



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 61, Nr. 6, september 2014

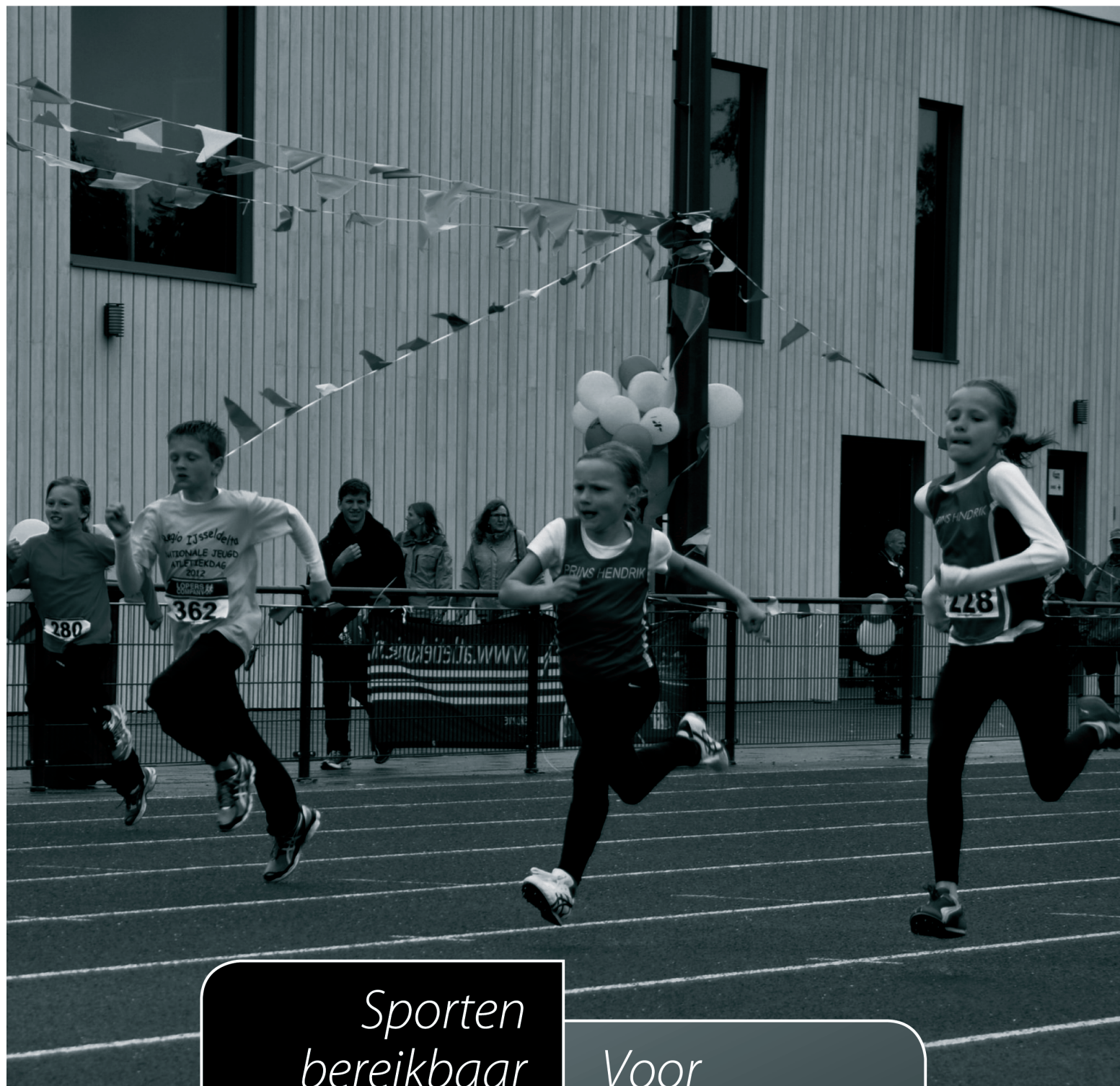
Nieuwe turnhal in gebruik



Foto's: Jos Hoogerhoud



Clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik



*Sporten
bereikbaar
maken*

*Voor
iedereen*

Rabobank trotse sponsor Sportclub Prins Hendrik

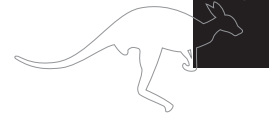
Sport integreert en verbindt. Daarom steunt Rabobank de sporten waar we allemaal graag naar kijken, maar ook de sport waar we allemaal aan mee kunnen doen. Om die reden verbinden we ons dan ook met trots aan Prins Hendrik.

www.rabobank.nl/denbosch

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.



Rabobank



Mascotte

Het was misschien wel de grootste ster van het recente EK atletiek in Zürich. En dan hebben we het niet over sprintkoningin Dafne Schippers, niet over de talentvolle Sifan Hassan, niet over polsstokfenomeen Renaud Lavillenie, maar over ... Cooly. Dat was de mascotte van het evenement: een typisch Zwitserse koe, die het al snel tot publiekslieveling schopte.

Cooly was dan ook allesbehalve de standaard mascotte. Hij sprintte over horden heen, sprong hoog en nam zelfs de polsstok ter hand, om er een heus wereldrecord 'polsstokhoogspringen voor mascottes' mee te vestigen: 3.00 meter! Social media stroomden vol met lofbetuigingen aan de coole koe en zelfs serieuze atletiekmedia schreven erover.

De mascotte lijkt in de atletieksport sowieso aan een opmars bezig. Dit jaar toverde de Gouden Spike, de vaandeldrager van het Nationaal Baancircuit, er ook al een tevoorschijn: Spiky, een tijgertje dat vooral bij prijsuitreikingen opdook. En we kennen natuurlijk allemaal Adam al, het ondeugende leeuwje dat als blikvanger voor het volgende EK atletiek, in 2016 in Amsterdam, al bij diverse evenementen op is komen draven. Daarmee is er eindelijk serieuze concurrentie voor Draakje, die namens AV'34 de afgelopen winters het NK indoor atletiek in Apeldoorn op mocht luisteren. En dat brengt ons meteen bij de crux van deze tekst, namelijk: wordt het niet tijd dat Prins Hendrik óók een eigen mascotte krijgt?

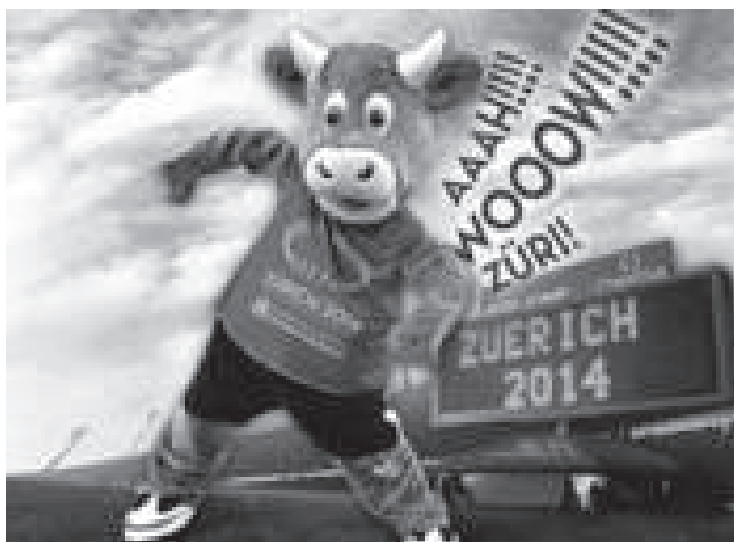
Het ligt voor de hand dat onze eventuele verenigingsmascotte geen leeuw, geen tijger en zelfs geen koe zal zijn. Nee, het zal een kangoeroe moeten worden, het dier dat als sinds decennia onlosmakelijk met Prins Hen-

drik verweven is. Een dier dat sprongkracht paart aan snelheid en daarmee zowel voor de atletiek als voor de gymnastiek een prima boegbeeld is.

Die keus is dus snel gemaakt. Ook over een naam hoeft waarschijnlijk niet lang nagedacht te worden. Dat zal Hendrik, of een variant daarop (Hendrikje, Henry, zolang het maar geen Skippy is) moeten worden. En dan blijft er eigenlijk – los van het ontwerp – nog maar één knelpunt over. Wie moet er in het pak?

Denkend aan Cooly pleiten we graag voor een mascotte die ook écht iets kan. En omdat we nu eenmaal een omni-vereniging zijn, zal degene die in het pak van Hendrik kruipt, ook écht van allerlei markten thuis moeten zijn. Hij, of zij, moet dus even makkelijk een flikflak maken als een speer weg kunnen werpen, op een balk kunnen balanceren als over horden kunnen springen, de conditie hebben om een rondje IJzeren Man te kunnen lopen én er zal natuurlijk een serieuze aanval op dat wereldrecord 'polsstokhoogspringen voor mascottes' moeten worden gedaan. Wij nomineren bij deze dan ook Robbert Jan Jansen, Koen

Koenders en Fenna van Burg als potentiële mascottepakvullers. Andere kandidaten kunnen zich, gesteund door minimaal drie leden, melden bij de redactie.



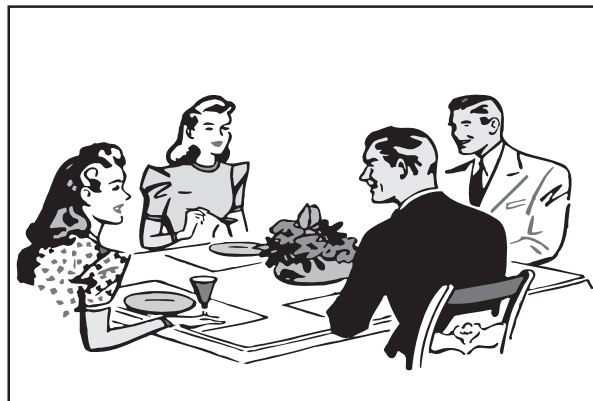
In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
- 5 Regels gebruik materialen
- 7 9e Detron Meierijloop
- 9 IM Ben Fruytier
- 10 Vrijwilligers gevraagd bardienst
- 10 Start 2 move & Coopertest
- 11 Hardlopen in Italië
- 12-13 Over brillen en brons in Breda
- 17 Even voorstellen Pieter van der Heijden
- 18-19 PH op wedstrijd
- 21 Verslag Dames turnen

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 7 is
maandag 29 september. Het clubblad komt uit op woensdag 22 oktober.

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, crh.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

Socr. 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

“Lenen” van materialen van de atletiekaccommodatie

We zitten nu twee jaar op de schitterende nieuwe accommodatie met veel (ook nieuw) materiaal en ruime overzichtelijke opbergruimten. Veel werk is er verricht door de groep mensen onder leiding van Tonnie Dirks om alles keurig in te richten en opgeruimd te houden.

