



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 61, Nr. 2, januari 2014

Titel, limiet én record voor Bram Peters

Foto: Erik van Leeuwen



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



Melissa

Wie verder in dit clubblad het verslag van het NK indoor atletiek leest, zal daarin waarschijnlijk de naam van Melissa Boekelman missen. Dat is alweer een aantal jaar een vaste waarde in het rijtje medaillewinnaars op Nederlandse kampioenschappen, simpelweg omdat ze de beste kogelstootster van Nederland is. Melissa was er dit jaar echter niet bij in Apeldoorn. Ze zat in Sotsji, Sochi, of hoe je dat ook moge schrijven. U weet wel: dat oord in Rusland waar ze denken dat het logo van de Olympische Spelen uit vier ringen bestaat...

Wat doet de beste kogelstootster van Nederland op de Olympische Winterspelen, zo horen wij u denken. Nou, eh ... ze was daar als reserve voor de Nederlandse tweevrouwsbob, die hardnekkig als tweemansbob wordt aangekondigd. Melissa was één van de drie atletes die zich voor het grootste wintersportevenement aller tijden had weten te plaatsen. Voormalig meerkampster Esmé Kamphuis stuurde de oranje bob naar beneden, ex-hordetopper Judith Vis zat daar als remster achter en Melissa ... die was mee voor het geval de snellere Vis iets zou overkomen.

Ze liet daarmee dus een zekere gouden medaille bij het NK indoor (de kampioen stootte daar nu 14.98, Melissa was afgelopen jaar outdoor goed voor 17.79 ...) aan zich voorbij gaan, om haar steentje bij te dragen aan de uiteindelijke vierde plek – een wereldprestatie – van de Nederlandse vrouwenbob. Melissa is als topsporter een teamplayer pur sang. Dat laat ze ook in de competitiewedstrijden voor Prins Hendrik telkens weer zien. Ze heeft oog voor haar teamgenotes, is nooit te beroerd om aanwijzingen te geven en is bovendien één van de absolute sfeermakers in het gezelschap.

Kunnen wij als Prins Hendrik iets doen om ervoor te zorgen dat Melissa over vier jaar, in het Zuid-Koreaanse Pyeongchang, wél in de Nederlandse

bobslee zit, zoals Vincent Kortbeek in 2006 in Turijn al deed? Onze krachtruimte – kracht is een voorwaarde voor een remster – is al pico bello. Daar hoeft niets aan gedaan te worden. Moeten we dan, zoals in Harderwijk, een bobstartbaan rondom onze atletiekpiste aanleggen? Zodat Melissa tot in den treure haar startsnelheid achter de slee kan oefenen? Moeten we proberen de Olympische baan van 2018 na te bouwen, zoals ze dat op Papendal steevast met de fietscrossbanen doen?

Wij zijn geneigd om te zeggen van niét. Want Melissa Boekelman is natuurlijk in de eerste plaats een atlete, ook al heeft ze aangegeven nog best een jaar door te willen in de bobslee. En voor een atlete zijn niet de Winterspelen maar de Zomerspelen het hoogst haalbare. En dat beseft Melissa óók. Dus hopen we dat ze de komende twee jaar vól gas gaat geven, om haar ultieme droom – kogelstoten op de Olympische Spelen – in vervulling te laten gaan. Die Spelen van 2016 zijn bovendien in Rio de Janeiro. Pyeongchang of Rio ... Wij zouden het wel weten. Gooooo Melissa!



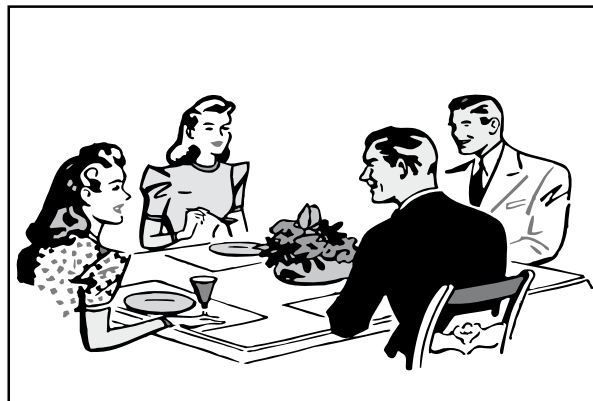
In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
- 5 Bouw turnaccommodatie
- 7 NK indoor
- 8-9 Nieuwe structuur trimafdeling
- 13 Even voorstellen: Michelle Langstraat
- 14-15 PH op wedstrijd
- 16-17 Nieuw jaar goed begonnen voor damesturnen
- 18 Achtste finales NK
- 19 Regionale toestelkampioenschappen
- 21 Jongerencomité
- 22 PH Prikbord

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 3 is maandag 24 maart. Het clubblad komt uit op woensdag 16 april.

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.

Vlietstraat 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

De bouw van de turntrainingsaccommodatie vordert, nu de inrichting nog....

We hebben allemaal kunnen zien dat er hard gewerkt wordt aan de basisschool tegenover de atletiekaccommodatie. Het, wat vrijstaande, linker deel wordt de nieuwe gymzaal. Nu is dat nog een stalen constructie, maar het wordt een mooie gymzaal met drie delen. Daarin willen onze turners en turnsters graag gaan trainen. Om dat te kunnen realiseren moeten er afspraken gemaakt worden over het gebruik. Dat lijkt gemakkelijker dan het in werkelijkheid is.

Even terug in de historie: de gemeente Vught had eind jaren '90 gevraagd of Prins Hendrik mee wilde werken aan verplaatsing van de atletiekaccommodatie. Dat wilden we wel, maar onder voorwaarden. Een van die voorwaarden was dat er een voorziening zou komen voor het turnen in Vught. Daar is de gemeente mee akkoord gegaan. Uiteindelijk werd gekozen voor de huidige plaats, als uitbreiding van een geplande nieuwe gymzaal. Na dat besluit is er een periode van stilte; er gebeurt weinig, op voorbereidende gesprekken voor de bouw van de school na. Vorig jaar ging deze bouw dan eindelijk van start. Onze betrokkenheid verandert dan van gesprekspartner op afstand naar betrokken gesprekspartner, en natuurlijk vooral als het over de gymzaal gaat.

Intussen is er in het sportbeleid ook wat veranderd als het gaat om de sportaccommodaties. De gemeente wil de exploitatie meer op afstand brengen, en dus niet veel meer met de dagelijkse gang van zaken te maken hebben. Ook belangrijk is dat men in het nieuwe sportbeleid heeft vastgelegd dat de exploitatie van sportaccommodaties kostendekkend moet plaatsvinden. De nieuwe gymzaal is de eerste sportaccommodatie die zo geëxploiteerd moet gaan worden. In de overeenkomst over de nieuwe atletiekaccommodatie is vastgelegd dat de gemeente een voorziening voor de turntraining gaat realiseren. Volgens ons kan dat toch echt alleen maar in een ingerichte accommodatie. De grote vraag was de afgelopen tijd: wie gaat dat betalen?

Enkele maanden geleden zijn hierover besprekingen gevoerd met de gemeente. Daar werd het nieuwe uitgangspunt van kostendekkende exploitatie besproken. De definitie daarvan was niet helder en daarom zijn door de gemeente enkele scenario's uitgewerkt, met variaties van alleen de kosten van schoonmaak, verwarming en verlichting tot aan het kostenplaatje dat er zoveel gespaard moet worden dat al het onderhoud bekostigd kan worden én er over 40 jaar een nieuw gebouw neergezet kan worden. Dat laatste leverde een huurprijs per uur op die voor de vereniging volstrekt onbespreekbaar was. Daarom zijn op initiatief van de vereniging nieuwe mogelijkheden besproken. Een ervan was om de aanschaf van de materialen niet bij de gemeente neer te leggen, maar bij de vereniging. De inschatting is dat de vereniging goedkoper zal kunnen inkopen. Het resultaat wilden we in de uurprijs terugzien.

We zijn er in geslaagd om de volgende afspraken te maken:

- de uurprijs blijft vergelijkbaar met die van de Lidwinazaal
- de vereniging betaalt de aanschaf van de inrichting, voor de

helft uit eigen middelen, voor de andere helft via een lening van de gemeente, die in vijf jaar zal worden terugbetaald.

