



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 63, Nr. 1, februari 2016



**Jubilarissen
weer gehuldigd**



**Geweldig
Grote Gymfeest**



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



Uitgetrimd

Vroeger heette het 'joggen'. Dat werd door het minder taalvaste gedeelte van de bevolking al snel verbasterd tot 'sjokken'. Daarna werd het voor je plezier gaan hardlopen lange tijd aangeduid met 'trimmen'. Dat zorgde echter wél regelmatig voor spraakverwarringen van bijna-Babylonische aard. 'Met elkaar gaan trimmen' bleek immers iets heel anders te zijn dan 'In elkaar gaan trimmen'. En 'met de hond gaan trimmen' kon betekenen dat je samen sportief ging doen, maar óók dat je viervoeter werd bijgeknipt. Kleedkamers vol recreatieve lopers en loopsters stonden in de volksmond wel bekend als 'trimsalons'. Om nog maar te zwijgen over de term 'baardtrimmers'...

Aan al die verwarring is nu echter een eind gekomen. Voortaan spreken we niet meer over trim of maar over (tromgeroffel, niet te verwarren met trimgeroffel) ... LOOPSPORT! Een benaming die wat eigentijdser is, aansluit bij de landelijke lijn van de Atletiekunie en die aan duidelijkheid niets te wensen over laat. En nee, sponsor Lopers Company heeft hier op geen enkele wijze invloed op uitgeoefend. We hebben het vanaf dit moment dus alleen nog maar over loopsport. Zeg het maar drie keer hardop: LOOPSPORT. LOOPSPORT. LOOPSPORT. Zelfs deze tekst begint er ineens beter door te lopen.

Nu willen wij als redactie geen kniesoren zijn, maar eh ... wij vrezen toch dat ook met de nieuwe naam de verwarring nog niet uit de lucht is. Want er loopt nogal wat. Wat te denken van een 'loopneus'. Is dat nu een hardloper met een grote neus? Of toch een stevige vorm van verkoudheid? Wanneer het over 'de rode loper' gaat: valt er dan iets te vieren of gaat het om een

loper met een koperkleurige haardos? En slaat 'looptijd' nou terug op de duur van je hypotheek of heeft het te maken met het begin van de training? Enne ... hoe noem je iemand die aan loopsport doet eigenlijk? Een loopsporter? Of een sportloper? Dat zijn toch de betere dilemma's des levens.

Het zal dus nog wel even duren voordat de term loopsport breed geland is en niemand het meer over trim heeft. De trimcommissie moet zich een andere naam aanmeten (laat maar raden: loopsportcommissie), het atb (atletiek- en trimbestuur) moet worden omgedoopt in alb (atletiek- en loopsportbestuur) en er gaan zeker nog wat mailadressen veranderen. Als wij een suggestie mogen doen, over hoe de hele naamsverandering met alle betrokkenen gevierd kan worden: wat dacht u van een lopend buffet? Want wie heeft er nou ooit van een trimmend buffet gehoord ...



In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
5 Aflossing obligatie
6-7 Nieuwjaarsreceptie goed bezocht
8 Verslag ALV
9 Harry Schulting Games 2016
10-11 RiemersmaLeasing Kangoeroeloop 2015
12 Kangoeroeloop met vluchtelingen
17 Tilburgse kampioenschappen turnen 2015
18-19 PH op wedstrijd
23 De Vrijwilliger
24-25 Vughtse turnsters goed op dreef in Rijssen
25 Twee teams in NK finale clubteams
- Lees voortaan de Kangoeroebode op de site www.ph.nl
De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 2, 2016 is
maandag 14 maart. Het clubblad komt uit op woensdag 6 april.

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: Bart van Leerdam, tel. (06) 23 49 16 28, voorzitter@ph.nl
Secretaris: Truus Gehrels, Lekkerbeetjenlaan 80, 5263 AH Vught, tel. (073) 850 90 85, ph-truusgehrels@onsmail.nl
Penningmeester: 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, Taxandriaal 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

Stichting Vrienden van Prins Hendrik

Bankrekening: NL75 RABO 0155479326 t.n.v. Vrienden van Prins Hendrik, Vught



ADVIESGROEP

verzekeringen

verzekeringen

Adfiz
Advies en Financiële Zaken

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



La Moustache

Incentives / Relatiegeschenken / Premiums



Voor meer informatie of een complete catalogus:

Bosscheweg 137 / 5282 WV Boxtel

Tel.: (+31) 411 67 50 30

info@lamoustache.nl

www.lamoustache.nl

Aflossing obligaties

Tijdens de afgelopen Algemene Ledenvergadering is er geloot voor de 1e aflossingsronde op de in 2011 uitgegeven obligatielening, die geëindigt heeft ter financiering van onze nieuwbouw.



Het lot is in de ledenvergadering gevallen op nummer 2, wat betekent dat de obligatie met het nummer 2 en voorts iedere obligatie met een nummer van 2 plus een veelvoud van 4 wordt afgelost. Het gaat dus om de nummers 2, 6, 10, 14 en zo doortellend tot en met de nummers 450, 454 en 458.

De obligaties worden afgelost na inlevering van de obligaties, met de resterende coupons. Deze kunt u deponeren in het postvakje van de penningmeester in de 'secretariaatskamer', de middelste kamer op de

eerste verdieping. Desgewenst kunt u ze ook zenden naar zijn huisadres, Taxandriaan 20, 5262RJ te Vught. Alle obligaties zijn op naam geregistreerd, dus u hoeft niet bang te zijn voor verwisseling. Geef a.u.b. wel aan op welk rekeningnummer u de inleg teruggestort wilt hebben.

Met dank voor de van u gekregen financiële steun.
Ruurd Verdam

Basiscursus Nordic Walking

Op 6 maart start een nieuwe cursus Nordic Walking bij Sportclub Prins Hendrik in Vught. In vijf lessen wordt de basistechniek van Nordic Walking geleerd onder leiding van een gekwalificeerde trainer. Wie na afloop de smaak te pakken heeft kan instromen in bestaande Nordic Walking groepen (zie www.ph.nl).

De startcursus wordt gegeven op zondagochtend van 9.30 uur tot 10.30 uur op 6, 13, 20, 28 maart (2e Paasdag) en 3 april. Vertrekpunt: clubhuis Prins Hendrik, Sportlaan 1, Vught. Kosten €30,-. Er zijn stokken (poles) beschikbaar. Informatie en opgave bij Jan Wouters; ja.wouters@planet.nl; 073 6212997 / 06-53969666

Nederlandse Kampioenschappen junioren AB Organisatie NJK 2017 is binnen

De goed georganiseerde wedstrijden op de prachtige accommodatie in Vught zijn ook bij de Atletiekunie opgevallen. Werden wij gevraagd om afgelopen jaar de Nederlandse Kampioenschappen clubteams te organiseren, nu is de NK jeugd 2017 toegewezen. Het is een heel groot en belangrijk atletiekevenement, wat zorgt voor 3 dagen volop spanning en wedstrijdplezier voor de AB-junioren en zelfs de betere C-junioren. Voor onze eigen atleten en atletes de gelegenheid om zich in Vught te laten zien tijdens een NK. Ook voor juryleden en vrijwilligers is dit een grote uitdaging. Het organisatiecomité zal een beroep doen op vele vrijwilligers. Tevens wordt een zekere deskundigheid gevraagd. Voor Prins Hendrik moet dit evenement een visitekaartje worden.

Jos van Limpt

Vughtse Sportclub Prins Hendrik

72e

Lunettencross

Trimloop

Afstanden

2-3-50 m 3-9-60 m 5-5-70 m of 7-1-80

zondag 28 februari 2016

sportlaan 1 Vught

Meer info: www.ph.nl

Nieuwjaarsreceptie goed bezocht

Zondag 3 januari, het nieuwe jaar is koud begonnen – nou koud? – of het bestuur van Prins Hendrik dacht aan de behoefte van een groot aantal leden te voldoen door bijeen te komen in het clubhuis – alles beter dan ‘kantine’ – om elkaar een voorspoedig nieuwjaar toe te wensen met de hoop dat alles komend jaar gesmeerd mag lopen, zowel wat de vereniging betreft als privé.



Aan die uitnodiging werd gehoor gegeven door zo'n 100 van de ruim 2000 leden van Prins Hendrik. Zoveel zie je er niet gauw bij een algemene ledenvergadering.

Aan voorzitter Bart van Leerdam de eer dit jaar voor het eerst een nieuwjaars-boodschap voor te dragen, op basis van een flink aantal genummerde kaartjes, nog een leermomentje uit de cursus 'spreken in het openbaar'. Dat werkte voortreffelijk en dat leidde tot een optimistisch, blijstemmend en overzichtelijk oordeel over de stand van zaken in, om, rond en bij de vereniging Prins Hendrik. Hoofdthema was – kort door de bocht – het hoge familiegehalte van Prins Hendrik, ondanks dat grote aantal leden.

De terugblik van de voorzitter op 2015 kende uiteraard positieve elementen – Prins Hendrik is een van de weinige sportverenigingen in de regio die nog groeit en met afstand zeker de grootste club in Vught, de prestaties bij de atletiek en vooral ook de gymnastiek laten nauwelijks te wensen over – maar daarnaast ook juist op dat net genoem-



de familievak ook te betreuren voorvallen.

Voor 2016 had Bart in zijn bespiegelingen ruimte genoeg vrij gemaakt om in het kader van alle vrijwilligers – en dat zijn er dik 400 – erop te wijzen dat zelfs bij de Europese Atletiekkampioenschappen in juli in Amsterdam de inzet van PH-vrijwilligers gewenst zijn. Een onderwerp waar ook de directeur van dit evenement, oud-Prins Hendrikvoorzitter Rien van Haperen, aan refereerde in zijn oproep toch vooral de gelegenheid aan te grijpen dit unieke evenement mee te gaan beleven in Amsterdam. De Vrienden van Prins Hendrik geven al het goede voorbeeld: een volle bus gaat in juli een van de finale-avonden bijwonen.

En uiteraard – over 2016 gesproken – kwam de veranderende houding van de individueel sportende mens om zijn tijd en plaats van sportieve activiteiten zelf te bepalen in plaats van gebondenheid aan een 'clubagenda' aan de orde. Dat gegeven neemt niet weg dat het een uitdaging, ook voor Prins Hendrik, is om mensen 'van de bank' te krijgen en zich te laten meevoeren in de sportieve omgeving van ons sportpark, inclusief de gezelligheid en de uitdaging trainingsactiviteiten samen met anderen te beleven. Het bestuur heeft wat dat betreft ambitie genoeg: we zijn nog niet van ze af!