Er is ook nieuw materiaal in eigendom aangeschaft. De materialen zijn zoveel mogelijk onderverdeeld naar gebruik (voor trainingen, voor wedstrijden, voor evenementen) opgeborgen. In principe zijn de materialen voor wedstrijden en evenementen achter ‘slot en grendel’. De berging van trainingsmaterialen is tijdens trainingen vrij toegankelijk.

We willen nu graag nog eens benadrukken wat eigenlijk de spelregels zijn met betrekking tot het gebruik. En die zijn eigenlijk niet anders dan dat ze ooit zijn geweest, maar soms sluipen er toch gewoontes in die noodzaken om een en ander toch weer eens aan het papier toe te vertrouwen.

1. De eerste regel is een open deur en toch kent iedereen die de jaarvergaderingen bij PH bezoekt de al decennialang met enige regelmaat herhaalde oproep door de opeenvolgende materiaalbeheerders: na het trainen alle gebruikte materialen weer in de opbergruimtes terug zetten en zeker zo belangrijk op de juiste plaats. Niemand zal de logica van deze regel betwisten en toch...

2. Neem geen materialen mee om bijvoorbeeld thuis te trainen. Dat is niet toegestaan. Natuurlijk is het logisch dat je wedstrijdpolssokken, -speren e.d. meeneemt naar wedstrijden. Bij teamwedstrijden e.d. altijd in overleg met de ploegleiders (zij zullen er op worden aangesproken als er iets kwijt raakt), voor individuele wedstrijden altijd in goed overleg met de mensen verantwoordelijk voor het materieelbeheer en of het atletiek-/ trimbestuur. Het feit dat die mensen niet permanent op de accommodatie aanwezig zijn is geen excuus. De moderne communicatiemiddelen (zoals internet en mobiele telefoon) maken het mogelijk om snel met elkaar in contact te komen. En natuurlijk zijn er in individuele situaties standaardafspraken te maken.

3. Wat ook kan voorkomen is dat andere verenigingen of organisaties een

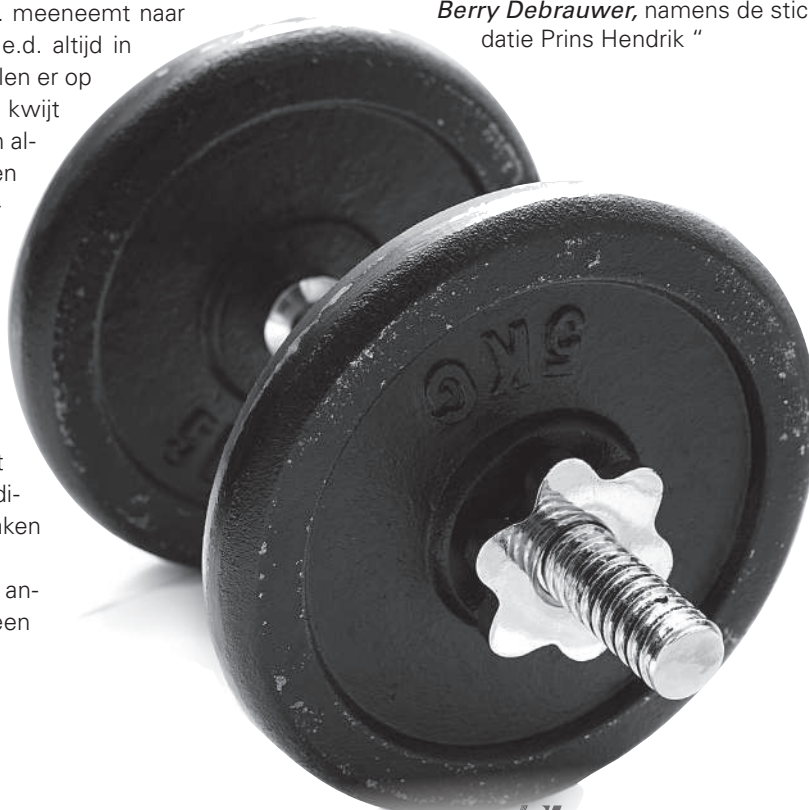
beroep op ons doen om materialen voor een evenement of iets soortgelijks uit te lenen. Als het geen onredelijk verzoek is wordt dat graag ingewilligd. We zijn er om elkaar te helpen. Maak echter geen individuele afspraken, maar verwijst door naar het algemeen bestuur of het stichtingsbestuur en die maken dan de afspraak.

4. De volgende regel is ons inziens net zo’n open deur als de eerste en toch komt het voor. Leden die voor eigen gebruik even iets “lenen”. De regel die we hiervoor hanteren: er wordt geen materiaal van de accommodatie meegenomen naar huis of elders voor privé-aangelegenheden.

We hebben met deze simpele regels die feitelijk zijn gebaseerd op goed fatsoen en tijdig en open communiceren ertoe bij te dragen dat er: 1) geen spullen zoek raken of dat iemand op een belangrijk moment iets niet kan vinden omdat iemand dat zonder te zeggen heeft meegenomen, 2) de materialen langer meegaan en niet door oneigenlijk en onzorgvuldig gebruik vroegtijdig vervangen moeten worden en 3) de accommodatie er opgeruimd en dus netjes uitziet.

Frans Kortbeek, namens bestuur “Prins Hendrik”

Berry Debrauwer, namens de stichting “Accommodatie Prins Hendrik”





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

Adfz
Advies en Financiële Dienst

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

Na groot succes 2013 wederom start en finish in centrum Vught

De 9de Detron Meierijloop op zondag 5 oktober. Doe mee, schrijf in!

De voorbereidingen voor de 9de Detron Meierijloop zijn in volle gang. Het belooft net zoals vorig jaar weer een groots loopfestijn te worden. Met de verplaatsing naar het centrum van Vught, vorig jaar, nam het aantal deelnemers toe van bijna 800 tot 1100. Met alle activiteiten die rondom de loop werden georganiseerd was het een grote happening. Ook dit jaar zal dat weer het geval zijn. En op aangenaam weer heeft de Detron Meierijloop een patent. Dus alle reden om je weer in te schrijven via www.meierijloop.nl of www.inschrijven.nl



We gaan ervan uit dat het aantal deelnemers dat van vorig jaar ruimschoots gaat overtreffen. En als lid van Prins Hendrik is een loop, georganiseerd door de eigen vereniging, toch wel het laatste evenement dat u mag missen. Nog leuker wordt het als u samen met

uw collega's inschrijft voor de bedrijvenloop voor de 5 en/of de 10km. En last but not least: u steunt daarmee een goed doel namelijk de ondersteuning van activiteiten (sportief en cultureel) van mindervaliden in Meierij. Dit jaar zijn van tevoren al de volgende doelen aangewezen: Vrienden van Cello (speeltuin), Super-G (het Bossche sportevenement voor sporters met verstandelijke beperking), het Rode Kruis (tandemfietstocht), Sport voor Gehandicapten 's-Hertogenbosch, en Watersportvereniging Viking (aanpassing boten t.b.v. zeilen gehandicapten).

Elders in het clubblad heeft de vrijwilligerscoördinator van de loop, Hennij Oldenhave, al een oproep gedaan om je als vrijwilliger te melden. Geef je op. Zeker als je binnen het parcours woont en niet meedoet, dan kun je bijna vanuit de eigen huiskamer jouw bijdrage leveren. Doordat het parcours door de wijken

loopt zijn er op verschillende punten nogal wat mensen nodig die de lopers de goede weg wijzen en ervoor zorgen dat ze niet afsnijden. Je opgeven als vrijwilliger graag via het volgende emailadres: Meierijloop2014@kpnmail.nl

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

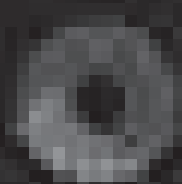
Tot slot: houd er als deelnemer rekening mee dat parkeren dichtbij start en finish een probleem wordt. Kom met de trein, of als je in Vught of Den Bosch woont, met de fiets. Ook dit jaar zijn er diverse parkeermogelijkheden. Houdt de website in de gaten voor parkeertips.

De Rabobank op het Marktveld is het punt waar u uw startbescheiden kunt ophalen. In Rozenoord is kleedgelegenheden. De vrijwilligers kunnen wel dichtbij het Marktveld parkeren.

Berry Debrauwer



5 oktober 2014



De Iron
tri cross



Melenjloop

5 oktober 2014

Startplaats: 10.00 uur bij de kerk

Startplaats: 10.00 uur

Startplaats: 10.00 uur bij de kerk

Startplaats: 10.00 uur

Startplaats: 10.00 uur bij de kerk

Inschrijven kan tot twee weken vooraf op de website van de organisatie

Inschrijven kan tot twee weken vooraf op de website van de organisatie



De Iron

www.melenjloop.nl

In Memoriam Ben Fruytier



Op 28 juli is Ben Fruytier op 64-jarige leeftijd overleden. Ben heeft jarenlang in verschillende trimgroepen gelopen, op dinsdagmorgen, vrijdagmiddag en zondagmorgen, totdat hij te veel last kreeg van zijn blessures en met hardlopen moest stoppen. Hij kon het eigenlijk niet uitstaan dat hij niet meer mee kon, dus af en toe dook hij ineens op om het weer een keertje te proberen. Zonder succes jammer genoeg. Het lopen in de trimgroepen vond hij erg leuk, daar genoot hij van. Tijdens het lopen had hij ook nog tijd voor levendige gesprekken over allerlei onderwerpen. Naast het hardlopen was hij als jurylid en verkeersregelaar actief voor Prins Hendrik.

We wensen Erica, Sevgi en Marthe heel veel sterkte.
Cecile Witteveen

E-mailadres gevraagd

De ledenlijst met de tijd mee

Vroeger werden alle uitnodigingen met de post verstuurd. Tegenwoordig wordt er nog heel weinig met de post verstuurd, maar vooral via de mail en dat scheelt natuurlijk in de kosten. Maar wij merken dat de ledenadministratie van Prins Hendrik van veel leden een fout of geen mailadres heeft. Wij zouden daarom onze ledenlijst graag willen aanvullen met het juiste e-mailadres van alle leden. Zodat we als vereniging Prins Hendrik iedereen op een goede en gemakkelijke manier kunnen bereiken wanneer dat nodig is, bijvoorbeeld bij de uitnodiging voor een ledenvergadering, voor een uitnodiging als je 25 of 40 jaar lid bent van onze vereniging of als we iedereen willen uitnodigen wanneer Prins Hendrik in 2018 110 jaar bestaat.