- daarvoor kan de vereniging ruim gebruik maken van een uitstekende trainingsaccommodatie, die het niveau van de Lidwinazaal ver overstijgt.

Op deze manier kan de gymnastiekafdeling een uitstekende trainingsfaciliteit gaan gebruiken. Daarmee hebben we voor zowel de atletiekafdeling als de gymnastiekafdeling een accommodatie gerealiseerd waar we trots op kunnen zijn.

Rob Pietjouw, voorzitter gymnastiekafdeling en Rob Janssen, voorzitter algemeen bestuur

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

Zaterdag 29 maart

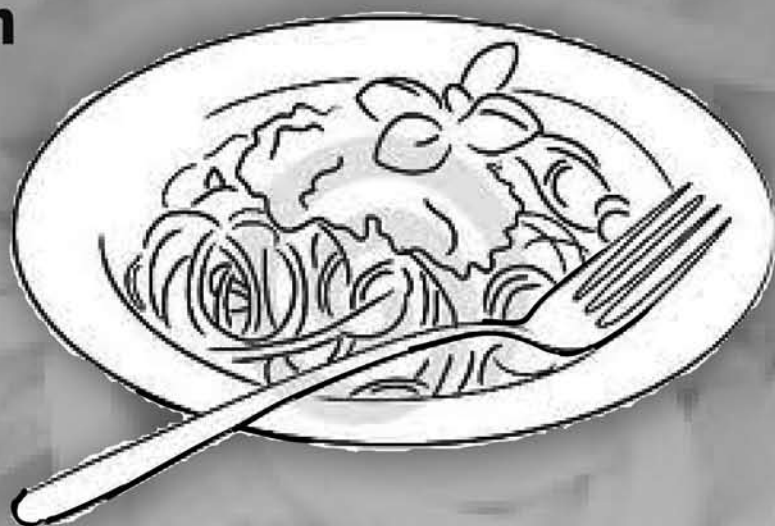
SPAGHETTI

LOOP

Start 13.30 uur

Afstanden: 5, 9 en 13 km

**De lekkerste trimloop
van Prins Hendrik
Na afloop smullen van
een heerlijk bordje
spaghetti van PH-kok
Alfons Goossens**



Nordic Walking start v.a. 13.00 uur (meer info bij NW-trainers)
Wandelen v.a. 5 km start 13.15 uur

Kosten: 3 euro



NK indoor levert Prins Hendrik goud, zilver en twee keer brons op

Magistrale Bram Peters verbetert Nederlands indoorrecord 400 meter

Het laatste weekend van februari stond in het teken van het AA Drink NK indoor, in Omnisport in Apeldoorn. Daar werd Prins Hendrik-atleet Bram Peters de absolute ster van het kampioenschap. Hij werd Nederlands kampioen op de 400 meter in een tijd van 46.71, een limiet voor het WK indoor in Polen én een verbetering van het 27 jaar oude Nederlands record van niemand minder dan Arjen Visserman.

Er was in Apeldoorn reikhalzend uitgekeken naar de 400 meter finales. Maar er werd eerlijk gezegd méér verwacht van de eindstrijd bij de vrouwen, waar drie atletes streden om twee plekken op het WK indoor in Sopot, Polen. Dat werd ook een spektakelstuk, maar het was even later toch écht Bram Peters uit Heesch, die in het PH-tenue alle aandacht naar zich toe wist te trekken. Opgejaagd door huisgenoot en wie weet toekomstig clubgenoot Jesper Arts, en met clubgenoot Olaf van den Bergh als hele goede derde, snelde een magistrale Bram naar een ongekende toptijd van 46.71. Die was goed voor goud, betekende de limiet voor het WK indoor (stond op 46.80) maar was bovendien 0,02 sneller dan het Nederlands record, wat Arjen Visserman al op 6 maart 1987 in de recordlijsten had gelopen. Toen was Bram Peters (22) nog niet eens geboren!

De ontlading was groot toen de tijd op het scorebord verscheen. De drie Brabantse musketiers (Arts pakte zilver in 46.91, Olaf brons in 48.35) vielen elkaar om de nek en poseerden vol trots voor de fotografen. Peters bevestigde eens te meer zijn enorme potentie op de 400 meter, waar hij vorig jaar buiten al onder de 46 seconden dook. Het Nederlands outdoorrecord van 45.68, ook van Visserman, lijkt zijn langste tijd te hebben gehad. Olaf van den Bergh was in de finale 0,04 langzamer dan in de series, maar wél dolblij met zijn bronzen plak.

Valentine

De andere helft van de PH-medailleoogst werd behaald door Valentine Kortbeek. Zij werd op zaterdag tweede bij het verspringen (6.08 m, achter de ongenaakbare Dafne Schippers) en voegde daar op zondag nog eens het brons bij het hinkstapspringen aan toe, met 12.02 m. Beide prestaties zette ze in haar zesde en laatste poging neer, iets wat ze zelf eigenlijk helemaal niet wil – ze springt liever al eerder in de wedstrijd vóór – maar wat wél haar perfecte wedstrijdmentaliteit onderstreept. Nét naast het podium viel hoogspringer Jasper Heesbeen. De boomlange atleet overtrof zichzelf echter met een sprong over 2.06 m, waarna hij drie keer afsprong op 2.10 m. Daarmee ging het clubrecord van John Blank uit januari 1982 (!) uit de boeken, een prestatie van formaat.

Mooie klasseringen waren er ook voor Jelle van Kesteren en Robin Ruyter. Jelle viste met 14.34 m bij het hinkstapspringen

nét naast de medailles en Robin liep in de finale van de 800 meter naar een zevende plaats, in 1.54.81. Jelle Kemper eindigde als achtste op de 3000 meter. Zijn tijd was 8.48.18. De hordensprinters (m/v) sneuvelden in de series. Tamara Bos liep 9.03, Marlou van Rooij 9.36 en Maarten Nabbe 8.79 over 60 meter horden. Zónder die hindernissen schopten drie PH-sprinters het tot de halve finales.

Van hen was Anouk Hagen met 7.80 het snelst, gevolgd door Nikki Jacobs (8.00) en Noa van Ginneken (8.04, na 7.98 in de series). Voor Valentine Kortbeek (8.03) en Marlou van Rooij (8.32) bleef de 60 meter beperkt tot de series. Datzelfde gold voor Lysanne Wilkens, met haar 2.15.95 op de 800 meter. Lysanne droeg ook nog haar steentje bij aan de 4 x 400 meter vrouwenploeg, die in 3.56.69 als vijfde en laatste finishte in de enige serie op dit nieuwe onderdeel.

