrik. In de veronderstelling dat hij die allemaal wel zou tegenkomen bij deze bijeenkomst. Maar dat pakt dan natuurlijk toch iets anders uit. Het bestuur zou er niet aan moeten denken, dat alle leden zich bij deze bijeenkomst in een lange rij op zouden stellen om het bestuur de hand te drukken en een voorspoedig jaar toe te wensen.

Nee, dit pareltje in het jaarlijkse activiteitenprogramma van Prins Hendrik blijkt elk jaar een trouwe schare leden te trekken, plus – en dat is elk jaar weer een verrassing – een aantal door het bestuur nadrukkelijk geïnviteerde leden die voor een deel deze bijeenkomst voor het eerst tijdens hun lidmaatschap meemaken. Aanleiding is natuurlijk het aantal jaren dat die leden al deel uitmaken van de vereniging. En elk jaar verbaast het de objectieve toeschouwer weer hoe lang mensen al lid zijn van onze vereniging. Er kan inmiddels een groothandel draaien op de speldjes voor het 25-jarig – lidmaatschap van Prins Hendrik en zo langzamerhand is het 40-jarig lidmaatschap al redelijk gewoon. Maar 50 jaar is natuurlijk al wel heel bijzonder en zeker wanneer het een clubfenomeen als Frans van Dun betreft. Ook overigens een van de twee leden van Prins Hendrik – naast Frans van der Steen – die alle 42 edities van de Kangoeroeloop heeft meegelopen.

En hadden we vorig jaar nog het eigenlijk unieke gegeven dat Gerard van Vessem 80 jaar lid was, dit jaar was het de beurt aan Wim van Esch. Wim is 70

jaar lid van Prins Hendrik en dan kun je je bijna een directe na-zaat van Prins Hendrik noemen. Zijn verdiensten richting de vereniging zijn in het verleden al nadrukkelijk geroemd en geprezen. En alleen al het feit dat Wim van het aangereikte speldje en het bijbehorende applaus zo zichtbaar genoot, maakte deze bijeenkomst tot een bijzondere.

Wat valt er nog meer te melden over 5 januari. Het draaiboek is ieder jaar hetzelfde. De voorzitter van de Vrienden van Prins Hendrik, Rien van Haperen, introduceert niet alleen de voorzitter van Prins Hendrik, maar laat uiteraard niet na de opbrengst van de Vriendenactiviteiten – de visuals in het clubhuis, het uit de kast gehaald en ingeraamde oude vaandel e.d. onder de aandacht te brengen.

En de nieuwjaarstoespraak van voorzitter Rob Janssen, kunt u in dit clubblad nalezen. Want – het blijft toch een beetje gênant om het nog eens te op te merken – het zal voor een deel van de aanwezigen op die bijeenkomst toch nieuw zijn, omdat zij een deel van die toespraak niet hebben kunnen verstaan omdat de geluidsinstallatie niet het bereik en kwaliteit had die nodig is om iedereen te bereiken.

Dat de bijna 90 aanwezigen verder geanimeerd deze bijeenkomst verder voortzetten zal duidelijk zijn. Volgend jaar, zondag 4 januari 2015, zijn we er weer bij. U misschien ook wel.

gvdb



Namens de Vrienden van PH Rien v Haperen

zondag 5 januari

Nieuwjaarstoespraak

Rob Janssen

Dames en heren,

Hartelijk welkom op de nieuwjaarsreceptie van onze vereniging. Speciaal wil ik graag de ereleden en leden van verdienste welkom heten op deze prachtige dag en op deze prachtige accommodatie. 2013 was vooral een mooi jaar. Financieel vooraf lastig te overzien, maar door voorzichtig te begroten komen we gelukkig weer goed uit. Neemt u van mij aan dat dit een prima prestatie is, want er waren veel factoren die van invloed hadden kunnen zijn op het resultaat. Er was een groot aantal evenementen dat vorig jaar georganiseerd werd. Ik benoem de grootste evenementen:

De **officiële opening** van de baan op Hemelvaartsdag was een prachtig evenement. De Trailrun die op dezelfde dag voor de eerste keer werd georganiseerd was erg geslaagd. Beide evenementen trokken veel deelnemers en bekijks.

Bij de Meijerijloop was vooraf niet goed in te schatten wat het effect zou zijn van het verplaatsen van het parcours naar het centrum van Vught. Natuurlijk, het weer heeft goed meegeholpen, maar dankzij de inzet van de PH-mensen vooraf en tijdens het evenement, de sponsor Detron, de leden van de Lions Club en het mooie aantal deelnemers werd het een groot succes.

Nog zo'n groot succes was de 42e editie van de Kangoeroeloop, met de sponsor Riemersma Autoleasing. Meer dan 3.000 (!) deelnemers, dat aantal hebben we lange tijd niet gehaald.

Op nationaal niveau werden er in teamverband en individueel goede prestaties geleverd, onder meer door Miesjel van Rooij, Kieran Verbiest, Björn van Zwol, Demis van Doorn en Daan Ketelaars bij het turnen, Anouk Hagen, Erik Cadee en Simon Vroemen en de meisjes Junioren A bij atletiek.

In de tweede helft van het jaar is het Regionaal Talenten Centrum gestart. Dit is belangrijk voor de regio, want we geven de talenten zo een extra kans om zich verder te ontwikkelen. Het RTC is zo ook een mooie brug tussen de eigen vereniging en Papendal, het nationale trainingscentrum.

Intussen blijven we als club nog steeds heel actief op veel fronten. Buiten de vereniging, op scholen en bij andere sporten, maar ook binnen de vereniging. Met de hulp van veel vrijwilligers slaagden we er ook in 2013 in om een

prachtig jaar te draaien.

Er was niet alleen vreugde, maar soms ook verdriet, door overlijden, letsel of ziekte. Leden van de vereniging zijn overleden, waaronder drie ereleden. Wim Govers, belangrijk voor ons bij de realisatie van de accommodatie op de Koepel, maar ook An de Bever en Tiny Tak, erelid van de Adelaar. Joke van As, Wil Vaes, Janneke van der Steen, Hetty Spronk-van den Akker en een week geleden Brigitte Dreuning. Mag ik u vragen om een moment van stilte om hen te herinneren.

2014 wordt een jaar waarin de accommodatie voor de turnafdeling gereed zal komen. We keken daar al naar uit, maar nu kunnen we er ook écht naar kijken. Het kan ons niet snel genoeg gaan. Met de gemeente zijn we in gesprek over de manier waarop de zaal ingericht gaat worden. Naast de gymzaal komt een basisschool. De school die vanaf september de deuren opent gaat ons een uitgelezen kans bieden om aan kinderen sport aan te bieden. Het is volgens mij een prachtige kans om sport overdag mogelijk te gaan maken voor deze groep. Na schooltijd direct aan het sporten, het moet écht mogelijk zijn. We hebben twee basissporten in huis waarmee we de kinderen een fundament kunnen geven waar ze in hun toekomst, en bij welke fysieke sport dan ook, veel plezier van zullen hebben.

De komende jaren zal de vraag meer en meer komen hoe we als sportvereniging aantrekkelijk kunnen blijven? Hoe zorgen we er voor dat de belangstelling voor gymnastiek en atletiek levend blijft? Hoe zorgen we ervoor dat we zo flexibel zijn dat we kunnen inspelen op een andere vraag vanuit de samenleving? Daarvoor hebben we input nodig. In mijn werk heb ik gemerkt dat jongeren goede suggesties hebben, dus ik wil iedereen, maar speciaal de jeugd, uitnodigen om met suggesties te komen.

Tot slot, voordat we naar de jubilarissen gaan, speciaal even de aandacht op Sotsji. Raar maar waar, voor de tweede keer gaat

er een lid van de vereniging naar de Olympische Winterspelen. Was Vincent Kortbeek de eerste, ditmaal is Melissa Boekelman er in geslaagd om zich te kwalificeren op het onderdeel bobslee. Melissa, heel veel succes!



Het leukste onderdeel van de receptie: de jubilarissen!



Ed Benetreu	25
KeesKemps	25
TonGuelen	25
WimSchoonen	25
Mechtild de Boer	25
Nelly Schellekens	25
Linda van Esch	25
Theo van Gendt	25
Joke Staats	25
Harrie van Boxtel	25
Wim van der Weide	25
Agnes van Geijn	25
Max Fitters	25
Diny Aarts	25
Lynn Albersen	25

Els Brekelmans	25
Ad van Laarhoven	25
Aggie Mooren	25
Henk van Osch	25
Nel Peijnenburg	25
Mien van Mierlo	40
Antoon van de Meijden	40
Henk Schamp	40
Twan van der Pol	40
Geertje de Man	40
Frans van Dun	50
Wim van Esch	70



Als afsluiting:

Ik wens de vereniging een fantastisch jaar, ik wens alle sponsors een fantastisch jaar, ik wens al onze samenwerkingspartners een fantastisch jaar, maar bovenal wens ik u, leden en belangstellenden, toe dat 2014 voor u sportief, zakelijk en privé een machtig mooi jaar wordt. Proost!

Rob Janssen, voorzitter

Foto's: Jos Hoogerhoud

Het verdriet van penningmeester Ruurd Verdam

(of is dat ook een ‘non-issue’?)

Veel gelachen werd er niet op de algemene ledenvergadering van Prins Hendrik op 9 december vorig jaar. Zo gek was dat niet: de agenda bood niet bepaald perspectief op een spetterende bijeenkomst met conflicterende toestanden met de ME paraat op het kogelslinger-veld.

Integendeel: het ging over begrotingen en over contributieverhogingen. Geen onderwerpen waar men zich vandaag de dag nog zorgen om maakt. Hoewel: op de website van Prins Hendrik bleek dat op 9 december om 19.30u de vergaderstukken door 300 ‘viewers’ waren bekeken en dat is toch gauw een aantal dat overeenkomt met zo’n 15 % van het hele ledenbestand. Je zou als bestuur de neiging hebben op basis van dat aantal het hele clubhuis vol te zetten met stoelen om die massa te verstouwen. Maar zoals gezegd: de stukken waren blijkbaar overduidelijk met als gevolg dat alleen de ‘vergadertijgers’ van de club aanwezig waren + uiteraard een enkel verdwaald lid.

Het bestuur mag op goede gronden concluderen dat zij een ruim mandaat vanuit de vereniging heeft gekregen ervan uitgaand dat die genoemde 300 leden geen aanleiding vonden zich te roeren. Dus moest het bestuur verantwoording afleggen tegenover een kleine 30 verenigingsleden, die zo’n beetje gegroepeerd in ‘hokjes’ gezeten waren. In een setting die voorbijging aan de zo keurig door het bestuur neergezette rijen stoelen. Met als gevolg: daar komt-ie weer: de soms wat weerbarstige geluidsinstallatie. Aan velen ging de opening van de vergadering door voorzitter Rob Janssen dan ook geheel voorbij. Kwam natuurlijk ook omdat hij om 20.10u begon en niet om 20.15u, zoals afgesproken wanneer de vergadering om 20.00u zou moeten beginnen.