Zouden jullie daarom op onderstaande strook je adresgegevens en je correcte e-mailadres (graag duidelijk geschreven) willen invullen en dit in de grijze brievenbus in de kantine van Prins Hendrik willen doen?

Alvast bedankt allemaal!



Naam: _____

Adres: _____

Woonplaats: _____

E-mailadres: _____

Vrijwilligers gezocht voor bardienst op zondagochtend

Wie is bereid om één keer per half jaar op zondagochtend (van 9.30 uur tot 13.00 uur) bardienst te verrichten, zodat we allemaal na de training van een welverdiend kopje koffie of thee kunnen genieten?
De bardienst wordt meestal met twee personen gedaan.

Ben je geïnteresseerd of wil je meer informatie, neem dan contact op met Cissy van Velzen,
tel. 06 - 15 12 41 54 of stuur een e-mail naar: cissyvanvelzen@gmail.com



Start-to-Move

Op 7 oktober aanstaande start atletiekvereniging Prins Hendrik weer met Start-to-Move, een looptraining voor beginners. In 12 weken tijd krijgen deelnemers 2x per week een uitgekiend programma voorgeschoteld.

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.

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 beginnersgroepen.

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 start op 1 oktober: trimcommissie@ph.nl

Coopertest bij Prins Hendrik

Zondagochtend 21 september is er weer een Coopertest. De eerste test is om 9.30 uur op de atletiekbaan aan de Sportlaan, een tweede is om 9.45 uur. Als er nog gegadigden zijn is er eventueel ook nog een om 10 uur. Het is niet alleen voor de trainingsgroepen op zondag maar zeker ook voor daar buiten. Bij een Coopertest is het de bedoeling om in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand af te leggen. Aan de hand van een tabel wordt bepaald of het uithoudingsvermogen valt in de categorie 'zeer slecht', 'slecht', 'redelijk', 'goed' of 'zeer goed'. Voor beginnende lopers is het bovendien een mooie gelegenheid om het effect van de trainingen te meten.

Trimcommissie



Hardlopen in Italië

Als vervolg op mijn stuk in de vorige Kangoeroebode (Hardlopen in Nepal) wil ik jullie meenemen naar mijn hardloopervaringen in Italië. Inmiddels is het augustus en is het in Italië boven de 30 graden, maar tijdens mijn verblijf in Toscane in juni was de temperatuur nog aangenaam, rond de 20-25 graden. Ik had een week vakantie waarbij ik naast mijn sportieve activiteiten een kijkje in de Italiaanse keuken kreeg.



De vraag voor mij was: is hardlopen in Italië tijdens de vakantie te doen? Zijn er Italianen die hardlopen (of misschien andere sporten beoefenen?) En hoe kun je het heerlijke Italiaanse eten en drinken combineren met een beetje sport?

Allereerst heb ik geen andere hardlopers gezien tijdens deze week op het platteland in Toscane. Maar dat hoeft natuurlijk niet te betekenen dat ze er niet zijn. Vanaf onze Agri Turismo hebben mijn zus en ik 4 keer hardgelopen. Een behoorlijk pittige loop van een minuut of 55 over een landweg met losliggende stenen en een pittige klim. De ochtend leek het beste moment van de dag (rond 7.30 uur), dan was het nog niet zo warm. Vroeg opstaan is alleen niet altijd even makkelijk als je de avond ervoor lang hebt zitten tafelen met een gezellig gezelschap!

Op andere momenten zoefden we met onze gehuurde Fiat 500 door het prachtige Toscaanse landschap. We kwamen af en toe een verdwaalde racefietser tegen die de heuvels probeerde te bedwingen. Nog niet zo makkelijk aangezien de gemiddelde Italiaanse coureur ook over de wegen sjeest. Daar wil je als fietser toch niet door omver gereden worden? Ik verwacht dat het merendeel van de fietsers afkomstig was uit andere landen, maar dat weet ik niet zeker. In Nederland hebben we prachtige fietspaden, maar in Italië gaat alles over de gewone weg.



En dan het eten. Tja daar kan ik alleen maar lovend over zijn. Ik denk dat het een goede voedingsbodem is voor een hardloper uit Nederland. Nou ben ik geen diëtist en heb ik zeker niet alle wijsheid in pacht als het om voeding gaat. Toch is naar mijn mening de Italiaanse keuken geschikt voor een hardloper op mijn bescheiden niveau. Bijna elke maaltijd heeft pasta op het menu staan. En daar kun je als hardloper toch goed op leven. Ook de groenten zijn geweldig. Heerlijke verse sla (weinig dressing) en verschillende gegrilde groenten. Olijfolie speelt natuurlijk een belangrijke rol in de Italiaanse keuken. En volgens mij heeft onderzoek uitgewezen dat het mediterrane dieet behoorlijk gezond is. Overmatig inname van alcohol (wijn, limoncello etc) is natuurlijk niet echt bevorderlijk voor een hardloper. Maar daar ben je tenslotte zelf bij.

Aan het eind van onze week in Toscane verbleven we nog een nacht in het prachtige Florence. Het ontbreken van hardlopers gedurende de week werd meteen goedge maakt. Die avond bleek de bekende "Notturna di San Giovanni" te zijn: de traditionele avondloop (dit jaar vond de 67e editie plaats!). Het parcours bestaat uit 10 kilometer en loopt door de 5 wijken van Florence. De finish is bij de bekende Duomo op het Piazza San

Giovanni. De wedstrijd staat in het teken van verschillende festiviteiten die in juni plaatsvinden. Om 21.00 uur 's avonds is de start. De ambiance was geweldig: een warme junidag en hardlopers die in het mooie avondlicht door de stad lopen. Een mooie afsluiting van onze vakantie. Als toeschouwer wel te verstaan. En voor volgend jaar staat er misschien wel deelname aan de 68e Notturna di San Giovanni op het programma!

Janneke Schreuder

Over brillen en brons in Breda

Goede avond, beste kijkers, welkom bij Studio Breda. Wat hebben we vanmiddag genoten van topsport in het oranje! Mijn naam is Henry Schut en op deze avond van de 28e juni 2014 blikken we terug op een heel boeiende wedstrijd. Dat doe ik samen met onze studiogasten, u welbekend: Co Adriaanse, Ronald de Boer, Willem van Hanegem en Hugo Borst. En natuurlijke onze onafscheidelijke studio-teckel Messi. Heren welkom.

Wat hebben we voor u in petto? Allereerst de wedstrijdanalyse door onze deskundigen. Daarna schakelen we over naar het verre Breda, waar Tom Egbers en Youri Mulder nog aanwezig zijn om hun licht te laten schijnen over de wedstrijd van vandaag. En dan hebben we natuurlijk nog onze NK Top Vijf. Als het mee zit, krijgen we tenslotte nog beelden binnen van het interview dat Bert Maalderink had met teamcoach Ger van Gaal."

"Hugo, allereerst aan jou de vraag: had je dit verwacht?"

"Nou, eigenlijk niet, Henry. Zeker niet nadat de ploeg halverwege te maken kreeg met een ernstige blessure. Bovendien waren vooraf in Nederland de verwachtingen al niet erg hoog gespannen, maar onze mannen hebben veerkracht getoond. Het was niet altijd mooi, maar we gingen voor de winst. Het ging per slot van rekening om het NK Teams atletiek op het hoogste nationale niveau.

Messi, stoute jongen, leg die bal neer!"

"Co, wat opviel was de energieke start van de mannen van PH, dat was toch heel efficiënt?"

"Jazeker Henry. En het begon al meteen met een overrompelingstactiek met veel mensen voorin. Een slimme zet van de coach om alle PH-mannen met een oranje zonnebril het veld in te sturen. Van de eenheid die dat uitstraalde was de tegenstander al meteen onder de indruk, dat zag je. Bovendien had Van Gaal voor de eerste fase van de wedstrijd gekozen voor het 5-3-2-systeem. Routinier Thomas Kortbeek werd netjes 5e op de 110 meter horden in 14,99, René van der Donk werd 3e bij het kogelslingeren met 44 meter 89 (een persoonlijk record) en onze kersverse clubrecordhouder hoogspringen Jasper Heesbeen werd knap 2e door over die 2 meter 10 te springen."

"Dank je Co. Ik denk dat
ling van de PH-ploeg
tegenstanders vrij

de opstel-
voor onze
verrassend
was. Hoe
zie jij
dat, Ro-
nald de Boer?"



"Ehh, nou, in principe was dat inderdaad zo, ehh, ik bedoel, ehh, hoe heet ut, de PH-ploeg telde een paar jonge jongens die de opbouw van achter uit prima verzorgden. Die knullen komen uit de jeugdopleiding van PH en hebben gewoon kwaliteit. Zo'n debutant Lars Kroon bijvoorbeeld bij het, hoe heet ut... kogelstoten. Hij stootte een persoonlijk record met ehh 11 meter 93, maar kan in de toekomst zeker gaan spelen in de breedte van de 16. En ehh, zo'n jonge Robin Ruyter dekte goed door op de 800 meter en kon prima mee in de ehh, hoe heet ut...eindsprint: 1.51,55, een puike tijd in principe. En dan onze altijd ijverige jongeling Jos van Schijndel. Ook zo'n product uit de jeugdopleiding. Loopt in 22,82 een p.r. op de 200 meter, da's toch fantastisch. Ik bedoel ehh, in principe kun je daar in de basis wel wat mee."

"Wat wil jij zeggen, Willem van Hanegem?"

"Ik, hoezo Henry? Ik hebt toch niet het woord gevraagd? Niet dan? Nou dan. Nou, als ut dan moet: hebbie die lange gast gezien op de 3000 meter over die balken? Wat een kolere-eind was dat! Die gast van PH Jan van den Hoogen liept er maar 10 minuten en 28 seconden over. En Wesley Schneider Van der Gouw kachelde nóg verder op de 5000 metert. Die gast gaft geen ruimte weg, bleeft altijd lachen en finishte sterk als tweede in 14 minuut 55. Ik zie die lopert Wesley als dé samba-player van PH. Dat doet ik hem niet na, wat jij, Hugo".

"Nee, Willem, ik ook niet. Wat we niet onvermeld moeten laten, heren, is het persoonlijke record dat Maarten Nabbe liep op de 400 meter horden in 55,38. Was ook knap hoor. Vóór de wedstrijd dachten veel van mijn collega-journalisten dat Thomas Kortbeek dit onderdeel zou lopen, maar ik kreeg via Twitter door dat Van Gaal al tijdens de hordentraining een hesje aan Maarten gegeven had. Verdorie, Messi, foei, stoute hond, laat m'n broekspijp los!!"

"Dank Hugo.... leid Messi even af.... Beste kijkers, ik zie dat Tom Egbers en Youri Mulder klaar staan in het broeierige Breda, kom er maar in heren."