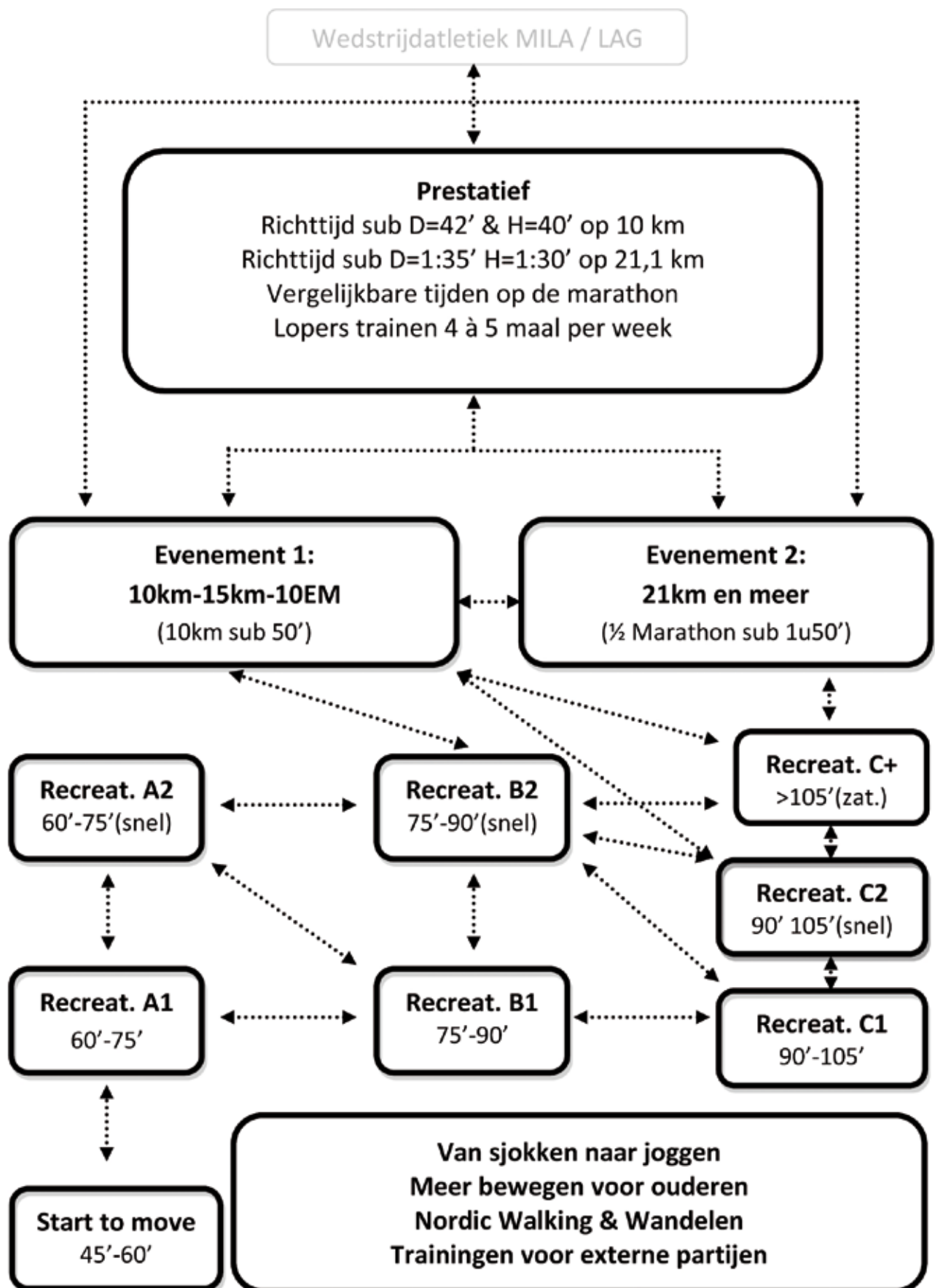
Resumerend kan gesteld worden dat Prins Hendrik zich – zonder medaillfavorieten als Melissa Boekelman en Robbert-Jan Jansen – uitstekend liet gelden in Apeldoorn, met Bram Peters natuurlijk als absolute blikvanger. Dat belooft veel voor het komende baanseizoen.

Ton de Kort

(twee dagen lang met een oranje stropdas bovenop de actie)

Structuur trimafdeling SC Prins Hendrik

per 1 april 2014



Trainingsduur omvat warming-up, loopscholing/core stability, tempo's, rust en cooling-down.

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

Uitreiking certificaten cursus Assistent Looptrainer 2

Afgelopen maanden hebben we bij de Trimafdeling van Prins Hendrik een negental leden opgeleid als Assistent Looptrainer 2. De cursus heeft bestaan uit 3 maal een ochtend met daartussenin opdrachten. Deze opdrachten bestonden onder andere uit het observeren van trainingen en het geven van (mini)trainingen.

Deze foto toont de geslaagden van zaterdag 15 februari 2014. Yvonne Loos staat niet op de foto. Hopelijk zien we bij de (nieuwe) trimafdeling deze assistenten snel terug voor en in een groep.

Namens de opleiders *Peter van den Eng* en *Maria Dooyenburg*



Martijn Schipperheijn, Marcel de Rooij, Maurice Funcke, Johan Duyts, Helma Tjesssen, Ruud Oosterlee en Jeroen Dirks met de opleiders Peter en Maria



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



ADVIESGROEP

verzekeringen

verzekeringen

Adfiz
Advies en Financiële 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.

OPLEIDINGENINFOLIJD 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

Zondag 13 april:

Zesde editie Sisterrun

Sisterrun 2014 is wederom 'powered by' Lasik Centrum oogkliniek! Dankzij deze trouwe hoofdsponsor kan de organisatie van de Sisterrun ook haar zesde editie, die plaatsvindt op zondag 13 april 2014, professioneel vormgeven. Net als voorgaande keren kunnen er 1.000 sisters en girlijes meedoen aan dit geweldige loopevenement voor en door vrouwen.



Sisters in de leeftijd van 5 jaar tot 80+ kunnen zich digitaal inschrijven via www.sisterrun.com. Als voorinschrijver betaal je €11,- voor een startbewijs. Op de dag zelf reken je €12,50 af aan de kassa. De netto opbrengst van deze Sisterrun gaat naar 20 kansarme vrouwen in India die de organisatie graag wil helpen een economisch zelfstandig bestaan op te bouwen. De stichting Indian Mother & Child Nederland uit Vught helpt hierbij, zodat we zeker weten dat het geld goed terecht komt.

Met trots kan de organisatie van Sisterrun 2014 melden dat de Vughtse reportage/documentaire fotograaf Marielle van Uitert bereid is gevonden het startschot te lossen.

Fotograaf Van Uitert heeft zowel diverse reportages gemaakt in Afghanistan, unembedded als embedded, als in Irak, Syrië, West Bank, Rwanda, Rusland, Afrika en Libanon. Haar boek 'Bye Bye Bullshit, 29868 minutes with the last Dutch patrols in Afghanistan 2010' is in 2011 gepubliceerd. Van Uitert won de tweede prijs voor de Zilveren Camera 2011, buitenlands nieuws. In 2013 publiceerde ze haar boek "Blik op de Oorlog", een verzamelwerk van zes jaar oorlogsfotografie in combinatie met haar overzichtstentoonstelling in NM Kamp Vught.

De Sisterrun is een initiatief van Soroptimistclub Vught Lumineus, die dit in samenwerking met Prins Hendrik gestalte geeft. Kijk voor meer actuele informatie op www.sisterrun.com

Vacatures PH Gym

Door een aanhoudende groei binnen de gymnastiekafdeling zijn wij op zoek naar enthousiaste lesgevers. Voor iedere discipline/afdeling kunnen we versterking gebruiken. Op dit moment zijn we direct op zoek naar:

Enthousiaste lesgever m/v voor de lessen Ouder/Kind Gym

Dag en tijd in overleg

De lesgever ontvangt een onkostenvergoeding
Mogelijkheid tot het volgen van (bij/na)scholing
Om te zien welke disciplines PH-Gym nog meer aanbiedt bekijk dan het lesrooster op de website (<http://www.ph.nl/node/18>)

Heb je interesse of wil je meer informatie dan kun je contact opnemen via gyminfo@ph.nl



Help ons naar Portugal

Naar aanleiding van het gewonnen Nederlands Kampioenschap voor teams hebben wij ons geplaatst voor de Europacup, de Europese finale voor Nationale kampioenen. Deze wedstrijd vindt op 20 september 2014 plaats in het Portugese Leiria.

Tijdens deze wedstrijd willen wij de strijd aangaan met teams uit o.a. Frankrijk, Slovenië, Portugal en Denemarken. Maar aan deze wedstrijd hangt natuurlijk een kostenplaatje. Een kostenplaatje dat wij zelf maar ook Prins Hendrik als vereniging niet helemaal kunnen betalen. We zijn als team dan ook al hard aan het brainstormen over hoe wij de Europacup kunnen bekostigen. In het volgende clubblad en op de website van Prins Hendrik zal binnenkort meer informatie komen over onze ideeën.

Maar mocht u nu naar aanleiding van dit bericht ook ideeën hebben of denken dat u wat voor ons kan betekenen neem dan contact op met onze ploegleiders:

Jos van Schijndel : j_vschijndel@hotmail.com

Jeroen Engels: jeroen_engels21@hotmail.com

Alvast bedankt!
Groetjes,
Meisjes junioren A







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@autorijschooldegier.nl | www.autorijschooldegier.nl



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







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

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

Even voorstellen...