Een onvermijdelijk onderdeel van de nieuwjaarsreceptie is het 'bespelden' van leden die al een lange reeks van jaren lidmaatschap achter de rug hebben. Dan gaat het om verenigingsleden die al 25, 40 of zelfs 50 jaar lid zijn en dat zijn er toch al heel wat. Ieder gewaardeerd lid kreeg de gelegenheid zijn persoon-



lijke verhaal te doen en dat leverde een aardig bewijs van betrokkenheid bij het wel en wee van de vereniging. En met name het 'wee' maakte nogal wat indruk bij de receptiebezoekers. Immers, twee jubilarissen die 25 jaar lid zijn van de vereniging, wilden in hun bijdra-

ge niet voorbijgaan aan hun herbeleving van eind november 2015, toen zij tijdens de training hun loopmaat Leo Vandenberg moesten verliezen. Hun woorden tijdens de receptie deed nog eens beseffen dat ook een sportvereniging heeft te dealen met een realiteit die het zichzelf nooit toewenst, maar waar het altijd rekening mee moet houden: Dat tijdens de sportbeoefening een van je medelopers het leven laat is het spookbeeld van elke trainer. De impact van zo'n gebeurtenis op zo'n loopgroep is in feite niet te beschrijven, maar heeft een versterkt familiegevoel als positieve bijwerking.

Dat nam verder niet weg dat ook de andere jubilarissen, al of niet vergezeld van een eigen fanclub, nadrukkelijk gefêteerd werden met hun jubileum. En eigenlijk was dat vooral speciaal voor de oud-Adelaarsleden die in de fusie met Prins Hendrik geen aanleiding zagen het lidmaatschap op te zeggen. En zo kon Anne van de Braak, die op 4-jarige leeftijd de gymzaal binnengebracht werd door haar ouders nu – op nog relatief heel jonge leeftijd – haar jubileumspeldje voor het 50-jarig lidmaatschap opgespeld krijgen. Geweldig toch! Statistisch gezien



maakt zij nog kans om het 100-jarig lidmaatschapsspeldje uitgeleend te krijgen. Je weet maar nooit!

Net als vorig jaar bij de opening van de turnhal, was er ook nu een open gymdag – een 'gymfeest' – in diezelfde turnhal. En omdat de afdeling gymnastiek vast gesoldeerd zit aan de afdeling atletiek binnen Prins Hendrik was dat voor nogal wat receptiebezoekers aanleiding een uitstap-

je te maken. Opnieuw dus naar de 'overkant' om daar met eigen ogen te zien hoe een zeer gemotiveerde leiding en gymnasten een indrukwekkende demonstratie voorbereid hadden, waar de zeer jonge jeugd met grote bewondering naar zat te kijken. Het kan niet anders dan dat ook weer heeft bijgedragen aan de groei van Prins Hendrik.

gvdb

25 jaar lid		40 jaar lid	
Jan van den Bosch			
Hans van der Heijden		Claartje Hofmans	
Jos Clerx		Michel van de Luitgaarden	
Carly van Pinxten		Tiny Verweij	
Tine van Esch		Kees Heesbeen	
John Dodde		Ger Heesbeen	
Gerrie van Dijk		Janine Kortbeek	
Fien Meijvaert		Toos van den Berg	
Bruno van Rijsingen		Betsie van Berkel	
Wim Burgmans			
Wim van de Griendt		50 jaar lid	
Mari Habraken			
Els Lentink		Anne van de Braak	
Els Brekelmans (25 of 40 jaar)			

‘Kom maar op!’, zei voorzitter Bart van Leerdam

Het is ook niet niks natuurlijk: als nieuwe voorzitter je eerste algemene ledenvergadering te moeten leiden. Als iemand al mocht verwachten dat zo’n eerste optreden direct zou leiden tot een bovenverwachte opkomst van geïnteresseerde betrokken leden, dan kun je nog eerder verwachten dat Geert Wilders dit jaar asiel zoekt in Marokko.

Nee, wat dat betreft is er nog heel wat werk te verzetten, want de opkomst was eigenlijk nog geringer dan anders. De betrokkenheid van de meer dan 2000 leden mag wel een impuls gebruiken. Het ligt anders voor de hand dat de algemene ledenvergadering voortaan ten huize van de voorzitter gehouden kan worden. Of de agenda van de algemene ledenvergadering van 14 december nu zo uitnodigend was, is een tweede. Uit de site valt op te maken dat toch tenminste 60 leden de moeite genomen hadden om de stukken online in te zien. Maar ofwel waren die stukken nauwelijks te volgen, of kwamen er geen onderwerpen op voor die aanwezigheid vereisten of waren dag en tijdstip te kort op een roerig weekend, in ieder geval waren die avond slechts 34 leden, exclusief het bestuur, aanwezig.

Een vrij goedkoop avondje voor de penningmeester derhalve.

Niets mooier overigens om een analyse te maken van de leden die wel bij zo’n algemene ledenvergadering in het clubhuis zitten. Het zijn er op zich dus zo weinig en zo ‘clubgebakken’ dat zelfs de nieuwe voorzitter bijna alle voornamen kende, al is de ene Rob de andere niet.

Wat zit er dan allemaal: natuurlijk redactieleden van de Kangeroebode, Jan Dankers achter de bar, veel oud-bestuurders van gymnastiekbesturen, atletiekbesturen, hoofdbesturen, werkgroepleden van welke activiteit dan ook, wat trainers, oud-trainers en sporters en de bijna ‘fossiele’ restanten van het voormalige ADHD-hart van de vereniging: de Bosploeg. Eigenlijk allemaal mensen die zich bijna verplicht voelen het dna van Prins Hendrik te onderhouden en het bestuur op hun weg naar de toekomst te begeleiden.

En dan denk je toch al gauw: dat hoeft allemaal niet zo lang te duren. Werden onder Rob Janssen nog wel eens snelheidsrecords gebroken in de afhandeling van zaken en duur van een vergadering, dan is de nieuwe voorzitter daar tamelijk wars van. Je zou denken: als je aankondigt om 20.00u te beginnen, dan begin je op die tijd. Zo niet Bart, die – inclusief de gebruikelijke worsteling met de microfoon – het zo rond 20.10u tijd vond de aanwezigen te vragen naar hem te luisteren. Hij mocht die avond best ‘uitgetest’ worden, waren zo ongeveer zijn eerste woorden. Maar dan weet je al vooraf dat die vergadering dat dus niet doet. Een beetje in de val lopen, mooi niet!

Uitnodigend, zoals al eerder gemeld, was die agenda niet echt: wat moest er allemaal niet vastgesteld worden: het meerjarenplan 2016-2020, het jaarplan 2016 en begroting 2016 en de contributie 2016. De voorzitter had zich uiteraard gedegen geprepareerd. De rest wat minder, simpelweg omdat het bijbehorende

stuk niet vooraf was verstrekt in de vorm waarin het definitief gegoten is. En als u weet dat pas om 21.25u de vergadertijgers de gelegenheid geboden werd wat over het meerjarenplan en de begroting te zeggen, dan is het u natuurlijk direct duidelijk dat voorzitter Bart bijna drie kwartier nodig had om zijn lezing met lichtbeelden te voltooien en dat penningmeester Ruurd in korte tijd zonder lichtbeelden zijn verhaal mocht doen.

Waar ging dat dan allemaal over? U kunt het natuurlijk teruglezen op de nu gereed zijnde of binnenkort gereed zijnde nieuwe website. Maar we hebben wel een paar dingen onthouden: zo staat er bv. in dat gewerkt wordt aan de verbetering van de onderlinge communicatie – gezocht gaat worden o.m. naar een (digitale) aanvulling op het clubblad - en dat er gestreefd wordt naar partnerschappen met bedrijven en instellingen en dat de diversiteit in het aanbod vergroot moet worden. Maar ook dat serieus gekeken moet worden naar de omgang met ‘ongebonden’ lopers. Kortom voornemens die de vereniging verder moet helpen op het misschien wat minder rooskleurig uitziend perspectief als het gaat om het fundament van de vereniging meer body te geven. Hoe zo niet rooskleurig? De maatschappij verandert, de mensen maken zelf wel uit wanneer ze willen sporten en er is eerder sprake van ‘ontbinding’ dan aan ‘verbinding’ in de vorm van lidmaatschappen van verenigingen. En probeer daar als vereniging maar eens op te anticiperen. En al doe je het als vereniging landelijk gezien heel goed – Prins Hendrik is een van de weinige verenigingen die zijn ledental nog ziet groeien – maar ook hier merkt de penningmeester dat de groei aan het afvlakken is, met alle budgettaire gevolgen vandien op termijn.

Allemaal serieuze bespreekpunten dus, hoewel – wedden dat u het niet gelooft? – er ook nog een hoge hoed en een paar pingpongballetjes onderdeel uitmaakten van deze bijeenkomst. Werd er iets uit de hoge hoed getoverd? Werd balletje-balletje als uitbreiding van het aanbod van Prins Hendrik gepresenteerd? Niets van dit alles. Het ging eenvoudigweg over de uitloting van obligaties. U weet het nog wel: de verhuizing naar de Sportlaan, de inrichtingskosten etc. noopten indertijd tot iets wat nu ‘crowd funding’ genoemd zou worden. Dat uitschrijven van obligaties gaat gepaard met een juridisch en notarieel strak georganiseerd regelstelsel met onder meer als onderdeel het uitloten van obligaties. En dat zou bij de PH-obligaties moeten beginnen in 2015. Financieel is er volgens de penningmeester genoeg ‘vet op het bot’ om tot uitkering – lees: aflossing - over te gaan. En daarvoor moest een nummer uitgeloot worden: pingpongballen in de hoge hoed, nieuw aangesteld kascommissielid Sandra Schoten

doet een greep in de hoed en zie daar: balletje nr. 2. De obligatiehouders weten derhalve nu wat ze te doen staat, geholpen wellicht door de informatie op de website. Kon men zich verder nog wel een beetje vermaken die avond? Toch wel. Als iemand boven een tijdje onrustig op en neer loopt en uiteindelijk wanhopig naar beneden roept met de vraag waar de wc is, dan is dat natuurlijk een welkome onderbreking van welk agendapunt dan ook. Beneden moesten trouwens ook nog wat mensen iets kwijt: in de rondvraag dan natuurlijk. Over het groeiend aantal sporters met een fysieke beperking, zowel bij het wandelen als bij het lopen met daarmee gepaard gaande problemen. Hoe daarmee om te gaan: Hein ziet de blinden nog niet wandelen op de Vughter Hei, terwijl aan de andere kant de groep Running Blind daar weer anders tegenaan kijkt. En natuurlijk een etiketprobleem: spreken we nog wel van trimgroepen? Moet het gewoon standaard niet 'loopgroepen' worden? U mist hier natuurlijk de antwoorden. Pech gehad, dan had u er maar bij moeten zijn. En zo kwam dan om 22.44u tot opluchting van voorzitter Bart een einde aan de bijeenkomst in het clubhuis op deze 14e december, waar – naar blijkt – het alleen maar warm wordt, als er niemand is. Tsja...om koud van te worden.

gvdb

Achter de schermen – deel 1

Harry Schulting Games 2016

Het jaar 2016 is begonnen en daarmee ook de voorbereidingen voor de 13e editie van de Harry Schulting Games. Wij doen niet aan ongeluksgetallen en zeker niet nu onze vaste wedstrijddatum – Hemelvaartsdag – ook Bevrijdingsdag is. Tel daarbij op dat 2016 een jaar is waarin de atletiek in Nederland veelvuldig op de kaart zal staan en je kunt er verzekerd van zijn dat we er alles aan gaan doen weer een groot succes van de HSG te maken!



