

TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 61, Nr. 7 oktober 2014

Detron Meierijloop overwint obstakels



A-meisjes vijfde van Europa



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

Chips

Het blijft een wat ongelukkige combinatie: kinderen en chips. En dan hebben we het niet eens zozeer over Wokkels, Pringles, Bugles en al die andere zoute lekkernijen. Al dragen die natuurlijk onvermijdelijk hun steentje bij aan het fenomeen obesitas. Nee, het gaat dit keer vooral over een ander soort chips, namelijk de chips die worden gebruikt voor de registratie van tijden bij grote loopevenementen.

Wat wil namelijk het geval? Die chips, of ze nu van Ipico, Mylaps of welke aanbieder dan ook zijn (namen die ook een stuk minder smakelijk klinken dan die andere chips), hebben één ding gemeen. Je moet ze goed - nee: héél goed - vastmaken aan je hardloopschoen. Want anders loop je het gevaar dat je, al rennend, dat kleine stukje techniek weer kwijtraakt. En dat heeft weer tot gevolg dat er dus wél een startmoment van je wordt geregistreerd, maar geen finishmoment, met alle vervelende gevolgen van dien.

Onze eigen Meierijloop kreeg er dit jaar mee te maken, bij de scholierenloop waarmee het evenement werd geopend. Die gaat maar over één hele kilometer, door het centrum van Vught, maar ook op zo'n kort parcours kun je je chip verliezen. Het overkwam onder meer de overall winnaar, Piramide-leerling Matthijs Bezem. Die vocht op het Marktveld een bloedstollende eindsprint uit, kwam als eerste over de finishmat, maar belandde niet in de officiële uitslag, die voor de prijsuitreiking werd gehanteerd. Wellicht had een rondje met een bezem (what's in a name?) over het parcours zijn kwijtgeraakte chip nog boven water gebracht, maar dat is achteraf gepraat. De eerste reactie van de snelle scholier, toen hij hoorde dat

hij niet in de uitslag stond, laat zich raden: een hartgrondig 'Chips!' (welopgevoede kinderen zeggen nu eenmaal geen Shit). Een zelfde krachtterm kwam over zijn lippen toen hij merkte dat de beker, waar hij recht op had, aan een andere deelnemer was meegegeven. En dus moest Matthijs met lege handen terug naar huis. Gelukkig was de organisatie uiteindelijk in staat de complete en correcte uitslag alsnog boven water te krijgen. Mét de goede winnaars en winnaressen in de diverse leeftijdscategorieën én van de wisselbekers voor de beste scholen.

Die prijzen werden anderhalve week ná de Meierijloop alsnog uitgereikt aan de jongens en meisjes die er zo hard voor gelopen hadden. Compleet met de President van de Lionsclub 's-Hertogenbosch en de officiële Meierijloop-speaker. Die hebben nog overwogen om, als een extra pleister op de wonde, voor alle kinderen een zakje chips mee te nemen. Maar daar is, om voor de hand liggende redenen, uiteindelijk toch maar van afgezien ...



Matthijs Bezem (links), de snelste scholier bij de Meierijloop.
Foto: Colin Schalken

In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
 - 5 9de Detron Meierijloop
Valentine en Colin
 - 7 Even voorstellen Josefiën van Galen
 - 9 Opzeggen lidmaatschap
Testochtend Hoha one one
 - 10-11 PH op wedstrijd
 - 13-14 Team nog steeds in overleg
 - 15 Een boel boule gevoel
Stichting Missahoe Wonder
 - 17 Masters
 - 18-19 Meisjesploeg fraai vijfde van Europa
 - 22 Pupilentraining in de zomer
 - 23 Nieuwe Turnhal Prins Hendrik
 - 26 Kampioenenhuldiging 2014
- Lees voortaan de Kangoeroebode op de site: www.ph.nl

De uiterste inleverdatum voor kopij voor dubblad nummer 8 is
maandag 10 november; het dubblad komt uit op woensdag 3 december.

Colofon:

Kangoeroebode, clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik, opgericht 8 mei 1908. Verschijnt 8 keer per jaar. Oplage: 1500

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)

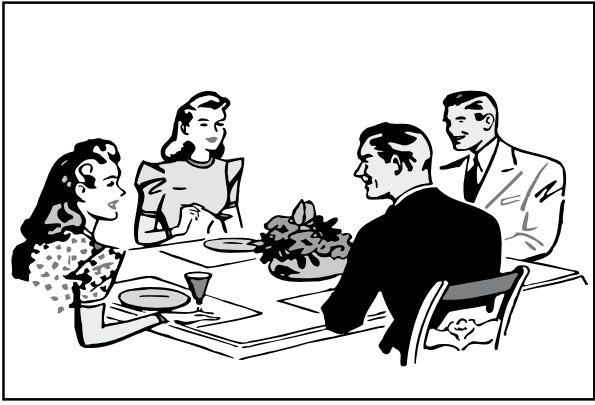
Dagelijks bestuur:
Voorzitter: Rob Janssen, tel. (073) 656 78 00, crh.janssen@hetnet.nl
Secretaris: Truus Gehrels, Lekkerbeetjenlaan 80, 5263 AH Vught, tel. (073) 850 90 85, ph.truusgehrels@home.nl
Penningmeester administratief: Gerard Kitslaar,
Penningmeester beleid: Ruurd Verdam, verdam@home.nl
Bank: Rabobank nr. 1554.201.00 t.n.v. Prins Hendrik te Vught

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, Taxandrialaan 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

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

9de Detron Meierijloop:
een gezellig en sfeervol gebeuren

Op 5 oktober vond in het centrum van Vught de 9de editie van de Detron Meierijloop plaats. Onder gunstige weersomstandigheden namen weer zo'n 1000 lopers deel aan de 1km scholierenloop en de 5 en 10km voor atleten, recreanten en bedrijventeams.



Foto Wesley van der Gouw
is gemaakt door Michel vd Luytgaarden

Het centrum van Vught was weer omgebouwd tot een sfeervol evenementenplein, waar de lopers onder opzwepende muziek en enthousiaste microfonisten tot grote sportieve prestaties werden aangezet. Met name op de 10km werden vele persoonlijke records gebroken. Helaas bleek dat achteraf onterecht. Ondanks dat het parcours met zorg is uitgezet en is gecertificeerd, is er tussen het uitzetten van het parcours op zondagochtend en de start van de 10km tussen het 3km en 4km punt een hek verplaatst. Hierdoor werden alle lopers, behoudens winnaar Wesley van der Gouw, de verkeerde richting uitgestuurd waardoor er netto 8.850m is afgelegd. Op de 5km was de winnaar voor het derde achtereenvolgende jaar Mark van Kessel van Lopersgroep Deurne.

De Detron Meierijloop heeft de ambitie om tot het grootste en gezelligste evenement van de gemeente Vught en omgeving uit te groeien. Belangrijkste doelstelling is middelen te genereren voor het ondersteunen van sportieve en culturele evenementen voor mindervaliden in de regio Meierij. Hoewel de balans nog definitief moeten worden opgemaakt, mag verwacht worden dat de opbrengst dit jaar op ongeveer hetzelfde niveau zal liggen als in 2013. De door de Lions 's-Hertogenbosch geselecteerde goede doelen (Vrienden van Cello, Super G en Rode Kruis) kunnen een belangrijke financiële bijdrage aan hun activiteiten tegemoet zien.

Ook dit jaar is de Detron Meierijloop mede mogelijk gemaakt dankzij ruim 100 vrijwilligers (van verkeersregelaars tot EHBO en van inschrijvers tot op- en



foto door Colin Schalken

afbouwers) en de inzet van de medewerkers van de gemeente Vught. Bij deze dank voor hun inzet, enthousiasme en betrokkenheid. Wij verwelkomen je volgend jaar graag weer!

In 2015 vindt op 4 oktober de 10de

editie plaats. De samenwerkende partners Detron, gemeente Vught, Lions 's-Hertogenbosch, Music Events en sportclub Prins Hendrik gaan hun beste beentje voor zetten om dit lustrum tot een groot succes te maken.

Berry Debrauwer



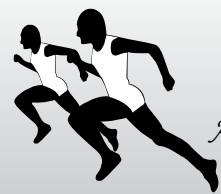
foto door Colin Schalken

Valentine en Colin
getrouwd



Foto: Crebas Fotografie

Vrijdag 12 september was DE DAG voor Valentine Kortbeek en Colin Schalken. In een bomvolle Lambertuskerk, waar tal van atleten aanwezig waren, gaven zij elkaar het jawoord. Dat gebeurde in een prachtige, persoonlijke ceremonie, waarbij atletiekspeaker Ton de Kort verrassend als buitengewoon ambtenaar burgerlijke stand voor de dag kwam. Het kersverse echtpaar Schalken-Kortbeek beleefde een topdag en sloot die af met een bruisend feest. De redactie wenst Valentine en Colin heel veel geluk samen!



G. Kitslaar
Administratie & Advieskantoor

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

Met scherp concurrerende prijzen!

Voor meer informatie:

Baarzenstraat 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



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

Even voorstellen.... Josefien van Galen

Hoe veelzijdig kan een mens zijn? Historie, looptechnieken, digitalisering, derde wereldlanden, vriendschappen, koken, uitgeverijen; dat zijn zomaar een paar van de onderwerpen die Josefien van Galen na aan het hart liggen. En over elk thema weet zij even enthousiast te vertellen.

Duizendpoot

"Van huis uit " is Josefien van Galen (61) historicus en vanuit die belangstelling ging ze zich toeleggen op het uitgeven van geschiedenisboeken. Door de steeds verdergaande invloed van de digitalisering op het uitgeverijvak, ging zij zich ook in dat onderwerp meer verdiepen, waarna ze diverse digitaliseringsprojecten heeft geleid. Op haar 57e heeft ze ontslag genomen en is ze als ZZP'er aan de slag gegaan als adviseur op het gebied van digitalisering in het onderwijs en bij uitgeverijen. Daarnaast werkt zij als PUM-expert in ontwikkelingslanden. (PUM is een non-profit organisatie die ontwikkelingslanden adviseert op diverse terreinen. De organisatie werkt met vrijwillige experts die daarvoor alleen een onkostenvergoeding ontvangen. Red.) Zodoende heeft zij ook al een aantal landen in Afrika en Azië bezocht. Aan een dergelijke klus besteedt zij ongeveer 6 weken, waarvan ze twee weken daadwerkelijk in het betreffende land verblijft.