Een en ander had wel tot gevolg dat na 10 minuten de eerste 4 agendapunten al verwerkt waren en dat het bestuur en dus de vereniging ook een nieuw bestuurslid rijker was. En wie dan wel? Bart van Leerdam werd door de vergadering geaccepteerd als ‘nieuw lid Algemeen Bestuur’. Met als functie? Dat werd ons snel duidelijk: hij mag zich verantwoordelijk voelen voor beleidsplannen e.d.. Voor intimi: dat houdt zo’n beetje in: ‘warmlopen’ voor een functie die bij beleidsplannen hoort. En ‘warmlopen’ is een verenigingseigen begrip natuurlijk: we kennen praktisch geen atletiek-, gymnastiek- of trimgroep die dat niet doet. En Bart meldde de aanwezigen voor de zekerheid maar even dat hij al zo’n elf jaar rondliep bij de vereniging, er zelfs trimtrainingen leidt, dat zijn nazaten zich ook sportief bij Prins Hendrik voortbewogen en dat hij met zijn werkervaring – denk een beetje in de richting van management en consultancy – een bijdrage denkt te kunnen leveren aan de verdere ontwikkeling van de vereniging. En dat hij daar de bijpassende energie bij kan opbrengen, bleek al snel in deze vergadering, waar hij de dankbare taak kreeg het uitgebreide jaarplan van toelichting te voorzien. Nu was dat ‘ding’ 6 bladzijden en dan

is het natuurlijk nogal ‘cool’ als je dat een uur nadat je bestuurslid bent geworden al aan al die goed tot zeer goed ingevoerde PH-leden tijdens de vergadering mag presenteren. We hebben het dan even niet over de inhoudelijke aspecten natuurlijk, want daar had de vergadering ook zo zijn eigen ideeën over. Zelfs zo dat de penningmeester er op een bepaald moment een beetje verdrietig van werd. Wat? Ruurd verdrietig? Een blijmoediger en positiever ingestelde bestuurder – lees penningmeester – is er nauwelijks binnen de landsgrenzen te vinden. Dadelijk meer.

Want we moeten het toch ook even hebben over de begroting 2014 en de contributieverhogingen. Wat betreft dat eerste: vergeleken bij 2012 blijkt 2013 toch geleid te hebben tot ontwikkelingen en verwachtingen die een forse dosis optimisme rechtvaardigen van de kant van de penningmeester. Die zal het hier niet helemaal mee eens zijn ‘want voorzichtigheid blijft geboden’ en ‘we moeten niet teveel buiten de lijntjes kleuren’ etc. Niet te ontkennen valt dat het ledental in 2013 een toename te zien geeft, maar ook dat de trainingskosten ook een sterke stijging te zien geven. Niettemin wordt 2014 begrotingstechnisch als een jaar met een bleek zonnetje ingeschat, dus daar houden we het maar op.

De contributieverhogingen leidde tot wat meer discussie, zij het in de marge en – pas op – vooral ook een discussie tussen ‘bankiers’. Dan weet je het wel, hoewel zij hun best deden het te hebben over eenvoudige begrippen als ‘inflatoire tendensen’ en ‘exceptionele relatieve stijgingen’ bij bepaalde groepen die van extra faciliteiten gebruik willen maken.

Het uitgangspunt: de contributieverhoging koppelen aan een inflatiepercentage, vastgesteld door welke instantie dan ook, is een aanvaard uitgangspunt en leverde derhalve voor het bestuur geen probleem op.

En dan het Jaarplan 2014. Vastgesteld door het algemeen bestuur op 12 november jl. en met verve toegelicht – zie boven – door het nieuwbakken bestuurslid Bart van Leerdam (die nog net niet beloofd heeft bij elke Prins Hendrik-activiteit - wekelijkse trainingen, evenementen - een keer zijn gezicht te laten zien).

U moet het Jaarplan 2014 zelf maar eens lezen. Bent u al jaren lid, dan is dat allemaal wel duidelijk, als nieuw lid zul je eerder verbaasd staan over de diversiteit aan activiteiten binnen de vereniging. En u treft er natuurlijk af en toe wat gedateerde termen in.

Zo is 'bewegen voor bejaarden' een activiteit bij de trim die je liever als 'bewegen voor ouderen' of 'bewegen voor 67+'ers' aangeduid zou willen zien. Maar misschien doelt men heel simpel op '50plus'.

Het zij de samenstellers allemaal vergeven, want het stuk ontmoette waardering van de gehele vergadering, ook al zijn er naar aanleiding van het Jaarplan een paar onderwerpen boven het maaiveld getrokken, die enig commentaar verdienen. Zoals bv. de financiële verhouding tussen de Stichting die de baan beheert en de vereniging Prins Hendrik. En dan met name de opbrengst van sponsorgelden 'gelinkt' aan een specifiek evenement. De afspraak is immers dat die gelden terechtkomen bij de Stichting en niet bij het evenement. Dat ligt vast. Is al jaren zo. De vergadering en ook een deel van het bestuur heeft daar vragen bij en daar kwam het verdriet van Ruurd vandaan. Zijn helicoptervisie wat betreft het belang van de vereniging botste wat ongelukkig met de met beide benen op de grondstaande, gepokt en gemazelde organisatoren van evenementen. Maar Prins Hendrik zou Prins Hendrik niet zijn, als ook hier niet een formule gevonden zou kunnen worden die alle 'hokjes' tevreden zou stellen. Het bleek een 'non-issue': de vertaling van de uitkomst van die formule.

En dan – ook naar aanleiding van het Jaarplan – het onderwerp 'vrijwilligers'. U weet al wat er komen gaat: oproepen om mee te helpen – al is het maar een uurtje – zijn voor de organisatoren soms een crime. Ondanks herhaalde oproepen is de 'opbrengst' – afgezien van de oude getrouwen – voor bv. de Kangoeroeloop eerlijk gezegd bedroevend. En dat geldt voor meerdere activiteiten van de vereniging. Zo vraagt de clubhuiscommissie ook nog 'bemensing' van het clubhuis op bv. de zondagmorgen. En u voelt al wel aan welke oplossingen door het bestuur, maar ook door de vergadering, werden gesuggereerd: een soort verplichting, zoals

bij veel clubs al het geval is, inclusief een soort afkoopregeling. Schiet de club er ook nog wat mee op. Bij de afdeling gymnastiek functioneert al zoiets.

Het bestuur werkt er in ieder geval aan om de vrijwilligersbehoefte nog duidelijker in kaart te brengen en ook het in de vereniging aanwezige potentieel aan krachten te traceren. In principe kan iedereen zijn steentje bijdragen natuurlijk. Maar om je bereidheid ertoe vast te leggen, is blijkbaar een ander verhaal. Wat dat betreft is het een zegen, dat het bestuur als voornemen voor 2014 formuleerde dat voor nieuwe grote activiteiten geen plaats is.

En zoals gebruikelijk kwamen tijdens de rondvraag allerlei kwesties aan de orde die soms nog kleiner waren dan het woord 'groot', maar het is een vergaderonderdeel dat nooit gemist mag worden. Als je thuis niets te zeggen hebt, kun je dan je kans grijpen natuurlijk, in het algemeen gesproken.

Een opgeluchte voorzitter kon om 21.39u de vergadering gesloten verklaren en met tevredenheid terugkijken op de ondervonden steun van de aanwezigen. Die tevredenheid is hem uiteraard van harte gegund.

gvdb

Kluisjes/lockers te huur

In de onmiddellijke omgeving van de kleedkamers staan enkele kasten met kluisjes, bestemd om persoonlijke spullen in op te bergen.

Na discussies over het uitgeven van kluisjes per training of gedurende langere tijd, is gekozen voor alleen 'langdurige' verhuur. Dit met name vanwege de extra belasting voor vrijwilligers of medewerkers achter de bar bij uitgifte per training. De kluisjes zijn te huur voor een periode van een jaar. De huur bedraagt € 25,- per jaar en € 10,- borg voor de sleutel.

Aanmelding bij Bas Nieuwland telefonisch: 073 6148407. Deze maakt dan een afspraak voor overhandiging sleutel, inning huur (vooruitbetaling) en borg voor de sleutel.

In noodgevallen: Bas Nieuwland en de kantinebeheerders beschikken over een loper.

N.B. In de materialenruimte onder de tribune zijn een aantal kluisjes vrij voor gebruik door trainers. De uitgifte hiervan loopt niet via Bas Nieuwland. Trainers die een kluisje willen gebruiken, kunnen zich aanmelden per e-mail: f.kortbeek@mac.com

VAN BIJNEN 

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

Telefoon 073- 511 25 15
www.vanbijnentransport.nl

In memoriam Brigitte Dreuning



Met het overlijden van Brigitte Dreuning op 30 december 2013 verliest Prins Hendrik een enthousiast lid. Veel te snel. Veel te plotseling. Brigitte is 66 jaar geworden.

Brigitte is begonnen bij de Oudertrim (overblijvende ouders op zondagmorgen). Van daaruit is ze gaan trimmen bij andere groepen o.a. bij Ton Duynisveld, en was daar heel actief in. Ze was altijd enthousiast, opgewekt en had voor iedereen wel een goed woordje over. Jarenlang heeft ze meegelopen met André en al was ze dan niet de grootste, over het hoofd zien deed je haar niet licht. Daarvoor was ze te vrolijk. Een grapje of opmerking wist ze altijd leuk te pareren of maakte ze zelf wel. Ze werd jurylid en toen de Trimcommissie een voorzitter nodig had, was Brigitte beschikbaar. Ze was een stimulator bij diverse evenementen zoals de Trimdriedaagse, Nachtlomp, Krentenbroodloop, Spaghettiloop, enz. Brigitte had heel goed in de gaten wie wat deed en was daar altijd heel attent op. Ook Joop, haar man, is al vele jaren bij PH betrokken als trimmer, vrijwilliger en sinds kort als Nordic Walker. Het laatste jaar kreeg Brigitte steeds meer lichamelijke klachten en in december werd bekend ze dat ernstig ziek was. Kort daarna is ze overleden.

Brigitte, je was een fijne clubgenote, we zullen je missen.
We wensen Joop en zijn familie veel sterkte met dit grote verlies.

Eric Elstrodt

In memoriam Jacques van Dinther



Op 2 januari overleed na een lang ziekteproces ons gewaardeerde lid Jacques van Dinther, zes weken voor zijn negentigste verjaardag. Jacques was een Nordic Walker van het eerste uur. Samen met zijn vrouw Hanny werd hij ruim zeven jaar geleden lid van Prins Hendrik. Hoewel Hanny vanwege knieklachten na enige tijd moest stoppen met het wandelen, bleef Jacques meelopen op dinsdag en zaterdag.

Jacques was een opvallende verschijning: hoewel hij met afstand de oudste was van de groep, liep hij steevast voorop. Daarbij was hij niet altijd geneigd om even achterom te kijken en af en toe te wachten op de rest van de groep, maar dat kon niemand hem kwalijk nemen. Jacques was gewoon enthousiast en wilde vooruit! Als doorgewinterde sporter (hockey) was niets hem te veel. Heuveltjes, lange afstanden, oefeningen in de kring: Jacques deed het allemaal. En hij was er altijd, of het nu regende, sneeuwde of stormde.