Michelle Langstraat

Het is nooit leuk om ziek te zijn, maar het kwam voor het interview met turnster Michelle Langstraat wel goed uit! Zo lukte het toch nog om een gaatje te vinden in haar agenda die bommetje vol zit met een full time baan, drie avonden turntraining geven, af en toe zelf sporten en in de weekenden mee op wedstrijd.



Zelf heeft ze geturnd vanaf haar tiende tot haar 17e. Ze begon bij de recreanten en stapte al snel over naar de wedstrijdgroep. "Ik deed leuk mee, heb ook op NK niveau geturnd. Het onderdeel waar ik het meest plezier in had was de vloer." Intussen was ze ook begonnen als hulpje bij de lessen, volgde ze cursussen zoals assistent, assistent-leider II en jury.

Ongeveer 10 jaar geleden is ze begonnen met een eigen meisjesgroep. Sinds Jeroen van Tulder overstapte van het herenturnen naar de dames, vormen ze samen de leiding over de hoofdtrainers van de selectiegroepen meisjes/dames. De groepen bleven groeien, vooral nadat de dames van de Adelaar erbij kwamen. "Dat was in het begin heel even wennen, maar mede doordat de trainers het onderling goed met elkaar konden vinden staat er nu een mooie groep; zowel wat betreft sfeer als prestaties."

Jachtig bestaan

Het is een druk bestaan: de combinatie van een full time baan (ze runt de Sales & Marketing van een sportschool in Vught), drie keer in de week training geven, minimaal twee keer in de week zelf sporten en dan ook nog in het weekend naar de wedstrijden. "Een dag kan er ongeveer zo uitzien: om half 8 ga ik de deur uit voor mijn werk, om kwart voor 4 moet ik snel naar de gymzaal om de toestellen klaar te zetten, waarna de les om 4 uur begint. Om 8 uur ben ik dan klaar en dan zorg ik dat ik om kwart over 8 in de fitnessruimte ben om zelf te sporten. Ergens tussendoor of 's avonds laat eet ik dan nog wat." Daar is het allemaal nog niet mee gedaan: ook moet er nog van alles geregeld worden; denk aan de mailwisseling over de wedstrijden, maar ook gesprekken met ouders. Helaas eist dit drukke en jachtige bestaan ook zijn tol; het is niet voor niets dat Michelle ziek is geworden (ze heeft recent een maagbloeding gehad). Op mijn vraag of ze het nu wat rustiger aan gaat doen, antwoordt ze: "Daar ga ik nog wel over nadenken. Ik kan me in ieder geval niet voorstellen dat ik dit allemaal NIET meer zou doen!" Wel gaat ze samen met Jeroen van Tulder proberen om voortaan de weekenden te verdelen, zodat in ieder geval voor beide één dag vrij blijft. Dat vindt ze een heel moeilijke stap, want: "Ik voel me ontzettend verantwoordelijk voor iedereen binnen de groep."

Jury in onderbroek

Wat maakt dat ze zoveel plezier en voldoening beleeft als turntrainer? "Het is gewoon een erg leuke en hechte groep. Alle dames blijven ook bij de groep, zelfs als ze gaan studeren." De diversiteit maakt het ook interessant: er zijn heel jonge meisjes bij, maar ook pubers en jonge 'dames'. Iedereen moet je weer anders benaderen. "Ik zie het als mijn taak om tijdens wedstrijden de zenuwen van kinderen weg te nemen. Dan zeg ik bijv. dat ze maar moeten denken dat de jury in zijn onderbroek zit. Bij pubers en grotere meiden moet dat weer op een heel andere manier natuurlijk." Wat ze ook als haar taak ziet, is het winnen van nieuw "bloed" voor kader en jury. Haar eigen enthousiasme geeft ze door en momenteel volgen twee turnsters en twee ouders de jurycursus en zijn vier senioren assistent-trainer.

Natuurlijk zijn er ook dingen die minder leuk zijn. "De meeste ouders zijn enthousiast en betrokken, maar soms zijn er een paar die het ergens niet mee eens zijn en dan is dat wel eens lastig. En soms moet je een moeilijke beslissing nemen. Er zitten acht dames in de wedstrijdgroep, maar er mogen maar zes meedoen. Het gesprek met degenen die niet gekozen worden, vind ik dan wel moeilijk, maar het hoort er ook bij."

Nieuwe turnhal: alles beter dan nu

Ze kijkt reikhalzend uit naar het moment waarop ze in de nieuwe turnhal aan de slag kunnen. "Alles is beter dan wat we nu hebben in de oude gymzaal". De valkuil brengt grote voordelen met zich mee; er kunnen veel moeilijker elementen op een veilige manier geoefend worden. Nu gaan de groepen één keer in de week 4 uur naar Rosmalen om te kunnen oefenen met een valkuil, maar dat is eigenlijk veel te weinig voor alle 43 leden van de selectie. "Het niveau van onze selectie kan hiermee alleen maar omhoog gaan!"

Michelles wens voor de toekomst is dat ze met haar groep PH bij de KNGU op de kaart kan zetten, maar wel op háár manier: "een hechte groep blijven met veel plezier".

Annemieke van Amerongen

PH op wedstrijd



Baalen 18e, Sabine van den Berg wordt 7e op de korte cross bij de vrouwen.

Bij de derde wedstrijd in het nationale crosscircuit in Kerkrade doet Jelle Kemper goede zaken in dit circuit. Hij wordt derde op de korte cross. Bij de vrouwen korte cross wordt Sonja van Oers 18e. Op de lange cross loopt Wesley van der Gouw naar een 13e plaats. Bij de Jongens B wordt Jules de Pinth 27e.

Op 25 januari loopt Ronald Bassa in Hoornaar naar een 2e plaats bij de M35 op de 10 km. Zijn tijd is 32.53 min.

De enige open indoorwedstrijd was op 25 januari in Apeldoorn. MA 60h Marlou van Rooij 9.51+ 9.47; MB 60h Noa van Ginneken 8.78 + 8.83; JB 60h Arno Kapteijns 9.27; Just van Hal 9.46; msen 60h Maarten Nabbe 8.86; ver MB Maureen Pelgrim 5.48, Elise Pelgrim 5.37, Marlou van Rooij 5.07; hoog MB Elise Pelgrim 1.50; vsen hoog Jolien de Haan 1.55; msen 800 Ronald Weevers 2.07.42; Robin Ruyter 2.00.03; pols JB Koen Koenders 3.70; 60m MB Maureen Pelgrim 8.26; Nikki Jacobs 7.97 + 8.02; Noa van Ginneken 7.98+7.95; MA Lisa Postema 8.23; vsen Sam Bouwhuis 8.07; Anouk Hagen 7.88; JB Just van Hal 7.92; Abdelkarim Megaiz 7.55; hoog msen Jasper Heesbeen 2.00; JB Arno Kapteijns 1.65; 400 MA Tamara Bos 59.67; vsen Yvet van der Sterren 60.34; msen Bert van Lith 57.68; Maarten Nabbe 52.72; Jos van Schijndel 51.23; Bram Peters 47.66; Olaf van den Bergh 48.84; kogel JA Lars Kroon 11.87; Noël Keijsers is de snelste M40 bij de Vlakwatercross in Venray op 26 januari.

Valentine Kortbeek is de beste springster bij de wedstrijd van Phanos in Amsterdam op 1 februari. Zij springt 6.00m.

Bram Peters en Olaf van den Bergh zijn snel in Luxemburg op 1 februari. De 400m mannen van Prins Hendrik lopen respectievelijk 47.25 en 48.75 sec.

De Lithse hamcross in Oss is het toneel van de laatste wedstrijd in het Osse circuit. De vaste PH-ers zijn weer van de partij: mkort 4 Max Fitters; 5 Fred van Baalen, vkort 5 Sabine van den Berg.

Op 2 februari was de Sprintcross in Breda en de laatste wedstrijd in het natio-

Marjon de Kok wint op 19 januari de Dieprijtcross in Eersel.

Bij de Witte Ruysheuvelcross in Oss wordt Max Fitters 15e op de korte cross en Fred van

nale crosscircuit. Jelle Kemper legde beslag op de derde plaats in dat circuit. De uitslagen in Breda: lange cross 14 Wesley van der Gouw; mkort 9 Jelle Kemper; 17 Ronald Bassa; 18 Robin Ruyter; 38 Michiel Hoornick; JB 25 Casper van Leeuwen.

