

TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 61, Nr. 8, december 2014



Waardering voor vrijwilligers

Foto's: Arnold Kunst



Help mee tijdens de Kangoeroeloop

Foto's: Rob van den



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

Spuugzat



Het is weer even wennen voor de trimmers: lopen in het donker. Gelukkig heeft iedereen goed uit-gepakt met al dan niet knipperende, rode, witte of zelfs groene lichtjes, reflecterende en fluorescerende hesjes en schoenen. Desalniettemin blijft het oppassen geblazen, want als looper word je dan wel gezien, maar zelf zie je niet altijd alles. De eerste slachtoffers van losse stoeptegels zijn al gevallen; letterlijk.

Tijdens de training in het donker ben je niet alleen bezig met je lijf, spieren en conditie, maar ook met veiligheid. Oversteken is een hachelijke zaak, fietsers zonder licht doemen – soms luid scheldend – op uit het donker en verder vormen laaghangende takken, omhoog stekende trottoirtegels en midden op de stoep gestalde vuilcontainers een potentieel gevaar voor de argeloze trimmer.

Het is dus niet alleen flink uithijgen als je na een inspannende training weer aankomt op de baan, maar ook opgelucht ademhalen. Poe, poe, je bent weer veilig thuis, je hebt het weer zonder kleerscheuren gered. Althans.....dat zou je denken. Het gevaar schuilt altijd in een hoekje waar je het niet verwacht. Want beste trimmers, wil je na de training graag even rekken en strekken aan het hek langs de sintelbaan; KIJK UIT!!! SLIPGEVAAR!! Deze gladheid heeft echter niets te maken met vroege vorstinval.

Nee, de oorzaak ervan moet gezocht worden in een geheel ander natuurverschijnsel, namelijk een afvalproduct van de mens. Het gaat om vieze, grote, flodderige fluimen, spuug, slijm, rochels, rachels, sputum.

Een natuurlijk verschijnsel? Het zal allemaal wel. Een aantal trimmers is dit fluimenfenomeen spuugzat en het wordt dus tijd om dit niet ongevaarlijke (want gladde en onhygiënische), maar ook zeer onsmakelijke probleem aan te pakken.

In de eerste plaats valt te denken aan het ophangen van bordjes "Spuwen verboden", zoals te doen gebruikelijk in de 19e eeuw, toen in Europa het spuwen in het openbaar ongepast werd gevonden. Toén al. Ter aanvulling kunnen vrijwilligers van een doortastende soort aangesteld worden die hardnekkig fluimende, kwijlende, rochelende en spuwende sporters berispen. Bij ernstige overtreding worden vervolgens zware boetes uitgedeeld in de vorm van lijfstraffen: 20 tot 80 uur stoep schrobben met een tandenborstel (geen elektrische).

Uiteraard zijn er sporters die zo hard hun best doen, dat ze de longen (of liever gezegd: de inhoud daarvan) uit het lijf lopen. Voor deze schuimbekkende atleten en trimmers kunnen op strategische plaatsen kwispedoors geplaatst worden. Voor degenen die niet uit de 19e eeuw stammen: Een kwispedoor is een spuwpot of een bak om in te spugen, bedoeld om een overvloed aan speeksel en slijm uit de mond in op te vangen. (Bron:Wikipedia)

Want geef toe; op beelden van slijmbaarden á la schaatser Jochem Uytdehaage zit ook niemand te wachten. Spuuglelijk!



In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
- 5 Mededelingen
- 7 Nieuw beleid fitnessruimte
- 8-11 43e RiemersmaLeasing Kangoeroeloop 2014
- 12-13 Vrijwilligersfeest
- 14 Vriendenmiddag
- 16-17 Clubrecords
- 19 Kleutergym wordt guppiesport
- 21 Even voorstellen... Marcel van Mierlo
- 24 PH op wedstrijd
- 25 De man die nooit stopt
- 26 TOPH op Devils' trail

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 1, 2015 is maandag 5 januari. Het clubblad komt uit op woensdag 28 januari.

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

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

De redactie van de Kangoeroebode
wenst u
sfeervolle kerstdagen
en een
gezond, sportief 2015

15 december:

Algemene Leden Vergadering

Op maandagavond 15 december vindt, vanaf 20.00 uur, wederom de Algemene Leden Vergadering plaats. Plaats van handeling is het clubhuis.

De voorlopige agenda is als volgt:

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. Verslag vorige vergadering
4. Begroting 2015 en contributievoorstel
5. Jaarplan
6. Rondvraag
7. Sluiting

Namens het Algemeen Bestuur,
Truus Gehrels-Kolthof, secretaris
(ph.truusgehrels@home.nl)

27 december:

Grote schoonmaak

De Kangoeroeloop van tweede kerstdag is de drukste dag van het jaar op onze accommodatie. De dag daarna – zaterdag 27 december – staat dan ook in het teken van een grote schoonmaak. Niet alleen het clubhuis, maar ook de kleedkamers en de douches worden dan grondig onder handen genomen.

Dat heeft – uiteraard – consequenties voor degenen die op deze zaterdag willen trainen.

Trainen is deze dag gewoon mogelijk, alleen blijven het clubhuis en de kleedkamers dan gesloten. Dat betekent dus: niet douchen na de training en helaas ook geen koffie of thee.

Het is maar voor één dag, maar dan heeft iedereen daarna ook weer de beschikking over een accommodatie die spic en span is.

Let dus op: zaterdag 27 december blijven het clubhuis en de kleedkamers gesloten!

Bij voorbaat dank voor het begrip.

4 januari:

Nieuwjaarsreceptie

Op zondag 4 januari wordt vanaf 12.00 uur de traditionele nieuwjaarsreceptie van Prins Hendrik gehouden. Deze vindt plaats in het clubhuis. Iedereen is dan van harte welkom om de beste wensen voor 2015 uit te komen wisselen, uiteraard onder het genot van een hapje en een drankje.

Aansluitend aan de receptie vindt de feestelijke opening van de nieuwe turnfaciliteit plaats.

Namens het Algemeen Bestuur,
Truus Gehrels-Kolthof, secretaris
(ph.truusgehrels@home.nl)





G. Kitslaar
Administratie & Advieskantoor

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

Met scherp concurrerende prijzen!

Voor meer informatie:

Baardenstraat 19a
5262 GD Vught

Tel./Fax: 073-657 89 50
Mobiel nr.: 06-12 77 15 19

Emailadres: kitslaar-j@home.nl
Internetsite: www.adminkitslaar.nl



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



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

Nieuw beleid voor de fitnessruimte

Onze accommodatie heeft een geweldige fitnessruimte. Steeds meer leden weten deze zaal te vinden om hun goddelijke lichaam nóg strakker en krachtiger te krijgen, spieren te trainen die bij 'gewone' trainingen niet aan bod komen of om terug te komen van een blessure. In de afgelopen twee jaar hebben we gekeken hoe we de zaal het beste kunnen beheren: moet er wel of geen toezicht zijn? Wat zijn goede openingstijden? Moeten leden gaan betalen voor het gebruik of niet? Mag je in je eentje trainen of niet? Het algemeen bestuur heeft hier diverse mensen over gesproken, de medische commissie om advies gevraagd en uiteindelijk knopen doorgehakt. In dit artikel lees je hoe het vanaf 2015 gaat.

Voor wie is de fitnessruimte?

Voor wedstrijdathleten/turners behoort een regelmatig bezoek aan het 'krachthok' al jaren tot het trainingsprogramma. Daar komt een groeiend legioen aan recreatieve sporters bij dat fitness inbouwt in het programma, naast de groep leden die de fitnessruimte gebruikt om te revalideren na een blessure. Deze leden zijn allemaal welkom! Gaan we dan een nieuwe 'fitness' afdeling aan onze vereniging bouwen? Nee, dat is niet de bedoeling. Van alle gebruikers van de fitnessruimte vragen we dat ze 'iets' hebben met de kernsporten van onze vereniging. Als sporter of als ouder/verzorger van een sporter. We worden dus geen fitnessclub.

Openingstijden verruimd

Met ingang van volgend jaar gaan we de openingstijden fors verruimen, maar we zijn niet 24/7 open. In 2015 starten we vooralsnog met het volgende schema:

Maandag:	15:00 – 18:00, 's avonds alleen voor wedstrijdathleten/turners
Dinsdag en woensdag:	9:30 – 12:00 en 15:00 – 21:00
Donderdag en vrijdag:	15:00 – 21:00
Zaterdag:	9:00 – 11:30 en 15:00 – 18:00
Zondag:	9:00 – 11:30

Buiten deze tijden wordt de zaal gebruikt door derden, wordt er schoongemaakt en vindt er onderhoud aan de apparatuur plaats. Je mag er dan dus niet in. Overigens komen er binnenkort ook outdoor fitness apparaten, buiten het hek. Dan kun je écht 24/7 aan de slag!

Toezicht

In je eentje de fitnessruimte gebruiken vinden we niet verstan-

dig. Dat mag dus ook niet. Op drukke tijden (dinsdag- en donderdag avond en woensdag- en zaterdagochtend) lossen we dat op met een toezichthouder/begeleider in de zaal. Op andere tijden moet je zelf zorgen dat je met minimaal twee personen bent. De toezichthouders maken nieuwe sporters thuis in de geheimen van al die krachtapparaten, zien toe op een goede uitvoering en letten er op dat we de zaal een beetje netjes houden. Alle gebruikers tekenen een document waarin ze verklaren kennis te hebben van de huisregels en voor eigen risico de apparatuur gebruiken.

Kosten

Toezicht, beheer en van de fitnessruimte kosten geld. Tot nu toe betaalde je eenmalig 15 euro bij de intake. Hier komt verandering in. Het algemeen bestuur gaat in de volgende ledenvergadering voorstellen om leden die gebruik willen maken van de fitnessruimte een toeslag van 20 euro per kwartaal in rekening te brengen. Dit geldt niet voor wedstrijdathleten/turners voor zover die al een toeslag betalen. Ook leden die revalideren betalen niets extra's. Ouders/begeleiders en oud-atleten/turners kunnen voor 50 euro per kwartaal fitnesslid worden, als ze verder geen andere sportactiviteiten bij de vereniging ondernemen.