Voor de Nordic Walkers is Jacques onvergetelijk vanwege zijn opgewekte humeur, zijn belangstelling voor de medewandelaars en zijn charmante verschijning. Zijn soepele heupbewegingen zullen wij nooit vergeten!

Toen bij Jacques botkanker werd geconstateerd, probeerde hij toch nog zo vaak mogelijk te komen wandelen. Vanaf het moment waarop dat echt niet meer ging, kwam hij geregeld langs bij PH om koffie te drinken. Hij zag er dan uit als een echte heer en werd door eenieder uitbundig begroet. Toen ook deze bezoeken niet meer mogelijk waren, is er via kaartjes, telefoontjes en bezoekjes tot het laatst contact geweest met Jacques.

Op zaterdag 4 januari hebben we op een prachtige open plek op de heide stilgestaan bij het overlijden van een markante Nordic Walker. De zon scheen, de eenden kwaakten; het was goed zo.

Katja Thevissen

Nieuwe structuur trimafdeling

De afgelopen maanden is een vak-/werkgroep, bestaande uit afgevaardigden van de trimtrainers, de trim- en medische commissie, bezig geweest met het ontwerpen en uitwerken van een nieuwe structuur voor de trimafdeling van Prins Hendrik. Dit lijkt een hele verandering, maar er wordt 'gewoon' verder getraind.

De nieuwe structuur is gericht op behoud, door bijvoorbeeld op basis van de samenstelling de kans op blessures te verkleinen, een ruimer aanbod aan trainingsmogelijkheden te bieden en nieuwe sociale kansen voor haar leden te creëren. Daarnaast is de nieuwe structuur duurzamer dan de huidige, doordat deze nu en in de toekomst beter aan de wensen en mogelijkheden van de (potentiële) leden voldoet, helder en naleefbaar is voor wat betreft de eisen die gelden per niveau, doorstroom stimuleert, aansluit op de wedstrijdathletiek en 'wildgroei' van groepen kan ondervangen. Tevens is in de nieuwe structuur een zichtbare tweedeling voor wat betreft het trainingsaanbod voor mensen die louter vanuit sociale en gezondheidsdoelstellingen sporten en mensen die daarnaast ook nog een duidelijk prestatief doel hebben.

Hoe gaat de structuur er uit zien?

Trainingsgroepen zullen vanaf 1 april 2014 niet meer ingericht zijn op afstand, maar op trainingsduur verdeeld in drie 'zuilen'. Binnen één 'zuil' worden verschillende niveaugroepen gecreëerd op basis van het niveau van de lopers. Alle trainers in een 'zuil' hanteren in principe hetzelfde trainingsprogramma dat door de vak-/werkgroep is vastgesteld. Het nieuwe trainingsprogramma biedt trimmers meer diversiteit in trainingsvormen, zo wordt er bijvoorbeeld maandelijks een baantraining aangeboden, een wekelijkse centrale lange duurloop (C+) en zal het trainingsschema opbouwen naar de eigen evenementen van Prins Hendrik en naar een vast doorstroommoment.

Nieuw is ook de toevoeging van de evenemententrim, waar aansluitend aan de behoeften van de trimmers gericht getraind gaat worden naar evenementen. Wanneer je als trimmer voldoet aan de instroomeisen voor een evenementengroep en dat aantoonbaar kunt maken, kun je binnen een evenementengroep gericht trainen om bijvoorbeeld het persoonlijk record op een bepaalde afstand te verbeteren. Daarvoor worden specifiekere, soms intensievere, trainingen aangeboden en is er meer maatwerk voor het individu mogelijk.

De komende periode zal er geïnventariseerd gaan worden bij welke trainingsgroep je wilt gaan aansluiten. Je trainer zal je daar te zijner tijd over informeren.

Heb je vragen of opmerkingen met betrekking tot de nieuwe structuur, deel ze met ons via de trainer of via trimcommissie@ph.nl.

Raymon van den Berg

Trainerscoördinator Trim

Structuur trimafdeling SC Prins Hendrik	
per 1 april 2014	
A1	
60'-75'	
A2	
60'-75' (snel)	
B1	
75'-90'	
B2	
75'-90' (snel)	
C1	
90'-105'	
C2	
90'-105' (snel)	
• Evenement 2 ≤1/2 Marathon	
(10km sub 50' & 1/2 Marathon sub 110')	
• Wedstrijd atletiek mila / LAG	
• Start to move	
45'-60'	
• Van sjokken naar joggen	
• Meer bewegen voor ouderen	
• Nordic Walking & Wandelen	
• Trainingen voor externe partijen	
• Evenement 4 >Marathon	
(sub 4:00' Marathon & Trail)	
• Evenement 3 > Marathon	
(sub 4:20' Marathon & Trail)	
• Evenement 1 ≤1/2 Marathon	
(10km sub 60' & 1/2 Marathon sub 120')	
C+	
>105' (zaterdag)	
Trainingsduur omvat warming-up, loopscholing/core stability, tempo's, rust en cooling-down.	

Meer dan 3000 deelnemers: er zit (weer) groei in

RiemersmaLeasing Kangoeroeloop 2013

De 42ste editie van de RiemersmaLeasing Kangoeroeloop op Tweede Kerstdag, voor de tweede keer vanaf de nieuwe accommodatie, bevestigde de trend die de laatste jaren voorzichtig zichtbaar werd: een toenemend aantal deelnemers



In 2012 was de organisatie terecht trots op het feit dat er in 2012 zo'n 250 deelnemers meer te noteren viel dan in 2011. De laatste jaren stagneerde het aantal deelnemers – overigens zeer afhankelijk van de weersomstandigheden, wat altijd wel zal blijven natuurlijk – rond de 2300, 2400. In 2012 kon men dus om precies te zijn 2772 deelnemers begroeten en nu, in 2013, tot verrassing misschien wel van de organisatie zelf, meldden zich om 13.30u niet minder dan 3024 deelnemers aan de start van dit grootste loopevenement van Vught.

Natuurlijk, het weer was na enkele stormachtige en regenachtige dagen zodanig opgeknapt dat velen simpelweg de behoefte hadden om zich in de buitenlucht uit te leven. Maar dat kan niet alleen een verklaring zijn voor de grote deelname. Het groeiend aantal loopgroepen, niet alleen bij Prins Hendrik, zorgt er ook voor dat een groeiend aantal mensen zich bekwaam voelt om aan de loop mee te doen, vooral ook omdat er tijdens de loop met de 'vorm van de dag' gespeeld kan worden. Gaan die eerste kilometers moeizaam, dan kan er altijd gekozen worden voor een kortere afstand. Is het omgekeerde het geval dan is een langere afstand mogelijk. Dat blijft toch een van de charmes van de Kangoeroeloop: het is geen wedstrijd, maar een recreatieve loop. En als men er zelf een wedstrijd van wil maken, dan kan dat natuurlijk ook.

In de tweede editie van de RiemersmaLeasing KANGOEROELOOP waren organisatorisch wat veranderingen aangebracht in vergelijking met de voorgaande aflevering. De verschillende af-



standen werden wat meer aangepast in de richting van de aangekondigde parcoursafstanden. M.a.w. de 5km was in werkelijkheid niet meer 5,6 km zoals vorig jaar, maar 5,1km.

Ook de startprocedure was dit jaar aangepast en dat garandeerde in ieder geval een wat overzichtelijker en voor de toeschouwers ook wat aantrekkelijker gebeuren, direct voor het clubgebouw op de baan. Want het blijft natuurlijk een imponerend gezicht wanneer 3000 lopers zich in beweging gaan zetten en daar waren heel wat supporters op afgekomen, wat de sfeer rond de loop alleen maar ten goede kwam.

Nieuw dit jaar was ook de mogelijkheid om vooraf in te schrijven op de loop. Dik 10% van de deelnemers hebben daarvan gebruik gemaakt. Die 10% beschouwen als een perfecte doorsnede van de deelnemers die daadwerkelijk meeliepen, is waarschijnlijk wat kort door de bocht. Toch kreeg de organisatie





hiermee voor het eerst wel een beeld van de samenstelling van het deelnemersveld. Want uit de verzamelde gegevens bleek in ieder geval dat het percentage vrouwen dat deelneemt in de buurt komt van dat van de mannen: 46% tegen 54% mannen. Uit de vooraanmeldingen zijn ook andere zaken af te leiden. Zoals het gegeven dat de jongste deelnemer 6 jaar was en de oudste 74. En dat de gemiddelde leeftijd van de deelnemers 36 jaar was. Met name de leeftijdscategorieën 25-29 jaar en die van 40-44 jaar vielen daarbij op. En wat nationaliteiten

betreft is het duidelijk dat er wat buitenlanders op kerstvisite zijn in Nederland. Uit zowel Australië, de Verenigde Staten, Zwitserland en België waren er deelnemers. En wat betreft de woonplaats van de deelnemers: ook hier bestaat het vermoeden dat heel wat familie uit het land aan Vughtse of Bossche tafels is aangeschoven en de Kangoeroeloop als smakelijk toetje of als eetlustopwekkend voorgerecht heeft beschouwd. Want als er zich al deelnemers melden uit Amsterdam, Haarlem, Apeldoorn, Den Haag, Gouda, Harderwijk, Purmerend, Bergen op Zoom en

Meerssen, + nog 52 gemeenten meer, dan zegt dat toch wel iets over populariteit en de meer dan regionale uitstraling van dit evenement.

Kortom, de RiemersmaLeasing KANGOEROELOOP 2013 was een van de succesvolste afleveringen uit een lange traditie. Dat schept uiteraard ook weer verplichtingen voor de 43ste aflevering in 2014. De Kangoeroeloopcommissie onder leiding van voorzitter Alfons Goossens mag zich daarop al voorbereiden. Prins Hendrik mag de bijna 100 vrijwilligers die er voor gezorgd hebben dat alles op rolletjes liep wel bijzonder dankbaar zijn. En dat geldt uiteraard ook voor de vrijwilligers die de Kids Challenge en de warming up in het 'bijprogramma' verzorgden, want ook het randgebeuren veroverd langzamerhand zijn eigen plaats in dit voor Vught toch heel bijzonder gebeuren.

gvdb



PRINS HENDRIK VUGHT

Zondag 23 februari 2014

70e LUNETTENCROSS

Afwisselend parcours op de Vughtse heide

Start en finish op de atletiekbaan van de nieuwe accommodatie van PH met voldoende douche- en kleedgelegenheid en gezellige kantine

Programma	
10.00 uur 11.15	Trimmers Mannen Senioren, Masters 35+ " Masters 50+ Jongens Junioren A Vrouwen Senioren, Masters 35+ Meisjes Junioren A Jongens Junioren B Meisjes Junioren B Mannen Senioren Vrouwen Senioren
12.00 uur	Jongens en meisjes Junioren C Jongens en meisjes Junioren D
12.30 uur	Jongens en Meisjes Pupillen A Jongens en meisjes Pupillen B en C

* **Voorinschrijving:** t/m 19 februari 2014 middels www.inschrijven.nl

* **Na-inschrijving :** vanaf 8.45 uur tot 35 min voor aanvang van de wedstrijd.
Bij na inschrijven zal **€ 1,- extra** kosten in rekening gebracht worden.