Phanos organiseert in Amsterdam leuke sprintwedstrijden met twee starts per afstand, de uitslagen van de PH-ers op 2 februari: 60m Sam Bouwhuis 8.13; Noa van Ginneken 7.93; Anouk Hagen 7.79 + 7.75; 60h Maarten Nabbe 8.87 + 8.80; Tamara Bos 9.40 + 9.21; Noa van Ginneken 8.95 + 8.74; Elise Pelgrim 9.58 + 9.48.

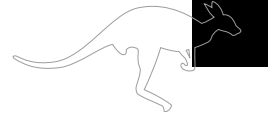
Kas van Veen werd 2e bij de cross van Loopgroep Goirle op 2 februari.

Bij de Februariloop in Bennekom werd Sieta van der Zee 38e op de 21,1 km in 2.07.18 uur (netto).

Op 8 en 9 februari werden de NK indoor voor junioren gehouden in Apeldoorn. MB 60m series Elise Pelgrim 8.29; Nikki Jacobs 7.96; Maureen Pelgrim 8.40; Noa van Ginneken 7.96; ½ finale 7.95 Noa 7.95; Nikki 8.01; Maureen 8.30; finale 7 Nikki 8.05; 8 Noa 8.08; 60h series; Noa van Ginneken 8.84; finale 2 Noa 8.81; ver 5 Elise Pelgrim 5.36; kogel 19 Maxime Beverwijk 10.19; JB 60m series Olav Donker 7.44; Abdelkarim Megaiz 7.62; ½ finale Olav 7.59; 400 Casper Kremers 55.10; pols 5 Koen Koenders 3.70; ver 12 Jan Janssen 5.90; MA 60m series Marlou van Rooij 8.18; Lisa Postema 8.25; ½ finale Lisa 8.24; Marlou 8.33; 60h series Marlou van Rooij 9.51; Tamara Bos 9.03; finale 5 Tamara 9.00; ver Marlou 4.77; JA kogel 14 Lars Kroon 11.45.

De Groet uit Schoorl run was in 2014 opnieuw het toneel voor het NK 10 kilometer. Er werden verschillende goede tijden en pr's gelopen: msen 9 Wesley van der Gouw 29.40; 55 Ralph van Houwelingen 32.53; m40 4 Noël Keijsers 33.01; vsen 52 Sonja van Oers 40.19 min; V35 4 Marjon de Kok 38.29; 5 Karen Wijlaars 38.57 min. 30 km m35 26 Patrick Sturkenboom 2.13.35 (netto).

Op 12 februari werd de indooraccommodatie voor het eerst gebruikt voor een wedstrijd. Klein, maar fijn: alle resultaten staan op ph.nl, maar naast de PH-uitslagen mag de reuze hinkstapsprong van Sander Hage van AV Attila niet onvermeld blijven 15.31m en top10 allertijden! De PH-ers kwam ook goed voor de dag: ver msen/JAB 1 Jan Janssen 5.85; 2 Thijs Dorna 5.78; 3 Just van Hal 5.54; 4 Arno Kapteijns 5.41; vsen/MAB 1 Valentine Kortbeek 5.96; 4 Maureen Pelgrim 5.38; 5 Elise Pelgrim 5.03; 6 Anouk Olijve 4.96; 7 Britt van der Ham 4.92. hss msen/JAB 2 Jelle van Kesteren 14.28m; 5 Joep Dorna 11.31; vsen/MAB 2 Britt van der Ham 9.89; 3 Ezra Dirks 9.82.



In het weekend van 15 en 16 februari werd het Omnisportcentrum bevolkt door meerkampers en masters voor hun NK indoor. Bij de meisjes A zag Marlou van Rooij na twee knallen haar NK in duigen vallen door een valse start. Zij deed nog wel een aantal van de resterende onderdelen: hoog, 1.51; kogel 9.13.

Bij de masters werden in Apeldoorn een aantal medailles opgehaald: M40 800 1 Ronald Weevers 2.05.62; hoog 2 Stein Kuiper 1.74; kogel Stein 14.20; M45 400 series Co Neijzen 59.33; 60m series Co 8.11; finale 6 Co 7.89 hoog 3 Rik Verharen 1.62; M50 200 series Bert van Lith 28.07; finale 2 Bert 26.34; 400 series Bert 63.86; finale 3 Bert 59.09; M55 400 finale 3 Gerard Kitslaar 61.39;

Zondag 16 februari konden de polsstokspringers voor het eerst een wedstrijd doen in de indooraccommodatie van Prins Hendrik. De wedstrijd was van prima niveau met 5.20 voor Cyriel Verberne van Unitas. De PH-ers: msen/JAB 5 Koen Koenders 3.80; 6 Geta Lakew 3.80; 7 Just van Hal 3.40; Ton van Giessen 3.20; Arno Kapteijns 3.00.

Op 16 februari waren de Brabantse kampioenschappen cross in Oss: M55 10 Wil Balvers.

Het parcours van de Rico Salvettiloop op 23 februari in Moergestel was zeker niet te lang en dat verklaart de razendsnelle tijden op de 10 km. 1 Wesley van der Gouw 29.10, 4 Kas van Veen 31.07; 5km V35 1 Karen Wijlaars 17.45; 2 Marjon de Kok 17.49; M60 1 Kees Venselaar 21.07 min.

De klassieke Joe Mannbosloop in Best had twee PH-ers aan de start M55 Geert Alofs werd 8e. Mkort Cor Datema 4e.

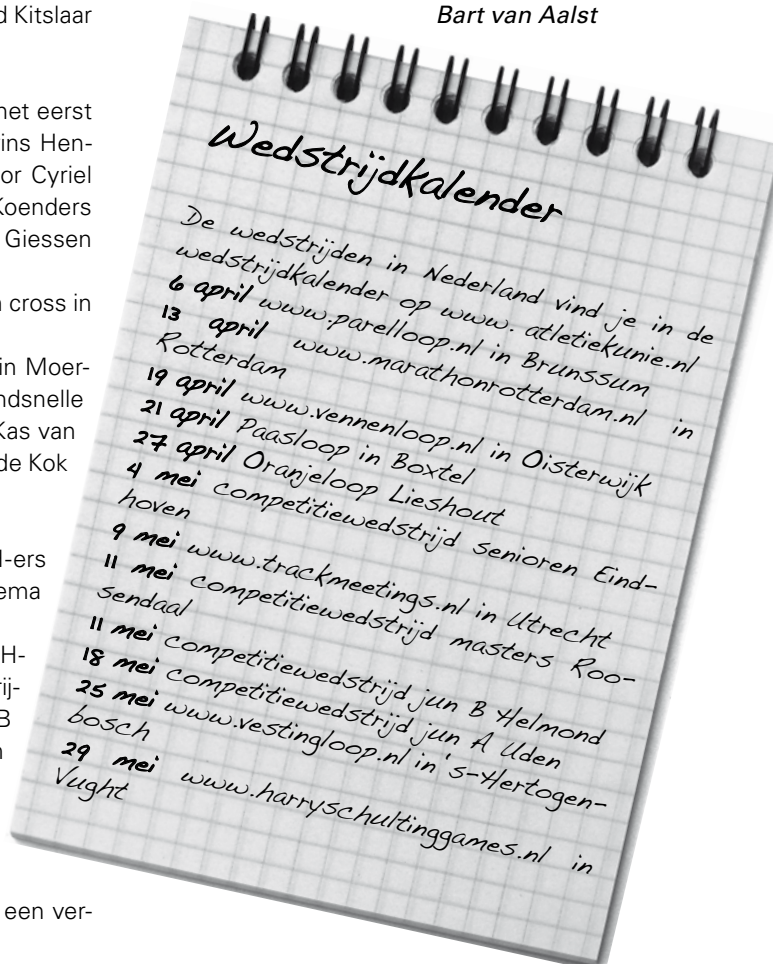
Bij de Lunettencross bestond de deelname vooral uit PH-ers. De nodige concurrentie in het weekend door wedstrijden in de regio maakt het de organisatie niet makkelijk. JB 1 Casper van Leeuwen 2 Casper Kremers; msen 1 Ralph van Houwelingen; 2 Lukas van der Storm; m35 1 Ronald Bassa; 2 Harry Stassen; m50 4 Erik van Hal; 6 Edwin Grim; mkrt 1 Stefan Beumer; 2 Michiel Hoornick;

Het NK indoor van 22 en 23 februari is opgenomen in een ver-

slag elders in deze Kangoeroebode.