Want het rijtje Amsterdam (EK) en Rio (OS) begint natuurlijk met Vught (limietenregen). Of nou ja, dat laatste zou meer dan geweldig zijn, maar 'seizoens-opener' is waarschijnlijk. Niks mooiers ech-

ter dan goed beginnen, op een geweldige locatie, met gegarandeerd wind in de rug op de korte sprintnummers, en met een geëfende wedstrijdorganisatie. Kom maar op atleten, op 5 mei staat niets jullie goede seizoensstart in de weg!

We zijn ook blij te kunnen melden dat we ons organisatie-team hebben versterkt: het team van vorig jaar gaat op herhaling en is aangevuld met Maarten Nabbe en Ineke Boutkam. De eerste gaat de financiën goed in het oog houden en heeft de opdracht

Spaghettiloop

Zaterdag 2 april is er weer de jaarlijkse Prins Hendrik Spaghettiloop: hardlopen, Nordic Walking of wandelen. Voor de deelnemers is er na afloop een overheerlijke spaghetti-maaltijd, bereid door trainer/kok Alfons Goossens. Kosten: €3,-. Inschrijven bij de trainers.

Er is keus uit de volgende afstanden/vertrektijden:

- Nordic Walking, start 13.00 uur, voor een lange tocht (alleen voor de snelle lopers).
- Wandel en Nordic Walking, start 13.15 uur, voor een korte route.
- Hardlopen, start 13.30 uur, voor de route 5, 9 of 13 km.

gekregen iedereen goed aan deadlines en beloftes te houden. De tweede gaat zorgen dat ons Hennis het iets minder druk krijgt. Zo zal zij het draaiboek updaten en is ze jurycoördinator op de dag zelf. Met het motto 'meer mensen, minder grote taken' hopen we binnenkort nog een naam te kunnen noemen en dan zijn we rond. Maar mocht je ons héél graag willen helpen, dan mag je dat zeker laten weten via info@harryschulting-games.nl.

Op datzelfde emailadres kun je je ook aanmelden voor de HSG-nieuwsbrief. De eerste zal vlak na het NK-indoor verschijnen. Maar wees gerust, iedere Kangoeroebode kom je ons ook weer tegen en wanneer je ons niet kunt missen dan zijn wij te vinden op Facebook en Instagram. Op naar 5 mei!

Heleen Kortbeek

RiemersmaLeasing Kangoeroeloop 2015

De organisatiecommissie van de 44ste aflevering van de Kangoeroeloop 2015 had in ieder geval een zorg minder: vanwege de kou zou het aantal deelnemers niet gauw gereduceerd worden. Integendeel: het weer nodigde meer dan eens uit om op die tweede kerstdag eens een lekkere frisse neus te halen op en rond de Vughtse heide. En dat bleek al heel snel op die zaterdagochtend: want al vrij vroeg vormde zich een rij voor de inschrijvingsloketten en daar mocht men blij zijn dat er al een kleine 700 deelnemers zich vooraf digitaal gemeld hadden. Uiteindelijk waren er 2820 lopers, 70 meer als in het vorige jaar.



Een uitzonderlijke dag was het wel: als dag met de hoogste temperatuur ooit gemeten had deze Tweede Kerstdag een nogal dubbel karakter: aan de ene kant het lenteachtig gevoel dat lopen in een korte broek rechtvaardigt en aan de andere kant het oproepen van een kerstsfeer waar eigenlijk de basisvoorwaarden van kou en sneeuw volledig ontbreekt. Hoewel: de glühwein smaakte toch wel.

Je kunt als organisatie natuurlijk het weer niet regelen, maar je hebt er wel mee te maken. Het warme weer lokt niet alleen veel lopers naar de Sportlaan, maar ook veel wandelaars en fietsers op de verschillende parcoursen. En dan wordt een aar-

dig beroep gedaan op de tolerantie van deelnemers en recreërende medelanders. Want je komt als autorijder op de Nieuw-kuijkseweg echt wel in een soort file te staan als John en Jan daar het verkeer regelen.

Bijzonder dit jaar was natuurlijk het gegeven dat de initiator van toentertijd de Brabants Dagblad Kangoeroeloop, later Brada-kangoeroeloop genoemd, Hans van Bovene het startschot mocht geven van deze 44ste aflevering. Het plezier dat hij daaraan beleefde was alleen al de moeite waard. En het mooie gegeven dat twee lopers van het allereerste uur ook deze 44e keer meegelopen hebben: zowel Frans van de Steen (7,5 km, langzaam richting 70 jaar lopend wat betreft leeftijd) als Frans van Dun (12 km, dik 70 jaar) konden hun ongetwijfeld ook 44ste herinnering ophalen. Dat is nog altijd 4 jaar langer dan die ene inwoner van Gouda die al 40 keer heeft meegelopen.

Bijzonder was natuurlijk ook dat zo'n 27 bewoners van het opvangcentrum voor vluchtelingen in Rosmalen, zowel Syriërs, Eritreeërs, Soedanezen als Nigerianen, de gelegenheid kregen mee te lopen. Zij hadden ongetwijfeld vorig jaar op deze tijd van het jaar in hun chaotisch en grotendeels vernield land niet kunnen bevroeden dat zij in het voor hen toch vreemd land met zoveel mede-runners over de Vughtse heide zouden lopen. Met dank aan 'coordinator' Nancy Vernooij en aan de mensen die belangeloos deze mensen zijn gaan ophalen in Rosmalen en hen een onvergetelijke middag hebben bezorgd.

Een goed beeld van de ervaring met de verandering in het 27



km –parcours is op dit moment nog niet te geven. De eerste indruk is dat er geen noemenswaardige problemen zijn opgetreden. De Kangoeroeloopcommissie zal ongetwijfeld voldoende respons krijgen van zowel de vrijwilligers als de lopers om volgend jaar zo nodig de routebeveiliging e.d. aan te passen.



Dat digitaal aanmelden heeft natuurlijk als bijkomstig voordeel, dat wat meer inzicht verkregen kan worden in de samenstelling van die grote groep 'runners' en wandelaars. En dat inzicht wordt beter wanneer dat aanmelden op grotere schaal gebeurt. Dit jaar waren er bijna 2 keer zoveel digitale aanmeldingen als vorig jaar: bijna 700. Maar daar valt wel heel veel uit op te maken: bv. dat er 48% vrouwen zich digitaal aangemeld hebben en derhalve 52% mannen. Je kunt heel wat bedenken waarom dat zo is: op de dag lijkt het aantal mannelijke deelnemers ver in de meerderheid, maar wellicht beheren vrouwen thuis de huishoudkas en zijn ze gewend op koopjes te jagen. Scheelt toch weer 2 euro tenslotte.

Veel interessanter is te kijken waar de deelnemers allemaal vandaan komen: die al genoemde 700 digitale inschrijvers komen uit maar liefst 97 (!) plaatsen in Nederland en uit praktisch alle provincies in Nederland. Alleen uit Zeeland, Friesland en Flevoland kwamen geen aanmeldingen, maar dat wil nog niet zeggen dat die niet alsnog meegelopen hebben. Binnen Nederland komen de deelnemers uit een gebied dat begrensd wordt door de stad Groningen, Enschede, Maastricht, Den Haag, Haarlem. Natuurlijk zijn dat voor een deel studenten die thuis de kerstdagen komen doorbrengen en dat geldt ongetwijfeld ook voor die twee digitaal ingeschreven deelnemers die woonachtig zijn in Londen. Maar alleen familiebezoek kan al aanleiding zijn om mee te doen en dat kan natuurlijk ook gelden voor vrienden en bekenden. Want het is en blijft toch ook wel een

loop voor de hele familie of zo men wil voor het hele gezin. En dat is via de digitale inschrijving ook wel te zien: een groot aantal meerdere inschrijvingen op een adres, variërend van 3 tot 5 meelopers zijn het traceerbare bewijs dat het vooral ook een gezellige loop moet zijn, geschikt voor ieder gezinslid.

Dat het grootste deel van de voorinschrijvers kiezen voor de afstanden 7,5, 12 en 15 km wekt geen echte verwondering. Waarschijnlijk ook niet het geven dat de gemiddelde leeftijd uitkwam op 37 jaar met als jongste deelnemer een 5-jarige en als oudste deelnemers een loper van 76 jaar. Maar nogmaals, dat valt alleen op te maken uit de digitale aanmeldingen. Parallel aan de loop was er ook nog de Kids Challenge. Die had in ieder geval in de loophal te maken met een grotere bezetting dan vorig jaar. 25 Jongens en meisjes tot 12 jaar konden zich bezighouden met 4 onderdelen: verspringen, hoogspringen, werpen en sprinten. Het contrast was soms groot: de een heeft al wat atletisch gevoel ontwikkeld, de ander zit in een stadium van ontdekken. Maar inzet was er genoeg en bijgevolg straalden ze ook plezier uit. En zeker wanneer een diploma de beloning vormt.