Geen looptalent

Zo'n 20 jaar geleden is ze begonnen met hardlopen. Eerst voor zichzelf, maar in haar buurt kende ze mensen die dat deden bij PH. De eerste keer dat ze meeging naar de baan werd er tegen haar gezegd: "Ga maar naar André, die weet het beste wat bij je past." En dat bleek te kloppen, want ze loopt nog steeds met plezier, al vindt ze zichzelf geen looptalent. Wel heeft ze één keer een marathon gelopen, in New York: "En daar ben ik ontzettend trots op!" Bij PH kun je niet alleen heerlijk lopen, maar doe je ook vriendschappen op. En dat combineert ze dan weer met haar talent voor plannen en regelen. Elk jaar organiseert ze met en voor vrienden een uitje in het buitenland in combinatie met een sportieve loop. "We begonnen ooit met een halve marathon, maar de afstand is in de loop der jaren wel steeds korter geworden." Sinds 2010 heeft ze meer tijd om iets dienstbaars te doen. Daarom gaf ze zich op voor de cursus looptrainer 2. Josefien geeft nu drie keer in de week training, waar ze veel plezier aan beleeft. Vooral de groepen start-to-move zijn erg dankbaar. "In het begin kunnen sommigen nog geen rondje om de baan volhouden en na drie maanden kunnen ze 5 kilometer aan één stuk volhouden. Het is gewoon prachtig om te zien hoe trots ze dan zijn!"

Met koken maak je vrienden

"Ik houd van koken, ik kan boeken uitgeven, ik kan schrijven en ik had een beetje tijd over", luidt het antwoord op de vraag hoe ze ertoe gekomen is om een kookboek te schrijven. "De aanleiding was de grote stapel met losse recepten die ik in de loop der tijd verzameld had, soms zelf aangepast of bedacht en die het altijd goed doen. Ik dacht dat misschien meer mensen van die recepten hadden en zo begon ik in mijn vriendenkring



rond te vragen." Om in het boek opgenomen te mogen worden, moesten de recepten wel aan een aantal eisen voldoen. Ze moesten simpel te maken zijn, niet al te veel ingewikkelde ingrediënten bevatten en niet al te duur zijn. Bovendien moest Josefien ze zelf lekker vinden! Ze heeft dan ook alle recepten eerst zelf bereid en geproefd. Ook werden alle schotels na de bereiding vakkundig gefotografeerd door haar man, Hans, die daartoe speciaal een fotostudio in huis had ingericht. Het boek is ingedeeld naar de seizoenen; in de zomer eten de meeste mensen wat 'lichtere' kost dan in de winter. De recepten passen ook goed bij de leefstijl van een sporter; niet te zout, niet te zoet, niet te vet. En ook erg handig: "Sommige recepten kun je voor het lopen maken, tijdens het lopen in de oven zetten en na het lopen eten. Bijvoorbeeld de Pissaladiere of de Spaanse tomatentaart."

Erg handig in het boek zijn ook de tijdschema's, waardoor je precies weet wat je op welk moment tijdens het koken moet doen. Niet zo verwonderlijk voor een organisator in hart en nieren!

Het boek "Met koken maak je vrienden" (14,50 euro) is online verkrijgbaar (www.metkokenmaakjevrienden.nl) en op verschillende adressen in de regio:

- Beide Bruna's in Vught
 - Boekhandel Heinen in Den Bosch
 - Boekhandel Robben in Rosmalen
 - Brinkman's kookwinkel in Den Bosch
- (Zie ook de advertentie elders in het blad).

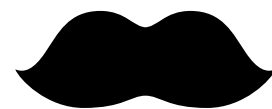
Annemieke van Amerongen

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



DOORSTROOM BINNEN PH-TRIMAFDELING

Vanaf 1 april is de structuur van de trimafdeling binnen Prins Hendrik gewijzigd.

Met het oog op de toekomst is gekozen voor een duurzame opzet, waarbij één van de belangrijkste uitgangspunten is: het makkelijk kunnen doorstromen naar een andere groep.

Hoe werkt deze doorstroom?

Jaarplan en schema's

In de jaarplannen van de groepen die lopen op niveau A, B of C wordt rekening gehouden met de doorstroom van het ene naar het andere niveau.

Per kwartaal wordt een trainingsschema gemaakt dat opbouwend is in: intensiteit, tempo en/of afstand. Aan het einde van ieder kwartaal zit elke groep daarom op het maximale niveau. Na ieder kwartaal start het volgende schema en begint de groep op het 'startniveau' van de A-, B- of C-groep.

Overstappen in overleg

Hierdoor is het voor de lopers eenvoudig en op verantwoorde wijze mogelijk om over te stappen naar een het volgende niveau.

Maak de overstap, in overleg met je trainer, dus bij voorkeur in de eerste week van het nieuwe kwartaal (begin januari, begin april, begin juli, begin oktober). Mocht het niveau van je nieuwe groep toch te hoog liggen, keer dan terug naar je oude groep. Je kunt altijd later nog een keer de stap maken.

Recreatieve trimgroepen A, B en C:

- Trainen op verschillende dagen in de week, zowel overdag als 's avonds.
- Verschillende trainingsniveaus met als kenmerk de duur van de training.
- Wanneer groepen te groot worden of tempo's ver uiteen liggen, worden er per niveau meerdere tempo-groepen geformeerd, waarbij de snelheid oploopt van bijv. B1 > B2 > B3.
- Afwisseling in trainingen qua ondergrond (bos/weg).
- Eén maal per maand een baantraining.
- Deelname aan de trimevenementen die binnen Prins Hendrik worden georganiseerd wordt gestimuleerd.

Trimgroep A	taint 60 tot 75 minuten
Trimgroep B	taint 75 tot 90 minuten
Trimgroep C	taint 90 tot 105 minuten

Evenementen groepen

In deze groepen wordt gezamenlijk voorbereid op evenementen, met een nadrukkelijke tijd- of klasseringdoelstelling.

- Instroom in evenementengroep 1 (trainen naar evenementen van 10km, 15km, 10EM) is mogelijk indien recent 10km in maximaal 50 minuten is gelopen.
- Instroom in evenementengroep 2 (trainen naar evenementen van 21km en meer) is mogelijk indien recent een halve marathon in maximaal 1u50m is gelopen.

Meer informatie of vragen over de trainingsgroepen, kunt u mailen naar trimcommissie@ph.nl.

Opzeggen lidmaatschap en wedstrijdlicenties atletiekunie

Leden van de afdeling TRIM, ATLETIEK, NORDIC WALKING en WANDELEN die hun lidmaatschap per 1 januari 2015 willen beëindigen, dienen dit uiterlijk vóór 1 december a.s. aan de ledenadministratie door te geven.

Indien je later opzegt zal je lidmaatschap tot 1 april 2015 doorlopen. (En moet je het eerste kwartaal de contributie doorbetalen.)

Wat betreft het opzeggen van de wedstrijdlicenties van de Atletiekunie het volgende: Indien men voor 2015 niet meer over een wedstrijdlicentie wil beschikken, dient deze apart bij de ledenadministratie te worden opgezegd vóór 1 december a.s. Indien niet tijdig opgezegd wordt, loopt de contributie door t/m 1e kwartaal 2015 en worden ook de kosten voor de wedstrijdlicentie toch doorberekend.

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

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

Testochtend loopschoensensatie Hoka One One bij Prins Hendrik

Op zaterdag 1 november zal Lopers Company Den Bosch aanwezig zijn met testschoenen van het merk Hoka One One.

Dit merk is een paar jaar geleden met een totaal nieuw concept op de markt gekomen. Na een enorm succes in de Verenigde Staten is het nu overgewaaid naar Europa. Destijds was de vraag bij Hoka; hoe kunnen we een schoen ontwerpen die problemen als vermoeidheid, impact op het lichaam en spierpijn kan verminderen, zodat de vrijheid en het plezier gegarandeerd blijven, hoe lang de training of wedstrijd ook duurt. Inmiddels hebben we de schoenen ruim een jaar in de winkel en kunnen we stellen dat het écht een schoen met toegevoegde waarde kan zijn. Maximale demping, afwikkeling en stabiliteit hebben ervoor gezorgd dat zelfs mensen met langdurige blessures weer aan het lopen zijn. De schoen is met name geschikt voor duurlopen omdat de impact op het lichaam veel minder is. Het herstel gaat hierdoor sneller.



Om deze loopsensatie te ervaren is het mogelijk om zaterdag 1 november deze loopschoenen te proberen. Vanaf 10.00 uur zal Lopers Company met Hoka aanwezig zijn bij Prins Hendrik. Lopers kunnen dan voor of na de training de Hoka schoenen testen. Tot 13.00 uur kun je van deze mogelijkheid gebruik maken. De schoenen kunnen gedurende 10-15 minuten getest worden.

Ben je benieuwd naar deze misschien wat vreemd uitzijende schoen, laat deze kans dan niet voorbij gaan om Hoka One One te proberen: "It's time to fly!"

Jan Struycken

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY

PH op wedstrijd

Op 7 september is de Tilburg Ten Miles. Het parcours is veranderd, maar zeker niet minder snel, want de PH-ers lopen prima tijden: 20e Wesley van der Gouw 50.39 min; 32 Kas van Veen 55.27; M45 20 Maurice Funke 1.12.03 (netto); 10km ladiesrun V50 2 Maria van den Elzen 1.00.41 (netto).

De mannen masters van Prins Hendrik worden op 7 september kampioen van Nederland.. Ook de vrouwen doen het goed en worden derde in Enschede! De prestaties: vrouwen 100m Janine Kortbeek vd Mortel 16.30 +0.4; 800 Inge Bechtum 2.59.24; 1500 Maria Dooyenburg 6.01.06; 3000 Daniëlle Gorgels 12.19.45; tweede 2.53.81; ver Janine 4.18; +0.3; hoog Janine 1.40; discus Elles de Graaff 32.76; kogel Mieke Bergmans 8.83; Elles de Graaff 8.97; Speer: Hennie Broekhoven van Vessem 26.34; mannen 100 Co Neijzen 12.48 +0.3; 400 Bert van Lith 57.52; Gerard Kitslaar 61.42; 800m Ronald Weevers 2.06.33; 1500 Michiel Otten 4.30.24; Cor Datema 4.23.23; 5000 Michiel 17.00.21; tweede 2.28.01; ver Jeroen Bronwasser 5.36; hoog Jeroen 1.60m; discus Stein Kuiper 43.18; kogel Stein 13.87; speer Eric Beart.