Clubgenoot Sander Brouwers studeert in Logan (Utah, USA) en loopt er voor het universiteitsteam zijn wedstrijden. Voor de Utah State Aggies kwam de 'freshman' drie keer in actie op de 3000m: hij liep op 25 januari in Boise (Idaho) 8.52.19min, op 1600m hoogte in Albuquerque liep hij op 1 februari 8.57.22 en opnieuw in Boise verbeterde hij op 15 februari zijn pr naar 8.47.35 min. Hij begint binnenkort al met zijn outdoor seizoen. Bos 9.69; Elise Pelgrim 9.51; Noa van Ginneken 8.92.

Bart van Aalst



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

 **Sesam Reizen.nl**
bijzondere thema reizen



WIL JE BLIJVEN SPORTEN TIJDENS JE VAKANTIE, BOEK DAN
HET 4* SPORTHOTEL 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 jaar goed begonnen voor de damesturnsters

Op de 2e plaatsingswedstrijd van de N2 en de 2e divisie turnden op 11 en 12 januari Lisa van Bortel en Noor Kamal in de instap N2. Sandra Janssen kwam uit in de 2e divisie jeugd 2.

Noor werd knap 8e en plaatste zich voor toestelfinale sprong. Lisa behaalde voor het eerst het podium, een mooie 3e plaats met plaatsing voor de toestelfinale balk en vloer. Sandra werd met mooie oefeningen 2e en behaalde op al de toestellen een finaleplaats.

Deze toestelfinales werden gehouden op 25 en 26 januari aangevuld met Eefje Hermans jeugd 2 uit de 1e divisie die ook op al de toestellen de finale behaalde. Onze instappers lieten een goede finale zien wat zich uitbetaalde in een knappe 6e plaats op sprong voor Noor. Lisa behaalde op haar finales balk en vloer een bronzen medaille op beide toestellen door knappe oefeningen te turnen. Sandra liet op vloer een goede oefening zien en werd daarmee 4e. Op sprong liet ze zien dat het niet altijd goed gaat en een 5e plaats was haar deel met twee vallen. Op brug liet ze geen steken vallen en behaalde een 1e plaats. Ze sloot af met een val op balk wat haar verrassend toch nog een 3e plaats opleverde. En tevreden met goud en brons.

Eefje viel op vloer en werd 7e, ze herstelde zich op sprong met een 2e plaats, en knokte zich ook op brug en balk beide naar een zilveren plak, ofwel 3x zilver voor Eefje.

De 3e divisie draaide in datzelfde weekend hun regiowedstrijd. Pupil 1 N3 Florentine Schoten liet zien dat ze iedere week beter wordt, met een knappe 8e plaats als resultaat. In dezelfde categorie turnde Lieve van der Zijde zich naar het podium, met een 2e plaats als resultaat. Pupil 2 Manon Boers voor het eerst in deze categorie zorgde voor een mooi resultaat door knap 11e te worden met de beste sprong van de dag. Fleur de Krijger werd hier 10e met een mooie 4e sprongscore en na veel blessureleed behaalde Anne van den Akker een mooie 6e plaats. Alle drie de dames stromen door naar de A finale.

Bij de jeugd 2 turnde 1e jaars Puck Werneke zich als 5e voor de A finale en jawel, een knappe 2e vloerscore.

Onze junioren vchten met zijn vieren voor de A finale. Noa van Eerd, Julie Smit, Evi van der Velden en Juul Werneke willen niet voor elkaar onder doen en wisselen geregeld van plaats door het jaar heen. Vandaag was Noa de sterkste met een knappe 1e plaats. Julie werd 3e, Evi 6e en Juul 12e en dus allen door naar die A finale. Deze werd gehouden op 15 februari in Oss en werd tevens toestelfinales.

In de eerste wedstrijd kwamen Lieve

en Florentine uit bij de pupil N3 en Puck bij de 2e jaars jeugd. Ze lieten zien dat ze weer gegroeid waren. Florentine werd 5e met een zilveren medaille op balk. Lieve werd 3e en een bronzen medaille op sprong. Puck draaide super met een 3e plaats als resultaat en zilver op vloer. Alle drie de dames plaatsten zich voor de halve finale voor het NK.

In de tweede wedstrijd kwamen de pupillen 2 Anne, Fleur en Manon in actie met de junioren Evi, Julie, Noa en Juul. Manon en Evi draaiden goede oefeningen maar vielen net buiten de boot om door te mogen naar de halve finale voor het NK. De verschillen waren zeer klein en iedere fout werd afgestraft. Fleur en Anne turnden zich naar een mooie 5e en 6e plaats, met goud voor Anne op balk en zilver voor Fleur op sprong. Julie draaide een topdag en werd 1e met goud op vloer en balk en brons op brug. Noa werd 3e en behaalde zilver op vloer en sprong. Juul maakte het spannend en knokte zich naar de 10e plaats en een zilveren plak op balk.

Op zondag streden onze senioren 4e divisie voor een plaatsje in de regiofinale en voor de toestelfinales. Aan de start kwamen Evy Wouters, Anouk Pietjouw, Lonneke van de Meerendonk, Sanne van Mierlo, Aafke van der Pol en Mirte Tijsma. Evy had haar dag niet en haalde het net niet; de anderen gaan door naar de regiofinale. Anouk 12e met toestelfinale balk. Lonneke 11e, Sanne en Aafke gedeeld 6e met toestelfinale balk voor Sanne en vloer voor Aafke. En het podium was er voor Mirte, knap 3e met toestelfinale brug en balk.

Daarna kwam Marret Franken uit in de B finale van de 3e divisie, met het kleine verschil van 0.075 ging de 1e plaats naar haar, met goud, zilver en brons op sprong, balk en vloer.

Ook de jeugd 1 4e divisie turnsters kwamen in actie. Katja Vlaminckx werd 10e, Vera Breeschoten 7e met toestelfinale balk, Marlou Peeters 6e met 3 finaleplaatsen, brug, balk en vloer. Tamara van Bortel werd 4e met toestel finale brug. En het podium was er voor Jaimy de Wit, knap 3e en



toestelfinale sprong, brug en vloer. Winnaar hier werd Gabi van de Braak, knap 1e met toestelfinales sprong, brug en balk.

Ook in de competitie gaat het voortvarend. Hieronder een overzicht van de tot nu toe geturnde wedstrijden en resultaten.

Wies Janssen



D 1 onderbouw met Nienke Cornelissen, Olivia Clerks, Maartje de Werd, Jarieke Groenendijk, Katja Vlamincx, Vera Breeschoten, Marlou Peeters en Tamara van Boxtel.

D1 tegen Variant Lage Mierde	211.025 – 196.850

N2/ N3 instap pupil 1 met Noor Kamal, Lisa van Boxtel, Florentine Schoten en Lieve van der Zijde.

N2/N3 tegen Taxandria Oisterwijk	154.575 – 144.175
N2/N3 tegen Turnoss	160.725 – 145.775
N2/N3 tegen HGS Heesch	152.700 – 134.95

3e div onderbouw met Manon Boers, Anne van den Akker, Fleur de Krijger, Jaimi de Wit en Gabi van de Braak.

3e div OB tegen TV Someren	181.100 – 169.700
3e div OB tegen Turnoss	156.220 – 133.550
3e div OB tegen Turnlust	159.625 – 163.600

4e div team 1 met Mirte Tijsma, Evy Wouters, Sanne van Mierlo, Lonneke van den Meerendonk, Anouk Pietjouw, Anouk van den Heuvel, Sanne Breeschoten en Renee Simons.