Wedstrijd	Pupillen A/B/C	€ 3,50	Trimmers	t/m 16 jaar	€ 3,50
	Junioren A t/m D	€ 4,00		vanaf 17 jaar	€ 4,50
	Senioren	€ 4,50			

* **Inschrijven en afhalen startnummers bij het inschrijfbureau op de baan (Sportlaan 1)**

* **Omkleed- en douchegelegenheid op Sportpark aanwezig**

Prijzen:

- Voor iedere deelnemer een herinnering. Ereprijzen in elke categorie van de wedstrijd voor de
- Nummers1-2-3. (afhankelijk van het aantal deelnemers)

Uitreiking prijzen: bij start/finish op de accommodatie, zo spoedig mogelijk na de wedstrijd.

Route: Middels navigatie, adres Postweg Vught

Meer informatie: e-mail: lunettencross@ph.nl of kijk op www.ph.nl

Het geheim achter PietersPloeg

Het is 26 juni 2011. De tweede competitieploeg van de mannen onder leiding van Pieter van der Heijden reist af naar Valkenswaard voor de derde competitiewedstrijd van het jaar. De eerste twee wedstrijden zijn ze keurig als 1ste en 2de geëindigd in de poule en ook landelijk staan de mannen er prima voor. Kortom, een finaleplaats lonkt.



Pieter heeft echter ook andere tijden gekend. In de 3 jaar dat hij inmiddels ploegleider is merkt hij dat het lastig is een complete ploeg op de been te krijgen en staat de 2de mannenploeg van PH daardoor vaak niet compleet aan

de start. Door zijn enthousiasme weet hij inmiddels echter steeds meer mensen mee te krijgen en geeft hij ook junioren de kans mee te doen. Zijn motto is simpel: 'Gewoon een dag plezier hebben en lekker sporten'. Deze jonge gasten vinden het daardoor prachtig om met Pieter op stap te gaan. Ze vinden zelfs dat de ploeg van Pieter een eigen naam moet krijgen en in een melige bui onderweg naar Valkenswaard bedenken ze dat ze voortaan uitkomen voor PietersPloeg! Ook deze 3e wedstrijd in Valkenswaard blijkt een succes te zijn en hierdoor is PietersPloeg geplaatst voor de finale in Weert met als inzet een promotie naar de 2e divisie. Voor deze finale spreekt hij zijn uitgebreide netwerk nog eens aan en regelt hij toch niet de minste atleet voor een plekje in het team. Hij heeft Olympiër Erik Cadée enthousiast weten te maken om te komen discussiëren en kogelstoten voor PietersPloeg. Pieter zelf is hier zoals altijd vrij nuchter onder, volgens hem is het gewoon een kwestie van de juiste mensen vroeg genoeg benaderen, maar, zo benadrukt hij maar al te vaak, we doen het wel met zijn allen. En dat PietersPloeg het met zijn allen doet hebben ze geweten in Weert. PietersPloeg wordt glansrijk kampioen en promoveert hierdoor naar de 2e divisie.

Nu, begin 2014, staan we aan het begin van het 3e seizoen en heeft de ploeg een eigen facebookpagina, een eigen twitteraccount, eigen t-shirts en geniet het team bekendheid binnen en buiten Prins Hendrik. Atleten worden maar wat graag opgesteld door Pieter! Maar ook leverde PietersPloeg met Robin Ruyter, Jos van Schijndel en Maarten Nabbe weer 3 debutanten af aan de 1e ploeg. Maar wat is nu het succes achter PietersPloeg?

Hier kunnen we eigenlijk vrij kort over zijn. Het echte succes van de ploeg ligt hem niet in de vele topatleten van Prins Hendrik die gedurende de jaren hun bijdrage geleverd hebben aan de ploeg, waaronder Erik Cadée, Bram Peters, Robert-Jan Janssen en Thomas Kortbeek, maar in de persoon die al deze atleten en

thousiast heeft weten te maken voor een plekje in deze ploeg. De ploeg is dan ook niet voor niets vernoemd naar deze persoon. We hebben het uiteraard over onze eigen Pieter van der Heijden. Als geen ander begrijpt hij dat een ploeg optimaal kan functioneren als er een hecht team staat waarin het sociale aspect niet uit het oog verloren wordt. Uiteraard verliest hij hierbij het sportieve aspect niet uit het oog en is hij niet bang om duidelijke ambities uit te spreken. Nadat hij het jaar na de promotie zijn team rond had meldde hij daarom resoluut dat de promotie/degradatie wedstrijd naar de 1e divisie het doel was.

Hoewel deze doelstelling tot op heden helaas nog niet gehaald is, presteert de ploeg de afgelopen 2 jaar zeer naar behoren in de 2e divisie en dreigt het af en toe bijna slachtoffer te worden van zijn eigen succes. Ook Ger Heesbeen, de ploegleider van de 1e ploeg, is het succes van de ploeg namelijk niet ontgaan en steeds vaker doet hij een beroep op vaste krachten van PietersPloeg, waardoor je Pieter tegenwoordig steeds vaker bij de juniorentrainingen scoutend langs de kant kan zien staan. Clubman als hij is, zal je hierover nooit een klacht te horen krijgen van Pieter en vindt hij het alleen maar mooi dat er, mede dankzij zijn ploeg, meer atleten doorstromen naar de 1e ploeg.

Niet alleen in de aanloop naar de wedstrijd is Pieter de drijvende kracht achter de ploeg, ook op de dag zelf doet hij er alles aan om zijn atleten zo goed mogelijk te laten presteren. Dan weer even wat goodwill kweken bij een jurylid of vrijwilliger, dan weer wat technische adviezen aan zijn atleten, maar altijd houdt hij de prestaties en tussenstanden van zijn atleten in de gaten. Ook voor de afsluitende estafette is hij precies op de hoogte en kan hij de druk er vanaf halen: 'gewoon veilig wisselen jongens'.

Maar als de wedstrijd afgelopen is zit de taak van Pieter er nog niet op. Dan is hij gelijk weer onderdeel van de ploeg en zorgt hij dat er voor iedereen een drankje klaar staat in de kantine. Nadat PietersPloeg vaak als een van de laatste ploegen het wedstrijdterrein verlaat wordt de dag vaak nog gezamenlijk afgesloten met pizza, chinees of friet in onze eigen kantine. Tijdens deze afsluiting kijken de atleten wellicht nog even terug op de wedstrijd die net achter de rug is, maar Pieter zit dan alweer met zijn hoofd bij de volgende competitiewedstrijd. Wie kan hij opstellen, welke junioren moet hij extra in de gaten houden en zijn er nog blessures waar hij vanaf moet weten?

En dát is het geheim achter PietersPloeg. Een enthousiaste ploegleider die het hele jaar door bezig is met zijn atleten om een zo goed mogelijke ploeg op de been te krijgen.

Was getekend: de mannen van PietersPloeg

Volg alles van PietersPloeg op: www.facebook.com/PietersPloeg en www.twitter.com/PietersPloeg

Pelgrimstocht naar Santiago

Dorrie van Bracht, assistent trainer van groep 3 op de dinsdagavond, liep naar Santiago in augustus, september en oktober van 2013. Tijdens haar reis werd zij 62 jaar. Ze werkt bij de GGZ instelling Reinier van Arkel en had jaren haar extra vrije dagen opgespaard om deze reis te kunnen maken. Na het wandelen probeerde ze het hardlopen weer op te pakken. Dit viel niet mee. "Inmiddels kan ik groep 3 weer bijhouden, maar nog even niet als trainer." Hieronder volgt het verslag van haar pelgrimstocht.



Santiago van 5-8 tot 1-11-2013.

Drie maanden was ik wandelend onderweg naar Santiago. Als ik nu de landkaart zie vind ik het onvoorstelbaar dat ik dit allemaal gelopen heb en toch is het zo. Iedere morgen, met de opkomst van de zon, liep ik weer met een geluksgevoel door een veelal prachtige omgeving. Het platteland van Frankrijk is prachtig met de bossen, zonnebloemvelden, de wijngaarden en de verstilde dorpjes. De noordkust van Spanje is helemaal geweldig met de grootse Pyreneeën, mooie

stranden en badplaatsen. De Spanjaarden zijn erg vriendelijk, behulpzaam en enthousiast. De eerste week in België was te zwaar. Ik raakte de weg steeds kwijt en ik vond heel moeizaam onderdak voor de nacht. Ik had toen af en toe het gevoel: dit is te moeilijk voor mij, ik ga terug naar huis en zoek een mooi georganiseerde wandelreis van de SNP. Mijn grootste zorg was ook steeds geweest om de weg kwijt te raken; ik verdwaal zelfs op de Vughtse Heide. Wat ik toen vooral nog moest leren was "vragen". Ik ging steeds meer ervaren hoe graag mensen willen helpen, en dit maakte het allemaal wat gemakkelijker.

In Frankrijk liep ik veel alleen. De route naar Santiago, het pelgriemen, is daar niet zo bekend. Het zoeken naar de goede route en het zoeken naar een plek om te overnachten viel daar ook niet altijd mee. Mijn grootste zorg was om in een bos of tussen de koeien te moeten overnachten. Uiteindelijk lukte het altijd om een plek ergens binnen te vinden; er was niet altijd een bed, maar dan was de dag erna wel een bed een extra luxe. Ik hoefde natuurlijk alleen maar te wandelen, verder helemaal niets ...

Spanje is helemaal ingesteld op de pelgrims; de routes zijn goed aangegeven, er zijn herbergen om te slapen en er zijn meerdere pelgrims en route. Overdag liep ik meestal alleen, 's avonds kwam ik de andere pelgrims weer tegen. Ik verkeerde dan in zeer internationaal gezelschap en vaak hoorde ik mezelf alles door elkaar praten, frans, engels, Duits, het ging allemaal.

Het contact verliep leuk, gezellig en erg gemakkelijk, iedereen is met hetzelfde bezig. Het verschil met mij was wel dat de anderen een paar weken liepen, ik ben niemand tegen gekomen die

3 maanden liep. Ook Nederlanders heb ik niet gezien.

Ik was inmiddels zo gewend aan het lopen dat het steeds beter ging, terwijl mijn medepelgrims worstelden met blaren en beginnerskwalen. Vaak vroeg men naar mijn leeftijd!! Geweldig om in Santiago aan te komen.

Een bijzondere ervaring, maar vooral heel fijn om thuis te komen en opnieuw open te staan voor de goede en mooie dingen van het leven en beter bestand te zijn tegen de zware dingen van het leven.