Namen het Algemeen Bestuur,
Bart van Leer



Foto: Colin Schalken

Vrijdag 26 december, Tweede Kerstdag:

43^e RiemersmaLeasing Kangoeroeloop

Hoe meer vrijwilligers, hoe meer dankbare en gezellige deelnemers!

Opnieuw: voorinschrijving via www.inschrijven.nl (tot 21 december)

Kids Challenge in de indoorhal

Als u dit leest begin december, dan bent u ongetwijfeld midden in de voorbereiding op ons grootste jaarlijkse evenement op Tweede Kerstdag 26 december: de RiemersmaLeasing Kangoeroeloop.

Weet u het nog van vorig jaar? Niet minder dan 3024 deelnemers konden de uitdaging niet weerstaan om op die dag een van de 5 afstanden te lopen op de meer dan voorheen op de aangekondigde afstanden toegesneden parcoursen. Eigenlijk tot verrassing van de organisatie, ondanks het gegeven dat in 2012 het deelnemertal al ruim 2700 was, 300 meer dan de jaren daarvoor. Kortom, dit evenement blijkt en blijft een zeer aantrekkelijke invulling van Tweede Kerstdag en wanneer de organisatie kan blijven rekenen op voldoende vrijwilligers om de loop mogelijk te maken dan ziet de toekomst er rooskleurig uit.

Vorig jaar kon men voor het eerst digitaal aanmelden voor de RiemersmaLeasing-kangoeroeloop en daar hebben toen ruim 300 lopers gebruik van gemaakt. Met alle gemakken en voordelen die daar aan verbonden waren uiteraard. Dit jaar is er opnieuw gelegenheid om vooraf in te schrijven (www.inschrijven.nl).

Dat is voor de organisatie om meerdere redenen positief: niet alleen om daarmee de aanmelding bij de baan soepeler te kunnen laten verlopen, maar ook om wat meer inzicht te krijgen in het deelnemersveld. Met andere woorden: meld je zo mogelijk nu al aan, dan ben je ook verlost van de hectische toestanden die af en toe onder tijdsdruk bij de inschrijvingsbureaus ontstaan. En bovendien: via voorinschrijving (digitaal en bij de voorverkoopadressen) kost deelname tot 12 jaar 5€ en voor de overigen 6€. Bij de inschrijfbureaus op de dag zelf en bent u ouder dan 12 jaar, kost deelname 7€. Zie verderop in dit artikel.

Zijn er dit jaar nog veranderingen te verwachten? Niet wat betreft de parcoursen. Op een paar punten – met name bij de start en terugkeer richting baan – worden er aanpassingen getroffen, die verwarring kunnen voorkomen. Maar de afstanden blijven dezelfde als vorig jaar. Dus u kunt uw conditieverbetering in vergelijking met vorig jaar exact vastleggen.

Voor de derde keer vanaf de Sportlaan

Voor de 43ste keer als loop en voor de derde keer vanaf de



Foto's: Rob Janssen

nieuwe accommodatie zijn de voorbereidingen in volle gang om op Tweede Kerstdag weer zorg te dragen voor een vlekkeloze en gezellige manifestatie op ons sportpark.

Wilt u een 'preview' van de door u te lopen route: kijk dan op www.kangoeroeloop.nl. Of op de baan op de bij de ingang hangende overzichtskaarten.

Vrijwilligers gevraagd!

De RiemersmaLeasingKangoeroeloop is alleen maar mogelijk met hulp van een groot aantal vrijwilligers. Ruim drieduizend deelnemers veiligheid, comfort en gezelligheid bieden is geen sinecure. In de vorige aflevering van het clubblad is al nadrukkelijk om uw steun en hulp gevraagd. Ook als u zelf meeloopt, kunt op de dagen vooraf of voor of na de loop een bijdrage leveren. U hebt kunnen lezen dat het opbouwen en gereedmaken van de accommodatie en het clubhuis man- en vrouwkracht vraagt.

Maar denkt u verder ook aan het uitzetten en afbreken van de route op 26 december, aan de drankposten, de begeleidende fietsers, de parkeerwachters, de verkeersregelaars. Eigenlijk weet u dat allemaal wel en hebt u wellicht het inschrijfformulier in het vorige clubblad al ingevuld en ingeleverd. U kunt dat formulier ook nog in dit clubblad aantreffen. Maar u kunt u dus ook nog steeds melden bij Tine van Esch: ofwel tinevanesch@tele2.nl. Of het 'meehelp'-formulier (zie dus de vorige Kangoeroebode) in de briefbus in de hal van het clubhuis deponeren of per post opsturen naar Tine van Esch, Molenstraat 8, 5268KE Helvoirt.

Voorinschrijven

U weet inmiddels de al jarenlang gebruikelijke procedure: of u koopt uw deelnamebewijs in het clubhuis tijdens de trainingsavonden op dinsdag en donderdag of op de zaterdag- of zondagochtend tussen 09.00 en 12.30u. U kunt ook terecht bij de win-

kels van Lopers Company in 's-Hertogenbosch en natuurlijk bij Marinus in hartje Vught. U weet inmiddels dat het inschrijfgeld 6€ bedraagt voor volwassenen en 5€ voor jeugd t/m 12 jaar. Op 26 december betaalt u boven de 12 jaar 7€.

Maar u kunt dit jaar ook weer digitaal voorinschrijven (tot uiterlijk 21 december): u gaat naar www.inschrijven.nl en u zoekt op de datum 26 december de RiemersmaLeasing-Kangoeroeloop op. De rest wijst zich vanzelf. Als u dat doet voorkomt u natuurlijk de wachtrijen voor de inschrijvingsbureaus op het sportpark op 26 december. Uw startnummer ligt – als u dus vooraf digitaal ingeschreven heeft – dan vanaf 11.00u voor u klaar!

Op de site van de Kangoeroeloop: www.kangoeroeloop.nl vindt u ook een link naar genoemde inschrijfsite.

Kids Challenge

In de indoorhal houdt Prins Hendrik een atletiek-clinic voor kinderen in de leeftijd tussen de 6 en 12 jaar. Ze maken daar kennis met de atletiek door te gaan hoogspringen, verspringen, hordelopen, sprinten en balwerpen. U ziet het allemaal helemaal voor u: terwijl u uw afstand in bos en hei aflegt, worden uw nazaten onder deskundige leiding bezig gehouden.

Deelname aan de Kids Challenge is niet helemaal kosteloos. Voor 2 euro kan uw kind deelnemen, maar alleen wanneer via www.inschrijven.nl op tijd is aangemeld. Op 26 december kan dus hiervoor niet meer aangemeld worden.

Namens de Kangoeroeloopcommissie,
Geert van den Brand

Schakel

In aanvulling op het stukje in het vorige clubblad over de doorstroom binnen de PH-trimafdeling is er binnen de nieuwe structuur ook een nieuwe 'prestatiegerichte' groep opgericht, bedoeld als schakel tussen de recreatieve groepen en de MILA atletiek/LAG. De groep is nog in opbouw dus wil daarom wat meer bekendheid geven aan deze mogelijkheid. Dus heb je meer ambities en wil je jezelf verder ontwikkelen kom dan gerust een keer meetrainen.

Het trainingsniveau is wel zodanig dat je 40 min op 10 km en 1u30 op de 1/2 marathon (dames resp. 42 min en 1u35) moet kunnen lopen om aan te kunnen sluiten. Plezier in het lopen staat uiteraard voorop, en dan komen de prestaties vanzelf.

We trainen op dinsdag- en donderdagavond om 19 uur. Je krijgt een individueel schema op basis van 4 à 5 trainingen per week, zowel op de weg, in het bos en op de atletiekbaan, gericht op een bepaald wedstrijddoel van je persoonlijke voorkeur. Afhankelijk van het seizoen kunnen dit bv 10 km-wedstrijden zijn t/m de marathon en ook trails. Alles is mogelijk. Ik probeer veel aandacht te geven aan een goede looptechniek/houding en rompstabiliteit om zo efficiënt mogelijk te lopen en blessures te voorkomen.

Voor meer informatie of vragen, kan je me aanspreken of mailen naar trimcommissie@ph.nl

Rob Bravenboer



Vughtse Sportclub Prins Hendrik

Naam

Adres

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Ik wil graag mee helpen bij de 43° RiemersmaLeasing Kangoeroeloop

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

mobiel

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

E-mail

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

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

.....
.....

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

Ik heb voorkeur voor de volgende taak:

.....

Ik wil ook meehelpen op met de voorbereiding en opruimen:

☐ **21 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**

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.
- Fietzers voor en na de lopers op de lange afstanden.
- Vrijwilligers op de route.
- Vrijwilligers bij het parkeren.
- Verkeersregelaars.

Wij stellen uw hulp zeer op prijs!

Ook als maatschappelijke stage voor scholieren.

Meld u aan via het inschrijfformulier in dit blad

Of stuur een mail naar: tinevanesch@tele2.nl

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

**Vrijwilligers
voor één
dag**

De trainingen van André

In april van dit jaar heeft André de Jong besloten een punt te zetten achter zijn 36-jarige loopbaan als looptrainer van talloze lopers bij de trimafdeling.

Maar uit beeld is hij niet, want op dinsdag, woensdag, vrijdag, zaterdag en zondag komt hij nog altijd de deuren openen voor de sporters die bij Prins Hendrik hun trainingen komen afwerken. En daar laat hij het niet bij. Hij maakt in zijn eigen tempo een wandeling door de bossen waar hij elk paadje en slootje kent en hij zorgt ervoor dat hij ongeveer tegelijk met de trimmers terug is in het clubhuis om koffie te drinken. Soms wordt hij vergezeld door een trimmer die tijdelijk niet kan hardlopen of gewoon zin heeft om een keer met hem mee te wandelen. Zo blijft André fit en betrokken bij de club.

Alle trainingen die André heeft gegeven, en dat waren er maar liefst 5 in de week, zijn inmiddels overgenomen, dus ze gaan allemaal gewoon door. Hierbij vinden jullie een opsomming van de trainingen (overdag), met de namen van de trainers die de groepen begeleiden.