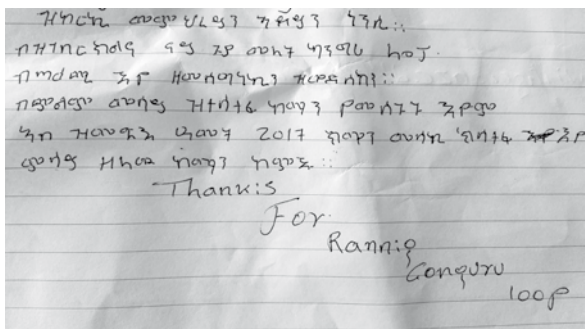
gvdb



Foto's: Annet van Esch, voor meer foto's van de Kangoeroeloop: www.kangoeroeloop.nl

Kangoeroeloop met vluchtelingen

Het begon ermee dat mijn man en ik iets wilden doen voor de vluchtelingen die aangekomen waren in Rosmalen. Ik ging kleding sorteren bij het centrale verzamelpunt en van het een kwam het ander.



Al snel kwam het idee om zelf kleding te gaan verzamelen. En waar kan dat beter dan bij mijn eigen kluppie Prins Hendrik? Waar naast

sportiviteit, het gevoel voor de medemens toch altijd voelbaar is. Vroeg ik eerst nog om warme kleding, later vooral naar sportschoenen. Ondertussen hielp ik namelijk bij de kledinguitgifte bij het Autotron en merkte ik dat daar grote vraag naar was.

Nadat alle 500 mannen van een kledingsetje, schoenen en jas voorzien waren, startte het Rode Kruis met taallessen. Ik werd één van de vele vrijwilligers die 1 of meerdere malen per week probeerden een groepje mannen de basis van onze taal bij te brengen. Dat is zwoegen en vooral zweten (in de recreatiezaal loopt de temperatuur door een warmtekanon soms hoog op). Ik had een groepje jonge mannen uit Eritrea, waaraan ik al snel merkte dat ze ook behoefte hadden aan lol en beweging en om in contact te komen met Nederlanders.

Zoals al eerder gezegd kwam van het een het ander. Ik vroeg mijn vriendin Judith of zij mee kon denken. Nancy kwam dit ter ore en zij was meteen enthousiast en stortte zich er volledig in. Ja, want als je eenmaal dit virus te pakken hebt, kom je er niet snel van af.

Binnen 2 weken namen er 10 jonge mannen deel aan een atletiektraining van B-pupillen. En hoe? Super enthousiast en super leuk in de omgang met de pupillen. Nancy zorgde samen met andere ouders voor de welverdiende soep en broodjes. Toen kwam Kerst eraan. Veel mensen wilden de kerstgedachten in praktijk brengen en er ontstonden overal ideeën. Zo ook bij ons, om ze mee te laten doen met de Kangoeroeloop. Want

de Kangoeroeloop is voor ons al jaren onlosmakelijk verbonden met Kerst. Prins Hendrik wilde graag meewerken en er mochten uiteindelijk 30 mannen meelopen.

Intussen sloot Jacqueline, een nieuwe vrijwilligster, zich bij ons aan en zorgde voor sponsorgeld. Met zijn drieën regelden wij nog meer schoenen en sportkleding. De deelnemerslijst stroomde snel vol.

Via de oudertrim had Nancy al snel chauffeurs geregeld. En toen was het al bijna zover. Woensdag kregen de mannen schoenen en kleding, voor zover ze die nog niet hadden, en ze stonden te trappelen om mee te doen. Een deel was al begonnen met trainen, 's morgens om half 7 bij Autotron!

Zaterdag werden ze opgehaald door de chauffeurs. Op het grasveldje naast de kantine hadden we ons eigen plekje. Jacqueline en Nancy hadden lekkernijen voor na afloop op picknicktafels klaargezet. Het Brabants Dagblad was door Nancy uitgenodigd en heeft een mooi stuk in de krant gezet.

Het was een groot succes! De mannen hebben ervan genoten, zich even één gevoeld met de mensen van hier, lekker sportief bezig geweest en ook nog mooie prestaties neergezet (één de 7,5 km in 27 min. en 21 km in 1,5 uur). En op onze oude schoenen allemaal de finish bereikt.

Namens alle mannen van het Autotron willen we iedereen, die er aan heeft meegewerkt om dit mogelijk te maken, of eerder spullen heeft gegeven, HARTELIJK BEDANKEN!!! Veel mannen zijn nu extra geïnspireerd om zelf te gaan hardlopen.

Pieterneel Donkers en Nancy Vernooij



PH's grote Gymfeest wederom een groot succes

Zondag 3 januari, stond weer in het teken van sporten. Zoals Rob Pietjouw, voorzitter van het gymbestuur al verwoordde tijdens zijn openingswoord, dit jaar alweer voor de 4e keer dat Prins Hendrik het gymfeest op de laatste zondag van de kerstvakantie organiseert. Kinderen van 1,5 tot 15 jaar waren van harte welkom om kennis te komen maken met gymnastiek en turnen bij Prins Hendrik, maar ook met freerunnen, kleutergym en acro gymnastiek. En zeg nou zelf, er is toch niets leukers om heerlijk te landen in de grote blokkenbakken van het turnspecifieke zaaldeel. Na 50 minuten zelf actief bezig te zijn geweest, was het de beurt aan een aantal leden van Prins Hendrik om een korte demonstratie te geven van heren- en damesturnen en freerunnen. Daarna konden alle kinderen moe en voldaan met een mooie Rabobank-tas op huis aan. Het was een gezellige middag en een mooie start van een sportief jaar.

Namens de evenementencommissie,
Marian Boers

Grote Clubactie 2015 wederom geslaagd

Dat we topsporters in huis hebben bij Prins Hendrik, dat is bekend, maar dat we ook topverkopers hebben, dat is nieuw.

Vanaf half september t/m half november hebben wij namens Prins Hendrik ook dit jaar weer meegedaan aan de verkoop van loten voor de Grote Clubactie. En dat heeft geleid tot een recordverkoop van maar liefst 2861 loten door de afdeling gymnastiek en atletiek. De kinderen die 10 of meer loten verkochten, hebben hiervoor allemaal een presentje ontvangen. Maar we hadden ook topverkopers! Die willen we toch even bij jullie onder de aandacht brengen. Bij de afdeling gymnastiek waren er maar liefst 7 kinderen die 40 loten of meer verkocht hebben.

Maren Pasmans	40 loten
Lieve v.d. Zijde	43 loten
Femke Stevens	45 loten
Ayla Ernes	45 loten
Daphne Boers	50 loten
Puck & Nienke Rokven	51 loten
Lotte de Laat	75 loten

Dit succes hebben we dan ook stilletjes gevierd, de groepen waarin deze 7 topverkopers zitten hebben met het uitreiken van de presentjes heerlijk kunnen genieten van slagroomsoesjes. De opbrengst van de Grote Clubactie zal ten goede komen aan nieuwe materialen/toestellen voor de jeugdleden.

Namens het gymbestuur,
Marian Boers

Een reclamebord van uw onderneming in de indoorhal

Onderdeel van onze nieuwe atletiekaccommodatie is een schitterende ruime indoorhal, waar inmiddels druk gebruik van wordt gemaakt door PH-leden maar ook door mensen van buiten de vereniging. Een ondernemer (autorijschool Christ De Gier) heeft dit al ontdekt als manier om zijn bedrijf onder de aandacht te brengen door een reclamebord aan de muur te laten ophangen. Het valt op omdat de muren (nu) nog vrij kaal zijn. Wilt u dus ook van deze unieke kans gebruik maken (of voor een bord langs de baan) om uw bedrijf onder de aandacht te brengen, neem dan contact met ons op.

Onze gegevens:

Stichting "Accommodatie Prins Hendrik"
p/a Van Oldenbarneveltlaan 5
5242AP Rosmalen
bdebrauwer@hotmail.com
06 53960770

Berry Debrauwer,
secretaris Stichting "Accommodatie Prins Hendrik"

SisterRun 2016 op 17 april

Na het succes van de zeven eerdere edities gaat op zondag 17 april a.s. de SisterRun weer van start. Ook dit jaar kunnen er maximaal 1.000 deelnemers aan de start staan bij de gezelligste vrouwenloop onder de rivieren. Iedereen kan zich vanaf heden inschrijven via www.sisterrun.com voor de wandeltocht of een van de hardloopafstanden.



Naast de van oorsprong ladies run wordt ook dit jaar een loop voor kinderen georganiseerd. Het parcours voor de jongens en meisjes van 4 tot 13 jaar loopt over de atletiekbaan van atletiekvereniging Prins Hendrik. Naast dat de kinderen heerlijk

sportief bezig zijn, lopen zij voor het goede doel van dit jaar: de stichting 'Syrië, back to school', een initiatief van Unicef met als doel: kinderen in vluchtelingenkampen de kans te geven naar school te gaan en les te krijgen in hun eigen taal in Kamp Nizip & Osmaniye in Turkije. Verder willen zij vrouwen en kinderen voorzien van voedsel, kleding, schoenen, dekens en medische hulp en Turkse vrouwen leren Syrische vrouwen onder andere tapijten weven. Met trots kan de organisatie van SisterRun 2016 melden dat een ambassadeur van Unicef naar Vught komt om het startschot te geven op zondag 17 april a.s. Wie dat wordt blijft nog een verrassing!

Op onze site www.sisterrun.com vind je hierover binnenkort meer informatie. Naast de sponsorloop voor en door kinderen bestaat er natuurlijk ook de mogelijkheid dat alle vrouwen, jong

en oud, zich inschrijven voor de SisterRun prestatie-loop. Met behulp van een chip kan de gelopen prestatie gemeten worden. Vóór de loop wordt er gestart met een warming-up door de organisatie 'Hart for Her' op het sportcomplex van Prins Hendrik aan de Postweg in Vught. Om 12.30 uur starten we met de KidsRun en de wandelafstand, waarna om 13.30 uur het startschot zal worden gegeven voor de 5, 7,5 en 10 km lopen.

Dankzij de bijdrage van onder andere onze hoofdsponsor Lasik Centrum oogchirurgen deelt de organisatie aan de finish drank en versnaperingen uit. Er is volop muziek van dj 'Miss Blooming' en na binnenkomst van de laatste loopster vindt aansluitend de prijsuitreiking plaats.

Tot 15 april a.s. kan er digitaal worden ingeschreven via www.sisterrun.com (€11,-). Op de dag zelf, 17 april, kan er een startbewijs gekocht worden aan de kassa van Prins Hendrik (€12,50).