In een van de eerste kloosters waar ik overnachtte kreeg ik de volgende tekst mee, die mij erg is bijgebleven:

Vicieuze cirkel

Als je kijkt zoals je altijd hebt gekeken

Blijf je zien wat je altijd hebt gezien

Als je ziet wat je altijd hebt gezien

Blijf je denken wat je altijd hebt gedacht

Als je blijft denken wat je altijd hebt gedacht

Blijf je doen wat je altijd hebt gedaan

Als je blijft doen wat je altijd hebt gedaan

Blijf je overkomen wat je altijd overkomt

Dorrie van Bracht, november 2013

.....


www.Sesam 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)

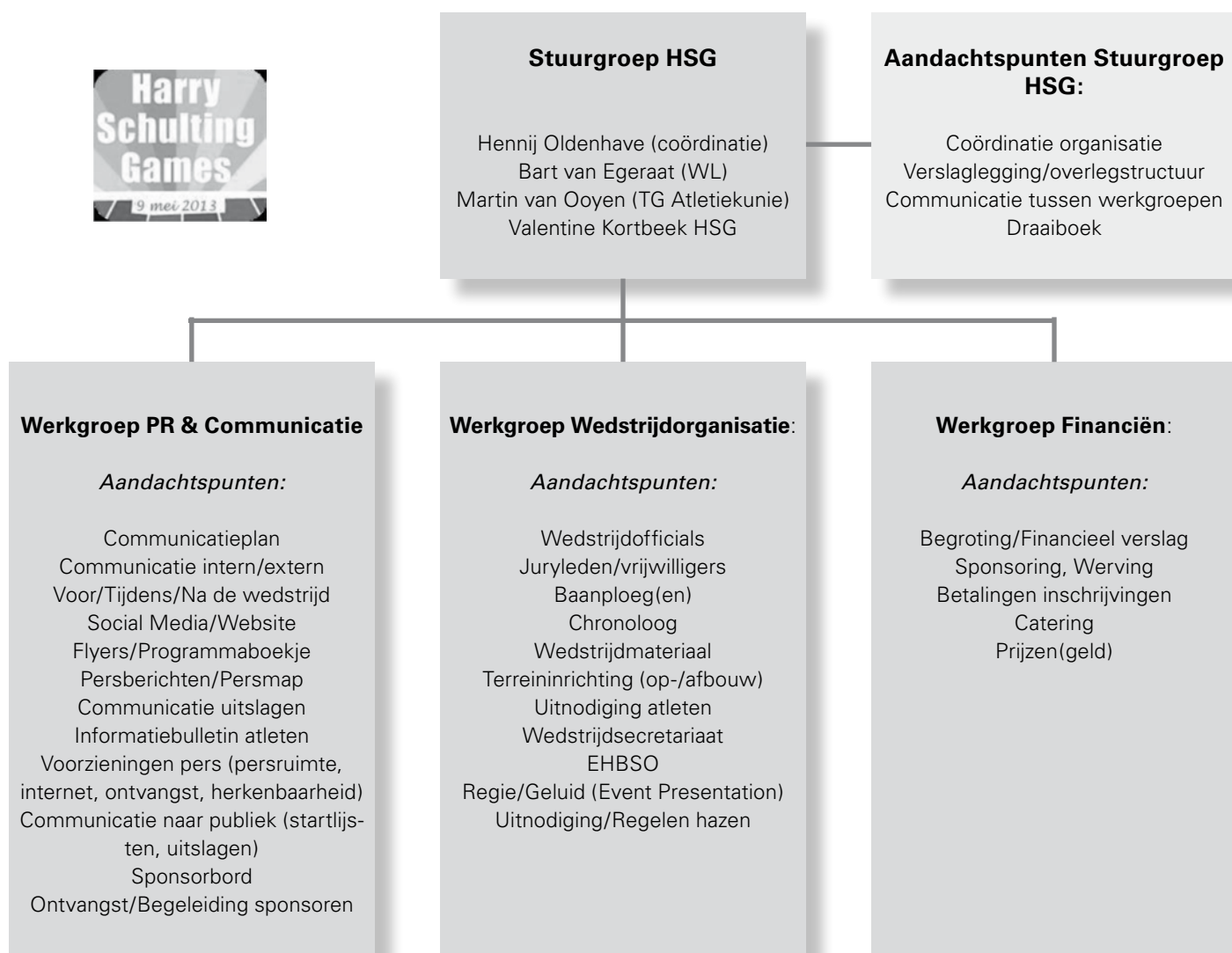


Kijk op de website voor meer sportieve
vakanties of bel met 0411 764019

Nieuwe Opzet Harry Schulting Games Commissie

Na vorig jaar de nationale status te hebben behaald voor de Harry Schulting Games, willen we dit jaar de wedstrijd wederom verbeteren. Daarom zijn we gestart met een nieuwe opzet van de HSG-commissie. De commissie zal gaan bestaan uit drie verschillende werkgroepen die allen belast zijn met een specifiek deel van de voorbereidingen. Zij leggen verantwoording af aan de stuurgroep. We kunnen altijd versterking gebruiken binnen onze werkgroepen. Passen uw capaciteiten bij één van de taken in onderstaande werkgroepen, neem dan contact op met ons via info@harryschultinggames.nl.

Alvast dank
HSG-Commissie



Succesvolste NK voor teams uit de geschiedenis

In de vorige uitgave van de Kangoeroebode is er kort vooruitgeblikt op het NK voor teams. Na een succesvolle periode met internationale toernooien, sloten de heren van Prins Hendrik het voorseizoen af met de Nederlandse Kampioenschappen voor teams.



Finn Marechal, Kieran de Visser, Cyril Jooren, Ezra Sanchez Mesa

In het weekend van 23 en 24 november 2013 stond Zwijndrecht in het teken van de NK voor teams (NTC). Prins Hendrik nam deel met vier teams.

Het team "Instap" (9-10 jaar) bestond uit Cyril Jooren, Kieran de Visser, Finn Marechal en Ezra Sanchez Mesa. Deze jeugdige mannen turnden een goede wedstrijd. Wederom werd

er veel ervaring opgedaan, maar vooral turnden zij met heel veel plezier. Dat is één van de ingrediënten om net als de 'grote jongens van PH' topprestaties te gaan leveren. Het team werd keurig 12e.

De "Pupillen" (11-12 jaar) turnden een zeer goede wedstrijd. Renzo Wille, Tycho van Raamsdonk, Brett van Someren, Tim Couwenberg en Yoah van der Loo turnden goede oefeningen op de verschillende toestellen. Na een zeer spannende wedstrijd eindigden zij op een geweldige tweede plaats. Helaas was dat op dat moment nog een officieuze uitslag. Er moest namelijk nog een wedstrijd worden geturnd door andere teams in dezelfde categorie (het deelnemersveld was zo groot dat het niet allemaal in één wedstrijd paste). Er moest een hele wedstrijd (+/- 3 uur) vol spanning worden gewacht tot de definitieve uitslag bekend werd. Nagelbijtend hebben alle betrokkenen de wedstrijd afgewacht. Na afloop van die wedstrijd werd bekend dat onze mannen een superprestatie hebben geleverd en dat niemand ze meer overtroffen heeft. Onze pupillen mogen zich vol trots vice-Nederlands Kampioen noemen.

De laatste wedstrijd op zaterdag was voor de "juniores" (13-15 jaar). Het team, bestaande uit Jordy Snoeren, Teun van Roosmalen, Pepijn

Habraken, Aron Jooren en Tijn van der Zwan, turnde een zeer goede wedstrijd. Gedurende de wedstrijd begonnen ze steeds meer in zich zelf te geloven, want het ging echt goed. De junioren waren zeer gefocust en turnde stabiele oefeningen. Zouden dan ook zij op het podium komen? Wat een geweldige afsluiter van de dag!

Op het podium komen was het doel vooraf, maar na zo'n geweldige wedstrijd zat er misschien wel meer in. Inderdaad... het team van Prins Hendrik uit Vught werd gekroond tot Nederlands Kampioen!

Zondag was het de beurt aan de senioren (16+). Helaas begon de dag wat minder. Demis van Doorn moest zich ziek afmelden. Gelukkig was Stijn Kamp bereid om het team op het laatste moment te komen versterken. Kieran Verbiest kondigde voor aanvang van de wedstrijd aan toch wel erg veel last van zijn knie te hebben. We waren favoriet voor het podium en hadden kans op de titel, maar wel met een fit team.

De voorbereiding op het internationale vlak hadden onze mannen goed gedaan. Zeer stabiele oefeningen werden er getoond. Kieran verbeet zijn pijn (achteraf toch een meniscusprobleem, waar hij inmiddels aan geholpen is) en turnde waardevolle punten bij elkaar op sprong en vloer. Björn van Zwol (inmiddels woonachtig in Zweden) is speciaal teruggekomen vanuit Zweden voor de NTC om samen met zijn team te knallen. En knallen deden ze. De ene na de andere superprestatie werd er geleverd

en net als alle andere teams werd er gestreden als team!

Na een zeer spannende wedstrijd en veel rekenwerk waren ze heel knap 2e geworden. Toch een kleine teleurstelling want er was toch gehoopt op de titel. Gelukkig maken zenuwachtige ouders ook wel eens een rekenfoutje. De senioren werden in de eerste divisie Nederlands Kampioen! Geweldig.

Samen met de geweldige resultaten van de andere teams



Vlnr. Kieran Verbiest, Stijn Kamp, Björn van Zwol, Daan Ketelaars, Miesjel van Rooij



Vlnr. Teun van Roosmalen, Aron Jooren, Pepijn Habraken, Jordy Snoeren, Tijn van der Zwan



(achter) Tim Couwenberg, (vlnr.) Yoah van der Loo, Renzo Wille, (voor) Brett van Someren (niet op de foto) Tycho van Raamsdonk

eindigde de teller van PH op 2x Goud en 1x Zilver. De beste prestatie voor Prins Hendrik uit de geschiedenis tijdens de NK voor teams. Een trots trainersteam kan terug kijken op een zeer geslaagd NK voor teams.

Inmiddels zijn we weer volop in voorbereiding voor het individuele NK, waar de verslagen in de volgende edities van de Kangeroebode zullen verschijnen.

Mike Wiersema

Voor je jeans ga je naar:

GASSEL

c a s u a l s

Bovendien geven wij vakkundig advies.
Wij verkopen de volgende merken:

Indian Rose - Met in Jeans- Lois- Miss Sixty-
Guess- 10feet-DKNY-Giacomo-Tripper-Pall Mall-
Lee- Colcci- Junk delux- Energie- Scotch&Soda.

Bij vertoon van je PH-lidmaatschapkaart krijg
je 10% korting.

Graag tot ziens,
Yvonne, Meggie, Marja, Tamara, Anne en
Daniëlle.

Gasselstraat 18 5211 KJ 's-Hertogenbosch
Tel. 073 - 6140129 www.gasselcasuals.nl

EkoPlaza De biologische supermarkt van Nederland

"In 2010 won ik Olympisch Goud, nu ben ik op weg naar Sochi 2014. Ik train me een slag in de ronde, maar dat is niet genoeg om te winnen, want zonder goede voeding red je het niet op dit niveau. Daarom voor mij, EkoPlaza".

Nicolien Sauerbreij
Olympisch kampioene snowboarden

De biologische supermarkt van Den Bosch is gevestigd aan de **Vughterstraat 234**

www.ekoplaza.nl



G. Kitslaar
Administratie & Advieskantoor

Uw partner voor administratie,
belastingzaken en salarisadministratie
voor Midden- en Kleinbedrijf.

Met scherp concurrerende prijzen!