"Dankjewel Henry. Youri, de PH-mannen hebben zich vanmiddag kranig verweerd in het warme en drukbezochte atletiekstadion van Sprint Breda. Wat zijn jouw aanvullende indrukken?"

"Nou Tom, het was natuurlijk een enorme domper dat Bram Peters op de 100 meter een spierblessure opliep. Zag er niet goed uit, ik ben er nog somber van. Doodzonde voor zo'n jongen zelf en voor de ploeg. Ik hoop dat ie snel herstelt. Bram is toch een heel creatieve speler met een flink scorend vermogen. Maar het team heeft het goed opgevangen en bleef de punten binnenhalen. Zie een Jelle van Kesteren die een keurige 6 meter 83 ver sprong en zie een Olaf van den Bergh die de 400 meter liep in 48,11. Da's zo'n speler die het veld aan twee kanten bestrijkt. Wat het PH-team voortreffelijk deed was het omschakelen van het systeem nog tijdens de wedstrijd. Dat konden onze tegenstanders niet. Er werd in de tweede helft van de wedstrijd feilloos geswitcht van het 5-3-2 naar het 1-1-2-2-3-systeem: twee eerste plaatsen, één voor Erik Cadée met een beste seizoenprestatie met 64 meter 61 op discus en één voor Robbert-

Jan Jansen die een knappe come-back maakte op polsstok met 5 meter 30. Dan twee tweede plaatsen: hinkstapper Jelle van Kesteren met een p.r. van 14 meter 69 en onze speer-virtuoos Lars Timmerman met 67 meter 90. En tenslotte een derde plaats voor Maikel van der Steen die de 1500 meter liep in 4.12,49. We waren vooraf nogal bang voor de kwaliteit van onze verdediging. Maar Tom, de PH-ploeg heeft vandaag in de rest-verdediging altijd voldoende mensen achter kunnen houden om de counter van de tegenstanders te kunnen neutraliseren."

"Wat betekent dat precies?"

"Weet ik ook niet, Tom. Dat heb ik van mijn vader".

"Oké Yuri, we gaan weer terug naar jou Henry in de studio."

"Ronald de Boer, heb jij hier nog iets aan toe te voegen?"

"Nou Henry, ehh, hoe heet ut..., ik vond dat de twee estafeteploegen van PH in principe een degelijk positiespel speelden. Ze hielden zich in principe goed staande in, hoe heet ut... de middenmoot. Wel miste ik ehh de korte combinaties. Jij ook Hugo?"

"Nee, jongen, want bij de estafette mag je maar 3 keer wisselen met de stok, dombo. HÉ, MESSI, KOM HIER EN GEEF M'N BROEK TERUG !!!"

"Beste kijkers, terwijl Hugo even een handdoek omslaat, kijken wij naar de NK Top Vijf. Wat zit er in en wat gaat er uit? Co Adri-aanse, zeg het maar."

"Nou, er in blijven natuurlijk de zingende PH-supporters in de PH-bus op weg naar het stadion. Ook de fraaie hoogtesprong van Jasper en het verrassende hinkstapspringen van Jelle blijven er in, net als de voortreffelijke discusworp van Erik."

Helaas gaat de close-up er uit van de half ontblootte Wesley met oranje zonnebril direct na zijn 5000 meter. We krijgen immers in de rest van het seizoen nog wel meer mooie poses van hem te zien. In zijn plaats komt het fragment waarbij Robbert-Jan met de polsstok op een haar na de 5 meter 55 mist. Wat was hij verrassend dicht bij die EK-limiet!"

"Dank je wel heren voor jullie analyses. We waren er vanmiddag getuige van dat de mannenploeg van PH bij het NK-teams 2014 het podium haalde en het brons meenam naar Vught. Op dat podium bleek winnaar

Phanos uit Amsterdam een maatje te groot en pakte Rotterdam Atletiek het zilver. Met hetzelfde aantal punten als Prins Hendrik. In de verdeling van zilver en brons gaf het aantal behaalde tweede plaatsen de doorslag. Vierde werd Haag Atletiek. In de top van de Ere-Divisie prijkt Vught als atletiekdorp dus tussen de drie grootste steden van ons land. Iets om trots op te zijn. Ter afsluiting van deze uitzending kijken we nog even naar het interview dat Bert Maalderink had met coach Ger van Gaal tijdens de barbecue na afloop in Vught. Ik sluit alvast af, nog een prettige avond".

"Ger, gefeliciteerd met het behalen van het brons. Had je dit voorzien of heb je deze gezellige barbecue pas op het laatste moment georganiseerd?"

"Dank je Bert, nee ik had dit uiteraard voorzien. Niet alleen op basis van de kwaliteit van dit team, maar vooral op basis van mijn Biografie & Visie, Bert. Het is ongelooflijk in welke korte tijd de PH-mannenploeg tot een echte eenheid geworden is. Tis het mooiste team waarmee ik ooit gewerkt heb. Jammer dat ik er nu nog één mis."

"Wat bedoel je Ger?"

"Wel, ik heb daarnet Patrick Kluivert naar Breda terug laten rijden om Robin Ruyter op te halen. Die kon niet met de PH-bus terug, omdat ie naar de dopingcontrole moest en niet kon plassen. Kees Jansma bewaart wel een kippenpoot en een hamburger voor Robin."

"Is voor jou als ploegleider het seizoen nu volledig geslaagd?"

"Natuurlijk niet Bert, dat weet je toch. Domme vraag vind ik dat. Uiteindelijk gaan ik en de PH-mannen voor een hoger doel. We willen de besten worden. Niet alleen de besten van de Ere-Divisie van Nederland, maar ook de besten van Europa en ook de besten van de wereld, Bert. Oh, kijk eens even, mijn sateetjes hier zijn al goudbruin en mooi gaar, maar jouw biefstuk heb je helemaal zwart laten worden Bert! Ben ik nou zo slim, of ben jij nou zo dom? Ha, ha, ha."



Kees Heesbeen



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



DE GIER
AUTORIJSCHOOL

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

Run And Walk

Den Bosch

De Hardloop- En Wandelwinkel



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



*Niet in combinatie met andere acties

www.onlinehardloopwinkel.nl

www.onlinewandelwinkel.nl

Volop bewegen bij Prins Hendrik in Vught

Deze informatie graag laten lezen aan vader, moeder, buurvrouw of buurman die geen lid zijn van Prins Hendrik en waarvan jij vermoedt dat dit geschikt is voor deze personen.

Een jaar geleden zijn we gestart met de beweeggroep: "Buiten Bewegen op de Baan voor Senioren". Doel van deze groep is werken aan conditie, lenigheid en kracht. De leeftijden variëren van 55+ tot en met 85. Er wordt rekening gehouden met wat je wel of niet kunt doen. Deze groep komt eenmaal per week op maandag om 15.00 uur naar de baan in Vught om heerlijk een uur te bewegen buiten. Dit tot ieders tevredenheid. Tijdens de vakantieweken gaan we gewoon door, dat is prettig omdat je dan geen risico loopt een lange tijd niet extra te kunnen bewegen.

We kunnen gebruik maken van de indoorhal of krachtruimte wanneer het weer het niet toelaat om buiten te bewegen. Als je na enkele gratis proeflessen lid wordt van Prins Hendrik zijn er mogelijkheden om je bij een wandelgroep of Nordic Walking aan te sluiten of extra krachttraining te doen.

Kortom, als je al geruime tijd denkt: ik zou wat meer moeten gaan bewegen, neem dan eens enkele proeflessen. Kom dan op maandag naar Vught, de trainer is een kwartier voor aanvang van de les aanwezig op de atletiekbaan: door de poort linksaf, halverwege het gebouw is een multifunctionele ruimte waar je je kunt melden. Trek makkelijk zittende kleding en wandelschoenen aan.

Atletiekbaan Prins Hendrik, Sportlaan 1 5263DN Vught

Naam trainer: **Bieneke Jansen**

Voor meer informatie kijk op de website van PH www.ph.nl

of mail naar bienekejansen@home.nl bellen mag ook 06-28092713

Cultureel en culinair uitstapje 'Van Sjokken Naar Joggen'



Ongetwijfeld vind je binnen elke loopgroep een grote diversiteit aan lopers. Zowel in achtergrond, motivatie als ook in ambitie. Datzelfde geldt voor de loopgroep 'Van Sjokken Naar Joggen'. Nog interessanter dan die verschillen is de vraag: wat bindt ons 'lopers'?

In het geval van de Sjokkers is dat volmondig Bieneke Jansen. Zij geeft, iedereen

naar eigen kunnen, tweemaal per week looptraining op de baan. Maar er is meer. En laat dat 'meer' nou precies hetgeen zijn wat deze bijzondere lopersgroep bindt; een beetje meer van alles.

Dus een beetje meer plezier én een beetje meer genieten.

En dat deed de groep op 27 juni jl. Onder leiding van medelooptster Lieke Kil-Leautaud werd de groep getrakteerd op een professionele rondgang door Jeroen Bosch Art Center (JBAC). Lieke is als vrijwilligster verbonden aan JBAC en via deze weg wil ik nogmaals Lieke bedanken voor haar fantastische vertelling over de werken van Jeroen Bosch.

Het culturele uitstapje werd gevolgd door een periodiek terugkerende lunch die deze keer bij Picasso in 's-Hertogenbosch was. Wederom was er sprake van Groot Genieten. En zo doen Sjokkers dat: volop en misschien net wat 'meer' genieten van het moment. Van lopen én al dat andere. De foto's spreken voor zichzelf.

Birgit Cordes

Start to move (S2M)

april 2014

Op 8 april 2014 hebben 45 deelnemers zich gemeld om 12 weken lang “te rennen”.

Het klinkt misschien een beetje oneerbiedig, maar er waren enkele deelnemers bij die na 200 meter vroegen of ze nog ver moesten. Een vijftal deelnemers is uitgestapt vanwege externe redenen. Dertig personen hebben het nagenoeg de volle 12 weken volgehouden.

In deze weken zijn onder begeleiding van Alfons Goossens met assistentie van Gerard van Veghel, Helma Jilesen, Jeroen Dirks, Greta Venema en Sjef van der Kallen de volgende onderwerpen behandeld: looptechniek, loopvormen, rek- en strekoefeningen, krachtverdeling, inzicht in eigen loopcapaciteit, blessurepreventie, kleding en schoenadvies, etc.

Janine Kortbeek, Thomas Kortbeek en Maria Dooyenburg hebben in de beginfase afwisselend meegelopen voor paramedisch adviezen.