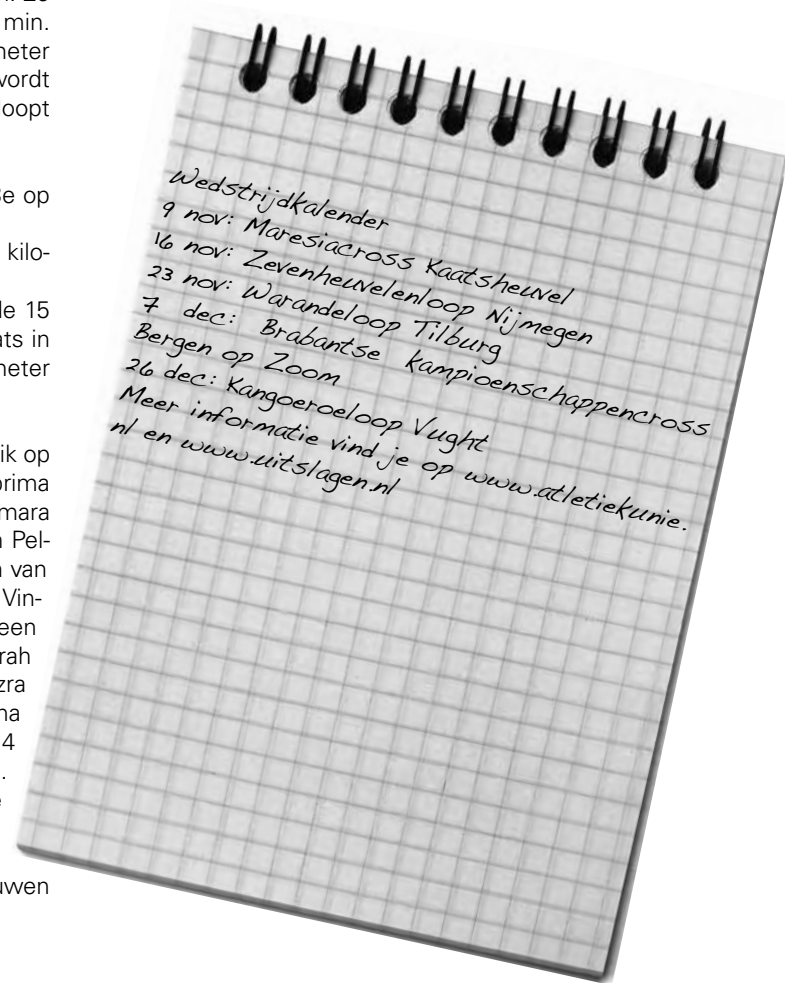
De meiden van Prins Hendrik konden helaas niet hun titel behouden, maar werden wel knap derde op het NK teams! De prestaties: 100m Lisa Postema 14.13 -1.7; Nikki Jacobs 13.17 -1.2; 400m Tamara Bos 59.75; Evi van den Elzen 65.39; 800m Sophie Schoonebeek 2.28.44; Elise Pelgrim 2.34.16; 1500m Fenna van Burg 5.13.20; 100h Tamara 15.20 -0.5; Marlou van Rooy 15.63 +0.0; 4x100 PH 50.17; ver Nikki 5.29 -1.0; Maureen Pelgrim 5.15 +0.1; hoog: Suzan van Gastel 1.50; Marlou 1.55; hss Britt van der Ham 10.36 +0.8; discus Sarah Smits 34.13; kogel Vincie Vossenaar 7.98; Sarah 9.40; speer Heleen van Hal 30.65; Op 11 september loopt Sieta van der Zee in Giessen 5,2 km. Ze behaalt het zilver in de V45 categorie met een tijd van 22.57 min. In Varseveld is op 13 september een goed bezette 5 kilometer wegwedstrijd en PH-ers ontbreken daar natuurlijk niet. 7e wordt Maikel van der Steen in 14.57 en Ralph van Houwelingen loopt 15.27 min en wordt 15e.

Bij de EKO-plazaloop in Uden wordt Sabine van den Berg 3e op de 5 kilometer in 21.58 min. De Vredesloop in Den Haag op 20 september gaat over 10 kilometer en Anne Henk Drese loopt er 52.54 (netto). De Posbankloop gaat over mooi terrein in de Veluwe. Op de 15 kilometer loopt M35 Niels op den Kelder naar een 12e plaats in 1.00.47 (netto) en M65 Jan Foolen wordt 3e op de 6 kilometer met flinke klim: 33.37 min (netto).

In het Portugese Leiria mochten de meiden van Prins Hendrik op 20 september in actie komen op de Europacup. Ze werden prima 5e, na een prima strijd om plek 3. De uitslagen: 400h 3 Tamara Bos 62.63; 100m 3 Nikki Jacobs 12.76 -1.3; (extra Maureen Pelgrim 12.95 -0.3); 800 3 Elise Pelgrim 2.26.55; hoog 5 Suzan van Gastel 1.60; 100h 3 Noa van Ginneken 15.37 +0.8; 7 kogels Vincie Vossenaar 22.29; pols 3 Heleen van Hal 2.80; ver 4 Maureen 5.34 -0.4; 1500 4 Sophie Schoonebeek 5.12.34; discus 1 Sarah Smits 34.82; 200 7 Lisa Postema 28.34 -0.5; 3000sc 7 Ezra Dirks 15.31.77; kogel 7 Marlou van Rooij 9.54; 3000m 5 Fenna van Burg 11.51.08; hss Britt van der Ham 10.10 +0.5; speer 4 Roos Peeters 33.46; 4x100 3 PH 49.33; 4x400 7 PH 4.20.95. De B-jongens nemen het op 21 september op tegen de beste teams van Nederland. Ze worden 9e. De uitslagen: 100 Olav Donker 11.58 +3.4; Abdel Karim Megaiz 12.09 +2.4; 400m Arno Kapteijns 56.70; 800 Casper van Leeuwen

2.03.96; Jules de Pinth 2.09.59; 1500 Jasper Janssen 4.24.09; 110h Just van Hal 16.75 +2.3; Daan Gielen 18.74 +3.8; 4x100 45.68; ver Jan Janssen 6.08 +1.0 Just 5.34 +1.3; hoog Jan 1.80; Daan 1.65; hss Koen Koenders 10.93 +0.0; pols Koen 4.00m; discus Sven Kroon 29.40; Jan 27.05; Kogel Casper 9.74; Sven 9.32; speer Arno 44.94

Jeanine van de Klashorst loopt in haar woonplaats Utrecht 40.05 op de 10 kilometer van de Singelloop. Bij de Wim Hol memorial op 4 oktober mist M35 Ronald Bassa nipt het podium en wordt 4e in 34.45 min. Eerder dit seizoen waren de C-junioren goed op dreef. Joep Janssen attendeerde de redactie op de goede prestaties. Zaterdag 10 mei mochten de C-junioren van Prins Hendrik hun competitie seizoen beginnen in Best, bij AV Generaal Michaelis. De regen en wind (hele dag) weerhielden deze toppers er niet van om hun seizoen goed te beginnen! Dit jaar een leuke groep, met hierbij in het kort de prestaties; MJC: 80m : Anna Postema 10.95, Sophie van Leeuwen 11.31, Anouk van den Hoogen 12.91 ; 1000m: Sophie van Leeuwen 3.26.62, Renske van den Eijne 3.40.67, Kim van Bokhoven 4.00.30; 80mH: Anna Postema 12.58, Anna-Martha Viguurs 14.19, Maartje Cremers 17.82; 4x80 meter: Anna-Kim-Renske-Babette 45.31; Ver: Renske van den Eijne 4.08, Anna-Martha Viguurs 3.60; Hoog: Kim van Bokhoven 1.35, Maartje Cremers 1.20; Discus: Maxime Beverwijk 26.06, Anouk van den Hoogen 11.69; Kogel: Maxime Beverwijk 10.51, Meggie van der Heijden 5.68; Speer: Maxime Beverwijk 30.53, Babette Oerlemans 19.26. JJC: 100m: Olav Donker 11.84, Reinout van Kampen 12.61, Max Dorna 13.65; 800m: Merijn Nolet 2.35.02,



Daan Verbeek 2.47.65; 100 Horden: Olav Donker 15.75, Daan Verbeek 17.64; 4x100 meter: Reinout-Daan P-Thomas-Max 51.64; Ver: Olav Donker 5.61, Teun Peeters 5.00; Hoog: Reinout van Kampen 1.50, Thomas Petsch 1.35; Discus: Daan Pauw 30.13, Jorg Kroon 28.80 Kogel: Daan Pauw 10.33, Jorg Kroon 9.40 Speer: Merijn Nolet 30.06, Wessel van den Elzen 30.02

Dit was natuurlijk al een super begin, en iedereen was ondanks het weer erg tevreden. Landelijk gezien zou het helaas niks uitmaken, aangezien de wedstrijd in Rotterdam al vroeg werd gestaakt waardoor de punten totalen vervielen. Dit betekende dus dat de landelijke finale plaatsen zouden gaan om 2 wedstrijden i.p.v. 3! In deze 2 resterende wedstrijden moeten wij na de laatste wedstrijd bij de eerste 12 zitten om de landelijke finale op zaterdag 13 september te halen! Het zit erin, en de jongens en meisjes hebben hard getraind om 24 mei in Veldhoven de punten te pakken. EN HOE!!! Op zaterdag 24 mei was Veldhoven de baan waar de junioren C hun slag mochten slaan. Het weer was goed, de zon was er, en we hadden met verspringen en de sprint/hordenummers wind mee! De sporters hadden er zin in, de sfeer binnen de teams was goed, kortom TOP dag om te presteren! Wessel van den Elzen en Merijn Nolet mochten beginnen met speerwerpen, beiden hadden in de eerste wedstrijd een strijd met elkaar, en waren gebrand om nu natuurlijk weer over de 30 te gooien. Merijn haalde uit naar 32.59 (PR), en Wessel volgde met 30.36! De estafette teams waren zich ondertussen gereed aan het maken, en de meisjes C mochten in de samenstelling Renske-Kim-Sophie-Anna het stokje naar de finish brengen. Anna finishte als laatste loopster in 42.78, ruim 2,5 seconde sneller als de vorige keer! Extra punten! Aan de jongens C de taak om hetzelfde te proberen.

16 C-junioren scoren beste prestaties! Op maandag 9 juni was het zover. De Brabantse Kampioenschappen voor C-junioren in Best. 7 meisjes en 9 jongens uit die categorie namen deel namens PH. De wedstrijd begon om 11 uur met voor de jongens discus, en voor de meisjes estafette. Jorg Kroon en Daan Pauw beten het spits af namens de jongens, en bij de meisjes liepen Isabel Bertrand (D-juniore), Kim van Bokhoven, Sophie van Leeuwen en Anna Postema naar een 3e plaats in een tijd van 42.92! Daan werd 7e van Brabant bij het discus met 34.46, en Jorg kwam tot plaats 10 in een afstand van 30.04! Aan de overkant van het veld waren Maxime Beverwijk en Babette Oerlemans aan het speerwerpen waarbij Maxime 3e werd met 32.62, en Babette tot een keurige 8e plaats kwam in 18.03! Bij de jongens hadden we ook een estafette ploeg klaar staan en in de samenstelling Teun Peeters – Daan Pauw – Reinout van Kampen – Olav Donker

liepen zij in een tijd van 47.69 naar een 1e plaats en werden zij BRABANTS KAMPIOEN. Het sprinten ging verder met de series 80 meter voor de meisjes, en 100 meter voor de jongens. Bij de meisjes stond Anna Postema aan de start en won haar serie in 10.76, waarmee zij zich plaatste voor de halve finale. Bij de jongens stonden Teun, Reinout en Olav aan de start. Zij plaatsten zich alle drie voor de halve finale in respectievelijk 12.95, 12.75 en 11.90! Na haar 3e plaats bij speer was Maxime gebrand om weer op jacht te gaan naar medailles, maar nu bij kogel. Zij kwam hier, net naast het podium, tot een 4e plaats in 10.51! Wessel van den Elzen, Max Dorna en Daan waren met 3 jongens vertegenwoordigd bij het speerwerpen, en kwamen hier respectievelijk tot een 8e plaats in 29.37, een 11e plaats met 27.66, en 14e plaats met 24.64!