Voor meer informatie:

**Baardenstraat 19a
5262 GD Vught**

Tel./Fax: 073-657 89 50
Mobiel nr.: 06-12 77 15 19
Emailadres: kitslaar-j@home.nl
Internetsite: www.adminkitslaar.nl

GRB ADVIESGROEP
verzekeringen

verzekeringen

Adfz
Advies en Dienstverlening

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



Koning Willem I College
's-HERTOGENBOSCH

**Onze
studenten
kom je overal
tegen**

Koning Willem I College is een regionaal
onderwijscentrum voor mbo, vavo, educatie en po.

OPLEIDINGENINFOLIJN 073-624 96 00
WWW.KW1C.NL



La Moustache

Incentives / Relatiegeschenken / Premiums



Voor meer informatie of een complete catalogus:

Boscheweg 137 / 5282 WV Boxtel

Tel.: (+31) 411 67 50 30

info@lamoustache.nl

www.lamoustache.nl

Even voorstellen...

Bart van Leerdam

Het is even passen en meten om een afspraak te regelen, maar uiteindelijk lukt het om op zijn thuiswerk-vrijdag bij een kop thee en tussen zeven spelende kinderen Bart aan de praat te krijgen over zijn activiteiten voor PH. Voor alle duidelijkheid; van die zeven kinderen zijn er slechts twee van hem en zijn vrouw Betty, nl. zoon Jelmer (11) en dochter Femke (6). De rest zijn vriendjes en vriendinnetjes, die een goed gesprek trouwens geenszins in de weg zitten.



Na een studie cultuurtechniek in Wageningen heeft Bart 18 jaar gewerkt bij de ZLTO. In het begin hield hij zich voornamelijk bezig met projecten op het gebied van ruimtelijke ordening. Al gauw merkte hij dat hij zich ook interesseerde voor de bestuurlijke kanten van het werk en ging hij zich meer bezighouden met begeleiding en management. Na een interne reorganisatie werkt hij sinds kort als zelfstandig adviseur, vooral in de non-profitsector. Zo houdt hij zich o.a. bezig met de begeleiding van vrijwilligers van verenigingen.

In zijn vrije tijd heeft Bart altijd al veel gesport, maar op een gegeven moment merkte hij dat hij geen vooruitgang meer boekte. Daarom sloot hij zich aan bij een vereniging en dat werd PH. Sinds 2002 is hij lid en loopt hij met veel plezier bij de Basploeg. Inmiddels is hij daar ook al een paar jaar assistent-trainer, gemiddeld één keer in de week. In de beginjaren legde hij zich vooral toe op afstanden als de 10 mijl of halve marathons, maar twee jaar geleden ontdekte hij de lol van trailrunning. Hij kan ontzettend genieten van alles buiten de gebaande padjes: natuur, modder, los zand, heuvels.

Via via was het voorzitter Rob Janssen ter ore gekomen dat Bart niet alleen nuttig voor de vereniging zou kunnen zijn als assistent-trainer, maar ook op bestuurlijk terrein gezien zijn management-achtergrond. Bart was altijd wel bereid om zo nu en dan over dit soort zaken te sparren, maar van een echte bestuursfunctie was het nog niet gekomen.

Soms een dag NIET op PH

Bij het traject van de subsidieaanvraag voor de nieuwe accommodatie was hij nauw betrokken. Aangezien hij daarnaast ook regelmatig op de baan was om of zijn zoon Jelmer (D-junior) te halen en te brengen of om er zelf te sporten (drie keer in de week), moest hij op een gegeven moment constateren dat er in een week ook wel eens een dag was dat hij NIET op PH was. Toen hij eind 2013 bij zijn werkgever ZLTO vertrok om voor zichzelf te beginnen, vond hij de tijd dan ook wel rijp worden om een bestuursfunctie te aanvaarden. Hij begon zijn bestuurswerk met een rondje koffie bij alle bestuursleden. Hij wilde even aftasten hoe iedereen ervoor stond en dat rondje koffie zorgde ervoor dat

hij er alleen maar meer zin in kreeg. "Het is niet zo dat ik persé een belangrijke bestuursfunctie wil, maar ik vind het gewoon leuk om te doen!"

Bruisend centrum

Bart ziet een mooie toekomst voor PH weggelegd. "Er is nu een prachtige accommodatie en we hebben veel deskundigheid in huis. Maar de afgelopen jaren is er wel erg veel tijd en energie in al het nieuwe gaan zitten; nu is het tijd om te consolideren en even pas op de plaats te houden. Er moet weer aandacht komen voor de leden, de vrijwilligers, alle commissies." Dat wil trouwens niet zeggen dat hij stil zit. Intussen is hij druk bezig met het project "Fieldlab". Dat houdt in dat loopbewegingen met speciale software geanalyseerd kunnen worden en er daarmee nog betere adviezen gegeven kunnen worden. Niet alleen aan onze eigen sporters, maar ook andere partijen met wie we samenwerkingsverbanden aangaan. "Mijn droom is dat we een bruisend kenniscentrum op het gebied van sport worden."



Foto: Jos Hoogerhoud

Annemieke van Amerongen





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

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

Genieten tijdens het Grote Gymfeest

Zondag 5 januari 2014 stond de gymafdeling van Prins Hendrik in het teken van het PH's Grote Gymfeest. Vorig jaar werd het Grote Gymfeest georganiseerd met Epke Zonderland als ambassadeur (na zijn succes op de Olympische Spelen). Prins Hendrik heeft in 2013 het succes van het Grote Gymfeest ervaren en wilde ook in 2014 haar deuren open zetten voor de jeugd om te komen proeven aan de gymnsport. Met ongeveer 150 kinderen over de gehele dag mag het Grote Gymfeest een daverend succes genoemd worden. Wederom een mooie gelegenheid om de gymnastiek- en turnsport te promoten.



Voorafgaand aan het Grote Gymfeest hebben trainers Gijs Malens, Joep Janssen en Miesjel van Rooij gastlessen verzorgd op basisschool De Wieken. Tijdens deze gastlessen werden de kinderen enthousiast gemaakt voor de gymnsport en kregen zij een uitnodiging voor het grote gymfeest.

In 2013 was de organisatie voornamelijk last-minute werk, vanwege de late communicatie vanuit de KNGU. Dit jaar kon de organisatiecommissie, onder leiding van Bas Oerlemans, tijdig starten wat men terug zag tijdens het PH's Grote Gymfeest.

Onder het motto "een succesformule moet je niet veranderen" waren de activiteiten hetzelfde als vorig jaar. Kinderen konden deelnemen aan tumbling springen, trampoline springen, toestelturnen, dans en acrogym. Daarnaast stond er een heel parcours voor kleuters opgesteld. Kinderen konden geheel vrijblijvend van alles proberen.

De informatieverstrekking richting ouders en andere belangstellenden was veel beter gestructureerd. Bij een heuse marktkraam lagen lesroosters, informatieboekjes en flyers klaar. Daarnaast werd er op twee laptops een diavoorstelling gepresenteerd. Een zeer een professionele uitstraling dankzij het werk van vele vrijwilligers, zowel in de voorbereiding als tijdens de dag zelf.

Op de eerste plaats hopen we een hele hoop kinderen een leuke afsluiting van de kerstvakantie te hebben bezorgd. Daarnaast hopen we dat vele kinderen enthousiast zijn geworden en besmet zijn geraakt met het gym-virus. Tegen hen, maar ook alle andere kinderen die helaas niet bij het Grote Gymfeest aanwezig konden zijn, willen wij graag zeggen: "Pak je sportspullen en



foto's Bas Hermans

maak gebruik van twee proeflessen om te kijken bij welke les-groep je wilt aansluiten". Zie hiervoor het bijgevoegd lesrooster of kijk op www.ph.nl.

Mike Wiersema

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

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!

Run And Walk

Den Bosch
De Hardloop- En Wandelwinkel



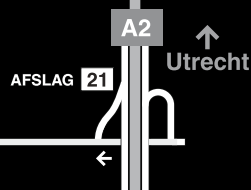
Clubleden*
10%
Korting



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



Rijnstraat 28
5215 EK
Den Bosch



*Niet in combinatie met andere acties

www.onlinehardloopwinkel.nl

www.onlinewandelwinkel.nl

Lesaanbod gymnastiekafdeling

Recreatie Turnen	Woensdag	14.30-15.30	Lidwina	Meisjes 6-9 jaar
Recreatie Turnen	Woensdag	19.00-20.30	Lidwina	Meisjes 10 jaar en ouder
Recreatie Turnen	Vrijdag	17.00-18.00	Kwebben	Meisjes 6-8 jaar
Recreatie Turnen	Vrijdag	18.00-19.00	Kwebben	Meisjes 9-10 jaar
Recreatie Turnen	Vrijdag	19.00-20.00	Kwebben	Meisjes 11 jaar en ouder
Recreatie Turnen	Zaterdag	09.00-11.00	Lidwina	Meisjes 6-9 jaar
Recreatie Turnen	Zaterdag	11.00-13.00	Lidwina	Meisjes 10 jaar en ouder
Senioren Turnen	Vrijdag	19.30-20.30	Lidwina	Jongens/meisjes vanaf 16 jaar
Recreatie Turnen	Zaterdag	09.00-11.00	Lidwina	Jongens 6 - 9 jaar
Recreatie Turnen	Zaterdag	11.00-13.00	Lidwina	Jongens 10+
Acrogym - beginners	Donderdag	15.30-17.00	Lidwina	Meisjes 6+ jaar
Acrogym - gevorderden	Donderdag	17.00-19.00	Lidwina	Meisjes 6+ jaar
Trampoline groep	Donderdag	18.00-19.00	Lidwina	Jongens & meisjes vanaf 6 jaar
Streetdance - beginners	Donderdag	16.00-17.00	Olmen	Meisjes 6+ jaar
Streetdance - gevorderden	Donderdag	17.00-18.00	Olmen	Meisjes 6+ jaar
Dames Fit!	Maandag	19.00-20.00	Hertog v Brabant	Vrouwen 40+
Dames Fit!	Maandag	20.00-21.00	Hertog v Brabant	Vrouwen 40+
Dames Fit!	Dinsdag	20.15-21.15	Lidwina	Vrouwen 40+
Dames Fit!	Dinsdag	20.00-22.00	Hertog v Brabant	Vrouwen 40+
Heren Fit!	Donderdag	20.30-21.30	Reinier v Arkel	Heren 55+

Zaal	Adres
Gymzaal Lidwina	Lidwinastraat 42
Gymzaal De Kwebben	Sasse van Ysselstraat 2
Gymzaal Het Molenven	Molenvenseweg 62
Gymzaal Hertog van Brabant	Brabantlaan 1
Gymzaal Reinier v Arkel	Carrillonlaan 6 (Zorgpark Voorburg)
Clubhuis De Olmen	Olmenlaan 3

Meer informatie - gyminfo@ph.nl

Contributie

**1 uur / week: tot 18 jaar € 36,50
vanaf 18 jaar € 42,50 per kwartaal**



V.A. BURG
SCHILDERSBEDRIJF B.V.
's-Hertogenbosch

Tel. 073-613 41 15
Fax 073-614 90 69

Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

de Noorlander

ASSURANTIE - ADVISEURS

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

Voorseizoen 2013/2014 zeer geslaagd voor de damesselectie turnen

De dames kwamen sterk uit de startblokken. Hoewel het seizoen normaal officieel van start gaat vanaf januari werd er volop meegedaan met allerlei toernooien en wedstrijden. Wat bleek: de dames staan er tot zover goed voor.