Vooral het gevoel krijgen voor de eigen mogelijkheden is een bijzonder leerzaam en dankbaar onderwerp. Dat men in 12 weken van nagenoeg niet tot 5 km aan een stuk kan lopen levert een trots gevoel voor eigen kunnen op. De heerlijke boost die men kreeg na afloop van de training heeft de meeste deelnemers gemotiveerd om vol te houden.

Ik heb vaak mijn bewondering getoond als de beginnersgroep weer present was ondanks pijntjes, drukte, hitte of slecht weer.

Een eervolle vermelding is op zijn plaats voor de dames die dit veel langer volhielden dan de heren in de groep. De watjes van april werden bikkels in juni. Als afsluiting van het S2M-traject is collectief ingeschreven voor de Vroege Vogelloop op zaterdag 28 juni. Niet iedereen kon aanwezig zijn maar toch hebben 20 lopers de 5 km in één keer uitgelopen.

Nagenoeg alle deelnemers die het einde hebben gehaald willen ook lid worden, wat opnieuw een bevestiging is hoe motiverend en stimulerend lopen in een groep kan zijn.

Start 2 Move is een succesnummer van de Trimafdeling dat beginners de kick van het hardlopen laat ervaren en het inzicht dat je naast een drukke baan of gezin in een paar uur per week met groepsgenoten een gezellige en gezonde tijdbesteding kan hebben. Ook ik heb genoten van de inzet, het doorzettingsvermogen, de progressie en het enthousiasme van deze bikkels, waarvoor mijn respect.

Welkom bij de trim van Prins Hendrik.

Alfons Goossens



Even voorstellen...

Pieter van der Heijden

Trouwe lezers van de Kangoeroebode kwamen hem al eerder tegen in deze rubriek, namelijk zo'n 8 jaar geleden. Dat zie je natuurlijk wel vaker bij BN-ers en andere VIP's: zij verschijnen regelmatig in het nieuws.



Wel en wee

Eerst gaan we even in op het "wee" van de "wel en wee". Op het moment van het interview zit Pieter namelijk met een rugblessure. Hij heeft dit wel eerder gehad, maar nu houdt het langer aan en zijn de klachten toch wat ernstiger. Hij zit op een MRI te wachten en hopelijk geeft de uitslag aanknopingspunten voor een behandeling. Voor een sporter in hart en nieren is dat wel een belemmering, maar gelukkig kan Pieter goed relativeren: "Tja, zo'n rug is toch wel lastig als je 's ochtends niet zelf je sokken aan kan trekken." Hij is positief van aard en gaat ervan uit dat het tijdelijk is en hij te zijner tijd weer lekker kan gaan lopen. Ondanks zijn blessure is hij toch wel veel rond de baan te vinden: "Het is ook gewoon gezellig om een kopje koffie te drinken en een praatje te maken."

Tussen zijn 16e en ergens halverwege de 30 trainde hij 6 tot 7 keer per week. Hij liep allerlei afstanden, variërend van 1500 meter tot halve marathons. Hij vond alles leuk. Zijn beste prestatie vindt hij zelf zijn pr op de 10 km op de baan toen hij 22 was: 33.53! Intussen is hij niet meer zo prestatiegericht bezig als vroeger; lekker lopen en bewegen is belangrijker dan winnen of een scherpe tijd neerzetten. Vanaf 2002 beseftte hij dat er meer was dan alleen lopen; hij begon wat na te denken over invulling van zijn werk en begon een nieuwe studie op het gebied van logistiek. Momenteel is hij full time productieplanner in een glasfabriek.

Pieter's Ploeg

Pieter is niet alleen bekend als sporter, maar ook als vrijwilliger bij PH. "Ik heb vrijwilligerswerk altijd leuk gevonden. Vooral het enthousiasmeren van mensen voor allerlei dingen." Om die reden is hij destijds een tweede mastergroep begonnen (35+ atleten). "Er was al een mastergroep, maar daaronder waren ook een aantal atleten waarvan ik dacht die in een competitie konden meedraaien. Ik zag wel mogelijkheden om een ploeg vol te krijgen. Dat moet toch kunnen bij zo'n grote vereniging als PH!" Daarnaast bestaat nog de zogenaamde "Pieter's Ploeg". Toen Pieter de groep overnam, was het soms moeilijk om hem "vol" te krijgen, dus dat werd zijn eerste uitdaging. De tweede was om die ploeg ook op niveau te krijgen. Dat lukte ook: intussen doet deze ploeg mee in de tweede divisie. "De naam Pieter's Ploeg is overigens bedacht door een paar enthousiaste leden, niet door mijzelf", voegt hij er nog bescheiden aan toe.

Volgens Pieter vallen de taken van een ploegleider wel mee. Hij houdt bij welke atleten welke prestaties hebben geleverd en

overlegt daar vaak over met de desbetreffende trainers. Hij maakt een week voor de wedstrijd een ploegopstelling en uiteraard gaat hij mee naar de wedstrijd. Bij de seniorenploeg is dat minimaal 3 keer per jaar, bij de masters 2 keer. Mochten ze in de finale komen, dan komt er dus nog een dag bij. "Valt allemaal reuze mee."



Kijken en luisteren

Als ploegleider is hij vooral in de maanden januari tot de zomer actief en daarom kon er in het najaar nog wel een taak bij. In die periode is hij de coördinator van de Grote Clubactie binnen PH; hij stuurt dan zowel de atletiek-, trim- als de gymafdeling daarin aan. Verder is Pieter lid van de vrijwilligerscommissie. Deze commissie bestaat uit 4 personen en heeft als taak het ondersteunen van de huidige vrijwilligers en het enthousiasmeren van mensen en proberen meer mensen in de pool te krijgen. "Ik kijk en luister naar de achtergrond van mensen en probeer of ze daarmee ergens in te passen zijn. Iedereen heeft wel iets waar hij/zij goed in is."

Om het hele takenplaatje van Pieter volledig te maken: af en toe jureert hij en hij is invaltrainer op de woensdag en zaterdag. Tenslotte maakt hij gebruik van de gelegenheid om zijn enthousiasmerende gaven te laten zien: "Jureren zou iedereen eens moeten doen. Het is heel leuk en iedereen kan het leren; een beginnening wordt altijd bij een ervaren jurylid geplaatst. Later kan je altijd nog een jurydiploma halen."

Annemieke van Amerongen

PH op wedstrijd

In Amersfoort loopt Herman Nijholt op 15 juni een halve marathon. De tijd van de M50 van PH is 1.52.38 netto.

De vaderdaglopen op 15 juni in Sint Oedenrode hebben 4 PH-ers in de uitslagen: halve marathon Wim Pijnenburg 1.49.16; v45 6 Margke van Weert 1.58.56. 10km m35 6 Jean-Pierre Louwers 38.48; m55 1 Geert Alofs 40.53min.

Op 20 juni is de Trackmeeting in Utrecht weer het toneel voor een optreden van enkele PH-ers: 1000m vsen 6 Jeanine van de Klashorst 3.05.14min; msen 1 Robin Ruyter 2.30.42; 9 Bram Verhagen 2.42.73; 100m JA 8 Kees Janssen 12.04 -0.1; 400h msen 3 Maarten Nabbe 56.51; MA 3 Tamara Bos 67.57 sec; 800 msen 36 Michiel Hoornick 2.16.65; JB 18 Jules de Pinth 2.10.42; pols JA 2 Ton van Giessen 3.4; MA 1 Heleen van Hal 2.60; speer MA 2 Helen van Hal 32.08m.

Tijdens de halve marathon van Roosendaal lopen Bart van Aalst en Raymon van den Berg samen naar 1.34.24 uur.

José Schapendonk-van Hedel start op 29 juni bij de Galgenloop in Berkel Enscht. Ze loopt 10EM in 1.34.19 uur.

Op 4, 5 en 6 juli is Ookmeer in Amsterdam het toneel van het NK junioren. Het wordt een uiterst succesvolle editie voor de club uit Vught met een titel en medailles voor de jonge talenten van de Prins Hendrik: MA 400h 1 Tamara Bos 64.00; speer 8 Roos Peeters 31.38; 10 Heleen van Hal 30.34; hss 9 Britt van Ham 10.14 +2.2 (9.96 -0.6); 200m s1/4 Roos Peeters 27.71 -0.9; kogel 6 Sarah Smits 9.69; discus 3 Sarah Smits 36.05; 10 Vincie Vossenaar 30.88; 100h s1/2 Tamara Bos 14.95 -1.6; finale 5 15.04 -0.1; MB 800 S/11 Sophie Schoonebeek 2.30.07; ver 3 Nikki Jacobs 5.51 +0.7; 8 Elise Pelgrim 5.27 +0.9; 10 Maureen Pelgrim 5.25 +0.7; 100m s5/3 Nikki Jacobs 12.97 -1.0; 400m s3/8 Sophie van Leeuwen 63.31; JB S1/7 Casper van Leeuwen 2.04.03; S1/8 Jasper Janssen 2.04.67; 100m s2/4 Olav Donker 12.06 -3.5; sf2/7 11.92 -0.44; s5/7 Abdel Karim Megaiz 12.16 -1.2; 400m s2/7 Casper Kremers 54.26; pols 2 Koen Koenders 4.16; speer 8 Arno Kapteyns 48.05; 200m s4/6 Abdel Karim Megaiz 24.54 -1.0; hoog 12 Jan Janssen 1.80m; JA 100m s2/7 Pepe van de Kerkhof 12.17 -0.4; discus 12 Lars Kroon 35.23; kogel 12 Lars Kroon 12.35; 110h s2/8 Kees Janssen 16.16 -1.9; pols 10 Ton van Giessen 3.70.

Op 5 juli is de topwedstrijd in het Belgische Oordegem. Anouk Hagen loopt 100 meter in 12.04 -0.9; 400h Maarten Nabbe 55.89sec; 400 Amy Kortbeek 61.12; Olaf van den Bergh 48.35.

Marlou van Rooy draait op 5 en 6 juli een meerkamp in Best. Haar totaal is 4101 punten: 100h 15.75; kogel 9.70; hoog 1.50; 200m 27.49; ver 4.76; speer 27.17; 800 2.34.75.