Anderhalf rondje, die was voor Sophie om zo snel mogelijk te rennen! Helaas net naast het podium, maar wel in een hele mooie tijd van 1.42.38 eindigde zij als vierde van Brabant! Verspringen bij de jongens C, met 3 man sterk voor PH! Olav eindigde als 2e met 5.78, Teun als 6e met 5.19, en Max als 10e met 4.61! Kim was ondertussen aan het proberen naar grote hoogten te stijgen bij het hoogspringen, en eindigde op plaats 10 van Brabant met een hoogte van 1.30! Jasper Weevers liep, als D-junior, de 800 meter mee, en finishte in 2.30.63 als 14e. Daan en Jorg waren de kogel zo ver mogelijk aan wegstoten als ze konden, en eindigde net achter elkaar op een 6e 3n 7e plaats met 10.58 (Daan) en 10.15 (Jorg).

Anna-Martha Viguurs en Anna stonden aan de start van de series 80 meter horden. Anna won haar serie makkelijk in 12.52, en plaatste zich daarmee voor de finale. Anna-Martha snelde naar een hele mooie tijd van 14.23! Sophie en Kim waren zich aan het opmaken voor het verspringen. Kim haalde helaas net niet de finale, maar kwam wel tot een mooie afstand van 4.28, en Sophie kwam tot 3.82! | Voor Anna restten die dag nog minimaal 2 races. Ze mocht beginnen met de halve finale 80 meter vlak, hier werd zij 6e in haar serie in 11.05, en mocht dus net niet aan de finale deelnemen. Maar ze nam revanche in de finale op de horden, en werd BRABANTS KAMPIOENE in een tijd van 12.75!

Maxime sloot haar dag af op het onderdeel discuswerpen en hier werd zij 2e van Brabant met 29.39! Voor de jongens mochten nog 3 PH-atleten deelnemen aan de halve finale op de 100 meter sprint. Ze zaten alle drie in serie 1, en Olav werd 2e met een tijd van 11.98, Reinout 3e met 12.43, en Teun 5e met 13.41. Olav en Reinout dus door naar de finale, helaas Teun net niet. In de finale was een foto finish nodig om te kijken wie er had gewonnen. Uiteindelijk bleek Olav 2e te zijn geworden in een tijd van 11.89, Reinout werd 5e met 12.45!

Klosje lopen

Robin doet mee met kleutergym
Daar mag ze lopen op klosjes
Dat zijn twee blokken met touw er aan
Maar Robin loopt te losjes...

Juf zegt: “Je voeten dicht bij elkaar zetten,
Ja goed zo Robin, ook die voet...
En nú lopen!” Juf loopt achter Robin aan,

En zo gaat het goed

“En nu om de pionnen heen!” zegt juf
Robin trekt aan de touwtjes, houdt ze strak
Ze heeft de juf nu niet meer nodig
En wandelt om de pionnen heen op haar gemak

Carla Mennen

Team “ NOG STEEDS IN OVERLEG”

presteert uitstekend in de Hart van Brabantloop 2014

Zaterdagochtend 27 september om 06.30 uur werd het druk op de parkeerplaats van Mac Donalds bij Udenhout. 17 actieve leden van Prins Hendrik hadden afgesproken om vanuit hier met vier auto's gezamenlijk naar Tilburg te rijden om mee te doen met de Hart van Brabantloop.

Voor de meesten was het de eerste keer dat men deelnam aan een groot evenement. Zeker omdat ieder afzonderlijk moest presteren als onderdeel van het team kon je de spanning al vrij vlug voelen.

Drie speciale trainingen had men als voorbereiding gedaan, zou het genoeg zijn?

Rond 07.00 uur arriveerden we op het terrein van TU Sports Centre in Tilburg. Teamcaptain Gerard had intussen het team al aangemeld en de benodigde info in ontvangst genomen. Jammer genoeg kwam de eerste afmelding: Ruud die etappe 13

zou lopen, kon niet lopen wegens een protesterende knie. Gelukkig was Lizzy bereid om een dubbele etappe te lopen en het eerste probleem was zonder al te veel overleg opgelost. Intussen was Sonja begonnen met een warming-up onder begeleiding van de T.S.D.DanceNation. Het was spannend; ze moest per slot van rekening de fundering gaan bouwen voor de rest van de dag. Ze heeft een dik PR gelopen en met een tijd van 00.30:30 liet ze nog 7 dames achter zich.

Etappe 2 was een heren etappe. Karlijn was tijdens het inlopen reeds op zoek naar mannelijk loopmaatje. Of ze die gevonden heeft weet ik niet, wel dat ze met een fantastische tijd van 00.44:37 nog 2 stoere mannen achter zich hield.

Loon op Zand: Petra stond te wachten, ook voor haar was er een heren etappe. Deze etappe, die gedeeltelijk een vals plat heeft,



Stella in volle concentratie

kenmerkt zich door de altijd mooi opkomende zon. Helaas voor Petra, ze verdween vrij vlug in de mist. Ook Petra wist nog 6 stoere mannen achter zich te houden in een prachtig PR van 32:48. Bosch & Duin: eindelijk weer een vrouwen etappe. Merce in de startblokken en Saskia liep mee voor de gezelligheid. Ze verbaasde zichzelf en liep met 20:08 een dik PR en ook zij liet 3

dames achter zich.

Bij de Rustende Jager zat het halve team rustig aan de koffie, ze hadden het volste vertrouwen in Stella. Terecht; ook hier weer een prachtig PR op een heren etappe en 4 heren achter zich latend, liep ze in 38:03 naar Udenhout waar haar dochter Lizzy het hesje zou overnemen. Deze heren etappe staat op papier als zeer zwaar, desondanks snelde Lizzy met een gemiddelde van 11,10 km/h naar een tijd van 54:02, nog 5 mannen achter zich latend.



Rianne heeft alles gegeven

De herstart was om 11.30 uur in het Leijpark. Hans gaat er voor! We zagen hem vertrekken, als een speer liep hij weg en wist zich voor zeer korte tijd in de kopgroep te handhaven. Hoe zou het verder gaan? Hij was slechts een paar dagen terug van trainingskamp in Turkije. Hij had daar zijn lichaam behoorlijk getraind met inname van koolhydraten. Hij gaf alles en met een mooi PR van 59:11 wist hij nog 0 mannen achter zich te houden.

In Biest-Houtakker stond een ervaren HVB loper klaar. Op het laatste moment ingezet wegens het wegvallen van Fred. Ook Bart was slechts zeven dagen terug van trainingskamp. Hij had echter wel een extra impuls: aan het einde stond een charmante dame hem op te wachten. Mooie tijd van 55:10 en 3 mannen achter zich.

Rianne neemt het hesje over. Een loodzware etappe staat haar



Rebecca geconcentreerd op de tweede rij

te wachten: 2 kilometer zand en op het laatste stuk nog een gedeelte vals plat. Werkelijk leeg was ze, echter er was een ver-



Lizzy in volle strijd

assing: een groot stuk eigen gebakken cake met slagroom bracht haar weer snel op de been. De tijd van 34:14 was dusdanig goed dat ze 18 dames achter zich wist te houden!

In Oirschot was de tweede herstart en lag er een grote druk op Suzanne, Te midden van 60 mannen moest zij zich bewijzen en dat heeft ze gedaan. Met een gemiddelde van 12,02 km/h snelde ze naar een tijd van 44:55, maar liefst 7 mannen liepen langzamer. Jan Pieter stond na zeer lange warming-up en zijn zenuwen in bedwang houdend klaar om aan de beruchte Campina tocht te beginnen. De zon scheen, geen zuchtje wind het was warm. De supporters onderweg en bij de finish waren goed voor een ongelooflijk snelle eindspurt en mede hierdoor een super PR van 42:48. Hij wist 6 mannen voor te blijven. In Oisterwijk stond Det, helemaal niet zenuwachtig want ze wist dat iedereen een PR gelopen had. Ze had zich al wat ingedekt want het was een stuk warmer dan in de ochtend. Ook voor Det een prachtig PR 37:10.

In Moergestel had Lizzy zich opgewarmd voor haar tweede etappe. Super in een gemiddelde van 11.56 km/u gaf ze 16 mannen het nakijken.

Intussen waren we op de Korte Heuvel in Tilburg. Hier was de gezamenlijk start van het laatste gedeelte, ook wel de finale etappes genoemd. Rebecca ging als eerste, ze had haar tactiek



Van links naar rechts: Rebecca de Jong, Edwin Grim, Rianne van Hest, Lizzy Reniers, Stella Reniers, Karlijn Overmeijer, Jan-Pieter Beekmans, Gerard van Veghel, Sonja van Nuenen, Mercé de Miguel, Micha Kerlen, Hans van der Leest, Saskia Postma, Petra van Driel, Bart Janssen, Det Sliker



En daar is Edwin

besproken en ging op weg ongeveer in de tweede startrij. Ze had een snelle start en kon het tempo redelijk volhouden. Met de blik van een roofdier dat op een prooi jaagt, liep ze haar eigen race, telkens opnieuw haar voorgangster inhalend. Ondanks verwoede pogingen lukte het prinses Anita niet om onze Rebecca te passeren. Met een prachtige eindspurt wist Rebecca nog twee

dames te verschalken. Uiteindelijk waren slechts 15 dames sneller. Haar tijd, met een gemiddelde van ruim 12,7 km/pu: 28:38.

Onze laatste loper Edwin moest het opnemen tegen de cracks. Zijn tactiek, rustig starten en dan de voorganger inhalen, klonk niet slecht. Hij hield woord en er kwam een moment dat hij alleen zijn voorganger nog zag. Langzaam maar zeker naderde hij hem en in het bos liep hij ernaast. Maar de loper waar Edwin naar toegelopen was, kreeg hulp van een fietser: hij sprong achterop en Edwin had het nakijken. Daar stond hij midden in het bos moederziel alleen; hij was verkeerd gelopen. Intussen begonnen de alarmklokken bij de finish te luiden en de start van een grootscheepse zoekactie was een kwestie van een paar seconden. Maar gelukkig kwam daar uit het bos iemand met een blauw shirt: onze Edwin. Toch nog een goede tijd, zeker gezien de extra afstand die hij gelopen heeft, 36:46.

De afsluiting was bij de Griek in Rosmalen, we konden terugkijken op een prachtige dag. Niet te vergeten willen we ook onze diverse sponsors bedanken. Dankzij hen waren we als team duidelijk zichtbaar en konden we ook nog een bijdrage leveren aan het goede doel.

Gerard van Veghel

Bedankt:

**Garage Tibosch,
Autobedrijf Jos van Boxtel,
Zeefdrukkerij Meulensteen,
Run2day,
Qbike,
Startnummerexpress,
AR Reinders,
Connexxion,
Gebr. Vd Donk,
Autorijschool Haren,
De Griek in Rosmalen,**



Stoer!