<i>Dinsdagmorgen</i>	09:15 uur:	Gerard Hagen
<i>Woensdagmorgen</i>	09:30 uur:	Mechtild Pieters (alleen vrouwen)
<i>Vrijdagmiddag</i>	13:45 uur:	Gerard Hagen
<i>Zaterdagmorgen</i>	09:00 uur :	Mechtild Pieters ("André's elite", alleen vrouwen)
<i>Zondagmorgen</i>	09:00 uur:	Josefien van Galen.

Michel van de Luijngaarden neemt een deel van de groep mee voor een duurloop van 10 à 11 kilometer.

Gerard Hagen

Feest voor alle vrijwilligers

Vrijdag 14 november was het dan eindelijk zover! HET feest voor alle vrijwilligers van Prins Hendrik. Hier een verslag van hoe het allemaal zo gekomen is. Een half jaar geleden kregen wij als Vrijwilligerscommissie (Pieter van der Heijden, Marian de Haan en ondergetekende) de vraag of we een feest wilden organiseren voor alle vrijwilligers van Prins Hendrik. Met als doel om de vrijwilligers een bedankje te geven voor al hun inzet van het afgelopen jaar. We kregen van het bestuur een budget en mochten de invulling verder zelf bedenken.



Wat een leuke vraag! Daar zeg ik nooit nee tegen...! Dus gingen we met zijn 3-en aan de slag. We bedachten een leuk en gevarieerd programma (geschikt voor alle leeftijden). Dit was het makkelijkste onderdeel. We regelden een pubquiz, gingen om de tafel met de kantinecommissie, organiseerden een DJ en vroegen offertes op voor lekkere hapjes.

Vervolgens moesten we de vrijwilligers uitnodigen. Dit bleek nog niet zo makkelijk te zijn. Weet u als lid van Prins Hendrik hoeveel vrijwilligers er zijn? En hoeveel mensen er meerdere soorten vrijwilligerswerk doen? Als ik heel eerlijk ben: ik wist het niet. De vraag was dus: hoe pakken we dit aan? We begonnen met het jaarverslag van PH. Daarin staan alle bestuurs- en commissieleden. Stap 1 was gezet. We gingen bij iedereen lijsten opvragen. Dus werden onder andere de trimtrainers, de jeugdtrainers, de trainers van de atletiek, de verkeersregelaars, de kantinecommissie, de onderhoudscommissie, het bestuur, de medische commissie, de vrijwilligers van de gymnastiek, de juryleden en de

bezorgers van de Kangoeroebode uitgenodigd. Daar kwamen nog bij de vrijwilligers van de evenementen (o.a. Kangoeroeloop, Road to Rotterdam). Het zijn zoveel vrijwilligers, dat ik er vast nog een paar vergeten ben. En dat bleek in de voorbereiding ook nog het moeilijkste onderdeel. Want hoe controleer je of je iedereen hebt uitgenodigd? Hoe vervelend is het als je per ongeluk iemand niet hebt gemaild. En hoe bereik je die vele leden die geen e-mail adres hebben doorgegeven aan de ledenadministratie? Stap 2 bleek dus nog best moeilijk!

Nadat we deze horde hadden genomen, konden we verder met de laatste voorbereidingen. En op vrijdag 14 november was het dan eindelijk zover. De dag van het feest! Vanaf 900 uur waren we al in touw om alles goed voor te bereiden. En om 1900 uur had ons clubhuis een ware metamorfose ondergaan. Het was veranderd in een gezellige feestlocatie! De vraag kwam al snel of we het clubhuis niet altijd zo konden houden.... Wie weet wat de toekomst nog zal brengen?!

Het feest begon om 1930 uur en was ontzettend gezellig. De pubquiz was erg geslaagd (met dank aan Lucas, Jelle en Pieter). Alle 23 teams hebben fanatiek meegedaan. Want wie weet er bijvoorbeeld hoe vaak Tonnie Dirks de 7-Heuvelenloop gewonnen heeft? Vier rondes later werd de stand opgemaakt en bleek het team Joop Zoetemelk gewonnen te hebben! Was het toeval dat Tonnie in dit team plaats had? Ach het gaat om de gezelligheid gecombineerd met een vleugje fanatisme en saamhorigheid. Dit in combinatie met hele leuke vragen, maakte de quiz tot een geslaagd onderdeel. Na de quiz kon onze DJ Pepe van de Kerhof zorgen voor gezellige muziek. En onder het genot van

lekkere hapjes en drankjes zette de avond zich voort. Om 00.00 uur gingen de lichten aan en kon er worden opgeruimd. Met zoveel vrijwilligers was dat snel geregeld!

Na afloop kijken we terug op een heel erg leuk feest. Wat ons betreft het begin van een traditie! En mocht je er vol-





gend jaar heel graag bij willen zijn, dan kun je je opgeven voor het doen van vrijwilligerswerk. We hebben namelijk 450 vrijwilligers (de opletende lezer zat natuurlijk te wachten op dit aantal), maar er zijn nog altijd meer mensen nodig. En blijkt nou bij het lezen van dit stukje dat jij niet was uitgenodigd? Mail ons dan meteen even. Dan zorgen we dat je op de lijst terecht komt!

Namens de vrijwilligerscommissie,
Janneke Schreuder
 e-mail adres: vrijwilligerscommissie@ph.nl

Bedankt!

Wij nemen aan dat we namens alle aanwezige vrijwilligers spreken hoezeer we verrast werden. De uitnodigend mooi versierde entree, het sfeervol aangeklede clubhuis en de ontvangst door het organiserende comité.

Rob Janssen opende de avond met een klein voorwoord. Hij was trots op de 450 (!) vrijwilligers van Prins Hendrik waarvan er circa 150 aanwezig waren van zowel afdeling atletiek/trim, gym en turnen. Een doorsnee atletiekvereniging heeft 450 leden.

Na een kopje koffie/thee met een PH petit4tje kregen we een Pubquiz voorgeschoteld. De groepen hiervoor waren samengesteld door vrijwilligers uit de verschillende PH afdelingen aan elkaar te koppelen.

Gedurende de quiz werd er rondgegaan met heerlijke tapas, hapjes geserveerd op lange dienbladen. Na bekendmaking van de winnaar van de Pubquiz - tafel Joop Zoetemelk - en het doorgeven van de eerste prijs aan nummer 2 werd de avond door de aanwezige DJ afgesloten.

De organiserende vrijwilligerscommissie kan terugkijken op een zeer geslaagde avond waarover zeer zeker nog vaak nagepraat zal worden.

Marian, Pieter en Janneke hulde!

Hein Deenik en Geraldine Doggen



Vriendenmiddag blikt vooruit op EK 2016

De inmiddels traditionele najaarsbijeenkomst van de Vrienden van Prins Hendrik vond dit jaar plaats op zondagmiddag 2 november. Het clubhuis stroomde toen lekker vol met meer dan 60 Vrienden, waaronder de trouwe bezoekers Frans en Tiny Louwhoff uit Arnhem. Zij werden onthaald op koffie of thee met iets lekkers. In haar welkomstwoord stond Joke Serraris stil bij twee afwezige vrienden, Jan Kloppenburg en Wim van Esch Sr. Bij beiden was de voorbije dagen een blik van attentie afgegeven.



De middag stond in het teken van het Europees Kampioenschap atletiek, wat in juli 2016 in het Olympisch Stadion in Amsterdam wordt gehouden. De keus voor dat thema was niet zo vreemd, aangezien Vrienden-voorzitter Rien van Hapere óók aan het roer van de EK-organisatie staat. Hij gaf de aanwezigen een kijkje achter de schermen.

Dat begon met het vertonen van het promotiefilmpje. Vervolgens ging Rien onder meer in op de wijze waarop het toernooi naar Nederland was gehaald, de uitdagingen om het evenement richting de Amsterdammers te brengen en de stand van zaken op organisatie-gebied, ruim 600 dagen voor aanvang van het kampioenschap. Wie Rien zo heeft horen praten, moet er welhaast van overtuigd zijn geraakt dat het over ruim anderhalf jaar wel goed komt in de hoofdstad.

Dubbelinterview

Twee van de toehoorders luisterden extra aandachtig naar het verhaal van Rien. Zij hopen er immers in de Olympische zomer van 2016 bij te zijn in Amsterdam, als deelnemer wel te verstaan. Discuswerper Erik Cadée en kogelstootster Melissa Boekelman zien het EK als een ideale laatste tussenstop, op weg naar de Spelen van Rio. In een dubbelinterview met Ton de Kort vertelden ze over hun ervaringen bij eerdere kampioenschappen (beiden waren deze zomer nog actief op het EK in Zürich) en over hun ambities richting 2016. Daarbij kwam naar voren dat het voor de vaderlandse werptop financieel lastig wordt om optimaal naar grote toernooien toe te kunnen werken. Het wegvallen van de ondersteuning van NOC * NSF leidt ertoe dat elk dubbeltje moet worden omgedraaid. 'Ik ga van tussen de 1500 en 1700 euro per maand terug naar nul', schetste Melissa treffend.



Ook Erik bevindt zich in een soortgelijke positie, zij het dat hij de voorbije jaren nog wat heeft kunnen sparen. Duidelijk werd in elk geval dat de keuze voor topsport een keuze is die er anno 2014 niet gemakkelijker op is geworden. En dan heeft Melissa ook nog plannen in de bobslee, waar ze als remmer van het team van Marije van Huijgenbosch aan de vooravond van het nieuwe seizoen staat. De beide potentiële EK 2016-finalisten maakten met hun verhaal indruk op de aanwezige Vrienden. De gedane oproep om ondersteuning zou dan ook zómaar nog eens gevolgen kunnen krijgen. Rien deed in elk geval de eerste stap, door te laten weten dat hij wel eens als – betaalde – passagier in de bobslee mee naar beneden wil.

De geanimeerde middag werd afgesloten met een hapje en een drankje. Vriend Bert Huizinga – in 2016 overigens starter bij het EK – maakte van de gelegenheid gebruik om een aantal fotokaarten en kalenders te verkopen, voor zijn goede doel in Afrika. Want zo zijn de Vrienden. Die hebben iets voor elkaar over. De volgende blik daarvan zal duidelijk worden bij de nieuwjaarsreceptie, gekoppeld aan de officiële opening van de turnhal.