Op 11 juli is Utrecht weer het toneel

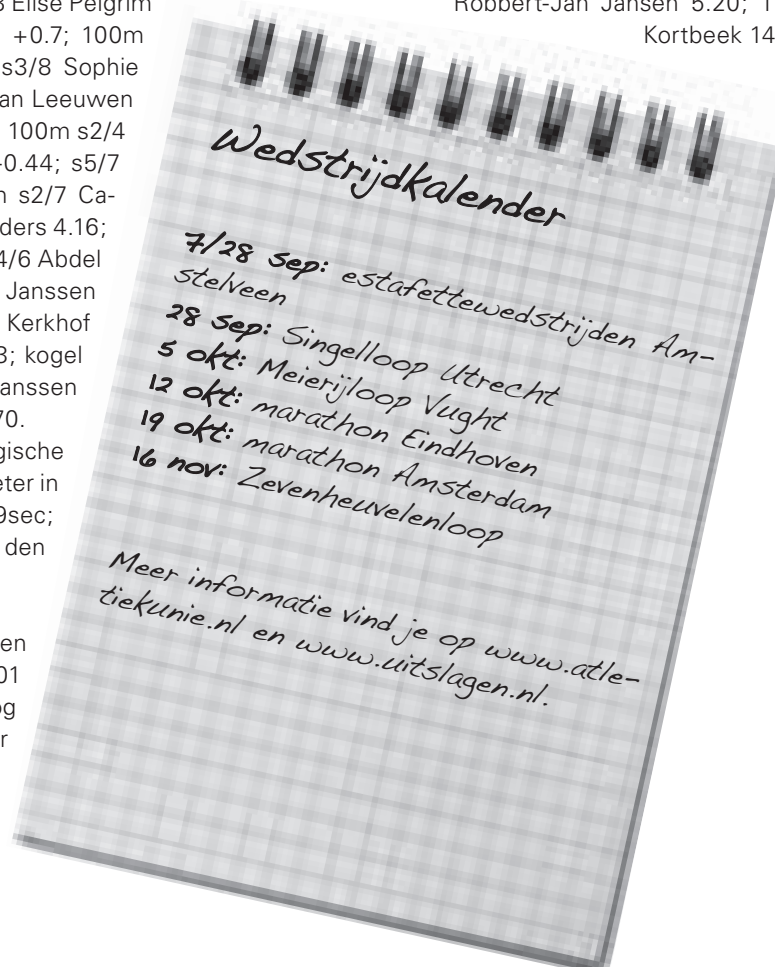
van de Trackmeeting: 400m msen 2 Robin Ruyter 49.65; 11 Gijs Kemper 53.92; MB 4 Sophie Schoonebeek 62.81; 800 vsen 11 Yvonne de Jong 2.22.98; msen 31 Michiel Hoornick 2.16.50; hinkstap vsen 2 Jaimy van Broekhoven 10.93 +0.7.

De Arenagames zijn op 13 juli in Hilversum de volgende stop op het nationale baancircuit. 3000 msen 2 Ralph van Houwelingen 8.44.92; ver vsen 3 Elise Pelgrim 5.56 +3.5 (5.49 +1.0); 5 Maureen Pelgrim 5.24 +0.4; pols msen 1 Robbert-Jan Jansen 5.30; speer msen 4 Lars Timmerman 68.43; kogel vsen 1 Melissa Boekelman 17.37; 400 msen 6 Olaf van den Bergh 48.13.

Een aantal PH-ers reist naar de Hanauerlandspiele in Duitsland. 400m Jos van Schijndel 50.54; 400h Thomas Kortbeek 54.46; Maarten Nabbe 56.48 sec.

Het Olympisch stadion is op 26 en 27 juli het toneel van het NK atletiek. Natuurlijk pakken de giganten van PH de nodige medailles. Vsen ver 2 Valentine Kortbeek 5.94 +0.0; 400 s1/5 Nicole Jetten 60.38; 800 s2/5 Lysanne Wilkens 2.12.72; kogel 1 Melissa Boekelman 16.65; msen 400h s1/3 Maarten Nabbe 55.49; hoog 3 Jasper Heesbeen 2.03; 400 s3/2 Olaf van den Bergh 48.82; f/6 47.95; s3/7 Jos van Schijndel 50.36; hss 3 Jelle van Kesteren 14.41 +0.8; speer 4 Lars Timmerman 69.37; 800m s1/2 Robin Ruyter 1.54.01; f/5 1.51.22; 10.000m 5 Wesley van der Gouw 31.28.90; discus 1 Erik Cadée 62.72; pols 3 Robbert-Jan Jansen 5.20; 110h s3/5 Thomas Kortbeek 14.68 +0.6;

Op 2 augustus



is er een prima wedstrijd uit de Flanderscup reeks in Ninove. Jelle van Kesteren loopt 100m in 11.57 -1.2 en sprint 6.66m ver (+0.4). Melissa Boekelman wint het kogelstoten met 16.81m. De Trackmeeting op 8 augustus in Utrecht is altijd druk bezocht. Ook dit jaar zijn er veel PH-ers actief: 1500m msn 16 Ralph van Houwelingen 4.14.71; JB 4 Jasper Janssen 4.24.03; 3000m msn 15 Lukas van der Storm 9.35.89; 300m MB 7 Sophie Schoonebeek 45.46; 800m msn 13 Joep van Oorschot 1.59.35; 19 Jelle Kemper 2.02.33; MB Sophie van Leeuwen 2.32.35; kogel msn 3 Lukas van der Storm 7.53m.

Twee PH-ers zijn op 9 augustus in actie bij de Meeting voor Mon in Kessel-Lo bij Leuven. Lars Timmerman wordt tweede bij het speerwerpen met 70.68m. Robin Ruyter wordt tweede in de b-reeks 800m met een tijd van 1.50.45min.

De Vakantieloop in Biest-Houtakker op 13 augustus kent met Michiel Otten een podiumklant van PH. Hij wordt 2e M45 in 34.08 over 10km. De andere uitslagen: 4km 9 Rob Bravenboer 16.43; 10km msn 9 Kas van Veen 34.14; V45 5 Maria Dooyenburg 45.58min.

Van 12 tot 18 augustus vindt in Zürich het EK atletiek plaats. Sprinter Bram Peters is reserve bij de onfortuinlijke 4x4 ploeg. Melissa Boekelman wordt 10e op kogel met een stoot van 17.23m. Erik Cadée heeft niet het goede gevoel en mist net de finale: 13e met 62.18m.

Op 22 augustus is de eerste wedstrijd van BNO baancircuit bij De Keien in Uden. Msn hoog 2 Jasper Heesben 1.90; 800 Joep van Oorschot 1.58.30; JB 800 Casper van Leeuwen 2.06.56; 100 Casper Kremers 12.34; 200 Casper Kremers

25.00; JA discus Lars Kroon 37.57; kogel Lars Kroon 12.46; MB ver Maureen Pelgrim 5.09; hoog Elise Pelgrim 1.45; 800 Sophie van Leeuwen 2.34.62; v35 3000 Karen Wijlaars 10.58.48.

Erik Cadée werpt een hele reeks wedstrijden op zoek naar gunstige wind en daarmee een verre afstand. Een overzicht van zijn zomercampagne: 14 jun New York 9 61.25; 3 jul Lausanne 4 64.61; 3 jul Oordegem 1 63.85; 6 jul Brussel 2 61.66; 2/3 aug Leiria 2 64.19 en 3 65.24; 20 aug Ertvelde 1 64.07; 21 aug Oordegem 1 60.86; 23 aug Merksem 1 62.88; 24 aug Den Haag 1 61.04.

Op 28 augustus is in Genderen een stratenloop. Sieta van der Zee loopt naar een derde plaats in de V45 categorie met 47.25min. Mart Verboord werd 14e in de M55 met 58.03 min. De laatste trackmeeting in Utrecht is wat minder bezet qua aantal PH-ers. Op 29 augustus zijn er 2 actief: 100 M50 1 Bart van Lith 13.66 -2.1; 200 M50 2 Bert van Lith 27.10 -0.7; 5000 msn 19 Jan van den Hoogen 16.18.68min.

De 5 van Wijchen op 30 augustus is voor vele baanatleten de overgang naar het wegseizoen in het najaar. In de toprun wordt Ralph van Houwelingen 12e met 15.44min en Karen Wijlaars 10e met een tijd van 18.46 min.

De uitslagen van de competitie staan elders in deze Kangoeroebode.

Bart van Aalst

Zin om onverhard te lopen?

De Evenementen 2 groep traint onder andere voor trailruns, in alle afstanden tussen de 16 km en de 45 km. In het trainingsprogramma (zie www.ph.nl onder 'Trim/jaarplan en trainingsschema/EV2 jaarplan en lopende kwartaal') zitten ook regelmatig duurlopen over onverhard terrein. Onder andere in het bos en op de hei achter het clubhuis, maar ook in de Loonse en Drunense Duinen en bij Berg & Dal. Meestal ongeveer 20 kilometer in een tempo van ongeveer 10 km per uur, maar bij voldoende belangstelling kunnen we ook een groep maken die minder ver en minder snel loopt.

Zit je (nog) niet bij Evenementen 2 en vind je het leuk om af en toe dit aan dit soort trainingen mee te doen? Ga dan een keer met ons mee! Geef je mailadres aan ons door (richten aan bart.van.leerdam@planet.nl) en je wordt vanzelf op de hoogte gehouden als er wat te doen is, waar we verzamelen en zo meer. Meedoen verplicht je tot niets, het gaat puur om het loopplezier!