Rijopleiding in Stappen

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

DE GIER
AUTORIJSCHOOL

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



Run And Walk Den Bosch
De Hardloop- En Wandelwinkel

R & W

Clubleden*
10% Korting

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

Rijnstraat 28
5215 EK Den Bosch

AFSLAG 21 A2 Utrecht

*Niet in combinatie met andere acties

www.onlinehardloopwinkel.nl www.onlinewandelwinkel.nl

Een boel boule-gevoel tijdens uitje André's elite

Op een mooie nazomerse zaterdagochtend in september vertrokken de dames van André's elite op de fiets vanaf PH. Op weg voor hun zoveelste, maar nog steeds onmisbare jaarlijkse uitje. Naast het gebruikelijke fietsen, kletsen, koffie drinken, praten, appeltaart eten, keuvelen, cappuccino bestellen, lachen enz. stonden nog twee hoofdonderdelen op het programma die geheim bleven tot het laatste moment.

Winkeltje spelen en "vlugzeiken"

De eerste verrassing betrof een bezoek aan een bijzonder museum in Den Dungen: 't Brabants Leven'. Bijzonder vanwege de enorme hoeveelheid aan antiques en rariteiten uit meer dan 35 ambachten en beroepen uit het Brabants leven van vroeger. Er viel van alles te bewonderen: van lampetkannen, droogkappen, pillendozen, loopfietsen tot mislukte muizenfoetussen op sterk water. Ook konden de dames zich vermaken in een nagebouwde winkel (ouderwets shoppen) en zich vergapen aan ouderwets ondergoed; één bestond heel handig uit twee delen wat een bezoek aan het toilet vereenvoudigde en daarom de "vlugzeiker" werd genoemd. Al deze attributen werden toegelicht op de zeer eigen wijze van medewerker Jo: in plat-plat nog-net-verstaanbaar Brabants en in een ráázend tempo. Het bezorgde menigeen kramp in de kaken van het lachen en tuitende oren.

Ballendoekje

Na een voedzame lunch (een stokbrood van een halve meter met 7 plakken oude kaas) konden de elite-dames er wel weer tegen en mochten ze aan de bak: letterlijk, nl. aan de jeu-de-boulebak van de Walnoot in Bostel. Twee vriendelijke dames wisten de belangrijkste richtlijnen snel uit te leggen. Ook gaven ze nog onmisbare tips over de juiste houding en het ballendoekje. Daarna brandde de strijd los en bleek dat iedereen behoorlijk fanatiek was. Om te kunnen vaststellen of "wij liggen" of "zij liggen", werd de centimeter erbij gehaald. Gelukkig waren de dames van de Walnoot niet alleen goed in ballen, maar ook in tappen. Zo'n partijtje jeu-de-boule maakt flink dorstig.

Deze prima verzorgde dag werd afgesloten met een heerlijk diner in het Strandhuys bij de IJzeren Man. Het begrip "rondje IJzeren Man" kreeg zo een heel andere lading. Tot ieders vreugde schoof ook de oprichter van de eliteclub aan tafel: André. Kers op de taart van deze toch al zo mooie dag!

Annemieke van Amerongen

Stichting Missahoe Wonder

Mijn naam is Manon Kitslaar en ik ben sinds mijn 6e lid van Prins Hendrik.

Naast atletiek hou ik erg van reizen en heb ik me ingezet voor derdewereldlanden.

Zelf heb ik twee jaar geleden vrijwilligerswerk gedaan in Afrika. Ik ben naar Swaziland gegaan en heb geholpen op een kleuterschooltje. Toen ik in Afrika was zag ik in dat hulp hard nodig is! De mensen zijn arm en hebben niet veel.



Toen ik weer in Nederland was wilde ik me in blijven zetten voor goede doelen en ben ik toen via via in contact gekomen met Marianne Berkhuijsen. Zij heeft zelf de stichting Missahoe Wonder opgericht naar aanleiding van haar ervaringen in Ghana. Ze heeft in het dorp Kpando in Ghana een schoolgebouw gebouwd en een weeshuis en toiletgebouw! In het weeshuis zitten 32 kinderen en er gaan 172 kinderen naar de Missahoe Montessori school. Doordat ik vond dat ze zich inzette voor een heel goed doel ben ik nu vrijwilliger geworden bij deze mooie stichting!

Ze heeft al veel goeds verricht, maar er is nog veel te doen! Onder andere zijn er nog fondsen nodig om de school en voedselkosten van alle kinderen te betalen en moet het toiletgebouw nog worden afgemaakt. Ook is het erg leuk voor de kinderen om af en toe een uitstapje te maken, dat is in Nederland heel normaal maar daar is het een bijzondere gelegenheid. Daarom wil ik jullie vragen om een donatie in de collectebus in de kantine van het clubgebouw te geven, of om een donatie over te maken naar:

NL90RABO.0104.200.006 ten name van Stichting Missahoe-Wonder te Zoetermeer.

Van het geld gaat 100% naar de stichting, Marianne regelt alles zelf dus er gaat geen geld verloren!

Als je vragen hebt en je ziet me lopen op de baan, stel ze me gerust!

Voor meer informatie zie de website; www.stichtingmissahoe-wonder.nl

Of ga naar de Facebookpagina; Stichting Missahoe Wonder

Groetjes, Manon



Vughtse Sportclub Prins Hendrik

Naam

Adres

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Ik wil graag meehelpen bij de 43^e De RiemersmaLeasing Kangoeroeloop

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

mobiel

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

E-mail

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

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

.....
.....
.....

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

Ik heb voorkeur voor de volgende taak:

.....

Ik wil ook meehelpen met de voorbereiding en opruimen op:

☐ **22 december** ☐ **23 december** ☐ **24 december** ☐ **27 december**
*/ **

Graag dit formulier retourneren:

- ≡ Door het formulier in de brievenbus in de hal van het clubhuis te deponeren.
- ≡ Per post op te sturen naar:
Tine van Esch Molenstraat 8 5268 KE Helvoirt
- ≡ Per e-mail verzenden naar: **tinevanesch@tele2.nl**

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

Masters

Mannen masters Nederlands kampioen, Vrouwen derde!

Op zondag 7 september werden de mannen masters Nederlands kampioen tijdens de finale van de competitie. De afgelopen 4 jaar waren de mannen 2e en daarvoor waren zij de kampioenen dus het was alweer 5 jaar geleden dat ze op de hoogste trede stonden. Sinds de age grading van toepassing is wisten zij dat dit niet in hun voordeel werkte en dit jaar moesten ze ook nog naar AC Tion in Enschede, de kampioen van 2012.

De opstelling vooraf was goed, tja zo goed dat de ploegleiding diverse vaste krachten niet eens mee kon nemen naar deze wedstrijd. Waar mogelijk stonden er 2 atleten opgesteld zodat ze op safe zouden strijden. Co Neijzen kwam speciaal voor een 100m naar Enschede, Bert van Lith liep een hele sterke 400m en Gerard Kitslaar toonde als 2e atleet zijn klasse op de 400m en de Zweedse estafette. Ronald Weevers liep top en was weer terug met de winst op de 800m, Cor Datema streed mee op de 1500m ondanks lichte achillespeesklachten. Michiel Otten ging gewoon voor 1500m en 5km ondanks een stevige verkoudheid, Stein Kuiper was goed voor 2 onderdelen, kogel en discus, Jeroen Bronwasser vloog ver en hoog en pakte veel punten, Eric Beaat wierp de speer heel ver weg en kon genieten van de verre sprongen van Jeroen Bronwasser.

We stonden halverwege op de 2e plaats met 49 punten achterstand, maar we concludeerden na driekwart van de wedstrijd: we presteren gewoon top en laten echt niets liggen. Net voor de start van de estafette kwam ploegleider Pieter van der Heijden met het grote nieuws dat we maar liefst 250 punten voor stonden en niet omdat de anderen zo slecht waren, nee, omdat wij zo goed waren. Bam!

Bij de estafette, waar geen age grading van toepassing was,

stonden de oude mannen van AC Tion opeens met hele jonge, 35-jarige atleten aan de start. Niets bracht de mannen uit hun evenwicht, Bert, Gerard, Michiel (alweer?) en Eric vlogen over de baan en kwamen met een achterstand binnen van ongeveer 16 seconden. Dat moest toch voldoende zijn en dat was het inderdaad. Kampioen!

Opvallend feit is dat de nummers 1, 2, 3 en 4 meer punten behaalden als de nummer 1 van 2013. Dit zegt ook iets over de kwaliteiten van de mannen masters.

De dames streden gelijktijdig voor wat ze waard waren en ook hier werd volgens verwachting gepresteerd. Janine Kortbeek beet voor hen het spits af op de 100m en daarna vloog ze ook nog hoog over de lat heen en ver in de verspringbak. Inge Bechtum kwam uit op de 800m, Maria Dooyenburg liep sterk op de 1500m en Daniëlle Gorgels liep goed op de 3 km. Kogelstoten werd gedaan door Mieke Bergmans en Elles de Graaff. Elles kwam voor de ploeg ook uit op discuswerpen.

Halverwege werd duidelijk dat één team gewoon beter was, maar een podiumplaats moest haalbaar zijn. De sfeer in het team was goed en op ieder onderdeel werd de ploeggenote hard aangemoedigd. Gespannen werd de einduitslag afgevacht en blij en zeer tevreden vernamen ze dat ze derde waren geworden.

Het was een heerlijke dag, zonnig, vrolijk, veel gelachen, maar ook fantastisch gepresteerd!! De bekervoor de 1e en de 3de plaats staan al te pronken op de bar in onze kantine!

Bij de dames streden 30 masterploegen bij de voorwedstrijden, bij de mannen waren dat aan het begin van de competitie 50 ploegen.

Bert van Lith



Meisjesploeg fraai vijfde van Europa

Na een ietwat verrassende overwinning tijdens de competitiefinale van de A meisjes in 2013 kon de voorbereiding op de Europacup in het Portugese Leiria beginnen.

Na een ietwat verrassende overwinning tijdens de competitiefinale van de A meisjes in 2013 kon de voorbereiding op de Europacup in het Portugese Leiria beginnen. Via verschillende sponsoractiviteiten werd een groot deel van de reis bij elkaar verdiend. Auto's werden gewassen, puzzelstukjes en ijs verkocht en mensen die sv Prins Hendrik een warm hart toedragen bleken ook bereid de meisjes te ondersteunen richting hun unieke trip om te schitteren op een internationaal podium. De generale repetitie voor de Europacup vond dit jaar plaats in Rotterdam tijdens de finale competitie waar de ploeg ook dit jaar weer een podiumplaats wist te bemachtigen. Enkel de grote ploegen van Rotterdam en Amsterdam wisten de meisjes uit Vught te kloppen. Een mooie mix van oudere meisjes aangevuld met flink wat jonge junioren stoomde zich klaar voor een krachtmeting met teams uit Denemarken, Slowakije, Estland, Litouwen, Portugal, Duitsland en Ierland.

De reis startte in de vroege uurtjes op vrijdag 19 september op Schiphol in speciaal bedrukte 'Europacup' kleding. Laten we zeggen dat het team lekker opviel en Holland herkenbaar was in fel oranje shirts die van heinde en verre al gespot konden worden. Het avontuur is begonnen! Het op dat moment niet al te enthousiast ontvangen vliegtuigvoedsel bleek achteraf wellicht een van de beste maaltijden van het weekend.