Ton de Kort



Iedereen heeft verstand van Communicatie. Gelukkig maar!

"Ik kan niets vinden op de website van Prins Hendrik! Doe maar weer een andere!"

"En pak gelijk die eigen websites van teams aan!"

"Wordt het niet eens tijd om te stoppen met het clubblad?"

"Wat nou, digitaal? Ik heb zat teamleden die nooit online zijn. Op papier graag!"

"Kan er niet een digitale inschrijfmodule komen voor trimevenementen?"

"Alles op social media graag, doe die website maar weg!"

Uhh, weet jij het nog? Wat moet ik als communicatieverantwoordelijke in het algemeen bestuur nu aan mijn collega's voorstellen? Om het breder – en in communicatiejargon – te zeggen: met welke communicatiemix gaan wij de komende jaren in? Wat is nog goed en wat moet anders? En wanneer weten we dat we het goed doen? Hoe vullen we het contentmanagement in? En in welke volgorde pakken we aanpassingen aan?

Spreekt deze materie je aan en wil je een beetje van je tijd beschikbaar stellen om daar een paar keer met mij en andere geïnteresseerden over te brainstormen? Daar zou ik erg blij mee zijn! Het maakt niet uit of je meer van 'web' of 'papier' bent, of je nu een rol bij de vereniging hebt op communicatiegebied of niet, of je meer van communicatiestrategie houdt of juist meer van de uitvoering. Ik wil de komende maanden met een open blik kijken welke ambities op communicatiegebied passend zijn bij een vereniging als de onze. Zodat ik die kan vertalen naar een soort stappenplan voor het optimaliseren van de inzet van onze communicatiemiddelen in de komende tijd.

Zin in? Stuur me een mail (bart.van.leerdam@planet.nl) en ik organiseer het!

Bart van Leerdam, lid algemeen bestuur

Krentenbroodloop op 13 december

Op zaterdag 13 december is er weer de jaarlijkse Prins Hendrik Krentenbroodloop. De routes zijn dezelfde als van de Kangoeroeloop op 2e kerstdag, maar dan in omgekeerde richting. Een mooie training dus voor de Kangoeroeloop of een gelegenheid voor de vele vrijwilligers van de Kangoeroeloop om zelf te lopen.

Na afloop is er krentenbrood, gebakken door André de Jong.

Inschrijven tijdens de trainingen: 's avonds bij Jan Wouters, overdag bij André de Jong of Ans van Brunschot. Kosten: €1,-

Afstanden en starttijden:

<i>Nordic walking</i>	9.00 uur:	15 en 20 km
<i>Wandelen</i>	9.30 uur:	5 en 7½ km
<i>Trim</i>	9.30 uur:	5, 7½, 12, 15 en 21 km

Vacature trainerscoördinator

De Trimafdeling van Prins Hendrik zoekt met onmiddellijke ingang een trainerscoördinator.

We zijn op zoek naar iemand, die een sterke affiniteit heeft met het inhoudelijk aansturen van looptrainers, het beste weet los te maken in ons trainerscorps en actief meedenkt in aspecten als kwaliteit en het vertalen van verenigingsbelangen binnen de trimafdeling van PH.

De functieomvang bedraagt om en nabij 10 tot 16 uren per maand, dit varieert per maand en er zijn wat minder intensieve periodes. PH voorziet in een passende vergoedingsregeling voor deze functie.

Als coördinator val je rechtstreeks onder de trimcommissie welke op haar beurt weer verantwoordelijkheid aflegt aan het Atletiek- en Trimbestuur.

Voor nadere informatie en een functieprofiel gelieve contact op te nemen met Peter Peeters (Voorzitter Trimcommissie)

Mail: trimcommissie@ph.nl

Jaaroverzicht Clubrecords 2014

Ook dit jaar is er weer goed gepresteerd door onze atleten en is er weer een aantal (soms stoude) clubrecords uit de boeken gelopen, gesprongen en geworpen. Hieronder een overzicht:

Senioren		
* Anouk Hagen	100 m	12.04
* Jasper Heesbeen	hoogspringen	2.12 m.
* Nicole Jetten, Yvet vd Sterren	Zweedse Estafette	2.20.85
Amy Kortbeek, Maureen Pelgrim.		
Junioren/Pupillen		
* Tamara Bos (MA)	400 m horden	62.63
* Noa van Ginneken (MB)	100 m horden	14.34
* Maxime Beverwijk (MB/MC)	speerwerpen	37.20 m.
* Nikki Jacobs, Noa v. Ginneken	4 x 100 m	48.97
Maureen Pelgrim, Elise Pelgrim (MB)		
* Olav Donker, Teun Peeters	Zweedse Estafette	2.09.60
Reinout v. Kampen, Jasper Janssen (JC)		
* Jasper Weevers, Floris Nolet	4 x 600 m	7.09.45
Raphael Dobbelsstein, Kai v. Tilburg (JC)		
Masters		
* Elles de Graaf (V40)	discuswerpen	35.30 m.
* Eric Beaat (M45)	speerwerpen	49.64 m.
* Stein Kuiper (M45)	kogelstoten	13.87 m.
* Stein Kuiper (M45)	discuswerpen	43.18 m.
* Bert van Lith (M50)	800 m	2.16.21
* Gerard Kitslaar (M55)	100 m	14.05
* Gerard Kitslaar (M55)	400 m	61.42
* Cees Ruyter (M55)	800 m	2.30.56
* Hans Kreemers (M55)	speerwerpen	37.91 m.
* Jeroen Bronwasser (M55)	hoogspringen	1.60 m.
* Jeroen Bronwasser (M55)	verspringen	5.36 m.
* Maria Dooyenburg (V55)	1500 m	6.02.06
* Maria Dooyenburg (V55)	10 km	44.57
* Janine Kortbeek (V60)	verspringen	4.32 m.
* Janine Kortbeek (V60)	hink-stap-sprong	10.05 m.
* John de Noorlander (M60)	discuswerpen	35.92 m.
* Ruud Postma (M65)	speerwerpen	27.24 m.



Indoor		
* Bram Peeters	400 m	46.71
* Jasper Heesbeen	hoogspringen	2.06 m.
* Valentine Kortbeek	verspringen	6.15 m.
* Valentine Kortbeek	hink-stap-sprong	12.02 m.
* Noa van Ginneken (MB)	60 m horden	8.74
* Olav Donker (JC)	60 m	7.44
* Jasper Janssen (JC)	800 m	2.08.97
* Olav Donker (JC)	verspringen	6.06 m.
* Karlijn Bongenaar (MD)	1000 m	3.24.05
* Rik Verharen (M45)	hoogspringen	1.62 m.
* Stein Kuiper (M45)	kogelstoten	14.67 m.
* Stein Kuiper (M45)	discuswerpen	44.65 m.
* Gerard Kitslaar (M55)	400 m	61.39

Daarnaast is er ook een aantal baanrecords verbroken. Deze hangen in het clubhuis en staan op de site van PH. Ook heb ik de ranglijsten allertijden bijgewerkt en die hangen eveneens in het clubhuis.

Gemiste uitslagen of foutjes zijn natuurlijk zo gemaakt dus als er volgens jou iets niet klopt, geef het dan alsjeblieft even door via clubrecords@ph.nl dan kunnen we alle lijsten zo compleet mogelijk houden.

Mede namens John van Broekhoven

Rob Bravenboer

Start-to-Move weer van start

Op 6 januari aanstaande start Prins Hendrik weer met Start-to-Move, een looptraining voor beginners. In 12 weken tijd krijgen deelnemers twee keer per week een uitgekiend programma voorgeschoteld.

Startend vanuit geen of zeer beperkte sportervaring is het doel dat elke deelnemer na 12 weken 30 minuten aaneengesloten kan 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 twee keer per week trainen, wordt op 3 momenten in de week aangeboden: op dinsdagavond, donderdagavond en zaterdagochtend. Deze Start-to-Move training wordt afgerond met een gezamenlijke deelname aan de Spaghettiloop, begin april 2015.

Meer informatie: www.ph.nl

Opgeven voor de Start-to-Move die start op 6 januari: trimcommissie@ph.nl Bij aanmelding graag naw-gegevens en telefoonnummer vermelden.

Kluisjes te huur

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

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

De huur bedraagt €25,- per jaar en €10,- borg voor de sleutel.

Aanmelding bij Bas Nieuwland telefonisch: 073 6148407.

Deze maakt dan een afspraak voor overhandiging sleutel, inning huur (vooruitbetaling) en borg voor de sleutel.

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

N.B. In de materialenruimte onder de tribune zijn een aantal kluisjes vrij voor gebruik door trainers. De uitgifte hiervan loopt niet via Bas Nieuwland.

Trainers die een kluisje willen gebruiken, kunnen zich aanmelden per e-mail: f.kortbeek@mac.com

Frans Kortbeek



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@autorijschooldegier.nl | www.autorijschooldegier.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

Run And Walk GRATIS P

Rijnstraat 28
5215 EK
Den Bosch

A2
AFSLAG 21
Utrecht

www.onlinehardloopwinkel.nl

www.onlinewandelwinkel.nl

*Niet in combinatie met andere acties

Kleutergym wordt Guppiesport

De Vughtse Sportclub Prins Hendrik staat bekend om haar kleutergymnastiek binnen de gymafdeling. Menig Vughtenaar heeft hier als kind aan deelgenomen en komt inmiddels met de eigen (klein) kinderen hier wederom van genieten. Gymmen en bewegen is niet alleen leuk maar ook erg goed voor de kinderen. Prins Hendrik wil met leuke en uitdagende lessen de kinderen stimuleren om te gaan gymmen en bewegen.

Guppiesport

Na een lange periode van voorbereiding veranderen de lessen van naam. Kleutergym wordt Guppiesport. Tijdens de lessen Guppiesport wordt bovenstaande ontwikkeling ondersteund op een verantwoorde manier door leuke en uitdagende lessen aan te bieden aan de kinderen. Tevens zal er samenwerking aangegaan / gezocht worden met het onderwijs, peuterspeelzalen en het consultatiebureau. Daarnaast wordt de nieuwe ontwikkeling, binnen de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) op het gebied van Peuter- en Kleutergym, 'het Beweegdiploma' geïntroduceerd.