Namens de Evenementen 2 groep:
Bart van Leerdam en Maria Dooyenburg



WAT JE SPORT OOK IS,

1. **Introduction**
 2. **Methodology**
 3. **Results**
 4. **Discussion**
 5. **Conclusion**
 6. **References**
 7. **Appendix**
 8. **Index**
 9. **Glossary**
 10. **Notes**
 11. **Footnotes**
 12. **Endnotes**
 13. **Supplementary Material**
 14. **Tables**
 15. **Figures**
 16. **Equations**
 17. **Formulas**
 18. **Diagrams**
 19. **Charts**
 20. **Graphs**
 21. **Tables**
 22. **Figures**
 23. **Equations**
 24. **Formulas**
 25. **Diagrams**
 26. **Charts**
 27. **Graphs**
 28. **Tables**
 29. **Figures**
 30. **Equations**
 31. **Formulas**
 32. **Diagrams**
 33. **Charts**
 34. **Graphs**
 35. **Tables**
 36. **Figures**
 37. **Equations**
 38. **Formulas**
 39. **Diagrams**
 40. **Charts**
 41. **Graphs**
 42. **Tables**
 43. **Figures**
 44. **Equations**
 45. **Formulas**
 46. **Diagrams**
 47. **Charts**
 48. **Graphs**
 49. **Tables**
 50. **Figures**
 51. **Equations**
 52. **Formulas**
 53. **Diagrams**
 54. **Charts**
 55. **Graphs**
 56. **Tables**
 57. **Figures**
 58. **Equations**
 59. **Formulas**
 60. **Diagrams**
 61. **Charts**
 62. **Graphs**
 63. **Tables**
 64. **Figures**
 65. **Equations**
 66. **Formulas**
 67. **Diagrams**
 68. **Charts**
 69. **Graphs**
 70. **Tables**
 71. **Figures**
 72. **Equations**
 73. **Formulas**
 74. **Diagrams**
 75. **Charts**
 76. **Graphs**
 77. **Tables**
 78. **Figures**
 79. **Equations**
 80. **Formulas**
 81. **Diagrams**
 82. **Charts**
 83. **Graphs**
 84. **Tables**
 85. **Figures**
 86. **Equations**
 87. **Formulas**
 88. **Diagrams**
 89. **Charts**
 90. **Graphs**
 91. **Tables**
 92. **Figures**
 93. **Equations**
 94. **Formulas**
 95. **Diagrams**
 96. **Charts**
 97. **Graphs**
 98. **Tables**
 99. **Figures**
 100. **Equations**
 101. **Formulas**
 102. **Diagrams**
 103. **Charts**
 104. **Graphs**
 105. **Tables**
 106. **Figures**
 107. **Equations**
 108. **Formulas**
 109. **Diagrams**
 110. **Charts**
 111. **Graphs**
 112. **Tables**
 113. **Figures**
 114. **Equations**
 115. **Formulas**
 116. **Diagrams**
 117. **Charts**
 118. **Graphs**
 119. **Tables**
 120. **Figures**
 121. **Equations**
 122. **Formulas**
 123. **Diagrams**
 124. **Charts**
 125. **Graphs**
 126. **Tables**
 127. **Figures**
 128. **Equations**
 129. **Formulas**
 130. **Diagrams**
 131. **Charts**
 132. **Graphs**
 133. **Tables**
 134. **Figures**
 135. **Equations**
 136. **Formulas**
 137. **Diagrams**
 138. **Charts**
 139. **Graphs**
 140. **Tables**
 141. **Figures**
 142. **Equations**
 143. **Formulas**
 144. **Diagrams**
 145. **Charts**
 146. **Graphs**
 147. **Tables**
 148. **Figures**
 149. **Equations**
 150. **Formulas**
 151. **Diagrams**
 152. **Charts**
 153. **Graphs**
 154. **Tables**
 155. **Figures**
 156. **Equations**
 157. **Formulas**
 158. **Diagrams**
 159. **Charts**
 160. **Graphs**
 161. **Tables**
 162. **Figures**
 163. **Equations**
 164. **Formulas**
 165. **Diagrams**
 166. **Charts**
 167. **Graphs**
 168. **Tables**
 169. **Figures**
 170. **Equations**
 171. **Formulas**
 172. **Diagrams**
 173. **Charts**
 174. **Graphs**
 175. **Tables**
 176. **Figures**
 177. **Equations**
 178. **Formulas**
 179. **Diagrams**
 180. **Charts**
 181. **Graphs**
 182. **Tables**
 183. **Figures**
 184. **Equations**
 185. **Formulas**
 186. **Diagrams**
 187. **Charts**
 188. **Graphs**
 189. **Tables**
 190. **Figures**
 191. **Equations**
 192. **Formulas**
 193. **Diagrams**
 194. **Charts**
 195. **Graphs**
 196. **Tables**
 197. **Figures**
 198. **Equations**
 199. **Formulas**
 200. **Diagrams**
 201. **Charts**
 202. **Graphs**
 203. **Tables**
 204. **Figures**
 205. **Equations**
 206. **Formulas**
 207. **Diagrams**
 208. **Charts**
 209. **Graphs**
 210. **Tables**
 211. **Figures**
 212. **Equations**
 213. **Formulas**
 214. **Diagrams**
 215. **Charts**
 216. **Graphs**
 217. **Tables**
 218. **Figures**
 219. **Equations**
 220. **Formulas**
 221. **Diagrams**
 222. **Charts**
 223. **Graphs**
 224. **Tables**
 225. **Figures**
 226. **Equations**
 227. **Formulas**
 228. **Diagrams**
 229. **Charts**
 230. **Graphs**
 231. **Tables**
 232. **Figures**
 233. **Equations**
 234. **Formulas**
 235. **Diagrams**
 236. **Charts**
 237. **Graphs**
 238. **Tables**
 239. **Figures**
 240. **Equations**
 241. **Formulas**
 242. **Diagrams**
 243. **Charts**
 244. **Graphs**
 245. **Tables**
 246. **Figures**
 247. **Equations**
 248. **Formulas**
 249. **Diagrams**
 250. **Charts**
 251. **Graphs**
 252.

100



1. **Introduction**
 2. **Methodology**
 3. **Results**
 4. **Discussion**
 5. **Conclusion**
 6. **References**
 7. **Appendix**
 8. **Index**
 9. **Glossary**
 10. **Notes**
 11. **Footnotes**
 12. **Endnotes**
 13. **Supplementary Material**
 14. **Tables**
 15. **Figures**
 16. **Equations**
 17. **Formulas**
 18. **Diagrams**
 19. **Charts**
 20. **Graphs**
 21. **Tables**
 22. **Figures**
 23. **Equations**
 24. **Formulas**
 25. **Diagrams**
 26. **Charts**
 27. **Graphs**
 28. **Tables**
 29. **Figures**
 30. **Equations**
 31. **Formulas**
 32. **Diagrams**
 33. **Charts**
 34. **Graphs**
 35. **Tables**
 36. **Figures**
 37. **Equations**
 38. **Formulas**
 39. **Diagrams**
 40. **Charts**
 41. **Graphs**
 42. **Tables**
 43. **Figures**
 44. **Equations**
 45. **Formulas**
 46. **Diagrams**
 47. **Charts**
 48. **Graphs**
 49. **Tables**
 50. **Figures**
 51. **Equations**
 52. **Formulas**
 53. **Diagrams**
 54. **Charts**
 55. **Graphs**
 56. **Tables**
 57. **Figures**
 58. **Equations**
 59. **Formulas**
 60. **Diagrams**
 61. **Charts**
 62. **Graphs**
 63. **Tables**
 64. **Figures**
 65. **Equations**
 66. **Formulas**
 67. **Diagrams**
 68. **Charts**
 69. **Graphs**
 70. **Tables**
 71. **Figures**
 72. **Equations**
 73. **Formulas**
 74. **Diagrams**
 75. **Charts**
 76. **Graphs**
 77. **Tables**
 78. **Figures**
 79. **Equations**
 80. **Formulas**
 81. **Diagrams**
 82. **Charts**
 83. **Graphs**
 84. **Tables**
 85. **Figures**
 86. **Equations**
 87. **Formulas**
 88. **Diagrams**
 89. **Charts**
 90. **Graphs**
 91. **Tables**
 92. **Figures**
 93. **Equations**
 94. **Formulas**
 95. **Diagrams**
 96. **Charts**
 97. **Graphs**
 98. **Tables**
 99. **Figures**
 100. **Equations**
 101. **Formulas**
 102. **Diagrams**
 103. **Charts**
 104. **Graphs**
 105. **Tables**
 106. **Figures**
 107. **Equations**
 108. **Formulas**
 109. **Diagrams**
 110. **Charts**
 111. **Graphs**
 112. **Tables**
 113. **Figures**
 114. **Equations**
 115. **Formulas**
 116. **Diagrams**
 117. **Charts**
 118. **Graphs**
 119. **Tables**
 120. **Figures**
 121. **Equations**
 122. **Formulas**
 123. **Diagrams**
 124. **Charts**
 125. **Graphs**
 126. **Tables**
 127. **Figures**
 128. **Equations**
 129. **Formulas**
 130. **Diagrams**
 131. **Charts**
 132. **Graphs**
 133. **Tables**
 134. **Figures**
 135. **Equations**
 136. **Formulas**
 137. **Diagrams**
 138. **Charts**
 139. **Graphs**
 140. **Tables**
 141. **Figures**
 142. **Equations**
 143. **Formulas**
 144. **Diagrams**
 145. **Charts**
 146. **Graphs**
 147. **Tables**
 148. **Figures**
 149. **Equations**
 150. **Formulas**
 151. **Diagrams**
 152. **Charts**
 153. **Graphs**
 154. **Tables**
 155. **Figures**
 156. **Equations**
 157. **Formulas**
 158. **Diagrams**
 159. **Charts**
 160. **Graphs**
 161. **Tables**
 162. **Figures**
 163. **Equations**
 164. **Formulas**
 165. **Diagrams**
 166. **Charts**
 167. **Graphs**
 168. **Tables**
 169. **Figures**
 170. **Equations**
 171. **Formulas**
 172. **Diagrams**
 173. **Charts**
 174. **Graphs**
 175. **Tables**
 176. **Figures**
 177. **Equations**
 178. **Formulas**
 179. **Diagrams**
 180. **Charts**
 181. **Graphs**
 182. **Tables**
 183. **Figures**
 184. **Equations**
 185. **Formulas**
 186. **Diagrams**
 187. **Charts**
 188. **Graphs**
 189. **Tables**
 190. **Figures**
 191. **Equations**
 192. **Formulas**
 193. **Diagrams**
 194. **Charts**
 195. **Graphs**
 196. **Tables**
 197. **Figures**
 198. **Equations**
 199. **Formulas**
 200. **Diagrams**
 201. **Charts**
 202. **Graphs**
 203. **Tables**
 204. **Figures**
 205. **Equations**
 206. **Formulas**
 207. **Diagrams**
 208. **Charts**
 209. **Graphs**
 210. **Tables**
 211. **Figures**
 212. **Equations**
 213. **Formulas**
 214. **Diagrams**
 215. **Charts**
 216. **Graphs**
 217. **Tables**
 218. **Figures**
 219. **Equations**
 220. **Formulas**
 221. **Diagrams**
 222. **Charts**
 223. **Graphs**
 224. **Tables**
 225. **Figures**
 226. **Equations**
 227. **Formulas**
 228. **Diagrams**
 229. **Charts**
 230. **Graphs**
 231. **Tables**
 232. **Figures**
 233. **Equations**
 234. **Formulas**
 235. **Diagrams**
 236. **Charts**
 237. **Graphs**
 238. **Tables**
 239. **Figures**
 240. **Equations**
 241. **Formulas**
 242. **Diagrams**
 243. **Charts**
 244. **Graphs**
 245. **Tables**
 246. **Figures**
 247. **Equations**
 248. **Formulas**
 249. **Diagrams**
 250. **Charts**
 251. **Graphs**
 252.