Op het vliegveld in Lissabon werden de meisjes niet door de lokale bevolking welkom geheten maar luidkeels door de iets eerder gearriveerde Zwitserse jongensploeg. Na een voorspoedige reis kwam het team aan in het onderkomen voor het weekend; Seminario Diocesano, oftewel 'het klooster'. De lange saaie gangen met sobere kamers werden overgenomen door het bruisende team van Prins Hendrik. De bijbeltjes degradeerden van de nachtkastjes naar de lades en muziek en dans vulden al snel het klooster. In zeer ontspannen sfeer werd diezelfde avond nog het stadion bezocht. Bij het zien van de tegenstand en het overweldigende 'Estádio Municipal' werd de spanning al iets duidelijker zichtbaar en verschoof de focus richting de wedstrijd van een dag later. In Portugal zijn was al mooi, maar de meisjes kwamen zichtbaar met een missie; een zo hoog mogelijke eindklassering! Een teammeeting met mooie woorden volgde waarna de meesten de slaap goed konden pakken in de rustgevende omgeving.

De wedstrijd

De dag van de wedstrijd stonden de koppies strak en was het duidelijk dat iedereen z'n 'game face' had opgezet. In prachtig weer werden de teams voorgesteld aan het publiek waar ook enkele ouders uit Nederland toe behoorden. Tamara Bos trapte de wedstrijd indrukwekkend af met een persoonlijk record op de 400 meter horden: 62,63, tevens een clubrecord en een derde plaats. Het team zat

direct in een goede 'flow'. Suzan van Gastel - die twee weken lang keihard revalideerde om op tijd fit te zijn - verraste met een mooie hoogte van 1m60, dezelfde hoogte als de nummer 4. De ietwat zieke Heleen van Hal drukte de ziekte de kop in en sprong eenvoudig met geleende stokken over haar aanvangshoogte. Haar wedstrijd zou nog de hele ochtend gaan duren door het uiteenlopende niveau op dit lastig onderdeel. Ondertussen was het startschot gegeven voor de 800m. Elise Pelgrim bleek als meerkampster het hele seizoen al over een goede 800m te beschikken. Een tactisch plan werd met Jeroen Engels opgesteld wat ze tot in perfectie wist uit te voeren. Van achteruit wist ze haar voorgangers één voor één op te rollen en moest ze uiteindelijk alleen de specialisten uit Lithouwen en Slowakije voor zich dulden. Met wederom een derde plaats tot gevolg.

Zusje Maureen Pelgrim en Lisa Postema warmden de sprintbaan op tijdens een extra serie 100m welke zij gebruikten als warming-up voor hun latere onderdelen. Direct na beide dames schoot Nikki Jacobs als een kanonskogel als eerste uit de startblokken. Een goede race bracht haar tot 12,76 en wederom een derde plaats in een sterk deelnemersveld. Je kunt al raden op welke plaats Prins Hendrik inmiddels in de tussenstand stond..... juist: derde. De spirit in het team was optimaal. Het volgende onderdeel in de wedstrijd was het kogelslingeren, wat bij de meisjes geen standaard competitieonderdeel is. Vincie Vossenaar vond in Ruud Postema een bevlogen trainer die haar in de aanloop naar de wedstrijd één op één de kneepjes van het kogelslingeren bijleerde. Met 22m29 wist zij de nodige punten binnen te sprokkelen voor het team. In de tussentijd bleef Heleen van Hal hoogte na hoogte halen waar andere ploegen de strijd al eerder hadden moeten verlaten. Op de 400m verscheen voor Prins Hendrik een bijzondere atleet op de baan. Evi van den Elzen startte nog niet lang geleden in het Start 2 Move programma van Prins Hendrik met lange afstand training. Al snel bleek ze daarvoor veel te snel en ontdekte zij de baanatletiek waar zij zich snel ontwikkelde. Tegen de jarenlange (trainings)ervaring van de tegenstanders kon zij niet opboksen maar benaderde zij haar eigen persoonlijk record.

Weer derde

Aan de start van de 100m horden stond Noa van Ginneken die het laatste deel van het seizoen vanwege een blessure aan zich voorbij had moeten laten gaan. Ondanks deze niet optimale voorbereiding wist ze zich knap staande te houden en werd er weer een derde plaats voor PH binnengehaald. Ondertussen was er een pauze in het programma en kwam er ook een einde aan de lange wedstrijd van Heleen van Hal op een PR hoogte van 2m80. Op naar een - achteraf - teleurstellende lunch met een mix van rijst, varken en spinazie. Een supermarkt dichtbij bood uitkomst in de vorm van fruit, yoghurt en drinken. De pauze werd benut voor een powernap, massage of ont-



spannen dans op het middenterrein van de atletiekbaan. De coaches maakten met een voorlopige 4de plaats een voorzichtige eerste inschatting van de kansen van PH. De teams op plek 3 tot en met 6 deden weinig voor elkaar onder. De teams op plek 1 en 2, maar ook 7 en 8 waren van een ander niveau.

Na de pauze mocht 'energiebom' Sarah Smits het spits afbijten. En hoe; ze wierp de discus naar een afstand van 34m82 en liet daarbij de concurrentie achter zich en pakte de volle winst. Als je wint heb je vrienden.... Uitgekozen voor de dopingcontrole kreeg Sarah twee chaperonnes toegewezen die niet meer van haar zijde weken. Ook niet toen zij regelmatig de tribune op en af struinde om teamcaptain Marlou van Rooij te voorzien van de nodige tips tijdens het kogelstoten. Mede dankzij deze tips perste Marlou in haar laatste poging 9m54 uit haar sterke lijf. De goed opgewarmde Maureen Pelgrim vloog door de lucht en landde na 5m34 in het Portugese zand wat goed was voor een vierde plaats in de rangschikking. Kort daarna mocht de Benjamin van het team Sophie Schoonebeek de 1500m aanvangen. Ondanks haar zenuwen liet zij zich niet gek maken door het snelle aanvangstempo van enkele tegenstanders. Ook hier weer werd de race van achteruit opgebouwd. Onder luide aanmoedigingen van de andere teamleden overbrugde zij een gat naar de kopgroep en liep van plaats 7 naar plaats 4 en eindigde in 5.12,34.

Kamergenoot Lisa Postema stond vervolgens alweer klaar voor de 200m die zij in 28,34 wist af te leggen waarmee zij de nodige punten binnenhaalde. Fenna van Burg ging inmiddels van start op de 3000m, een afstand die de chaperonnes van Sarah Smits ook reeds gewandeld leken te hebben. Fenna liep een vlak tempo in haar tweede wedstrijd van het seizoen (door een slepende voetblessure) en finishte uiteindelijk als vijfde. Britt van der Ham hink-stap-sprong naar een afstand van 10m10. Hoewel zij zelf verder had willen springen was team Prins Hendrik blij met de punten op dit technisch lastige onderdeel. Net als kogelslingeren is ook de 3000m steeple geen regulier onderdeel in de Nederlandse junioren competitie. Wie wilde voor PH dit onderdeel op zich nemen? Al in januari meldde Ezra Dirks zich vrijwillig aan zich te willen toeleggen op dit onderdeel

voor deze wedstrijd. Op de Harry Schulting Games liep zij haar eerste 3000m, toen nog zonder balken en waterbak in de baan. Zelfs Simon Vroemen werd ingeschakeld voor 'tips and tricks' rondom dit onderdeel. Haar inzet en drive om tot het uiterste te gaan voor de ploeg is bewonderenswaardig.

Estafettes

Een ervaring rijker finishte zij na 15.31,77 en nam zij moe maar voldaan plaats op de tribune naast haar overgevlogen zusje en vader en bekeek daar de verrichtingen van Roos Peeters bij de speerwerpen. Stoeiend met haar techniek pakte zij in de laatste poging nog enkele concurrentes en prikte de speer in de grond na 33m46. Druk rekenend maakte de ploegleiders de balans op voor de laatste estafettes. Een podiumplaats leek alleen nog haalbaar bij winst in de estafettes. Het inmiddels ervaren 4x100m team wisselde soepel en finishte op één lijn met

de meisjes van Slowakije. Een finishfoto moest uitsluitsel bieden over de plaats van het Prins Hendrik kwartet. De Slowaakse meisjes bleken 7 duizendsten sneller en kaaptten zo de tweede plaats nipt weg voor de dames van PH. De 4x400m meisjes beleefde een ongelukkige start met een val van het stokje in de eerste 400m. Kenmerkend voor het team gaven de andere loopsters niet op en race-ten zich terug naar de achterkant van het veld. De dames van Ierland moesten het nog bezuren. De einduitslag werd opgemaakt. PH moest z'n meerdere erkennen in de Baltische staten en eindigde op een vijfde plaats nog voor Portugal, Duitsland en Ierland.

Sarah Smits - inmiddels verlost van haar chaperonnes - werd door teamgenoten na de wedstrijd getrakteerd op een frisse duik in de steeplebak. Toen het gehele team kopje onder was geweest moesten ook enkele juryleden het ontgelden. Een uitgelaten team sloot zich vervolgens aan bij het diner waarna een feest in het stadion de wedstrijd afsloot. Het matige eten werd opgelost door een lokale pizzabakker en de bar werd al snel gebruikt als dansvloer voor het Nederlandse gezelschap. Tot in de late uurtjes werden dansmoves uit de verschillende delen van Europa aan elkaar geleerd. Op zondag klom een deel van het team naar het hoogste punt van Leiria en maakte vanuit het kasteel bovenop de berg nog enkele mooie foto's van het stadion waar zij een dag eerder hun eerste internationale wedstrijd afwerkten. Met een gezamenlijke lunch werd het avontuur afgesloten en kon de terugreis richting Nederland beginnen.

Alles bij elkaar was het een onvergetelijke avontuur met een hecht team waarbij iedereen streed tot het uiterste en zodoende hun missie volbracht. Via deze weg willen we iedereen die een bijdrage heeft geleverd aan het weekend van harte danken. Het was geweldig!