Beweegdiploma

De KNGU wil dat, naast alle kinderen in het waterrijke Nederland een zwemdiploma behalen, kinderen in het beweegrijke Nederland een beweegdiploma behalen. Net als bij het zwemdiploma kent het beweegdiploma een aantal criteria waaraan de kinderen moeten voldoen om het felbegeerde diploma in ontvangst te mogen nemen. Deze criteria zijn gebaseerd op de grondmotorische vaardigheden (rollen, klimmen, balanceren, mikken etc.) en wordt getoetst tijdens het Diplomagymmen.

Verenigingen die een beweegdiploma mogen uitgeven moeten in het bezit zijn van het Keurmerk Beweegdiploma. Prins Hendrik is in het bezit van dit keurmerk.

Verschillende kleuterleidsters hebben in maart van dit jaar een cursus gevolgd en met succes afgerond.

Het eerste diplomagym-moment staat gepland op 18 januari en het tweede op 30 mei. Prins Hendrik gaat 3 à 4 diplomamomenten per jaar aanbieden.

Lessen

Bent u geïnteresseerd geraakt in het project Guppiesport en het daaraan gekoppelde diplomagymmen, kom dan met uw kind een kijkje nemen bij één van de lessen Guppiesport.

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

Geen interesse in het diploma, maar wel in de lessen

Het beweegdiploma is overigens geen verplichting binnen de vereniging. De lessen van Guppiesport zijn gebaseerd op de criteria van het beweegdiploma. Indien uw kind voldoet aan de criteria krijgen de ouders bericht om hun kind deel te laten nemen aan het Diplomaturunen. De ouders mogen hierin zelf beslissen. Ongeacht de beslissing kunnen kinderen gewoon blijven deelnemen aan de lessen Guppiesport. Het Diplomaturunen is een apart gepland moment, het is dus echt een extraatje. De vereniging is van mening dat dit een waardevolle stimulans is. Deelname aan het Diplomaturunen brengt geen extra kosten met zich mee.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met gyminfo@ph.nl

Vrienden zoeken versterking, óók vanuit de Gymnastiek

Een lang gekoesterde wens is realiteit geworden. Lang en soms taai onderhandelen met de gemeente Vught leidde er toe dat onlangs de turnhal op het Stadhouderspark in gebruik kon worden genomen. Dankzij volharding en inzet van bestuur en vrijwilligers, bloeide, waar eerst alleen de fraaie atletiekaccommodatie gloorde, hier nog iets moois op: Een heuse eigen trainingshal voor turnen en gymnastiek!

Vrijwillige sjouwers zorgden er voor dat uit alle hoeken van Vught toestellen en materialen werden overgebracht naar de nieuwe hal. Het resultaat mag er zijn; functionele materialen en een mooie lichtinval in de hal waardoor de bescherming van de veiligheid beter is dan ooit. Salto's in de valkuilen, oefeningen op een nagenoeg geruisloze trampoline, schroeven in de lucht en reuzenzwaaien aan de rekstok. Een lust voor het oog. Trainingen worden (weer) leuk(er). We staan aan de vooravond van een mooi staaltje turnpromotie.

De Stichting Vrienden van Prins Hendrik heeft het allemaal met meer dan gemiddelde belangstelling gevolgd. Doel van deze stichting is immers om de band tussen mensen die Prins Hendrik een warm hart toedragen te versterken. Daarvoor ondersteunen we een aantal sociale activiteiten, zoals de Nieuwjaarsbijeenkomst en bijzondere verenigingsactiviteiten. Zowel voor jeugd als voor ouderen en met oog voor 'lief en leed'. Juist ook om binnen een sportieve vereniging met circa 2.000 leden het sociale hart te laten blijven kloppen. Maar dat niet alleen.

Het eeuwfeest in 2008 was eigenlijk de directe aanleiding om de stichting op te richten, waardoor de viering onder andere met een fraai jubileumboek mogelijk kon worden gemaakt. De inrichting van het nieuwe clubhuis met bar, vaandel en visuals was het volgende doel. Een vergelijkbare, functionele, bijdrage in de vorm van een duurzame investering zouden we nu ook willen leveren aan de turnhal. We denken aan een geluids- en video-installatie die ook dienst kan doen als verbindende schakel tus-

sen turnhal en clubhuis. Dit draagt niet alleen bij aan de kwaliteit van de trainingen maar ook aan het versterken van onze onderlinge band.

Daarvoor willen deze circa honderd Vrienden van Prins Hendrik zich komend jaar inzetten. De Vriendenschare kan dus vanuit de afdeling Gymnastiek zeker ook uitbreiding gebruiken. Ons motto is immers; "We zijn één grote familie" en het logistieke samenbrengen van gymnastiek en atletiek op Stadhouderspark zal hieraan ongetwijfeld een extra stimulans geven. Voor een donatie van 40 euro per jaar kunt u bijdragen aan deze doelstelling en als tegenprestatie ontvangt u dan met regelmaat een uitnodiging voor het bijwonen van bijzondere activiteiten of bijeenkomsten van Prins Hendrik. De Nieuwjaarsbijeenkomst gekoppeld aan de opening van de nieuwe turnhal op 4 januari a.s. zou zomaar een mooie aanleiding kunnen zijn.

Schroom niet: Een e-mailtje met uw naam, adres en telefoonnummer naar Rob Pietjouw (rob@pietjouw.nl) of Ruurd Verdam (verdam@home.nl) is hiervoor al voldoende.

Rien van Haperen,

voorzitter Stichting Vrienden van Prins Hendrik



Even voorstellen...

Marcel van Mierlo

Jeugd, opvoeding, opleiding, carrière, vrijwilligerswerk, kortom zijn hele leven is verweven met sport. Dat klinkt misschien een beetje eenzijdig, maar dat is Marcel van Mierlo in het geheel niet!



Hij groeide op in een gezin waarbij sport en vooral verenigingsleven een belangrijke rol speelden. Zijn beide ouders waren jaren actief lid van PH en "ons pa" is zelfs lange tijd trainer geweest en vrijwilliger in de kantine. Zelf zat Marcel vanaf zijn vierde op gym bij PH en later ontwikkelde hij zich tot allround turner op districtsniveau. Hij is bescheiden over zijn kunnen: "Dat was allemaal wel in een tijd waarin de flikflak nog veel voorstelde." Het bleef niet alleen bij turnen, want vanaf zijn negende kwam daar atletiek bij. Vooral de technische onderdelen vond hij leuk om te doen. Presteren was

daarvoor niet de enige drijfveer, de gezelligheid van de vereniging trok hem net zo goed: "Verbondenheid en verenigingsgevoel zit in de genen van onze familie". Die genen geeft hij zelf ook weer door aan de volgende generatie: twee van zijn drie kinderen zijn gaan turnen en één daarvan, dochter Sanne, turnt nu op wedstrijdniveau divisie 4 en volgt een opleiding aan de Sporthogeschool Eindhoven.

Carrière en sport

Ook Marcel zelf heeft een sportopleiding gevolgd: het CIOS in Sittard. Voor deze opleiding moest hij stage lopen en waar kon dat beter dan bij PH? Vanuit deze stage is hij atletiektrainer geworden en lange tijd gebleven. Ook was hij in die tijd voorzitter van het jongerencomité. Doordat hij opgeroepen werd voor militaire dienst, kon hij helaas geen trainer meer blijven, maar in zijn beroeps carrière bleef de sport steeds een terugkerend element. Zo was hij 10 jaar lang bedrijfsleider van de sportfaciliteiten bij Van der Valk en daarna vertegenwoordiger van fitnessapparatuur. Tegenwoordig is hij rayonmanager bij Nijha, een bedrijf dat gespecialiseerd is in het inrichten van sporthallen en buiten-

ruimtes. Tussendoor is hij ook nog verantwoordelijk geweest voor de distributie van het Brabants Dagblad. Dat lijkt een vreemde carrièresprong in het sportrijtje, maar Marcel kan het uitleggen: "Als sporttrainer ben je ook altijd bezig met organiseren en mensen aansturen. Dat sociale aspect kon ik in deze baan heel goed kwijt. Het mooie is dat beide aspecten - sport en organiseren - in mijn huidige baan bij Nijha samenkomen."

De tijd is rijp: echt één vereniging.

Toen zijn kinderen begonnen met gym en turnen, was hij zelf natuurlijk ook weer veel in de gymzaal te vinden. Dan help je eens wat en voor je het weet ben je bestuurslid van het gymbestuur, wat hij nu sinds 2006 is. In zijn portefeuille heeft hij "accommodaties en materialen". In die rol heeft hij zich veel kunnen bezighouden met de bouw en inrichting van de nieuwe turnhal. Hij heeft op dit gebied natuurlijk veel deskundigheid en ervaring die hij goed heeft kunnen gebruiken in zijn vele gesprekken met de gemeente. Op de vraag hoe gelukkig hij is met de nieuwe turnhal, reageert hij met een brede glimlach. "Wens voor een turnvoorziening bestond misschien al 25 jaar. En dankzij het daadkrachtig onderhandelen van het algemeen bestuur is die er nu eindelijk gekomen." Maar het kan natuurlijk altijd beter: "We hadden gehoopt op een vrije vloer, maar dat is niet gelukt. Daar is te weinig ruimte voor, maar we kunnen nu wel veilig trainen door onder andere de landingskuil." Verder is Marcel ook erg blij met de locatie dicht bij de atletiekbaan. "De tijd is nu rijp om echt één vereniging te worden! Dat zie ik als een volgende uitdaging. 4 januari is de officiële opening tijdens de nieuwjaarsreceptie: iedereen kan en mag komen kijken." Hij geeft zelf alvast het goede voorbeeld; hij is tegenwoordig niet alleen meer in de turnhal te vinden, maar ook op de atletiekbaan als actief trimmer in groep B.

Annemieke van Amerongen



Trainingslopen Vught

Prins Hendrik organiseert wederom de succesvolle trainingslopen in samenwerking met de marathon van Rotterdam (Road2Rotterdam)



LIKE2RUN
We the extra mile to create winners!