De SisterRun is een initiatief van Soroptimistclub Vught Lumineus. Deze netwerkclub van vakvrouwen heeft als doel de leefomstandigheden van vrouwen en kinderen wereldwijd te verbeteren. De Soroptimistclub Vught Lumineus is onderdeel van de serviceorganisatie Soroptimist International met bijna 80.000 leden, verdeeld over meer dan 3.000 clubs in 125 landen. Soroptimist betekent 'Zusters van het beste', en dat is precies waar Vught Lumineus voor staat: onze vakkennis en energie inzetten om een positieve bijdrage te leveren aan het leven en welzijn van vrouwen en kinderen wereldwijd, maar ook landelijk en regionaal.

Strandmarathon Scheveningen

Voor het tweede jaar doen de "Fast Boys" van atletiekvereniging Prins Hendrik mee aan de strandmarathon in Scheveningen. De zeven PH-vrienden hopen hiermee door middel van sponsoring zo veel mogelijk geld op te halen voor stichting Terre des Hommes. Terre des Hommes zet zich in om kinderarbeid en uitbuiting in de derde wereld te stoppen.

Door statiegeldflessen op te halen hopen de sportieve vrienden zo veel mogelijk geld op te halen. Misschien komen ze binnenkort ook bij u aan de deur. Wilt u dan zo veel mogelijk flessen meegeven? Eventueel kunt u uw statiegeldflessen ook afgeven aan Theresialaan 30, ook daarmee zijn de Fast Boys enorm geholpen. Op Facebookpagina <https://justgiving.nl/fastboysfromvughtagain> kunt u alles lezen over de strandmarathon en Terre des Hommes. Ook kunt u daar rechtstreeks doneren en een boodschap achterlaten. Het streven is om minimaal €1.000,- op te halen dat moet gezamenlijk toch makkelijk lukken!



Dank, Wouter en Daan van Hoeven, Bastiaan Herzberger, Marijn Potters, Jua Peters, Finn Verhoef en Sep Kraanen.

Het Diner – deel 1 - De Amuse

Een titel die heel wat verwachtingen schept! Ik moet eerlijk bekennen dat ik het boek 'Het Diner' van Herman Koch niet gelezen heb. Maar ja, een pakkende titel is niet altijd makkelijk te vinden. En goed gejat is beter dan slecht bedacht, zeggen ze! Vandaar deze titel bij dit artikel. En natuurlijk zijn jullie benieuwd waar dit artikel over gaat. Ik zal het hieronder toelichten.

Als eerste: Het Diner. Dat gaat over eten denk je dan. En dat is (deels) ook waar. Want wat eet (en drink) je eigenlijk als je bij PH bent? Bestel je een kopje thee na een intensieve training? Of wordt het een warme bak koffie? Een snickers? Een tosti? En weet iedereen eigenlijk wat onze kantine allemaal in het assortiment heeft? Dat is nou juist één van de drie onderwerpen waar de werkgroep Kantinecommissie sinds dit najaar over aan het nadenken is: wat voor soort assortiment willen we in onze kantine aanbieden?

In september van 2015 kreeg de Vrijwilligerscommissie de volgende vraag van het bestuur: "Zouden jullie een plan willen bedenken om de kantine en het clubhuis verder te verbeteren? En wel op de volgende drie onderdelen: de inrichting, de bemensing en het assortiment." En daar zit je dan als werkgroep. Hoe pak je dit aan? Om jullie mee te nemen in dit traject, hierbij dus een beschrijving van het eerste deel van dit traject.

Bij een meergangendiner start je altijd met een Amuse. Een soort smaakmaker. Dat is ook meteen de eerste fase waar we met de werkgroep mee gestart zijn. We zijn met een enthousiaste groep van circa 10-15 personen gaan brainstormen. Met

mensen die al betrokken zijn bij de kantine, maar ook mensen die geen directe link hebben met de kantine en wel betrokken wilden zijn bij deze werkgroep. De brainstorm leverde veel goede punten op. En ook aandachtspunten. Vervolgens splitsen we de groep op in 3 subgroepen: inrichting, bemensing en assortiment. Momenteel zijn we met deze subgroepen bezig om onze ideeën op papier te zetten en visueel te maken door een zogenaamd moodboard.

Kortom we hebben onze smaakpapillen flink geprikkeld. Zoals dat ook hoort bij een Amuse! In de volgende Kangoeroebode volgt deel 2 van Het Diner.

Janneke Schreuder

Namens de werkgroep Kantinecommissie



RUN2DAY
MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

HARDLOPEN BEGINT BIJONS

Hardlopen zit in ons bloed. We kennen het plezier, de verslaving, de vermoeidheid, de spierpijn, de emotie en de voldoening. Daarom nemen we ook alleen genoeg met de beste producten. Want alleen dan kun je het beste uit jezelf halen. En alleen dan kunnen we jou zo goed mogelijk van dienst zijn met spikes, trainings- en wedstrijdschoenen en de leukste en beste hardlopkleding en

accessoires. Spaar voor 15% korting met je Run2Day Card in combinatie met je lidmaatschap van de atletiekvereniging of ontvang 10% kassakorting.

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

Run2Day Den Bosch
Van Berckelstraat 2
5211 PH Den Bosch

DENBOSCH.RUN2DAY.NL

 [FACEBOOK.COM/RUN2DAYDENBOSCH](https://www.facebook.com/run2daydenbosch)

 [TWITTER.COM/RUN2DAYDENBOSCH](https://twitter.com/run2daydenbosch)

 [YOUTUBE.COM/RUN2DAYWONDERLAND](https://www.youtube.com/run2daywonderland)

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!



WOMEN

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



MEN

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

MARINUS

MARKTVELD 54 VUGHT 073-6561589
WWW.MARINUSMODE.NL

Tilburgse kampioenschappen turnen 2015

Voor het eerst mochten bij de Tilburgse kampioenschappen ook de D meisjes en de 4e divisie deelnemen ofwel een mooi oefentoernooi om te kijken waar de dames staan, zo aan het begin van het seizoen. De instappers, voor het eerst op wedstrijd, lieten zien wat ze konden en waar het nog beter kon, ook konden ze kijken hoe zenuwachtig ze wel of niet waren op een echte wedstrijd.



Bij de D1 waren de zenuwen aanwezig bij Benthe Harmsen, Riva Chan en Mick Haring. Ze deden hun best en werden hiermee 19e, 20e en 21e. Bij de N2 instappers Molly McCluney, Fenna Bergman en Imke Stevens, de laatste was erg nerveus en maakte helaas van de 2 sprongen 1 0 sprong en met de andere sprong was ze de beste van de dag, ze werd in totaal 14e. Fenna en Molly streden samen, waarbij Molly de winnaar werd en dus GOUD en Fenna was met haar ZILVER heel trots. Bij de pupillen 1 D1 streden Daphne Boers, Lotte de Laat en Merle van de Kinderen en met een 10e, 11e en 16e plaats gingen ze tevreden naar huis.

Bij de pupillen 2 D1 liet Maartje de Werdt prima oefeningen zien, waaronder een mooie vloeroefening. Helaas kwam ze net tekort voor het podium, knap een 4e plaats voor haar. Pupil 2 N3 werden vertegenwoordigd door Noor Kamal en Nienke Cornelissen en hoe Noor liet zien dat ze springbenen heeft met een prachtige sprong en goede oefeningen liet ze zich bekronen tot kampioen GOUD voor Noor waarbij Nienke liet zien dat ze brug heel goed beheerst, haar totaal was een 7e plaats.

Pupil 2 N2 Lisa van Bortel turnde een goede wedstrijd, wat haar de 6e plaats opleverde. Jeugd N4 Gaby Rijkers en Florentine Schoten turnden stabiel waarbij Gaby piekte op vloer en Florentine op balk. Het bracht ze op een 8e en 13e plaats. Jeugd N3 Lieve van der Zijde turnde zich naar een 5e plaats, voor het eerst op dit niveau uitkomend, een goed resultaat voor haar. Jeugd 3e divisie Manon Boers, Jaidy Bozelie en Amber Spierings lieten van zich horen, voor het eerst eigen keuze oefen-

stof. Amber werd met solide oefeningen 10e, Jaidy behaalde dankzij een strakke balk een mooie 5e plaats en Manon door met name sprong en brug turnde zich naar ZILVER, een leuk begin van het seizoen. Jeugd 2e divisie Fleur de Krijger en Anne van den Akker turnden ook voor het eerst eigen oefenstof, Fleur draaide haar oefeningen op haar niveau en dat resulteerde in een 10e plaats. Anne, geblesseerd, draaide alleen brug en balk, waarbij ze op balk het hoogste punt noteerde in haar categorie.

Junioren 4e divisie Marlou Peeters, Anouk van den Heuvel en Tamara van Bortel kwamen in actie en Marlou en Anouk deden bijna niet voor elkaar onder, wat hen bracht tot een 6e en 7e plaats. Tamara, de gehele week ziek in bed, had niet veel in te brengen maar was erbij. Junior 1e divisie Sandra Janssen, voor het eerst in deze hoge categorie, was haar zenuwen op balk deze ronde niet geheel de baas, maar ondanks 2 vallen mocht ze toch BRONS mee naar huis nemen.

Senior 4e divisie Sanne Breeschoten turnde maar 3 toestellen, dus kon geen hoge totaalscore halen. Senior 3e divisie Juul Werneke turnde voor het eerst tsukahara op sprong en turnde meerdere nieuwe elementen. Dat leverde haar een knappe 10 plaats op. Trainsters en turnsters hadden voldoende gezien en gaan vol goede moed verder. Op naar een mooi seizoen.

Wies Janssen

.....

Lunettencross 2016

Op zondag 28 februari organiseert Prins Hendrik de 72e Lunettencross. Dit is een prachtig loopevenement met de start en finish op de atletiekbaan. Het parcours loopt door de Vughtse Hei. Het is een wedstrijd voor atleten, van pupillen t/m masters. Maar ook voor de recreatieve lopers/loopsters is dit een prachtige gelegenheid om de krachten te meten. De afstand, die je gaat lopen bepaal je zelf. Verdere informatie: zie de poster of kijk bij www.ph.nl/lunettencross.

Jos van Limpt

PH op wedstrijd



Het nationale crosscircuit start met de Warandeloop in Tilburg. Op zaterdag en zondag 21 en 22 november lopen duizenden mensen hun cross. De PH-ers in de uitslagen M35 5 Hans van Loon; M55 8 Henk Flipsen; JB 38 Jasper Janssen; 55 Brent Cuijpers; Vkort 14 Lysanne Wilkens; 31 Fenna van Burg; 35 Sophie Schoonebeek; 48 Vera Lurvink; Mkort 17 Neal Bouterse; 39 Jelle Kemper; 58 Robin Ruijter; 65 Casper van Leeuwen; Vrouwen Gala 35 Jeanine van de Klashorst; Mannen gala 81 Ralph van Houwelingen; 82 Wesley van der Gouw.