Team meisjes junioren A

Lesaanbod Gymnastiek afdeling per 29 september 2014

Lesgever

(Groot)ouder/kind Gym	Woensdag	09.00- 09.45	Olmen	Jongens/meisjes t/m 3 jaar + ouder/verz.	Natascha Zegers
(Groot)ouder/kind Gym	Woensdag	10.00-10.45	Olmen	Jongens/meisjes t/m 3 jaar + ouder/verz.	Natascha Zegers
(Groot)ouder/kind Gym	Woensdag	11.00-11.45	Olmen	Jongens/meisjes t/m 3 jaar + ouder/verz.	Natascha Zegers
Guppiesport (Kleutergym)	Woensdag	14.30-15.30	Lidwina	Jongens/meisjes 3-4 jaar	Marian Boers
Guppiesport (Kleutergym)	Woensdag	15.30-16.30	Lidwina	Jongens/meisjes 3-4 jaar	Jolanda Vlaminckx
Guppiesport (Kleutergym)	Woensdag	16.30-17.30	Lidwina	Jongens/meisjes 5-6 jaar	Jolanda Vlaminckx
Guppiesport (Kleutergym)	Vrijdag	15.45-16.45	Lidwina	Jongens/meisjes 3-6 jaar	Anouk van Bijnen
Guppiesport (Kleutergym)	Zaterdag	09.00-10.00	Vught-Noord	Jongens/meisjes 3-4 jaar	Jet /Fiona
Guppiesport (Kleutergym)	Zaterdag	10.00-11.00	Vught-Noord	Jongens/meisjes 5-6 jaar	Jet /Fiona
Guppiesport (Kleutergym)	Zaterdag	11.00-12.00	Vught-Noord	Jongens/meisjes 3-4 jaar	Jet /Fiona
Recreatie Turnen	Woensdag	13.30-14.30	Vught-Noord	Meisjes 6-9 jaar	Wies Janssen
Recreatie Turnen	Woensdag	14.30-15.30	Vught-Noord	Meisjes 6-9 jaar	Wies Janssen
Recreatie Turnen	Woensdag	14.30-15.30	Lidwina	Meisjes 6-9 jaar	Jolanda Vlaminckx
Recreatie Turnen	Woensdag	15.30-16.30	Lidwina	Meisjes 6-9 jaar	Marian Boers
Recreatie Turnen	Woensdag	16.30-17.30	Lidwina	Meisjes 10-14 jaar	Marian Boers
Recreatie Turnen	Vrijdag	17.00-18.00	Lidwina	Meisjes 6-8 jaar	Anouk van Bijnen
Recreatie Turnen	Vrijdag	18.00-19.00	Lidwina	Meisjes 9-11 jaar	Anouk van Bijnen
Recreatie Turnen	Vrijdag	19.00-20.00	Lidwina	Meisjes 12-14 jaar	Anouk van Bijnen
Recreatie Turnen	Zaterdag	09.00-11.00	Vught-Noord	Meisjes 6-9 jaar	Jolanda Vlaminckx
Recreatie Turnen	Zaterdag	11.00-13.00	Vught-Noord	Meisjes 10 jaar en ouder	Jolanda Vlaminckx
Senioren Turnen	Vrijdag	19.00-20.30	Vught-Noord	Senioren vanaf 15 jaar	vacature
Recreatie Turnen	Woensdag	16.00-18.00	Vught-Noord	Jongens 6-9 jaar	vacature
Recreatie Turnen	Woensdag	18.00-20.00	Vught-Noord	Jongens 10 jaar en ouder	vacature
Recreatie Turnen	Zaterdag	09.00-11.00	Vught-Noord	Jongens 6-9 jaar	Stijn Kamp
Recreatie Turnen	Zaterdag	11.00-13.00	Vught-Noord	Jongens 10 jaar en ouder	Kieran Verbiest
Acrogym - Recreatie	Woensdag	15.30-16.30	Vught-Noord	Jongens en meisjes 6 jaar en ouder	Jolanda Breeschoten
Acrogym - Recreatie	Woensdag	16.30-17.30	Vught-Noord	Jongens en meisjes 6 jaar en ouder	Jolanda Breeschoten
Acrogym - Gevorderden	Vrijdag	17.00-19.00	Vught-Noord	Op uitnodiging	Jolanda Breeschoten
Free Runnen/trampoline	Donderdag	17.00-18.00	Vught-Noord	Jongens en meisjes 6-9 jaar	Jip Kuiper
Free Runnen/trampoline	Donderdag	18.00-19.00	Vught-Noord	Jongens en meisjes 10-13 jaar	Jip Kuiper
Streetdance	Vrijdag	17.00-18.00	Olmen	Jongens en meisjes 6+ jaar	Fiona Verbiest
Dames Fit!	Maandag	19.00-20.00	Hertog v Brabant	Vrouwen 40+	Evelien de Groot
Dames Fit!	Maandag	20.00-21.00	Hertog v Brabant	Vrouwen 40+	Evelien de Groot
Dames Fit!	Dinsdag	20.00-21.00	Lidwina	Vrouwen 40+	Rijk de Groot
Dames Fit!	Dinsdag	20.00-22.00	Hertog v Brabant	Vrouwen 40+	Anne vd Braak
Heren Fit!	Donderdag	20.30-21.30	Reinier v Arkel	Heren 55+	Ted Geerts

Zaal

Turnhal en Gymzaal Vught-Noord
Gymzaal Lidwina
Gymzaal Hertog van Brabant
Gymzaal Reinier v Arkel
Clubhuis De Olmen

Adres

Koninginnelaan 1d
Lidwinastraat 43
Brabantlaan 1
Carrillonlaan 6 (Zorgpark Voorburg)
Olmenlaan 3

Meer informatie - gyminfo@ph.nl

Altijd al vrijwilligerswerk willen doen?

**Vrijwilligers gevraagd voor de 43ste RiemersmaLeasing Kangoeroeloop.
Tweede Kerstdag 26 december 2014**

Vrijwilligerstaken:

- Op de dagen vooraf: het opbouwen en gereedmaken van de locatie en het clubgebouw.
- Het uitzetten en afbreken van de route op de dag zelf.
- Drankposten langs de route en op de baan.
- Fietsers voor en na de lopers op de lange afstanden.
- Vrijwilligers op de route.
- Vrijwilligers bij het parkeren.
- Verkeersregelaars.

Wij stellen uw hulp zeer op prijs!

Ook als maatschappelijke stage voor scholieren.

Meld u aan via het inschrijfformulier in dit blad

Of stuur een mail naar: tinevanesch@tele2.nl

Voor meer informatie kun je bellen met Tine: 0411-643519 of 06-23061719

**Vrijwilligers
voor één
dag**

Vacatures afdeling Gymnastiek

De afdeling Gymnastiek is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die een rol van betekenis willen spelen binnen de gymnastiekafdeling.

PR & Communicatie

- Externe communicatie
 - o Contact zoeken met externe media
 - o Contact onderhouden met externe media
 - o Zorgdragen dat er persberichten worden verstuurd naar de verschillende media

Financiële Commissie

- Ondersteuning van de ledenadministratie
 - o Ondersteunende werkzaamheden verrichten bij de ledenadministratie van de gymnastiekafdeling
 - o Ontvangen en verwerken van aan- en afmeldingen
 - o Nalopen van contributiebetalingen

Technische Commissie

- Lesgever (groot)ouder-kindgym
 - o Kinderen van 1,5 tot 3 jaar die onder begeleiding van hun (groot)ouder op een speelse en uitdagende manier de grondmotorische vaardigheden aanleren, zoals klimmen, klauteren, rollen, balanceren etc.

- Lesgever Senioren Turnen
 - o Voormalig wedstrijdturn(st)lers (vanaf 15 jaar) die, vanwege werk, studie of anderszins niet meer deel kunnen of willen nemen aan wedstrijden, maar nog wel op een leuke manier de turnsport willen blijven beoefenen.

- Lesgever Recreatie Turnen jongens
 - o Jongensgroepen (6-9 jaar en 10 jaar en ouder) die op een uitdagende manier willen deelnemen aan toestelturnen

Voor alle geïnteresseerden:

- Lesgevers ontvangen een onkostenvergoeding, volgens het vergoedingstelsel van de gymnastiekafdeling
- Lesgevers worden intern geschoold
- Lesgevers kunnen deelnemen aan externe scholing, op kosten van de vereniging
- Het is mogelijk om tijdens de bestaande lessen de kneepjes van het vak te leren (learning on the job)

Mocht je geïnteresseerd zijn in één van bovenstaande vacatures en/of wil je meer informatie ontvangen dan kun je mailen naar gyminfo@ph.nl

Mocht je van mening zijn dat je op een ander vlak de gymnastiekafdeling kunt ondersteunen, dan zijn we uiteraard erg nieuwsgierig en verzoeken we je om dit met ons te delen via hetzelfde mailadres.

De pupillentraining In de zomer op vrijdag:

‘Wie de kleintjes (en hun ouders) niet eert, is het groeien niet weert’

Natuurlijk is het vanaf de zijlijn eenvoudig om van alles waar te nemen, een oordeel erover te hebben en er heel primair op te reageren, niet gehinderd door de noodzakelijke kennis die ertoe geleid heeft dat je waarneemt wat je waarneemt. Denk eerst maar even over dit zinnetje voordat u verder leest.

Als u zichzelf herkent in het bovenstaande dan is het onderstaande gemakkelijker naar waarde te schatten. Het is een wat ‘voor de vuist weg’ reactie en inderdaad, niet alle ins en outs zijn de schrijver bekend en dat is eigenlijk maar goed ook. Want anders laat je het waarschijnlijk uit je hoofd om over de zomertraining van de pupillen op vrijdagavond opmerkingen te maken.

Deze zomer was er net als vorig jaar voor de jongste pupillen de training gepland op het onzalige en voor velen onbegrijpelijke tijdstip van 18.15 tot 19.15u. Op vrijdag dus. Vorig jaar is tijdens de algemene ledenvergadering al eens gevraagd waar die doorbreking van de ‘gouden’ traditie van pupillentrainingen op maandag- en woensdagavond van 18.30 tot 19.30u vandaan kwam. Het antwoord kwam er zo’n beetje op neer dat er niet voldoende (hulp)trainers waren op maandagavond en dat men gedwongen was in 2013 de training naar vrijdag te verplaatsen. Voor het jaar daarna zou men ‘het’ nog bekijken. Mij staat niet meer bij dat de ouders van de pupillen gevraagd is of die verplaatsing naar vrijdag leidde tot grote tevredenheid bij de doelgroep. In ieder geval – na ongetwijfeld een uitgebreide en grondige evaluatie binnen het (jeugd-)atletiekbestuur – bleef het zomertrainingstijdstip voor de pupillen ook in 2014 bestaan.

Een van de uit-praogpunt gouden grepen van Prins Hendrik is het handhaven van de oudertrim parallel aan de trainingstijden van de pupillen. Sinds André de Jong daar bijna een eeuwigheid geleden mee begon, heeft die extra-service de vereniging alleen maar goeds gebracht: niet alleen zijn er uit die oudertrim nogal wat mensen lid geworden en gebleven van Prins Hendrik, maar een aanzienlijk aantal heeft zich verdienstelijk gemaakt als hulptrainers, bestuurders, clubhuishulpen, juryleden etc. Dat moet een beetje in het achterhoofd gehouden worden als je, vanaf de zijlijn, ziet wat zich nu op de vrijdagavonden afspeelt op de baan. Achteraf is de voorzichtige conclusie te trekken dat het verplaatsen van die trainingsavond naar de vrijdag toch wat al te pragmatisch is gebeurd. Op de eerste plaats – hoe klantenbinderig wil je zijn als vereniging – is het clubhuis eenvoudigweg dicht. Op slot dus. Potdicht.