- Ter voorbereiding op o.a. de marathon van Rotterdam op 12 april 2015
- Kenmerkend zijn lopen in een ontspannen en vast tempo, ongedwongen sfeer en afwisselende routes via één grote ronde
- Elke 5 km drankposten en verkeersregelaars op belangrijke punten
- Voor ieder niveau is er een tempogroep (van 4.15 t/m 6.30 min per km) onder begeleiding van twee ervaren tempomakers en een fietser

Data:

20 km-route	-	zaterdag 17 januari 2015
25 km-route	-	zaterdag 7 februari 2015
30 km-route	-	zaterdag 28 februari 2015
32/35 km-route	-	zaterdag 21 maart 2015



Voorinschrijven via www.marathonrotterdam.nl of na-inschrijven per loop, op de dag zelf.
We starten iedere keer om 9.30 uur vanaf de nieuwe atletiekbaan van PH aan de Sportlaan

Kijk voor laatste info op www.ph.nl

Vacatures Gymnastiekafdeling

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

PR & Communicatie

Externe communicatie

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

Financiële Commissie

Ondersteuning van de ledenadministratie

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

Technische Commissie

Lesgever (groot)ouder-kindgym

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

Lesgever Senioren Turnen

- Voormalig wedstrijdturn(st)ers (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

- Jongensgroepen (6-9 jaar en 10 jaar en ouder) die op een uitdagende manier willen deelnemen aan toestelturnen

Lesgever Freerunnen

- Het verzorgen van Freerunlessen voor jongens en meisjes in verschillende leeftijdsgroepen. We zijn op zoek naar enthousiaste freerunners die deze coole discipline willen aanleren aan de kinderen

Lesgever Guppieport (Kleutergym)

- Het verzorgen van lessen Guppiesport, volgens de nieuwe vorm van kleutergym binnen de gymafdeling van Prins Hendrik. Als lesgever draag je bij aan de beweeg-basis van de jonge kinderen.

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.

Van Zinnicq Bergmann
advocaten sinds 1870

mr Jean van Zinnicq Bergmann
mr Hanneke van Haarlem
mr Marlous Weerts
mr Anneloes van Tuijn
mr Joost Hofman

arbeids- en ontslagrecht – onroerend goed- en huurrecht
ondernemingsrecht – personen- en familierecht
overeenkomsten- en handelsrecht
letsel schade – erfrecht

Peperstraat 8
5211 KM 's-Hertogenbosch

T: 073 61 32 318
F: 073 61 41 581

Postadres:
Postbus 1332
5200 BJ 's-Hertogenbosch

M: info@vzb.nl
W: www.vzb.nl

PH op wedstrijd



De marathon in Eindhoven op 12 oktober kende veel deelnemers van Prins Hendrik, vooral op de halve afstand. De (netto) tijden: M50 81 Hans

Hanzenberg 3.50.52; m55 39 Wim Pijnenburg 3.57.40; m60 14 Peter Sweegers 3.55.55; v50 Cokky Jooren 4.14.48; halve marathon: m50 366 Martien Soetekouw 1.57.17; m50 302 Christ Duif 2.07.23; m60 40 Gerry van Nuland 1.47.36; 96 Leo Jacobs 1.58.33; 170 Hans Kuiten 2.20.42; m70 3 Piet de Haas 1.52.32; vsn 326 Angela van Nuland 1.59.55; 421 Hester Mollema 2.04.19; v35 130 Ankie Romme 2.01.12; v40 64 Anneke Engelen 1.54.31; 124 Annette van Kuijk 2.01.46; v55 24 Anita Ferree 2.01.57; 38 Jet Beekman 2.09.40; 57 Lea Nieuwenhuizen 2.23.44.

Een aantal PH-ers loopt op 19 oktober in Amsterdam de marathonafstand die tevens geldt als Nederlands Kampioenschap. Marjon de Kok doet het voortreffelijk bij haar debuut en wordt zelfs tweede Nederlandse en eerste in haar categorie: marathon v35 Marjon de Kok 2.57.12; m60 Herman Nijholt 4.10.18; Ronald Kenninck 5.29.40; halve marathon: Bas van Lierop 1.57.08; André Holwerda 2.09.43.

Eind oktober start het crossseizoen. En op 19 oktober was in Oss de eerste uit een serie wedstrijden. Op de 'korte' cross wordt Bert van Lith 2e, voor clubgenoot Fred van Baalen. Max Fitters wordt 5e in deze M50 categorie.

In Tilburg loopt Kas van Veen op 25 oktober de Snertcross. Hij wordt 5e senior op de lange cross in 27.55 op 8km.

Bij de halve marathon in Etten-Leur loopt Frank Verhagen naar een 19e plaats bij de M55 in 1.39.49 (netto).

De Sparrenbosloop trekt op 26 oktober ook PH-ers. Bij naar deze cross 'naast de deur' in Boxtel wordt Joep van Oorschoot tweede senior op de lange cross. Bij de M50 loopt Peter Duvekot naar plaats 4, Geert Alofs wordt 6e en Cees Bongenaar op een kleine 17 seconden achterstand 7e.

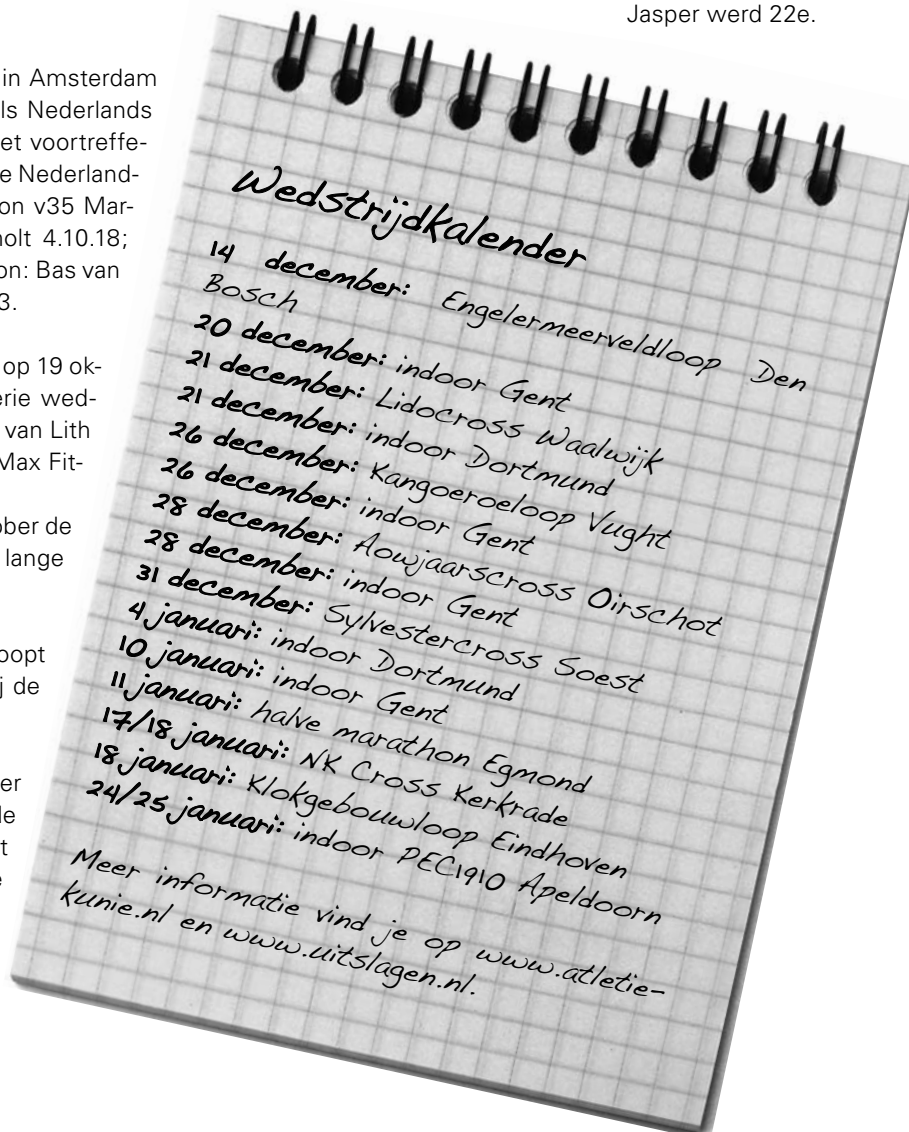
Woudrichem is op 1 november het toneel van de Vestingstadrun. Sieta van der Zee behaalt de derde plaats op de 21 km in 1.49.36 min.

In Spaarndam loopt Cees Bongenaar de cross van KAV Holland. Hij wordt 9e bij de M50 en loopt 8,4 km in 39.33min.

De Drunenseduinencross is voor Bert van Lith haast een thuiswedstrijd. Hij loopt in de M45 categorie en finisht na 38.54 als 24e.

De Molenvencross kent op 9 november twee medaillewinnaars van Prins Hendrik. Lysanne Wilkens wint de korte cross en Vera Lurvink wordt tweede. Jan van den Hoogen wordt 5e bij de mannen op de korte cross.

Het Belgische Mol is op 9 november het toneel van de crosscup aan het Zilvermeer. Maikel van der Steen presteert opvallend met een 8e plaats op de korte cross. Jelle Kemper werd er 26e en Ralph van Houwelingen 31e. Bij de B-meisjes werd Sophie van Leeuwen 25e. B-junior Casper van Leeuwen bleef op plaats 18 clubgenoot Jasper Janssen voor. Jasper werd 22e.





In Oss lopen enkele PH-ers de Geffenseplas cross. Op de relatief korte afstand is Bert van Lith de snelste M50, Fred van Baalen wordt 4e en Yvonne de Jong wordt 3e bij de dames senioren.

Marjon de Kok is op 16 november oppermachtig bij de Scorpiocross. Zij is de snelste vrouw op de cross over 3,9 km in 15.02 min.