Bij de Driedorpencross op 22 november wint Marjon de Kok de seniorencross in St. Oedenrode. De Zandboscross in Deurne is een klassieker en op 29 november staan de volgende PH-ers in de uitslagen: vsen Emmie 2 Weekers; 14 Çarcia Stegen; M40 1 Noël Keijzers; M55 3 Henk Flipsen.

De Montferlandrun is een mooie heuvelachtige 15 km in 's Heerenberg en steeds meer PH-ers weten de weg naar deze klassieker in de Achterhoek te vinden. De enige Nederlandse winnaar tussen alle supersterren is onze eigen PH-er Michiel Otten bij de eerste editie. De (netto)uitslagen van dit jaar: msen 343 Sander Zikkenheimer 1.21.08; m35 14 Hans van Loon 56.00; 34 Rob Bravenboer 58.54; 358 Bernd Horsman 1.19.45; m45 11 Frank Michels 56.51; m55 91 Peter Peeters 1.14.11; 125 Geert Nieuwenhuizen 1.15.31; 242 Wim van de Griendt 1.24.22; v35 2 Marjon de Kok 59.46; v45 19 Maria Dooyenburg 1.13.37; 29 Anita Klein Tunte 1.13.25; 30 Gonnie Janssens 1.14.04; 285 Gea Geerarts 1.41.09.

Op 6 december werd Erik van Hall 22e op de Kempen trail in Bladel.

De Adventurerun op Ameland zag op 12 december een aantal PH-ers aan de start. 21km msen 28 Nick Zwartjes 1.37.12; vsen Çarcia Stegen 1.46.59; v45 5 Daniëlle Gorgels 1.43.53; 5km m60 3 Bas Nieuw-

land 29.54; 9 Stan Geertman 35.01; v55 19 Margareth Voor-
mans 36.37.

De Bruggenloop in Rotterdam is een nieuwe klassieker en steevast snel uitverkocht. De uitslagen van de 15 kilometer loop op 13 december: m55 92 Waldemar Muller 1.14.17; 224 Christ Duif 1.21.54; m60 180 Andre van der Elst 1.30.17; vsen 1145 Pleun Eekels 1.29.05; v55 62 Bienneke Jansen 1.26.54; 86 Bieppe van der Elst 1.29.04.

De Engelermeerveldloop is lekker dichtbij en op de mooie locatie komen flink wat PH-ers in actie. Tijd voor een NK op dat parcours? Jelle Kemper zou graag willen want hij verlengde zijn abonnement als snelste loper met een jaartje. Msen 1 Jelle Kemper; 2 Ralph van Houwelingen; m35 4 Paul van Diepen; 5 Hans van Loon; 7 Marcel van Boxtel; mkort 1 Robin Ruijter; 2 Jan van den Hoogen; 3 Casper van Leeuwen; 5 Joep van Oorschot; vkort 1 Sophie Schoonebeek; 4 Sabine van den Berg; JA 1 Jules de Pinth; JB 1 Jasper Janssen; 3 Brent Cuijpers; MB 1 Sophie van Leeuwen.

De Avondkerstloop in Nispen wordt in het donker gelopen met start vanuit de kerk en over een parcours dat verlicht is met duizenden kaarsjes. Paula Denissen reisde af naar Westbrabant en liep 5 km in 28.36 min.

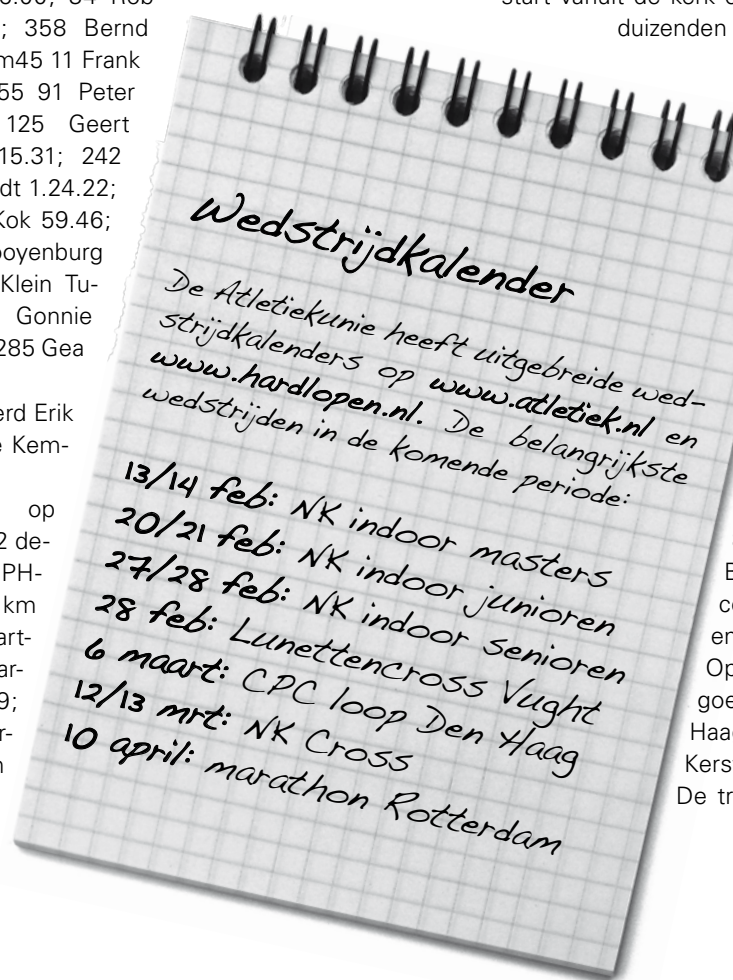
Op 20 december is een indoorwedstrijd in Dortmund prima verlopen voor de aanwezige PH-er. 60m Pim Jehee 7.38s; ver Pim Jehee 7.04.

De baan in Apeldoorn wordt deze winter iets vaker gebruikt voor 'gewone' indoorwedstrijden. De eerste is op 20 december. 60m Elliott Oti 7.58; 200m Tamara Bos 26.10; Cathelij Peeters 27.81; 400m Cathelij Peeters 62.81sec; 60mh Tamara Bos 9.25; Cathelij Peeters 9.69; Joep van Es 8.51.

Bij de Lidocross in Waalwijk op 20 december liep Marjon de Kok een prima race en werd 2e in de V35 categorie.

Op Tweede kerstdag was er naast de Kan-goeroeloop ook een evenement in Den Haag. Guido van Dieten liep 10 km bij de Kerststrandloop van 10km in 1.01.17.

De traditionele jaarafsluiting voor hardlopend



Nederland is de Sylvestercross in Soest op 31 december: msen 33 Ralph van Houwelingen; v35 5 Marjon de Kok; m35 7 Ronald Bassa; vkort 12 Fenna van Burg; mkort 11 Neal Bouterse; 13 Jelle Kemper; 33 Robin Ruyter; 60 Casper van Leeuwen; 61 Jeroen Engels; 65 Stefan van Thiel; MB 7 Emmie Weekers; JB 34 Jasper Janssen.

Cathelijn Peeters zette een goede 9.61 sec op de klokken op 2 januari bij een race over 60 meter horden in Gent.

Op 3 januari was de Jaspercross in Asten. M45 5 Paul Diepen; m55 4 Henk Flipsen.

Koen Koenders springt op 3 januari in Sittard 4.50 meter hoog op polsstok.

Bij de indoorwedstrijd in Dortmund op 3 januari worden prima tijden genoteerd: 400m Vera Lurvink 59.95s; 60m Elliott Oti 7.59; 200m Elliot Oti 24.86; 800m Sophie van Leeuwen 2.32.89min.

Jaimy van Broekhoven springt 11.35m en ook Liset Olijve noteert een prima 10.34 bij indoorwedstrijden in Zoetermeer bij het hinkstapspringen op 9 januari. De andere uitslagen: ver MB Renske van den Eijnde 4.67; Kim van Bokhoven 4.49; msen Martijn Hamers 4.98; hss JB Thomas Petsch 11.59m.

De halve marathon in Egmond aan Zee op 10 januari was door de felle wind tegen op het strand niet zo snel dit jaar. De PH-ers in de uitslagen: Michiel van Woessik 1.55.19; Bas van Lierop 1.58.28; Geert Nieuwenhuizen 1.59.12; Sander Zikkenheimer 2.05.12; Frank Hoogenraad 2.06.50 Sylvia Kik 2.01.42; 10,5 km: Lea Geerarts 1.18.15.

De Horde en sprintwedstrijden op 10 januari in Amsterdam

werden goed bezocht. De uitslagen van de PH-ers: 60mh: MB Anna Postema 8.81; 9.01; MA/Vsen Tamara Bos 9.12; 9.22; JA Joep van Es 8.42; 8.62; Msen Maarten Nabbe 8.99; 9.13; 60m Ashley Bastiaanse 7.68; 7.74.

Op 16 januari liep een aantal PH-ers bij de indoormeeting in Gent. De uitslagen: 800m JB Jasper Jansen 2.06.00; Brent Cuijpers 2.10.69; Olaf van den Bergh 2.00.81; Evi van den Elzen 2.21.60; 60m Elise Pelgrim 8.54s; 200 Olaf van den Bergh 22.34; Jos van Schijndel 23.61; ver Elise Pelgrim 5.12m; kogel Jorg Kroon 11.96m; Maxime Beverwijk 11.65m.

Bij de cross op de Regte Heide in Goirle op 17 januari won Marjon de Kok bij de V35 in haar woonplaats.

Kees Janssen loopt in Naaldwijk snel op de horden. Op 17 januari komt na 8.87 aan de finish op de 60mh. Noa van Ginneken loopt er 9.28 sec.

De derde wedstrijd in het nationale crosscircuit na Tilburg en Soest vindt plaats in Kerkrade. Enkele PH-ers staan er aan de start. Neal Bouterse wordt 10e op de korte cross, Jelle Kemper 11e en Casper van Leeuwen 20e.

De uitslagen van de indoorwedstrijd springen van 17 januari 2016 vind je op www.atletiek.nu. Op 24 januari stoot Melissa Boekelman haar kogel 17.50 meter ver weg in Sittard.