All together there
 are many types
 and sizes of
 generators.
 They can
 be



1. **Introduction**
 2. **Methodology**
 3. **Results**
 4. **Discussion**
 5. **Conclusion**
 6. **References**
 7. **Appendix**
 8. **Index**
 9. **Glossary**
 10. **Notes**
 11. **Footnotes**
 12. **Endnotes**
 13. **Supplementary Material**
 14. **Tables**
 15. **Figures**
 16. **Equations**
 17. **Formulas**
 18. **Equations**
 19. **Formulas**
 20. **Equations**
 21. **Formulas**
 22. **Equations**
 23. **Formulas**
 24. **Equations**
 25. **Formulas**
 26. **Equations**
 27. **Formulas**
 28. **Equations**
 29. **Formulas**
 30. **Equations**
 31. **Formulas**
 32. **Equations**
 33. **Formulas**
 34. **Equations**
 35. **Formulas**
 36. **Equations**
 37. **Formulas**
 38. **Equations**
 39. **Formulas**
 40. **Equations**
 41. **Formulas**
 42. **Equations**
 43. **Formulas**
 44. **Equations**
 45. **Formulas**
 46. **Equations**
 47. **Formulas**
 48. **Equations**
 49. **Formulas**
 50. **Equations**
 51. **Formulas**
 52. **Equations**
 53. **Formulas**
 54. **Equations**
 55. **Formulas**
 56. **Equations**
 57. **Formulas**
 58. **Equations**
 59. **Formulas**
 60. **Equations**
 61. **Formulas**
 62. **Equations**
 63. **Formulas**
 64. **Equations**
 65. **Formulas**
 66. **Equations**
 67. **Formulas**
 68. **Equations**
 69. **Formulas**
 70. **Equations**
 71. **Formulas**
 72. **Equations**
 73. **Formulas**
 74. **Equations**
 75. **Formulas**
 76. **Equations**
 77. **Formulas**
 78. **Equations**
 79. **Formulas**
 80. **Equations**
 81. **Formulas**
 82. **Equations**
 83. **Formulas**
 84. **Equations**
 85. **Formulas**
 86. **Equations**
 87. **Formulas**
 88. **Equations**
 89. **Formulas**
 90. **Equations**
 91. **Formulas**
 92. **Equations**
 93. **Formulas**
 94. **Equations**
 95. **Formulas**
 96. **Equations**
 97. **Formulas**
 98. **Equations**
 99. **Formulas**
 100. **Equations**
 101. **Formulas**
 102. **Equations**
 103. **Formulas**
 104. **Equations**
 105. **Formulas**
 106. **Equations**
 107. **Formulas**
 108. **Equations**
 109. **Formulas**
 110. **Equations**
 111. **Formulas**
 112. **Equations**
 113. **Formulas**
 114. **Equations**
 115. **Formulas**
 116. **Equations**
 117. **Formulas**
 118. **Equations**
 119. **Formulas**
 120. **Equations**
 121. **Formulas**
 122. **Equations**
 123. **Formulas**
 124. **Equations**
 125. **Formulas**
 126. **Equations**
 127. **Formulas**
 128. **Equations**
 129. **Formulas**
 130. **Equations**
 131. **Formulas**
 132. **Equations**
 133. **Formulas**
 134. **Equations**
 135. **Formulas**
 136. **Equations**
 137. **Formulas**
 138. **Equations**
 139. **Formulas**
 140. **Equations**
 141. **Formulas**
 142. **Equations**
 143. **Formulas**
 144. **Equations**
 145. **Formulas**
 146. **Equations**
 147. **Formulas**
 148. **Equations**
 149. **Formulas**
 150. **Equations**
 151. **Formulas**
 152. **Equations**
 153. **Formulas**
 154. **Equations**
 155. **Formulas**
 156. **Equations**
 157. **Formulas**
 158. **Equations**
 159. **Formulas**
 160. **Equations**
 161. **Formulas**
 162. **Equations**
 163. **Formulas**
 164. **Equations**
 165. **Formulas**
 166. **Equations**
 167. **Formulas**
 168. **Equations**
 169. **Formulas**
 170. **Equations**
 171. **Formulas**
 172. **Equations**
 173. **Formulas**
 174. **Equations**
 175. **Formulas**
 176. **Equations**
 177. **Formulas**
 178. **Equations**
 179. **Formulas**
 180. **Equations**
 181. **Formulas**
 182. **Equations**
 183. **Formulas**
 184. **Equations**
 185. **Formulas**
 186. **Equations**
 187. **Formulas**
 188. **Equations**
 189. **Formulas**
 190. **Equations**
 191. **Formulas**
 192. **Equations**
 193. **Formulas**
 194. **Equations**
 195. **Formulas**
 196. **Equations**
 197. **Formulas**
 198. **Equations**
 199. **Formulas**
 200. **Equations**
 201. **Formulas**
 202. **Equations**
 203. **Formulas**
 204. **Equations**
 205. **Formulas**
 206. **Equations**
 207. **Formulas**
 208. **Equations**
 209. **Formulas**
 210. **Equations**
 211. **Formulas**
 212. **Equations**
 213. **Formulas**
 214. **Equations**
 215. **Formulas**
 216. **Equations**
 217. **Formulas**
 218. **Equations**
 219. **Formulas**
 220. **Equations**
 221. **Formulas**
 222. **Equations**
 223. **Formulas**
 224. **Equations**
 225. **Formulas**
 226. **Equations**
 227. **Formulas**
 228. **Equations**
 229. **Formulas**
 230. **Equations**
 231. **Formulas**
 232. **Equations**
 233. **Formulas**
 234. **Equations**
 235. **Formulas**
 236. **Equations**
 237. **Formulas**
 238. **Equations**
 239. **Formulas**
 240. **Equations**
 241. **Formulas**
 242. **Equations**
 243. **Formulas**
 244. **Equations**
 245. **Formulas**
 246. **Equations**
 247. **Formulas**
 248.

75% abgeschlossen
 100% abgeschlossen
 100% abgeschlossen
 100% abgeschlossen
 100% abgeschlossen
 100% abgeschlossen



AA-DRINK HEFT ALTUD DE IDEALE SPORTDRANK VOOR JE!

Free download here: <http://www.thelibrary.org/2006/06/01/FreeDownloadHere>

Received 1 July 2007; accepted 10 October 2007; first published online 12 November 2007

[illegible]

INZICHT

Isaak is geen productieve werker, maar leert je productieve en begaafde!

Availability: 14 November 2016 to 15 February 2017

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 111–118



There is no doubt that
the program is a success
and that the program is
a success.

Lisa van Boxtel, Nederlands Kampioen Brug en Dames 4e divisie competitiekampioen

In een onderling PH-gevecht werd er geturnd om te bepalen wie zich competitie kampioen mag noemen van dit seizoen. Team A: Anouk van den Heuvel, Renee Simons, Anouk Pietjouw, Evy Wouters, Sanne Breeschoten, Lonneke van de Meerendonk, Mirte Tijsma en Sanne van Mierlo.

Team B: Joti Timmer, Jip Damen, Robin Vlaminkxs, Aafke van der Pol, Karin Vreijssen, Esther Brugman en Gwen Louwers.



Ondanks pijntjes en kwaaltjes werd er goed geturnd en lieten de dames mooie oefeningen zien, nieuwe elementen werden uitgetoetst. Uiteindelijk werd team B de winnaar van deze wedstrijd en mogen zij zich competitiekampioen 2013-2014 noemen.

Bij het Nederlands Kampioenschap N 2 toonde Lisa van Boxtel zich een terechte finalist.

Ze turnde in Hoofddorp en begon sterk op brug. Balk was vandaag wat instabieler, vloer was een zeer mooie oefening en sprong: daar zat alles in wat hoorde. Ze behaalde een knappe 12e plaats met 51.875.

Op zondag mocht ze terug voor de toestelfinales vloer en brug. Ze begon op vloer, turnde een zeer mooie oefening, maar kreeg helaas niet dat wat iedereen gehoopt had en dus op naar brug, wat dit jaar voor deze categorie rekstok is met bandjes om de polsen.

Ze gooide alles eruit wat er ze kon en zwaaide bijna van handstand naar handstand, (waarbij ouders en trainers het hart vasthiielden dat ze er niet overheen vloog), maar nee hoor, het was de perfecte oefening van de dag op brug en Lisa werd hiermee Nederlands Kampioen.

Hoe kan je een seizoen beter afsluiten?

Namens de trainers van de damesselectie wil ik eenieder bedanken voor het mooie seizoen.

Dus turnsters, ouders, jury bedankt! Zonder jullie was het niet gelukt.

We gaan er ook komend jaar iets moois van maken.

De trainers.



Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

de Noorlander

ASSURANTIE - ADVISEURS

Sportief in verzekeringen

Kampdijklaan 36

5263 CJ Vught

tel. 073 - 68400 72

emailadres: kantoor@denoorlander.nl

www.SpaanRijssen.nl
Spaan Rijssen



WIL JE BUIVEN SPORTEN TIJDENS JE VAKANTIE, BOEK DAN
HET 4* SPORTHOTEL VITALCLASS OP LANGAROTE MET
17 GERAADPICEERDE SPORT INSTRUCTEURS

VANAF € 595 (inclusief vliegt, transfer en 3 overnachtingen)



Kijk op de website voor meer sportieve
vakanties of bel met 0411 754015

VAN BIJNEN 

Transport – Distributie – Warehousing
Verhuur van bedrijfsunits en kantoren

Telefoon 073- 511 25 15
www.vanbijnentransport.nl

BOUWBEDRIJF VISSERS B.V.

&

VISSERS ZWEMBADEN B.V.

SINT MICHIELSGESTEL

sauna's, infraroodcabines en whirlpools.

Kwaliteit en nazorg is onze beste reclame!

kijk op:

www.bouwbedrijfvisser.nl

www.visserszwembaden.nl

telefoon 073-5942962 of 06-53471182



TBM MAX

Bouwtechnisch Ontwerp- en Tekenbureau

Schetsontwerp en Bouwaanvraag

Woningbouw - Recreatiebouw - Verbouwing - Uitbreiding

Freelance tekenwerk

Max Fitters

Mob. : 06-52639995

tel. : 073-6121538

Mail : MaxFitters@home.nl



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

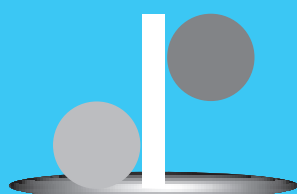
5201 GA 's-Hertogenbosch

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 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

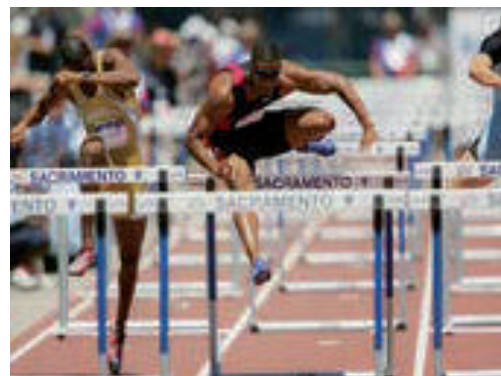


DEN BOSCH



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