Heel veel PH-ers staan er natuurlijk in de uitslag van de Zevenheuvelenloop op 16 november. De resultaten van onze clubgenoten op volgorde van de gelopen (netto) tijd: Wesley van der Gouw 0:47:38; Kas van Veen 0:50:03; Michiel Otten 0:51:17; Noël Keijzers 0:52:28; Ronald Weevers 0:54:12; Joep van Oorschot 0:54:26; Hans van Loon 0:57:00; Jean-Pierre Louwers 0:59:00; Karen Wijlaars 0:59:28; Geert Alofs 1:04:14; Frouke Duijzer 1:05:09; Geert-Jan Putmans 1:06:14; Roelard Verstegen 1:06:24; Jan de Rooij 1:06:31; Maurice Funcke 1:06:58; Joris Dams 1:06:58; Marco van Prooijen 1:08:40; Jasper Verhelst 1:09:17; Bruno van Rijsingen 1:09:54; Leo Vandeberg 1:10:10; Colin Schalken 1:10:13; Stefan Martherus 1:10:15; Lucas Rood 1:10:15; Roy Laseroms 1:11:19; Piet de Haas 1:11:44; Bert Henskens 1:12:26; Wilfred Weyers 1:12:39; Hennie van der Horst 1:13:06; Gwen Andeweg 1:14:02; Geert Nieuwenhuizen 1:14:11; Gerry van Nuland 1:14:29; Margot van Loon 1:14:59; Annemieke van Amerongen 1:15:09; Yvonne Loos 1:16:26; Bas van Lierop 1:16:45; Gerard Haans 1:18:55; Nol van Dijk 1:19:32; Nicole Hanssen 1:20:26; Jolande de Rooij-vd Dunge 1:20:33; Angela van Nuland 1:20:37; Marieke Huysmans 1:21:03; Marijke van Weert 1:21:18; Jan Foolen 1:23:21; Anke van der Heijden 1:24:27; Birgitte van de Water 1:25:22; Ingrid van Vught 1:26:24; Anton Tacken 1:27:06; Anne Henk Drese 1:27:17; Jantine Reijmers 1:27:42; Bart Jansen 1:29:26; Jacinta Kannekens 1:29:51; Tanja van Dun 1:32:37; Pim Mesker 1:33:21; Ton le Blanc 1:33:24; Anita Klein Tuente 1:33:55; Karin Brouwers 1:37:19; Harrie Stupers 1:41:23; Romy van Rijckevorsel 1:43:31;

Bart van Aalst

De man die nooit stopt

Fris gedoucht, na zijn mogelijk 8465e training (het kunnen er een paar meer of minder zijn, hij hield het eigenlijk nooit zo specifiek bij), pakt de man zijn tablet, scant zijn e-mail (geen berichten) en bekijkt vervolgens zijn favoriete website. Natuurlijk over atletiek en



hardlopen in het bijzonder, want dat is al meer dan zijn halve leven zijn passie. Zijn blik wordt getroffen door de kop van een van de artikelen die hem bekend voorkomt. Nee, niet de naam aan het begin, maar de laatste woorden op de regel geven hem een gevoel van déjà-vu. Een paar keer per jaar komen ze voorbij. Voorheen in de krant was dat minder, maar het internet biedt tegenwoordig veel mensen een uithangbord.

Aan de muur hangt een trits blikken medailles aan rood-witte-blauwe linten, boven op de kast staat een aantal bekens van wedstrijden die hij heeft gewonnen en in een lijstje staat een foto van hem en een groep teamgenoten. Vele kilometers heeft de man gereisd, voor trainingen en wedstrijden in Nederland. In het oranje stond hij aan de start met de beste atleten van de wereld, in en buiten Europa. De man heeft alles meegemaakt, of bijna alles, maar dat maakt niet meer uit.

De man weet al wat er in het artikel staat en hoeft niet verder te lezen. Hij zou het zelf kunnen zijn. Andere tijden en data uiteraard, maar helemaal niet zo anders dan zijn sportieve carrière is verlopen. En toch, een artikel als dit zal nooit over hem geschreven worden. Want elke keer als hij zich in zijn sportkleding aansluit bij de trainingsgroep, bloeit de passie voor zijn sport weer op. De strijd aangaan met atleten die zijn kinderen hadden kunnen zijn, het vonkje overbrengen zodat ook die lopers het plezier beleven dat hij ontelbare malen heeft en zal blijven ervaren.

Zijn naam zal nooit gekoppeld worden aan de woorden in het artikel: 'stopt met topsport'. Hij is de man die nooit stopt.

Bart

TOPH op Devil's Trail: Veni, Vidi, Vici

Wat een verbazing! We kwamen inderdaad, we zagen het zand en liepen. En drie dagen later valt er een bericht in de bus dat je ook nog gewonnen hebt. Er deden 600 getrainde atleten mee aan deze schitterende trail. Toppers als Greg van Hest sleepten er individuele prijzen weg, maar wie wint het teamklassement? Juist: de Trimmende Ouders van PH uit Vught, TOPH Vught dus. Alsof George Clooney in Tomorrowland echt gelijk heeft: Nothing is Impossible! We waren er zelf bij (maar wisten het toen nog niet).



Nee we waren helemaal niet op oorlogspad. Sterker nog het is vooral een leuk en sportief uitje die trailruns van TOPH. En als er al sprake is van strijd dan is het toch vooral als spelletje. Natuurlijk, allemaal willen we onze grenzen verkennen en als het een beetje kan ook verleggen. Maar we hebben er ook vrede mee als de dag even niet zo loopt als verwacht, het landschap met lopers te mooi is om er onderweg géén foto's van te maken, of we toch even een woordje of handje hebben voor supporterende vrienden of familie langs het parcours.

Groot was de verrassing dan ook dat Andrea Almasi een mailbericht ontving van de wedstrijdorganisatie met het bericht dat TOPH het teamklassement had gewonnen. A. we hadden ons dus blijkbaar als team opgegeven; B. op een of andere wijze hadden we het meeste punten weten te verzamelen. 257.62 om precies te zijn. Achteraf napraten bracht aan het licht dat er inderdaad de mogelijkheid was om een team te for-



meren, blijkbaar hadden we dat gedaan en zowaar bleek dat team ook nog 20 deelnemers te hebben. Scribent dezes stond er helaas weer niet tussen, maar gezien mijn staat van dienst met reserveringen en boekingen is dat een reëel risico (maar daarover een andere keer wellicht meer). En ook weer geen echt probleem. Want de top drie van het team telde voor de teamscore en daar zat ik zeker niet bij. Dat waren voor ons Andrea, Rik en Marcel Ernes. Zij hadden de 11K met zulke snelheid afgelegd dat zij overall als drietal de meeste punten scoorden. Naar rato van je rangschikking na de finish in de wedstrijd op het totaal aantal deelnemers, kreeg je een deel van 100 punten toegekend. Daar ze alle drie ruim binnen de top 25 eindigden, scoorden ze de meeste punten. Da's knap! Maar zeker zo mooi is een team van 20 deelnemers bovenaan de uitslagen op de website. Dik bedankt dus allemaal: Andrea, Rik, Marcel E., Monique, An (= Esther, maar geblesseerd = Dicky), Willem, Arno, Sophie, Helma, Marcel vd H., Hadewych, Judith, Waldo, Rita, Sabiene, Jeroen D., Jeroen K., Mario (= Roel), Ron, Adriënne, Margriet. En dan hadden we daarnaast ook nog Peter (als Karel), Judith, Ida, Geert en Annemiek als Judith, Ida, Geert en Annemiek, Erik als Erik vd Heijden en mijzelf als ik, maar allen blijkbaar door de administratieve coach niet opgesteld. En dan sluit ik niet uit dat ik toch nog iemand mis in deze ben-een-dag-lekker-jezelf-of-een-ander-en-toch-jezelf-happening.

Net zoals het trailvirus door Nederland waart, is dat ook zo bij TOPH. Inmiddels hebben we al een aantal mooi trails gelopen, maar een deelname van over de 20 lopers uit de eigen groep is

een waar feest. Omdat we op twee afstanden actief waren (11K en 22K) kon de ene helft de andere uitzwaaien en aan de finish ook weer ontvangen. Een ander mooi onderdeel van dit feest was het weer. Het was natuurlijk aan de warme kant, maar een prachtige dag. Het leek of alle gezinnen met kinderen in de leeftijd 12-naar de duinen waren gedirigeerd om langs het parcours plaats te nemen. Kinderen speelden in de zandbak, ouders stonden met enige ver-

bazing de niet aflatende stroom door het zand klunen de lopers aan te moedigen. Soms met stimulerende uitroepen met dubbele bodem naar hun kinderen: 'Kom op jongens, wij nemen het moeilijke pad'. Nou het parcours was moeilijk genoeg. Maar prachtig samengesteld onder leiding van Jan Struycken, over bospaden, singeltracks, dwars door duinpannen, over duinpanranden en met als klapstuk in de laatste kilometers een heftig traject over de graat, afgewisseld met zandwadi's. Dat is ook het stuk waar ik lopers echt diep heb horen zuchten. Niet van vermoeidheid, maar van licht toenemende wanhoop. Je weet dat die laatste vlakke kilometer naar de manege (de finish) eraan staat te komen, maar die rotheuveltjes blijken maar niet op te houden. Om het spektakel compleet te maken werden we net voor dit lastige traject geheel volgens Griekse mythologische tradities door drie nimfen (Esther, Fransje, Hannie) de heuvel op verleid, waarna we luid toegejuicht door deze schone en hun gevolg (Gijs, Lotte, Julius, Veerle) weer wat energie op konden doen voor de volgende zandpassage.



Hoewel een aantal van ons inmiddels over speciaal trailschoei- sel beschikt was het zand toch wel de 'angstgegner'. Vooraf is door een aantal hun schoenen speciaal geprepareerd met duct- tape om te voorkomen dat er binnen in de schoen zich zand ophoopt. Dat concept was al een keer getest (ja, op sommige vlakken zijn we echt serieus bezig) bij een trailtraining bij Dui- noord, maar slechts deels goedgekeurd want de tape liet tijdens het lopen los. Maar Hadewych was overtuigd van deze metho- de en heeft ter plekke, vooraf aan de wedstrijd de tape met een nietmachine op haar schoen bevestigd. Een methode die werd gevolgd door anderen, maar ook door omstanders met grote verbaasde ogen werd gadegeslagen.