Geen mens komt erin. Gevolg: er zitten op die vrijdagen in weer en wind (en deze zomer gelukkig ook in de zon) tussen de 20 tot 50 volwassen wachtenden op de picknickbanken en bij slecht weer dus op de tribune. Let wel: dat zijn ook nogal wat ouders van kinderen die voor het eerst bij Prins Hendrik op de baan komen en zich verbazen over het feit dat het clubhuis gesloten is, waar een ‘open deur’ op z’n minst verwacht wordt. M.a.w. erg uitnodigend is zo’n gesloten clubhuis niet. Nog afgezien van het feit dat de vereniging ook wat inkomsten mist op die manier. Wat je van de ouders hoort over het tijdstip van training is niet altijd even mals: het is een onmogelijk tijdstip: je ziet de meeste ouders in vliegende haast om 18.14u in de buurt van de baan arriveren; het tijdstip komt niet zo goed uit voor veel ouders omdat er op vrijdagavond vaak gezinsactiviteiten (naar de camping bv. o.i.d.) zijn of dat die vrijdagavond simpelweg een uitgaansavond is, waardoor het nogal wat improvisatietalent vraagt om op tijd te zijn. Laat staan dat de ouders nog de gelegenheid hebben om zelf in sporttenu op de baan te verschijnen. Zodat zij de oudertrim ook aan zich voorbij moeten laten gaan. En dan zie je elke week niet zoals gebruikelijk – en zoals straks weer in het winter-schema op zaterdag om 10.00u – 20 tot 30 ouders meelopen, maar hooguit een stuk of 10.

Natuurlijk, er zijn ook ouders die het juist een prima tijdstip vinden die vrijdag om 18.15u, maar het overgrote deel zou het niet betreuren als weer teruggekeerd zou worden naar de maandag om 18.30u. Op gevaar af nostalgisch te worden: het clubhuis was ‘vroeger’ op dat tijdstip gewoon open en de ouders die meeliepen met de oudertrim hadden een schema voor de barbezetting en daar werd strikt de hand aan gehouden. Zo’n schema is nu absoluut niet meer aan de orde, gezien het feit dat niemand zich op dat tijdstip wil vastleggen. En het is natuurlijk de vraag of de vereniging die verantwoordelijkheid voor het clubhuisgebeuren wil honoreren.

Als je als vereniging ook ouders aan je wil binden, dan is de uitspraking van de vereniging van groot belang. Dat zit vaak in kleine dingen. En in die kleine dingen kun je heel groot zijn en vervolgens worden. En ook over dit laatste zinnetje mag u nadenken.

gvdb

Gezocht: Foto’s van de kogelvanger Vughtse heide

Ik wil een oproep doen namens Rob de Vrind, schrijver van het boek “De Vughtse heide vertelt” om foto’s van de grote verdwenen kogelvanger beschikbaar te stellen. Je kunt mailen naar loekvanderheijden@outlook.com

Loek van der Heijden

Nieuwe turnhal Prins Hendrik in gebruik genomen

Op maandag 29 oktober was het dan eindelijk zover, de eerste training in onze eigen turnhal.

De afgelopen weken is de sportvloer gelegd en is onze leverancier Nijha druk bezig geweest om alle toestellen en beschermingsmaterialen te monteren. De laatste twee zondagen zijn er vrijwillige sjouwers druk aan de slag geweest om vanuit andere zalen onze materialen en toestellen over te brengen naar Vught-Noord.

Het resultaat mag er zijn, prachtige materialen, vrijwel alles in mooi blauw, een hele mooie lichtval door de transparante bouw en voor de veiligheid meer bescherming dan ooit. Alles gebeurt hier tegelijk, je weet niet waar je moet kijken. Onverschrokken duiken de kleintjes na hun flik-flak of salto in de valkuilen om vervolgens helemaal te verdwijnen onder de schuimblokken, de trampoline veert geruisloos, een turner met salto’s en schroeven in de lucht en iemand anders maakt reuzenzwaaien aan de rekstok.

Hoe bijzonder het is dat we nu kunnen beschikken over onze eigen trainingshal, beseft je pas echt als je denkt aan hoeveel pogingen er in het verleden zijn ondernomen en hoeveel energie erin is gestoken om tot een eigen accommodatie te komen. Wat we nu hebben is dan ook de verdienste van iedereen die hier ooit bij betrokken is geweest.

De komende weken gaan we de punten nog even op de i zetten voor wat betreft de inrichting en dan gaan we op 4 januari de hal officieel openen.

Rob Pietjouw



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!

Met koken maak je vrienden

Josefien van Galen

Met koken maak je vrienden

Door en voor thuiskokers, mensen die plezier hebben in koken en het plezierig vinden samen met vrienden te eten.



72 favoriete, niet alledaagse, recepten

Voorzien van een heldere bereidingswijze en een handig tijdschema om het plannen van het koken makkelijk te maken. Full color, 160 pagina's, in praktische ringband.

Te koop

Bruna winkels in Vught, Boekhandel Adr. Heinen in Den Bosch, Brinkman's kookwinkel in Den Bosch, Studio Vennix in Den Bosch en Boekhandel Robben in Rosmalen. Het boek kost €14,50. Ook te bestellen via www.metkokenmaakjevrienden.nl

Kampioenenhuldiging 2014

Sportman: Jasper Heesbeen:

Voor sportman van het seizoen 2013 / 2014 heeft het Atletiek en Trim Bestuur gekozen voor Jasper Heesbeen. Hij is dit seizoen bij de T-meeting in Tilburg over de 2.12m gesprongen en laat daarmee zien dat hij tot de beste hoogspringers van Nederland hoort! Helaas is hij momenteel geblesseerd aan zijn voet (gebeurde bij de laatste wedstrijd). Naast zijn goede prestaties bij het hoogspringen is hij lange tijd jeugdtrainer geweest, waarbij hij tot voor het afgelopen seizoen de rol van coördinator van de pupillen A heeft vervuld. Dit jaar heeft hij het voorzitterschap van het Jongerencomité overgenomen van Valentine Kortbeek.

Sportploeg / vrouwen: Portugal Europacup-ploeg: 17 meiden + 2 ploegleiders

Met het kiezen van een sportvrouw had het Atletiek en Trim Bestuur meer moeite, het is eigenlijk niet gelukt. Uiteraard heeft Melissa Boekelman weer prima gepresteerd en haar titel bij het kogelstoten geprolonged. Wij kozen dit jaar niet voor één dame, maar voor een volledige ploeg. De ploeg die vorig jaar het Nederlands Kampioenschap won, mocht immers dit jaar naar Portugal. Dat Prins Hendrik vertegenwoordigd werd in de Europacup is toch wel bijzonder. Een dames-sportploeg dus dit jaar, die maar liefst zeventien dames telt (en twee ploegleiders heeft: Jos van Schijndel en Jeroen Engels!).

Rick Verhoeven

Nationale junioren C & D wedstrijd indoor: kogelstoten JD1, 1e 8.93m
D-Spelen outdoor: kogelstoten JD1, 1e 10.42m
D-Spelen outdoor: discuswerpen JD1, 1e 27.58m

Floris Nolet

Nationale junioren C & D wedstrijd indoor: verspringen JD1, 1e 4.54m

Tamara Bos (één van de meiden uit sportploeg)

NK junioren A/B 2014 - outdoor: 400m horden MA, 1e 1:04.00min

Eric Cadée (niet aanwezig: USA met Rutger)

NK Sen outdoor 2014: discuswerpen, 1e 62.72m

Melissa Boekelman (aanwezig)

NK Sen outdoor 2014: kogelstoten, 1e 16.65m

Bram Peters (niet aanwezig)

NK sen indoor Apeldoorn 2014: 400m, 1e 46.71s > WK limiet!!

Co Neijzen (één van de heren uit de mannen-masters ploeg)

NK Masters outdoor M45 2014: verspringen, 1e 5.40m

Stein Kuiper (één van de heren uit de mannen-masters ploeg)

NK Masters indoor Apeldoorn M40 2014: kogelstoten, 1e 14.20m
WK masters indoor: kogelstoten, 1e 14.67m

Ronald Weevers (één van de heren uit de mannen-masters ploeg)

NK Masters indoor Apeldoorn M40 2014: 800m, 1e 2:05.62min

Elles de Graaff

NK Masters outdoor V40 2014: discuswerpen, 1e 34.85m

Janine Kortbeek (niet aanwezig: vakantie Portugal)

NK Masters outdoor V60: Hinkstapspringen 10.03m

Mannen Masters Competitieploeg: Bert van Lith, Gerard Kitslaar, Stein Kuiper, Michiel Otten, Co Neijzen, Eric Beart, Ronald Weevers, Cor Datema en Jeroen Bronwasser - Ploegleider: Pieter van der Heijden.

Elles de Graaff



Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

de Noorlander

ASSURANTIE - ADVISEURS

Sportief in verzekeringen

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

www.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

BOUWBEDRIJF VISSERS B.V.

&

VISSERS ZWEMBADEN B.V.

SINT MICHELSGESTEL

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

VAN BIJNEN

Transport – Distributie – Warehousing
Verhuur van bedrijfsunits en kantoren

Telefoon 073- 511 25 15
www.vanbijnentransport.nl

Pensioenadvies voor het Midden- en Klein Bedrijf.

Pensioen is voor werknemers/-gevers buiten het salaris een belangrijke arbeidsvoorwaarde.

Een goede pensioenregeling verhoogt de aantrekkelijkheid van een bedrijf, dat geldt voor zowel nieuwe medewerkers als voor medewerkers die reeds bij u in dienst zijn.

pensioenadvies
in ZICHT



Mari van der Ven
Registerpensioen-
adviseur

'Laat je geen producten verkopen, maar laat je voorlichten en begeleiden'

Pensioenadvies Inzicht | Molenvensweg 25 | 5261AH Vught | 06 55565359 | 0736840263
info@adviescentrum-inzicht.nl www.adviescentrum-inzicht.nl

PinPoints

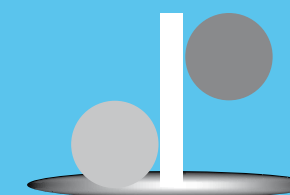
Het alternatief voor speldjes!!



PRINS HENDRIK

Te koop bij Prins Hendrik
voor maar € 9,95

1 STARTNUMMER
EXPRESS.nl



Drukkerij
PRIMAIR B.V.

Bescherm uw kleding!

Gebruik PinPoints bij al uw wedstrijden !!!

www.drukkerijprimair.nl / www.startnummerexpress.nl

Hoogstraat 7

5241 CT Rosmalen

Tel.: +31 (0)73 522 59 13

algemeen@drukkerijprimair.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 automobilité. 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



HOKA ONE ONE

TEST TOUR

ZATERDAG 1 NOVEMBER ATELETIEKBAAN PRINS HENDRIK VUGHT VAN 10.00 - 12.00 UUR

ERVAAR HET GEVOEL VAN HOKA ONE ONE 'ITS TIME TO FLY'
MINDER IMPACT OP HET LICHAAM DOOR MAXIMALE SCHOKDEMPING EN STABILITEIT.
DE LICHTGEWICHT SCHOENEN GEVEN JE WERKELIJK HET IDEE TE 'ZWEVEN'



HOKA ONE ONE