4e div team 1 tegen Variant Lage Mierde	177.750 – 163.150
4e div team 1 tegen ARS Eindhoven	174.200 – 151.875

4e div team 2 met Jip Damen, Joti Timmer, Robin Vlaminksx, Aafke van der Pol, en gastturnster van Turnlust Budel Gwen Louwens, Karin Vreijssen en Esther Brugman.

4e div team 2 tegen TV Someren	181.100 – 169.700
4e div team 2 tegen HT 35	185.175 – 182.550
4e div team 2 tegen De Meere Boxmeer	185.275 – 168.600

3e div BB met Puck Werneke, Marret Franken, Noa van Eerd, Evi van der Velden, Julie Smit en Juul Werneke.

3e div BB tegen TV Someren	181.100 – 169.700
3e div BB tegen HT 35	184.750 – 185.400
3e div BB tegen De Meere Boxmeer	187.525 – 181.825



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

Achtste finales NK

In het weekend van 8 en 9 februari vonden de achtste finales van het NK-traject plaats. Een spannend begin van hopelijk weer een mooi NK-traject met een geweldige afsluiting, de Finales op 24 en 25 mei in Utrecht en op 21 en 22 juni in Rotterdam.



Wedstrijd 1

Op zaterdag moesten de eerste jongens om 08.00 uur aanwezig zijn. Helaas is Aron Jooren geblesseerd geraakt aan zijn schouder. Hierdoor moest hij de achtste finales missen, waardoor zijn seizoen eigenlijk al ten einde was. Na wat over en weer 'ge-mail' door de trainers mag Aron zich nu tijdens de halve finales

(mei) proberen te kwalificeren voor de toestelfinales op 3 toestellen. Een mooi doel voor Aron om naartoe te werken.

Luuk Hoezen en Tijn van der Zwan verschenen wel fit aan de start. Tijn turnde een erg sterke wedstrijd en eindigde daarmee in zijn subdivisie op een keurige 12e plaats. Luuk turnde in zijn eerste jaar in de keuze oefenstof. Altijd een moeilijke overstap, maar Luuk liet zich niet uit het veld slaan en eindigde op de 28e plaats. Beide heren hebben zich hiermee gekwalificeerd voor de 1/4 finales in Breda.

Wedstrijd 2

Tijdens de tweede wedstrijd was het de beurt aan de jongens van Pupil 9. Tycho van Raamsdonk, Brett van Someren, Mart Hellemans en Luuk Hoedjes hadden tijdens de regionale toestelkampioenschappen (in dezelfde sporthal) van zich laten horen door een berg medailles in de wacht te slepen. Mooie reactie van de kinderen: "De jury is strenger!" Dat werd al snel opgemerkt door deze 11-12 jarigen vanwege de lagere scores ten opzichten van de regionale wedstrijd. Niet naar de scores kijken en gewoon lekker turnen was het advies van de trainers. Hier en daar nog een schoonheidsfoutje, maar voor allen een goede wedstrijd. In hun subdivisie eindigde Tycho, Brett, Mart en Luuk respectievelijk op de 9e, 10e, 18e en 23e plaats. Zeer goed geturnd want ook zij mogen alle vier naar de 1/4 finales in Breda.

Wedstrijd 3

In de derde wedstrijd verschenen onze junioren aan de start. Teun van Roosmalen en Jordy Snoeren (beide 15-16 jarigen, 3e divisie) en Stijn Kamp (17-18 jarigen, 3e divisie) werden begeleid door Bas Oerlemans en collega-turner Pepijn Habraken. Alle drie hadden tijdens de regionale kampioenschappen een sterke indruk gemaakt welke tijdens de 1/8 finale werd doorgezet. Teun was terecht zeer trots op zichzelf, wat turnde hij een goede

wedstrijd! Hij werd 23e en hiermee kwalificeerde hij zich voor de 1/4 finales in Breda. Evenals Jordy en Stijn, die beide tijdens deze wedstrijd als 2e op het podium eindigden. Aangezien heel Nederland zich al in deze strijd had gemengd zijn de uitslagen zeer hoopvol voor de finales. Klasse mannen, ga zo door!

Wedstrijd 4

Inmiddels was het 18.45 uur door het uitlopen van de voorgaande wedstrijden. Een betwiste indeling zorgde ervoor dat onze jongste deelnemers nu pas hun wedstrijd moesten turnen. Kieran de Visser (9) en Ezra Sanchez Mesa (8) mochten in ieder geval deze zaterdag lang opblijven! Beide jongens begonnen de wedstrijd goed op het toestel rekstok. Beide turnden erg netjes, maar kwamen in de moeilijkheid nog wat te kort ten opzichte van de rest van Nederland. In hun subdivisie werd Kieran 38e en Ezra 42e. Goede prestatie in deze grote categorie (134 deelnemers). Om 21.30 uur waren onze jongens klaar en mochten ze naar huis (bed). Zondag stonden er nog twee wedstrijden op het programma.

Wedstrijd 5

Zondagochtend mochten de pupillen de wedstrijd openen. Renzo Wille, Tim Couwenberg en Yoah van der Loo streden eveneens voor een plek in de kwartfinales. Er werden hele goede oefeningen getoond. Het was een spannende strijd, te meer omdat je vooraf niet exact kunt inschatten wat de rest van het deelnemersveld doet. In hun subdivisie eindigde Renzo als 2e, Tim werd 5e en Yoah werd 18e. Met deze resultaten hebben alle drie de heren zich weten te kwalificeren voor de kwartfinale.

Wedstrijd 6

In de laatste wedstrijd van dit drukke weekend turnden de instappers (1e divisie), Cyril Jooren en Finn Marechal. Beide jongens lieten mooie oefeningen zien. Hier en daar kwamen aandachtspuntjes aan het licht, waar tijdens de trainingen weer hard aan gewerkt kan worden. Deze jeugdige mannen hebben het super gedaan in deze moeilijke categorie. Cyril werd 19e en Finn 26e. Een prima prestatie waarmee beide mannen zich hebben gekwalificeerd voor de kwartfinales.

Met de resultaten van Finn en Cyril komt het aantal turners die zich hebben gekwalificeerd voor de kwartfinales op 14. De junioren/senioren van de tweede en eerste divisie starten pas vanaf de kwartfinales. In maart vinden de kwartfinales plaats in twee weekenden. Eind maart kan geïnventariseerd worden welke turners zich hebben gekwalificeerd voor de ½ finale.

Mike Wiersema

Regionale Toestelkampioenschappen

Op zaterdag 18 januari en zaterdag 1 februari hebben de Regionale Toestelkampioenschappen plaatsgevonden voor respectievelijk de voorgeschreven oefenstof (t/m 12 jaar) en de keuze oefenstof (13 jaar en ouder).

Voor de jongste jongens vond deze wedstrijd plaats in Tilburg. In totaal zijn er 21 medailles gewonnen door onze jongens, een geweldig resultaat:

<i>Renzo Wille</i>	2x Goud, Zilver en 2x Brons
<i>Brett van Someren</i>	2x Goud, Zilver en Brons
<i>Tycho van Raamsdonk</i>	Goud en 2x Zilver
<i>Mart Hellemons</i>	Goud en Brons
<i>Dirk van Roosmalen</i>	Zilver en 2x Brons
<i>Tim Couwenberg</i>	2x Brons
<i>Cyril Jooren</i>	Brons
<i>Finn Marechal</i>	Brons

Yoah van der Loo was geblesseerd en kon daardoor niet deelnemen. Luuk Hoedjes, Kieran de Visser en Ezra Sanchez Mesa hebben het super goed gedaan, maar vielen helaas net buiten de prijzen.

De oudste jongens turnden hun regionaal kampioenschap in Veldhoven. Ook daar werden successen geboekt:

<i>Pepijn Habraken</i>	5x Goud en Zilver
<i>Jordy Snoeren</i>	3x Goud en Zilver
<i>Demis van Doorn</i>	3x Goud en Zilver
<i>Tijn van der Zwan</i>	2x Goud, Zilver en Brons
<i>Stijn Kamp</i>	2x Goud, Zilver en Brons
<i>Noel Veugelers</i>	2x Goud en Brons
<i>Miesjel van Rooij</i>	Goud en Zilver
<i>Daan Ketelaars</i>	Goud en Zilver
<i>Silvester Assmann</i>	Goud
<i>Luuk Hoezen</i>	Brons

Teun van Roosmalen had goed geturnd, maar viel net buiten de prijzen. Kieran Verbiest heeft niet meegedaan. Hij is herstellen-de van een blessure.