Bart van Aalst

Je Beweegdiploma behaal je bij Prins Hendrik

Op zondag 17 januari wachtte er voor maar liefst eenenveertig kleuters een erg spannend moment. Bij de gymafdeling van Prins Hendrik konden de kleuters het felbegeerde Beweegdiploma behalen. Tijdens de kleuterlessen van Prins Hendrik wordt op een speelse manier naar de criteria van het beweegdiploma toegewerkt.

Deze criteria bestaan uit de grondvormen van bewegen, essentiële vaardigheden voor de (motorische) ontwikkeling van een kind. Sinds 2014 is Prins Hendrik in het bezit van het Keurmerk Beweegdiploma. Dankzij dit keurmerk is Prins Hendrik bevoegd om het beweegdiploma uit te reiken aan leden die voldoen aan de gestelde criteria. Zondag 17 januari gingen eenendertig kinderen op voor hun Beweegdiploma 1 en tien kinderen voor Beweegdiploma 2. De diplomamomenten werden gehouden in de Lidwinazaal, waarbij de ouders, broertjes/zusjes, opa's/oma's en andere belangstellenden van harte welkom waren om de gymkwaliteiten van de kleuters te bekijken. Zeer verheugd mogen wij mededelen dat alle kleuters geslaagd zijn voor hun diploma. Vol trots namen zij deze dan ook in ontvangst!

Na heb behalen van dit diploma gaan de kinderen gewoon in de lessen verder met alle leuke dingen die gymnastieksport te bieden heeft. Er wordt in de groepen geen onderscheid gemaakt tussen het niveau van de kinderen. Net als bij alle andere groepen zullen de lesgevers zorgdragen voor een gedifferentieerd lesaanbod zodat de lessen uitdagend en leerzaam zijn voor ieder kind.

Het volgende diplomamoment zal plaatsvinden in juni. Kleuters die op dat moment het juiste niveau hebben om Beweegdiploma 1 of 2 te behalen, zullen hiervoor worden uitgenodigd.

Marian Boers

**Ik maak
mensen fitter.**

Clara volgt de opleiding Sport- en bewegingscoördinator. In welk beroep ga jij het maken? Kijk op www.kw1c.nl voor de opleiding die bij jou past.



Daar ga jij het maken.

KYBYS & Sport

Buitensport. Daar weten we bij KYBYS alles van. We vertalen wensen doelgericht in beleid, haalbare plannen en uiteindelijk in de realisatie en het beheer van accommodaties voor sport en recreatie. Van kunstgras hebben we daarbij nog eens extra veel verstand. Diverse prof- en amateursportclubs kunnen dat beamen.

**KYBYS,
...voor ingenieu[r]s advies.**

Naast sport is KYBYS actief op het gebied van:
> NATUUR EN WATER > STEDELIJK GEBIED > BEGRAAFPLAATSEN



KYBYS
ingenieurs en adviseurs

> Vestigingen in Boxtel - Meppel en Heemstede > info@kybys.nl - www.kybys.nl

FysioCompany Kortbeek

samenwerkende fysiotherapeuten



Nieuwe accommodatie
is geopend in het
Stadhouderspark direct
naast de atletiekbaan
van Prins Hendrik

Professionele begeleiding bij uw blessure

wij helpen u graag stap voor stap op weg

Met een team van enthousiaste fysiotherapeuten met
jarenlange ervaring in sport- en hardloopleblessures
helpen wij u graag weer terug naar pijnvrij bewegen
en sporten.

Janine Kortbeek- van de Mortel
Thomas Kortbeek
Laura van der Heijden
Thomas Marijnissen

www.fysiocompany.nl

073 - 623 22 22

Mastdammenhoeve 1, 5262 NA Vught
Willem de Rijkelaan 1, 5263 DL Vught

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
letselschade - 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

Gezocht: Freeruntrainer

De Vughtse sportclub Prins Hendrik is op zoek naar een freeruntrainer voor de maandag van 18.00 tot 19.00 uur en van 19.00 tot 20.00 uur. Prins Hendrik is een omni-vereniging waar atletiek en turnen binnen één vereniging worden aangeboden. Beiden recreatief tot en met het hoogste niveau. Daarnaast wordt sinds een jaar ook freerunnen aangeboden op de maandag en donderdag.

Ben jij iemand die affiniteit heeft met freerunnen en met het verenigingsleven? Kan jij goed in teamverband werken en ben je beschikbaar voor de maandag op bovenstaande tijden?

Reageer dan via dit emailadres: gyminfo@ph.nl

Functie-eisen:

- Affiniteit met freerunnen.
- Affiniteit met het verenigingsleven.
- Beschikbaar op maandag van 18.00 tot 20.00 uur. (De tijd en/of dag kan in overleg gewijzigd worden.)

Daarnaast is er de mogelijkheid om intern of extern geschoold te worden.

Salade Niçoise (vegetarisch)

Maaltijdsalade of voorgerecht.

Salade Niçoise is een specialiteit van de stad Nice aan de Franse Côte d'Azur. Wil je geen vegetarische versie, voeg dan stukjes tonijn (in olie) uit blik toe.

Voor 4 personen:

zakje veldsla

8 nieuwe aardappelen, gewassen maar ongeschild

4 eieren

8 kerstomaten in stukjes

1 kleine groene paprika in reepjes

1 kleine rode paprika in reepjes

300 gr. tuinbonen

1 stengel bleekselderij, in plakjes

1 artisjokhart (blikje kan ook)

1 komkommer, in plakjes

100 gr. zwarte olijven

Dressing:

sap van een citroen

100 ml olijfolie

1 takje verse basilicum

1 knoflookteen, geperst

zout en peper



Kook de aardappelen in ongeveer 15 minuten gaar en snij ze in plakken. Kook de tuinbonen in ongeveer 10 minuten gaar, laat ze afkoe-
len en verwijder de 'vliesen' (dubbeldoppen). Kook de eieren 9 minuten, pel ze en snij in vieren.

Leg de veldsla op een grote schaal. Verdeel vervolgens de stukken artisjokhart, de paprikareepjes, de plakjes komkommer, de uienringen
en de bleekselderijplakjes eroverheen. Garneer de salade met tuinboontjes, olijven en eieren.

Maak een dressing van het citroensap, de olijfolie, uitgeperste knoflook, de basilicum en wat zout en peper.

Sprenkel de dressing over de salade.

En voor je gezondheid:

Deze salade bevat volop ijzer, vezels en veel van vrijwel alle vitamines, met name A, D, E en B. Het draagt bij aan een goede vochthuis-
houding, heeft een gunstig effect op de bloeddruk en zorgt voor een goed spierwerking. IJzer zorgt voor goed zuurstoftransport in het
bloed. Verder zorgen de vitamines voor goed zicht, een mooie huid en goede weerstand.

Iedere Kangoeroebode een recept, verzorgd door Annet van Esch. Zij werkt als fotograaf en (sport)voedingsadviseur (www.nnhp.nl). Voor o.a.
haar blog en dit blad fotografeert ze gerechten en voorziet ze van een gezondheidsanalyse.



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

R

&

W

De Hardloop- En Wandelwinkel



Rijnstraat 28, Den Bosch ↙

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

*Niet in combinatie met andere acties

De Vrijwilliger

Janneke Schreuder (44)

De 5 vragen



> **Hoe lang ben je al lid van PH?**

Ik ben lid vanaf 2010.

> **Wat zijn je taken als vrijwilliger bij PH?**

In de eerste plaats ben ik ben voorzitter van de vrijwilligerscommissie.

Vanuit de vrijwilligerscommissie heb ik tevens eind 2015 een cursus gevolgd die door de Atletiekunie is georganiseerd. Deze cursus heeft als doel om als club goed inzicht te krijgen in alle vrijwilligers en welke vacatures er zijn. Bij de Road to Rotterdam ben ik verantwoordelijk voor de inzet van de vrijwilligers; denk daarbij aan de verkeersregelaars, opbouwers, fysiotherapie en EHBO, bezetting van de drankposten. Zelf rijd ik dan meestal heen en weer tussen deze posten om de vrijwilligers van koffie, thee en zelfgebakken cake te voorzien. Ook pik ik af en toe een uitval op. Verder ben ik lid van de projectgroep Kantinecommissie. Deze groep heeft van het bestuur de opdracht gekregen om eens goed naar de bezetting, aankleding en het assortiment van de kantine te kijken.

> **Hoeveel tijd besteed je eraan?**

Dat verschilt heel erg per periode. Met de vrijwilligerscommissie vergaderen we ongeveer 1x per 6 weken. De voorbereidingen voor de Road to Rotterdam beginnen al in december en dat loopt door tot maart. Dat kost me ongeveer 2 tot 4 uur per week en op de zaterdagen dat de trainingslopen gehouden worden ben ik er 4 tot 6 uur mee bezig. Met de projectgroep Kantinecommissie ben ik sinds september gemiddeld 2 uur per week bezig. De cursus van de Atletiekunie kostte in het najaar circa 2 uur per week.

> **Waarom heb je juist deze taken op je genomen?**

Omdat ik het erg leuk vind om dingen te organiseren en te regelen. En ik vind het belangrijk om een bijdrage te leveren aan de vereniging met als doel alles zo goed mogelijk te laten verlopen.

> **Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt als vrijwilliger bij PH?**

Het eerste feest dat georganiseerd werd voor alle vrijwilligers (2014) was een enorm succes. Er kwamen ontzettend veel mensen en iedereen vond het erg leuk. Ik vind ook dat al die vrijwilligers dat verdiend hebben en heb met veel plezier dit feest georganiseerd. Ook beleef ik altijd veel plezier tijdens de Road to Rotterdam door al die enthousiaste mensen. In de eerste plaats zijn dat natuurlijk de lopers zelf, ook die van buiten PH, maar ook de vrijwilligers zijn altijd opgetogen, ook al staan ze in de kou en de regen.

En verder

> **Van hele naar halve marathon**

Ik liep al een tijdje hard, meer voor mezelf en af en toe deed ik een halve marathon. In 2010 besloot ik dat het tijd werd om het meer in georganiseerd verband te doen. Ik woon in Den Bosch, maar mijn keuze viel op PH. Vooral vanwege de mooie ligging bij bossen en andere natuur. Hier ben ik ook begonnen met het lopen van hele marathons. Ik heb er al drie gedaan (Berlijn, New York en Rotterdam) en voor dit jaar heb ik me ingeschreven voor de Slachte marathon in Friesland.