Het begon met de Clubteamwedstrijden voor supplement D. Julie Smit, Noa van Eerd, Juul Werneke, Evi van der Velden en Sandra Janssen gingen naar Waspik waar 3 dames per toestel turnden en er 2 dames telden. Tevreden gingen ze naar huis met een 6e plaats en op naar het Nederlands Kampioenschap in Amsterdam twee weken later. Daar lieten dezelfde dames zien nog sterker te zijn geworden. Nu turnden er 3 dames en telden ook al deze 3 punten mee. Net naast het podium maar met een opgeheven hoofd werden ze 4e van Nederland. Hierna kwamen de clubkampioenschappen voor al de wedstrijdturnsters, deze werden beoordeeld door een officiële jury.

Hierbij de nummers 1, 2 en 3 per categorie.

Voorselectie 6 jaar :

- 1 Fenna Bergman
- 2 Molly Mc Cluney
- 3 Ella Le Guillou

Instap:

- 1 Lisa van Boxtel
- 2 Jarike Groenendijk
- 3 Maartje de Werd

Jeugd N 3 :

- 1 Gabi van de Braak
- 2 Tamara van Boxtel
- 3 Marlou Peeters

Junior:

- 1 Julie Smit
- 2 Noa van Eerd
- 3 Juul Werneke

Voorselectie 7 jaar:

- 1 Eline van Eerd
- 2 Daphne Boers
- 3 Senna Goud

Pupil 1/ 2:

- 1 Lieve van der Zijde
- 2 Fleur de Krijger
- 3 Florentine Schoten

Jeugd 2e jaars:

- 1 Joti Timmer
- 2 Sandra Janssen
- 3 Puck Werneke

Senior:

- 1 Aafke van der Pol
- 2 Sanne van Mierlo
- 3 Lonneke van de Meerendonk



Het weekend daarna werd er door een drietal turnsters meegetreden in België bij de Michel van Wantencup, Sandra en Eefje Hermans turnden een goede wedstrijd en werden met hun team knap 4e in dit internationale toernooi. Noa blesseerde zich ongelukkig bij haar eerste toestel, haar team werd 7e. Eefje plaatste zich voor de toestelfinale vloer en zorgde daar voor een waar spektakel, een eerste gouden plak voor een dame namens Prins Hendrik tijdens een internationaal toernooi was haar deel.

Weer een weekend later kwam bijna de volledige selectie in actie bij het turntoernooi in Rijssen. Hier werd Prins Hendrik weer een medailleverzamelaar, 5 x goud 2 x zilver en 2 x brons ging er mee terug naar Vught.

Instap D1:	8e Maartje 14e Jarike 21e Olivia 27e Nienke	Instap N2:	15e Lisa 25e Noor	Pupil 1 N3:	1e Lieve 10e Florentine
Jeugd 1 D1 :	1e Gabi 3e Tamara 4e Marlou 5e Vera 9e Katja	Jeugd div 4:	1e Jip Gabriel 2e Joti 8e Renee	Jeugd 2 div 3:	5e Marret 6e Puck
Jeugd 2 div 2:	1e Sandra	Jeugd 2 div 1:	3e Eefje	Junior div 4:	11e Robin
Junior div 3:	2e Julie 4e Juul 10e Evi	Senior div 4:	1e Aafke 4e Sanne 9e Evy 10e Lonneke		

Bij de Open Tilburgse Kampioenschappen werd ook weer knap geturnd. Daar begonnen op zaterdag onze junioren en ze kwamen thuis met zilver en brons voor Juul en Julie en een knappe 12e plaats voor Evi. Ook onze instappers Lisa en Noor keerden met een 6e en 15e plaats tevreden naar huis. In de 1e divisie behaalde Eefje bij de Jeugd en knappe 3e plaats.

Op zondag kwamen de pupillen 1 Lieve en Florentine en Jeugd 2e divisie Sandra in actie.

Florentine turnde een goede wedstrijd met een 7e plaats in totaal. Maar turnde vandaag de beste balkoefening in haar klasse.

Lieve liet zien dat ze ook vandaag de beste was en straalde met haar 1e plaats op het podium. Met op het podium ernaast ook een 1e plaats voor Sandra. Zeer trots ging een ieder weer terug naar Vught.

De eerst officiële wedstrijd van het seizoen volgde voor Lisa, Noor, Sandra en Eef in de 2e week van december in Eindhoven, de 1e plaatsingswedstrijd voor deze dames in hun traject naar hopelijk een Nederlands Kampioenschap als einddoel.

75 instappers namen deel en onze dames turnden voor wat ze waard waren. En jawel, ze konden meestrijden tot het einde en lieten mooie oefeningen zien. Lisa werd in totaal 8e en Noor 17e. En dat van de 75 kinderen, knap hoor.

Ook Sandra moest er vol tegenaan en bleek tevens een Regio- en Districtsfinale te turnen.

In de Regio werd ze 1e met maar liefst 4 punten verschil, voor het District moest ze buigen voor een andere turnster uit Breda, maar ook met zilver was ze tevreden.

Eefje moest ook aan de slag, de dames die ze de laatste weken tegen had waren er nu ook weer, ze trok alles uit de kast en jawel, ze werd Regio- en Districtskampioen. Ook plaatste zij zich voor al de 4 de toestelfinales eind januari.

Ofwel de 1e officiële wedstrijd werd zeer tevreden afgewerkt. Hopelijk krijgen al deze mooie resultaten een goed vervolg in het voorjaar van 2014.

Dames zet hem op!

Wies Janssen



PH op wedstrijd

De Warandeloop op 23 en 24 november was het toneel van het NK cross. In Tilburg liepen uiteraard veel PH-ers (klassering in het internationale veld): V35 3 Karen Wijlaars, M35 4 Ronald Bassa; JB 28 Casper van Leeuwen; 48 Jules de Pinth 83 Juul Linders; vkort 18 Lysanne Wilkens; 23 Sonja van Oers; Mkort 11 Jelle Kemper; 34 Jeroen Engels; 53 Robin Ruyter; 92 Michiel Hoornick; Msen 30 Maikel van der Steen; 37 Wesley van der Gouw; 72 Ralph van Houwelingen.

De tweede heuvelachtige 15 km in het najaar is de Montferland-run in 's-Heerenberg: M55 127 Peter Peeters 1.17.13 uur; v45 12 Maria Dooyenburg 1.10.20; 18 Gonnie Janssens 1.11.30 uur (nettotijden).

Marjon de Kok was op 1 december de snelste V35 in Baarle Nassau tijdens de Enclavecross.

De Bruggenloop in Rotterdam op 8 december passeert o.a. de Van Brienoordburg in een tocht van 15 kilometer in de Maasstad. De nettotijden van de PH-ers: M50 104 Eugene van der Gies 1.15.35; m55 88 Waldemar Muller 1.20.07; 141 Peter Peeters 1.27.00; m60 14 Bruno van Rijsingen 1.11.38; V50 6 Gonnie Janssens 1.16.22; 15 Daniëlle Gorgels 1.20.08; v55 11 Bienneke Jansen 1.22.08.

Bij de L'avant sylvestre cross op 8 december in Reusel legde Lysanne Wilkens beslag op de tweede plaats bij de korte cross.

Uiteraard vielen er veel overwinningen te noteren bij de Engelermeercross op 8 december. Msen 1 Jelle Kemper, 2 Ralph van Houwelingen; m35 8 Joris Dams; m50 7 Peter Duvekot, 13 Cees Bongenaar; 17 Christ Duif; V35 1 Monique van der Aa; Mkort 1 Robin Ruyter; 2 Ronald Weevers; 5 Paul Depla; 7 Rik Verharen; JB 2 Casper van Leeuwen; 3 Jules de Pinth; 4 Juul Linders.

Bij de Zandboscross in Deurne liepen 3 PH-ers en die gingen allemaal met de overwinningen huiswaarts. Mkort 1 Jeroen Engels, Mlang 1 Maikel van der Steen; M40 1 Noël Keijzers.

Enkele PH-ers liepen op 15 december de Lidocross in Waalwijk. Vsen 5 Sabine van den Berg; msen 1 Wesley van der Gouw; 6 Kas van Veen; 8 Raymon van den Berg; 9 Hans van Loon.

De 3Dorpencross in St. Oedenrode op 15 december werd bij de vrouwen gewonnen door Marjon de Kok. M45 14 Rik Verharen; 25 Cees Bongenaar; V35 1 Marjon de Kok.

De pittige Messcherbergloop in Zuid-Limburg kende ook een aantal clubgenoten die de heuvels trotseerden op 15 december. Msen 80 Paco van de Ven 1.27.44; m35 89 Marcel

de Rooij 1.27.45; m45 73 Maurice Funcke 1.19.44; 92 Joris Dams 1.21.35.

Op 22 december liepen een aantal PH-ers snelle tijden in Dortmund. De uitslagen: 60m JB Abelkarim Megaiz 7.74sec, msen Mohamed Ali Jerry 7.89sec; 200m JB Abelkarim Megaiz 24.75sec, 400 msen Jos van Schijndel 51.57sec, Roy van Schendel 53.48sec, 60m vsen Anouk Hagen 7.73 (7.44 serie), Anouk Olijve 8.69 (8.75 serie); 400 Jolien den Haan 63.70; hoog Jolien den Haan 1.62; 60m Maureen Pelgrim 8.30; ver Elise Pelgrim 8.27; Bij de mooie Herperduincross liepen de PH-ers mooi van voren: Mkrt 1 Jeroen Engels, 3 Ronald Weevers; 25 Fred van Baalen; 28 Max Fitters; JB 2 Casper van Leeuwen; MB 1 Sophie Schoonebeek.

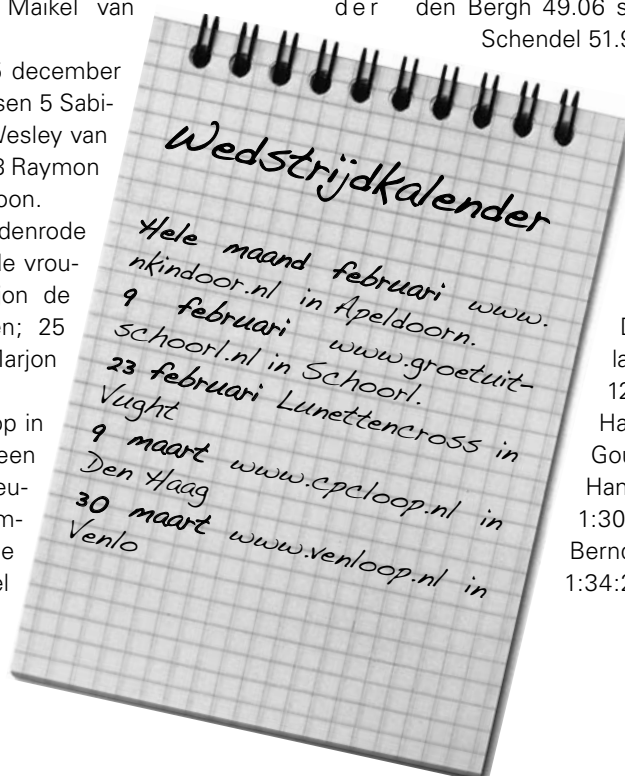
De Auwjaarscross in Oirschot leverde op 29 december een overwinning op voor V35 Marjon de Kok. Msen Hans van Loon werd 5e, Frans Giebels 11e.