Het parcours was uitgepijld en goed te volgen. Op kruisingen met de MTB-track – je weet het maar nooit met die fietsers – stonden verkeersregelaars en op sommige andere cruciale pun- ten. Dat je toch kunt verdwalen in een tocht samen met 600 andere lopers weet Margriet inmiddels. Ze liep een dik persoon- lijk record op de niet officiële trail van 15K! Gelukkig werd ze hartelijk onthaald door het hele team dat zich na het finishen bij de laatste bocht voor de manege had opgesteld om iedereen die nog binnen kwam het laatste zetje naar de eindstreep te geven. Daarna was het uiteraard goed toeven op het speciale

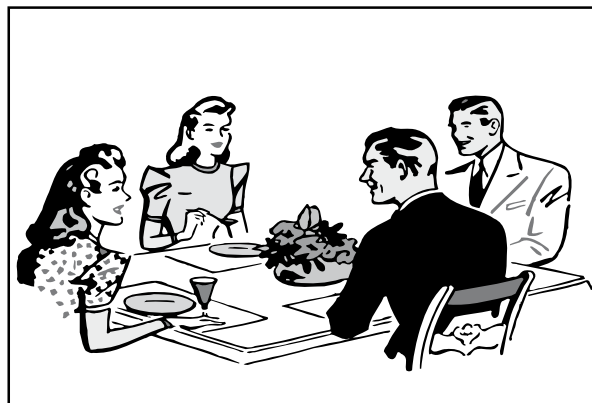
buitenterras, met bier en frit- ten in overvloed. De prijsuit- reiking hebben we in onze na- ieviteit niet afgewacht natuurlijk. De benen hadden schreeuwende behoefte aan rust na dit mooie, maar ook vermoeiende duinen avon- tuur. En nadat het vocht weer een beetje op peil was en met simpele middelen de voe- dingsstoffen weer wat op ni- veau waren gebracht togen we weer vrolijk terug naar Vught. Uiteindelijk bleek dus,

onze prijs tegemoet. Een heerlijke doos Tony's Chocolonely's. En nu maar hopen dat er ruim twintig stukken inzitten.

Al met al een mooie opsteker voor ons volgende avontuur: de Berenloop oftewel de halve van Terschelling. Wordt vast weer erg sportief en gezellig!

Erik van Hal

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

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!



GUBBELS

www.gubbels.nl

Wij zijn uw partner als het gaat om:

- Grond-, Weg- & Waterbouw
- Bermverlaging
- Sloopwerken
- Asbestsanering
- Specialistisch vijzel-werk
- Bodemsanering
- Immobiliseren
- Recycling & Transport
- Grond- & Reststoffen



Brabant BreCom bv
Mobile recycling



INDUMIX



GROND- EN RESTSTOFFENBANK ZUID-NEDERLAND

Hoofdvesting
Nieuwkuikseweg 2
5268 LE Helvoirt

T 0411 - 64 19 80
F 0411 - 64 30 72
info@gubbels.nl

Turnkamp 2014

De herfstvakantie betekent voor de jongens en meisjes van de wedstrijdselecties Turnen het jaarlijkse Turnkamp. Dit jaar zijn we met maar liefst 70 personen (incl. leiding) naar het Belgische Kortrijk afgereisd voor een wederom geweldig Turnkamp.

Op de dag van aankomst wordt er gezamenlijk getraind in prachtige Turnhal. Op dat moment is het erg druk, maar wel gezellig. 's Avonds is het kampvuur aangestoken voor een leuke kampvuuravond. Op de tweede dag werd er op twee momenten getraind. De groep werd verdeeld in 'oudste' en 'jongste'. De oudste trainde 's ochtends waarbij de jongste op het kampverblijf zich op verschillende manieren konden vermaken. Er werd geknutseld, buiten gespeeld of alvast geoefend voor de bonte avond. In de middag wisselde de groepen om. De activiteiten van de oudste op het kampterrein bestond voornamelijk uit het 'chillen' op de kamers. Het avondprogramma werd gevuld met een leuke film en gezelschapsspellen.

De derde dag was overdag hetzelfde als de dag ervoor. 's Avonds, de slotavond, zijn we gestart met casinospellen. De jeugd was erg fanatiek aan de black-jack en pokertafels. Uiteraard hoort er bij een slotavond ook een aantal optredens. De dames hadden erg goed geoefend en zette de ene na de andere act neer, welke werden beloond met een groot applaus van het publiek. Tijdens de laatste dag mocht er een beetje uitgeslapen worden. Na het ontbijt werden de tassen ingepakt en de kamers geveegd en gedweild. Na het inladen van de bus kon de reis terug naar Vught beginnen.

De sporters zijn uitgestapt bij Clubhuis 'De Olmen' waar het eindspel plaatsvond. De laatste activiteit was een wandeling naar de atletiekbaan, waar iedereen in het clubhuis een heerlijk (hollands) frietje en een snack kreeg. Ook deze maaltijd werd bereid door Hans en Diny van Tulder, die ook dit jaar ons weer geweldig hebben verzorgd. Zij hebben vier dagen lang de keuken gerund, waarbij zij ons weer heerlijke maaltijden hebben voorgeschoteld. Onder andere de worstenbroodjes en de broodjes hamburger die wij gesponsord hebben gekregen van HABO Vleesspecialiteiten uit Schijndel.

Na de uitreiking van verschillende prijzen, het dankwoordje en een groot applaus voor Hans en Diny, ging iedereen moe maar voldaan weer naar huis.

Op naar Turnkamp 2015!

.....

Woensdag 31 december 2014

Oliebollenveldloop

Bent u sportief, ontmoet u graag verschillende mensen en wilt u eens kennismaken met het Zorgpark Vught? Sluit dan dit jaar eens (hard)lopend af met de recreatieve, traditionele Reinier van Arkel Oliebollenveldloop. Al meer dan 30 jaar organiseert een enthousiaste groep medewerkers, vrijwilligers en cliënten van Reinier van Arkel op de laatste dag van het jaar deze loop. Iedereen die het leuk vindt om geheel op eigen wijze, ongedwongen maar sportief aan deze loop deel te nemen, kan meedoen. Onder de deelnemers zijn medewerkers en cliënten van de Reinier van Arkel groep, atleten van atletiekverenigingen uit de omgeving en veel Vughtenaren.

Er kunnen diverse afstanden gelopen worden, daarom is deze loop ook zeer geschikt voor de leerlingen van basisscholen en het voortgezet onderwijs. De afstanden dit jaar zijn 2,5, 5, 7,5 en 10 km. De uitgezette route (ronde van 2,5 km) loopt langs de verschillende gebouwen op het Landgoed van Reinier van Arkel. Zo kunt u dit fraaie landgoed ook eens bezichtigen en kennismaken met de daar gevestigde zorginstellingen. Bewoners staan langs de kant om iedereen aan te moedigen. Enkele trekken zelf hun loop-schoenen aan om een rondje mee te lopen.

Om 14.30 uur klinkt het startschot. Voorafgaand aan het startschot is er een gezamenlijke warming-up, geleid door Wim Akkermans, loopcoach. Na afloop staan de heerlijke oliebollen klaar!

U kunt zich inschrijven via www.inschrijven.nl of op de dag zelf van 13.15 tot 14.15 uur in Ontmoetingscentrum de Stenen Hut, Parklaan 3 op zorgpark Voorburg. Inschrijfgeld is voor volwassenen voorinschrijving €5.00 en op de dag zelf €5,50 en kinderen t/m 12 jaar betalen €3,50 (ook bij voorinschrijving).

Pensioenadvies voor het Midden- en Klein Bedrijf.

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

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



Mari van der Ven
Registerpensioen-
adviseur

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

Pensioenadvies Inzicht | Molenvenseweg 25 | 5261AH Vught | 06 55565359 | 0736840263

info@adviescentrum-inzicht.nl www.adviescentrum-inzicht.nl

Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

de Noorlander

ASSURANTIE - ADVISEURS

Sportief in verzekeringen

Kampdijklaan 36

5263 CJ Vught

tel. 073 - 68400 72

emailadres: kantoor@denoorlander.nl

www.Segam Reizen.nl
bijzondere thema reizen



**WIL JE BLIJVEN SPORTEN TIJDENS JE VAKANTIE, BOEK DAN
HET 4* 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

VAN BIJNEN



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

Telefoon 073- 511 25 15
www.vanbijnentransport.nl

BOUWBEDRIJF VISSERS B.V.

&

VISSERS ZWEMBADEN B.V.

SINT MICHIELSGESTEL

sauna's, infraroodcabines en whirlpools.

Kwaliteit en nazorg is onze beste reclame!

kijk op:

www.bouwbedrijfvisser.nl

www.visserszwembaden.nl

telefoon 073-5942962 of 06-53471182

OP WEG MET RIEMERSMALEASING

RiemersmaLeasing is betrokken bij de maatschappij. Dat zijn wij als sponsor van Prins Hendrik, maar ook als autoleasemaatschappij met onze relaties. RiemersmaLeasing behoort tot de beste ondernemers op gebied van automobilititeit. Wij bieden een dienstenpakket geheel afgestemd op de wensen en behoeften van onze klanten

U wilt met uw ogen dicht kunnen vertrouwen op de duurzaamheid van uw organisatie en de mobiliteit van uw medewerkers. Wij zijn u daarbij graag van dienst.

Aangenaam, RiemersmaLeasing.

De Waterman 7a

Postbus 5004

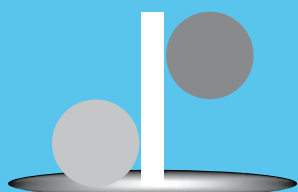
5201 GA 's-Hertogenbosch

t 073 - 850 47 50

info@riemersmaleasing.nl

www.riemersmaleasing.nl

RiemersmaLeasing



Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
drukken

Drukkerij PRIMAIR B.V.

Korte lijnen, dus snelle levering
Kwaliteit tegen een concurrerende prijs
Gespecialiseerd voor midden- en kleinbedrijf
Uw huisdrukker! Van ontwerp tot 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