Mike Wiersema



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

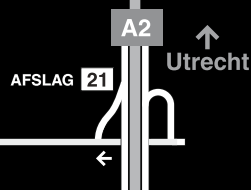
Den Bosch
De Hardloop- En Wandelwinkel



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

Jongerencomité

Afgelopen maanden zijn er een aantal veranderingen bij de leden van het jongerencomité geweest. Na het AB kamp in december zijn Valentine Kortbeek, Lowie Martin en Iris van der Staak na vele jaren gestopt bij het jongerencomité. Na het komende jeugdkamp stopt ook Colin Schalken.

Met het stoppen van Valentine moesten we op zoek naar een nieuwe voorzitter. Deze taak heeft Jasper Heesbeen op zich genomen. Ook wordt er gezocht naar nieuwe enthousiaste mensen die lid willen worden van het jongerencomité. Inmiddels heeft Lisa Postema ons team versterkt. Met deze nieuwe samenstelling gaan we in 2014 weer verschillende activiteiten organiseren. Om alvast een blik te werpen op de agenda hebben we de volgende activiteiten:

Jeugdkamp Pupillen AB (4 en 5 april)



Ongezien sluipen ze door het gras of ze trekken over de savannen. Op zoek naar een prooi of een waterplas. In Afrika vind je 5 bekende diersoorten. Samen worden zij de Big Five genoemd. Wanneer je goed kunt speuren heb je kans dat je de leeuwen en jachtluipaarden tussen het gras ziet liggen. Dicht bij

de waterplas zie je de grote grijze olifanten, neushoorns en buffels. Ontdek de Big Five tijdens het Safarikamp.

- Ben jij net zo slim als een olifant?
- Zo snel als een jachtluipaard?
- Zo onzichtbaar als een leeuw?
- Zo gevaarlijk als een neushoorn?
- Of zo stoer als een buffel?

Deze 5 dieren zijn te vinden in de Drunense Duinen. Samen gaan we op safari om ze allemaal te spotten. De Safari begint dit jaar voor het laatst op ons vertrouwde kamphuis. Helaas mogen er maar maximaal 50 kinderen mee op safari. Wees er dus snel bij, want VOL = VOL.

Jeugdkamp Junioren CD (5 en 6 april)



Ook dit jaar organiseert het jongerencomité een spetterend juniorenkamp. Dit jaar dagen we de junioren CD uit om mee te gaan op survivaalkamp. Om ervoor te zorgen dat jullie je geen moment vervelen is dit survivaalkamp een combinatie van sport, spel, spanning en gezelligheid. Een gevarieerd programma zorgt voor een kamp dat je niet wil missen.

Twee dagen lang word je uitgedaagd om deel te nemen aan verschillende sportieve activiteiten. Ook dit jaar verblijven we



weer in ons vertrouwde kamphuis dichtbij de Drunense duinen. Deze duinen bieden genoeg mogelijkheden om jullie survivalcapaciteiten te testen. Wel moet je voldoende moed, durf en lef hebben om mee te gaan met dit kamp.

Oranje Party



Op vrijdag 13 juni speelt het Nederlands elftal haar eerste WK wedstrijd. Om het WK voetbal op een goede manier te starten organiseert het jongerencomité van Prins Hendrik de Oranje Party.

We beginnen de avond met een uitgebreide barbecue. Het Nederlands elftal trapt om 21.00 uur af tegen Spanje. Een spannende wedstrijd die we op groot scherm in de kantine gaan bekijken. Alle leden van Prins Hendrik zijn van harte welkom om het Nederlands elftal naar de winst te schreeuwen. Dus zet 13 juni 2014 alvast in uw agenda. Dan maken we er met alle leden van Prins Hendrik een gezellige avond van.

Jasper Heesbeen, jongerencomité

VAN BIJNEN

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

Telefoon 073- 511 25 15
www.vanbijnentransport.nl

Start-to-Move

Verantwoord leren hardlopen bij Prins Hendrik

Op 8 april aanstaande start Prins Hendrik weer met Start-toMove, een looptraining voor beginners. In 12 weken tijd krijgen deelnemers 2x per week een uitgekiend programma.

Startend vanuit geen of zeer beperkte sportervaring kan elke deelnemer na 12 weken 3 tot 5 km ononderbroken hardlopen. Wie de smaak dan echt te pakken heeft, kan meteen doorstromen naar een van de vele recreatieve loopgroepen van Prins Hendrik. Deze Start-to-Move eindigt op 28 juni met een gezamenlijke deelname van de beginners aan de Vroege Vogel Loop.

Goede begeleiding

3 x per jaar begint er een Start-to-Move, in oktober, januari en april. Zo kan het toenemend aantal mensen dat enthousiast is voor het lopen goed worden opgevangen en is er ruimte voor individuele aandacht. Er zijn speciale trainers voor de beginnegruppen. Start-to-Move, gedurende 12 weken 2x per week trainen, wordt op 3 momenten per week aangeboden: op dinsdagavond, donderdagavond en zaterdagochtend.

Meer informatie: www.ph.nl

Opgeven voor de Start-to-Move die begint op 8 april: trimcommissie@ph.nl



Foto: Michel Luijngaarden

Spaghettiloop

Zaterdag 29 maart is weer de jaarlijkse Prins Hendrik Spaghettiloop: hardlopen, Nordic walking of wandelen. Voor de deelnemers is er na afloop een overheerlijke spaghetti maaltijd, bereid door trainer/kok Alfons Goossens. Kosten: €3,-. Inschrijven bij de trainers.

Er is keus uit de volgende afstanden/vertrektijden:

- Hardlopen / Nordic walking, 9 of 13 km, start 13.30 uur.
- Wandelen vanaf 5 km, start 13.15 uur.

Turntalent gezocht

De Gymnastiekafdeling van de Vughtse Sportclub Prins Hendrik is altijd op zoek naar enthousiaste jongens en meisjes die het leuk vinden om te bewegen.

Speciaal voor de kinderen die extra lenig en sterk zijn én die heel graag willen leren turnen wordt er een speciale TALENTENDAG georganiseerd.



Ben jij geboren in 2006 of 2007 en schuilt er in jou de nieuwe Epke Zonderland of Celine van Gerner, kom dan naar de:



Talentendag

Zaterdag 29 maart 2014

12.00-14.00 uur

Gymzaal Lidwina (Lidwinestraat 42, te Vught)

Aanmelden voor de Talentendag kan per mail: wies1965@gmail.com.

Kun je zaterdag 29 maart niet aanwezig zijn of ben geboren in een ander jaar kijk dan op de site www.ph.nl (onder kopje 'Turnen en Gym' → Lesrooster) voor het lesrooster van de Gymnastiekafdeling. Zie je een leuke les erbij staan? Twijfel niet en neem vrijblijvend deel aan twee proeflessen.

Mike Wiersema

Jazz Streetdance

Robin gaat naar Jazz Streetdance
Dat mogen alléén meisjes doen
Mama brengt Robin naar de Olmenlaan
En ze geeft Robin een zoen

In de gang trekt Robin haar danskleding aan
Dan komt ze al dansend de danszaal in
"Maar Robin," roept de juffrouw
"Heb jij zo'n goede zin?"

Stap naar voren, handen in de lucht
Stap weer naar voren, stap opzij
Heup heup, en dit alles
Doet Robin met andere meisjes in een rij

Schud je handen, draaien en met je arm zwaaien
Robins spieren doen nog lang niet zeer
Dus...

Volgende week komt ze er weer!

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

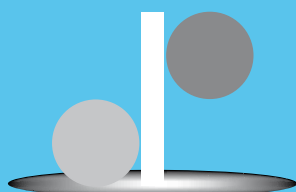
5201 GA 's-Hertogenbosch

t 073 - 850 47 50

info@riemersmaleasing.nl

www.riemersmaleasing.nl

RiemersmaLeasing



Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
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 eindprodukt

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