Zoals gebruikelijk waren er weer flink wat PH-ers in Soest op Oudjaarsdag voor de Sylvestercross. JB 49 Casper van Leeuwen; MB 27 Sophie Schoonebeek; Mkort 2 Maikel van der Steen; 10 Jelle Kemper; 23 Ronald Bassa; 26 Robin Ruyter; 32 Jeroen Engels. Vkort 21 Lysanne Wilkens; v35 2 Karen Wijlaars.

Kas van Veen werd op Oudjaarsdag tweede in Hilvarenbeek. Hij liep 10 kilometer in 33.36min.

Op 5 januari zijn er weer veel PH-ers in Dortmund. 60m vsen Valentine Kortbeek 7.97 (7.95 en 7.90 serie); Anouk Olijve 8.76, msen Bram Peters 7.11 (7.08 serie); Olaf van den Bergh 7.13 (7.18 serie); MB Nikki Jacobs 8.09 (8.12serie) MA Marlou van Rooij 8.14 (8.13 serie) 400m vsen Yvet van der Sterren 62.24; Jolien de Haan 62.77; msen Bram Peters 47.80 sec; Olaf van den Bergh 49.06 sec; Jos van Schijndel 51.06 sec; Roy van Schendel 51.93; ver Valentine Kortbeek 6.06m, Lotte Oldenhaven 5.15; Anouk Olijve 4.56; Jelle van Kesteren 6.10m; MB Elise Pelgrim 5.38, Maureen Pelgrim 5.38; MA Marlou van Rooij 5.10 kogel Lotte Oldenhaven 8.54; 60h JB Jan Janssen 9.39 sec; MB Elise Pelgrim 10.24; pols JB Koen Koenders 3.60m; kogel JB Sven Kroon 9.37m; JA Lars Kroon 11.64m.

De Halve marathon van Egmond is erg populair, ook onder PH-ers. Die liepen dus ook op 12 januari in het Noordhollandse duingebied. Halve marathon msen 25 Wesley van der Gouw 1:07:2644 Kas van Veen 1:11:20 91 Hans van Loon 1:19:55 162 Frans Giebels 1:30:48 M35,12 Ronald Bassa 1:16:10 M40, 34 Bernd Horsman 1:27:42 74 Wilfred Weyers 1:34:22 199 Bas van Lierop 1:57:51 M45, 14 Jos



op 't Hoog 1:21:33 115 Pieter van der Heijden 1:40:13 124 Joris Dams 1:41:13 VSEN,30 Sonja van Oers 1:29:57 V50, 5 Daniëlle Gorgels 1:42:41 rec 2106 Maurice Funcke 1:47:43 3511 Geert Nieuwenhuizen 1:54:36 766 Brigitte de Laat-Young 2:00:08 VSEN, 10,5km5 Yvonne de Jong 47:43:00 RECR, 697 Lea Nieuwenhuizen 1:08:37

In Gent is het op 12 januari bal, of beter gezegd, lopen springen werpen, in de Topsporthal. 60m Jan Jansen 8.02sec, Just van Hal 7.92, 60h Marlou van Rooij 9.49; pols Koen Koenders 3.50; Just van Hal 3.30; Jan Janssen 3.20; kogel JB Sven Kroon 9.27; Just van Hal 8.70 JA Lars Kroon 12.06; ver Jelle van Kesteren 6.57m; Valentine Kortbeek 6.15m; Marlou van Rooij 4.81;

De Ookmeerhal in Amsterdam biedt ruimte aan (snelle) 60m en 60m met horden races. De eerste ronde races op 12 januari: 60m Maarten Nabbe 7.57; Elise Pelgrim 8.34; Maureen Pelgrim 8.24; Lisa Postema 8.28; Nikki Jacobs 8.02; Noa van Ginneken 7.98; Sam Bouwhuis 8.03. 60h Maarten Nabbe 9.08; Tamara Bos 9.25; Elise Pelgrim 9.88; Noa van Ginneken 8.97. Tweede ronde met wedstrijden: 60m Elise Pelgrim 8.29; Lisa Postema 8.27; Maureen Pelgrim 8.23; Sam Bouwhuis 8.04; Nikki Jacobs 8.05; Noa van Ginneken 7.96. 60h Maarten Nabbe 9.03; Tamara Bos 9.69; Elise Pelgrim 9.51; Noa van Ginneken 8.92.

Bart van Aalst

Wandelkalender

Zondagwandelen Prins Hendrik

Periode januari 2014 tot en met juni 2014

Dag	Datum	Route	Afstand	startpunt	starttijd	bijzonderheden
zo	5-jan-14	K L Korte route in en om Vught i.v.m. nieuwjaarsreceptie	10,0 km 20,0 km	Prins Hendrik	9,00 uur	
zo	12-jan-14	K L St.Michielsgestel i.v.m. verjaardag Edgar	10,0 km 20,0 km	De Roerdamp 31 St.-Michielsgestel	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	19-jan-14	K L Dijkenroute 2	10,0 km 20,0 km	Parkeerterrein Dungese Brug	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	26-jan-14	K L Haanwijkroute	12,2 km 22,6 km	Prins Hendrik	9,00 uur	
zo	2-feb-14	K L Giersbergenroute	10 km 19,6 km	Margrietweg Giersbergen	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	9-feb-14	K L Siezenmortelroute	14,3 km 22,0 km	De Zwarte Leeuw	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	16-feb-14	K L Zuiderplasroute	10,0 km 22,0 km	Prins Hendrik	9,00 uur	
zo	23-feb-14	K L Cultuurroute 2	10,0 km 19,8 km	Dierenpark De Vleut, Broekdijk 15, Best	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	2-mrt-14	K L Rondje Den Bosch	10,0 km 20,0 km	Prins Hendrik	9,00 uur	
zo	9-mrt-14	K L Olland route	10,0 km 18,6 km	Café 't Groene Woud,Kasterensestraat 23,Liempde	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	16-mrt-14	K L Eikendonkroute	13,0 km 21,9 km	Prins Hendrik	9,00 uur	
zo	23-mrt-14	K L Van ven tot ven route	12,0 km 22,0 km	Parkeerterrein tegenover Herberg van Boxtel	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	30-mrt-14	K L IJzerenmanroute (nr 1)	12,5 km 21,0 km	Prins Hendrik	9,00 uur	
zo	6-apr-14	K L Kinderbosroute	12,5 km 21,2 km	Lennisheuvel 52, Boxtel (Basisschool)	9.20 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	13-apr-14	K L Moerputtenroute	11,3 km 23,5 km	Prins Hendrik	9,00 uur	
ma	21-apr-14	K L Mie Pieters route	14,5 km	Info Centrum Natuurmonumenten Oisterwijk	9,00 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	27-apr-14	K L Pleinse Boysroute (nr 8)	12,0 km 20,0 km	Prins Hendrik	9,00 uur	
zo	4-mei-14	K L Kraaijngatroute	13,9 km 22,8 km	Prins Hendrik	9,00 uur	
zo	11-mei-14	K L In den Bockenreyder route	12,8 km 20,9 km	In Den Bockenrijder, Dunsedijk 3, Esbeek	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	18-mei-14	K L Alexanderoute	11,2 km 20,7 km	Prins Hendrik	9,00 uur	
zo	25-mei-14	K L Noenesroute	13,1 km 22,4 km	Parkeerterrein tegenover Herberg van Boxtel	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	1-jun-14	K L Duinoordroute	13,7 km 22,4 km	Prins Hendrik	9,00 uur	
ma	9-jun-14	K L Kettingroute	13,0 km 23,0 km	De ketting Boxtel	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	15-jun-14	K L Dommelrondje	13,9 km	De ketting Boxtel	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	22-jun-14	K L Maliskamp route	10,0 km 20,0 km	Bernadettekerk, afslag Maliskamp N59	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9,00 uur
zo	29-jun-14	K L Gementroute	11,6 km 21,4 km	Prins Hendrik	9,00 uur	

K = Korte route
L = Lange route

Bij startpunt anders dan Prins Hendrik met eigen vervoer naar startpunt, hetzij gezamenlijk vanuit Prins Hendrik, hetzij individueel vanuit thuis.

Als je zelf naar het vertrekpunt gaat meld dit dan van te voren aan Edgar, Agnes of Rien

Voor wandeltochten zie de landelijke wandelkalender

www.landelijkwandelprogramma.nl/wandelagenda

Laatste wijziging van deze pagina: 13 december 2013

PH-prikbord

Trimkalender 2014



23/02	Lunettencross
16/03	Coopertest
29/03	Spaghettiloop
29/05	Trailrun
28/06	Vroege Vogel Loop
21/09	Coopertest
05/10	Meerijloop
13/12	Krentenbroodloop
26/12	Kangoeroeloop

“Patiënten” gezocht!!!

In 's-Hertogenbosch wordt dit voorjaar weer een nascholingscursus gegeven voor tandartsassistenten om zich te bekwaamen in o.a de gebitsreiniging. Op een aantal zaterdagen hebben wij daarvoor patiënten nodig met tandsteen. (25 januari, 8 februari, 15 maart, 5 april en op de examendag 10 mei)

Wie is (weer) bereid als patiënt te fungeren op één van deze zaterdagen?

Na onderzoek van uw gebit wordt dit onder professionele begeleiding met zachte hand schoongemaakt. Uiteraard zijn er geen kosten aan verbonden.

Voor informatie kunt u zich wenden tot:

Anneke Wierda

Tel 0629 300 564

Email: anneke@wierda.net

www.tandartsassistent-plus.nl

Het hoepel-werpspel



Robin krijgt een hoepel, net als de andere kinderen
Deze hoepel moet ze goed om zich heen slaan
En dan moet ze de hoepel weg werpen
Maar je kunt wel raden hoe dit met Robin zal gaan...

Robin slaat de hoepel zo graag om zich heen
van links naar rechts, en heen en weer
Alle kinderen hebben inmiddels hun hoepel al geworpen
Maar Robin zwaait nog, gaat flink te keer

En eindelijk... als laatste kind werpt Robin de hoepel weg
En o, wat heeft ze daarvan meteen een spijt
Want nou is ze haar hoepeltje kwijt

Carla Mennen

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

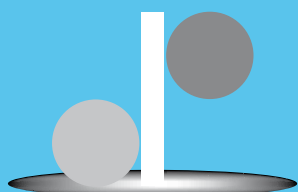
5201 GA 's-Hertogenbosch

t 073 - 850 47 50

info@riemersmaleasing.nl

www.riemersmaleasing.nl

RiemersmaLeasing



Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
drukkosten

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