> **Uva**

Ik werk bij de Universiteit van Amsterdam, waar ik opleidingen voor de Vastgoedbranche organiseer. Ik doe van alles (bedrijfsprocessen, marketing enz.), behalve het lesgeven zelf. Ik heb sociale geografie gestudeerd en daardoor heb ik veel kennis van de doelgroep. Het is erg leuk en afwisselend werk; zo organiseer ik ook twee studiereizen per jaar naar Lissabon en New York en ik ga dan zelf vaak ook mee!

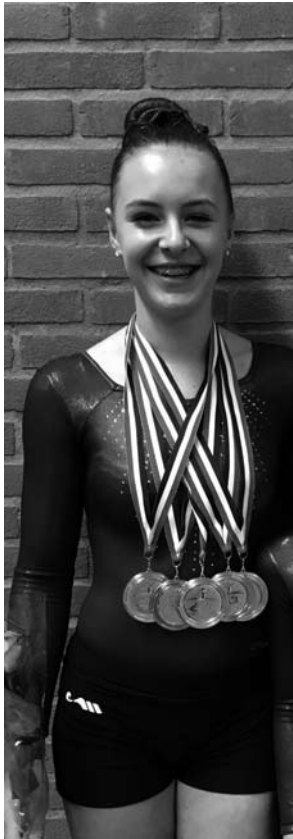
> **Zeilen en Vlieland**

Naast het hardlopen heb ik o.a. nog twee "hobby's". Elke zomer ga ik naar Friesland om op de Friese meren te zeilen. Dit kan ik goed combineren met hardlopen (voorbereidingen voor New York en Berlijn heb ik o.a. tijdens mijn vakanties gedaan). Ook probeer ik jaarlijks naar Vlieland te gaan. Niet alleen om te kamperen, maar ook om daar de halve marathon in augustus te lopen. Ik heb intussen al veel familie en vrienden enthousiast gemaakt; de groep die mee doet wordt steeds groter.

Annemieke van Amerongen

Vughtste turnsters Prins Hendrik goed op dreef in Rijssen

De turnsters namen deel aan een toernooi in Rijssen en Sandra Janssen, dit jaar gepromoveerd naar de 1e divisie, bracht als 1e jaars junior 5 GOUDEN medailles mee terug naar Vught. Behalve op de meerkamp won ze GOUD op de 4 toestellen sprong, brug, balk en vloer.



Het begon op zaterdagochtend met de 3 instappers D1: Benthe Harmen en Riva Chan en de jeugd 3e divisie Jaidy Bozelie, Amber Spierings en Manon Boers. De laatste viel af doordat de rit naar Rijssen verkeerd viel en ze ziek langs de kant heeft gezeten. De instappers presteerden al beter dan hun 1e wedstrijd in Tilburg en gingen tevreden naar huis. Amber werd 10e en voor Jaidy was het zuur, ze kwam 0.03 pnt tekort voor het podium, toch een mooie 4e plaats.

In wedstrijd 2 startten de pupillen 1 D1 Daphne Boers, Lotte de Laat en Merle van de Kinderen samen met de junioren 4e divisie Tamara van Bortel, Anouk van de Heuvel en Marlou Peeters en de 4e divisie senior Sanne van Breeschoten. Ook bij deze dames was er een duidelijke vooruitgang te zien en de eerste medailles waren een feit. Merle werd ondanks haar ziekte deze week 9e; Lotte draaide mooie oefeningen en werd knap 5e en Daphne

werd totaal verrast 3e en dus een BRONZEN medaille. Marlou draaide nieuwe elementen, die helaas nu nog net misgingen, toch een 5e plaats, eindelijk loon naar werken, voor Anouk eindelijk een medaille BRONS ofwel een 3e plaats, en een knappe 2e plaats voor een herstelde Tamara, dus ZILVER voor haar. Sanne werd 7e en liet nu 4 oefeningen zien waarmee ze op de training verder kan.

Wedstrijd 3 was voor pupil 2 D1 Maartje de Werdt en de Junioren 3e divisie Jaimy de Wit, Joti Timmer, Puck Werneke en Gabi van de Braak. Maartje liet zien goed in vorm te zijn en behaalde zeer hoge, veelbelovende scores, een 14.00 op brug en een 14.95 op vloer en dat bracht haar naar de 1e plaats, GOUD voor haar. Ook GOUD was er voor Jaimy met oefeningen met een hoge d score waar nog meer mee te halen valt. ZILVER, een 2e plaats voor Joti die na een vervelende blessure de goede weg weer heeft gevonden. Ook hier werd het podi-

um net gemist 0,1 pnt kwam Puck tekort en werd 4e en Gabi behaalde de 7e plaats, een heel knap resultaat daar er 40 deelnemers waren in deze categorie. Alle 4 bij de top 10.

Wedstrijd 4 was voor de pupillen 2 N3 Noor Kamal en Nienke Cornelissen, jeugd N4 Gaby Rijkers en Florentine Schoten en onze senioren 3e divisie Julie Smit, Noa van Eerd, Juul Werneke en Evi van der Velden. Nienke was erg zenuwachtig op balk, de rest ging beter en werd hiermee 6e. Noor straalde en genoot van haar oefeningen, wat haar een 2e plaats opleverde, ZILVER voor haar. Gaby en Florentine draaide nette oefeningen en lieten ook zien op de goede weg te zijn, ze werden 9e en 8e. Bij de senioren maakten ze het onderling erg spannend. De hoofdprijs misten ze net, maar Julie werd knap 2e, ZILVER, Noa 3e BRONS en Juul miste net als haar zus op 0,1 pnt het podium en werd 4e. Evi behaalde een 19e plaats.

Na een lange dag en avond ging een tevreden trainerscorps Michelle, Aafke, Diana en Anouk naar hun hotel om er op zondagochtend weer te staan om 8.00 uur.



Op zondag wedstrijd 1 startten de instappers N2 Molly McCluney, Fenna Bergman en Imke Stevens samen met de jeugd 2e divisie Anne van den Akker en Fleur de Krijger. Molly deed wat ze kon en kon zichzelf zelfs een val veroorloven om toch weer 1e te worden en het GOUD te laten omhangen, een knap resultaat. Fenna draaide goede oefeningen en werd 5e. Imke, in haar 2e wedstrijd, liet zien dat ze haar zenuwen beter onder bedwang had en werd knap 8e van de 35 deelnemers, top gedaan meiden. De jeugd dames sukkelden wat met blessures en probeerden voor zichzelf toch een mooi resultaat neer te zetten, wat ook lukte. Ze gingen als 4e en 5e naar huis.

Wedstrijd 3 op zondag bracht pupil 2 N2 Lisa van Bortel in de baan en junior 1e divisie Sandra Janssen. Voor Lisa werd een echte oefenwedstrijd. Ze had een mindere dag op balk, een stabiele sprong en brug en een strakke, mooie vloeroefening wat haar naar een 7e plaats bracht, een mooi resultaat. Voor Sandra, tegelijk turnend met de eredivisie jeugd en junioren, werd het een speciale dag. Voor deze bovenbouw dames wer-

den er behalve de meerkamp ook per toestel medailles uitgereikt, ofwel 5 kansen op een medaille. Sandra draaide, zoals Sandra kan, goede stabiele strakke oefeningen, nieuwe elementen en jawel, 5x GOUD was haar oogst, ofwel maximaal gepresteerd door deze 13-jarige.

In wedstrijd 4 werd afgesloten door jeugd N3 Lieve van der Zijde, deze dame knalde ook nog zo laat op de dag en liet haar goede oefeningen belonen met ZILVER, een mooie 2e plaats voor haar.

Trainsters na dag 1 al zo tevreden, na dag 2 met een trots gevoel terug naar Vught.

Wies Janssen

Twée teams in NK finale clubteams: Zilver naar Prins Hendrik 1

Twée teams van Prins Hendrik streden samen met 36 andere teams mee om uit te mogen komen in de NK finale in Prinsbeek. Acht teams mochten daarin uitkomen.



Team 1: Sandra Janssen, Noa van Eerd, Julie Smit, Joti Timmer en Evi van der Velden mochten in de 1e wedstrijd uitkomen. Er mochten drie dames per toestel turnen waarvan de twee hoogste scores meetelden. Dit team stond na de 1e wedstrijd op een 1e plaats. In de 3e ronde kwam team 2 in actie, bestaande uit Anne van den Akker, Fleur de Krijger, Puck Werneke, Gabi van de Braak en Jaimy de Wit. Dit team draaide boven verwachting goed en stond na afloop op een finaleplaats, maar er

moest nog een volle ronde geturnd worden, de spanning steeg, maar jawel, beide teams plaatsten zich bij de beste 8 teams van Nederland. Bij de finale ging het er nog strenger aan toe: er mochten drie turnsters turnen per toestel maar er telden er ook drie. Er mocht dus geen fout gemaakt worden.

Team 1 begon op brug iets wat de dames goed beheersten. Julie, Noa en Sandra zetten de beste score van de dag neer. Team 2 begon op balk. Anne, Puck en Jaimy waren de zenuwen redelijk de baas maar konden niet allemaal foutloos dit toestel verlaten.

Team 1 mocht hierna naar balk en ook daar viel er iemand af maar ondanks de val turnden Joti, Julie en Sandra strakke oefeningen en lieten ze niet heel veel liggen. Team 2 op vloer, vertegenwoordigd door Fleur, Puck en Jaimy, lieten hier geen steken vallen en behaalden mooie scores.

In de 3e ronde steeg de spanning. Op vloer turnde team 1 (Julie, Noa en Sandra) hun oefeningen en werden beduidend beter beoordeeld als in de halve finale, zou er geschiedenis geschreven worden?

Team 2 ging naar sprong en deze dames gingen vol aan de bak, want ook zij gingen er vol voor. Fleur, Gabi en Jaimy behaalden een mooi resultaat. Op naar het laatste toestel, de spanning steeg.

Team 1 (Joti, Noa en Sandra) sprongen en gingen er vol voor, nu afwachten. Team 2 sloot af op brug. Anne, Fleur en Gabi behaalden een topresultaat.

Team 2 was als 6e geëindigd en team 1 schreef geschiedenis. Zilver ofwel 2e van Nederland.

Wat een top resultaat!

Wies Janssen

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

bijzondere thema reizen



**WIL JE BLIJVEN SPORTEN TIJDENS JE VAKANTIE, BOEK DAN
HET 4* SPORHOTEL VITALCLASS OP LANZAROTE MET
17 GEKwalificeerde SPORT INSTRUCTEURS**

VANAF € 595 (inclusief vlucht, transfer en 7 overnachtingen)



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

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.

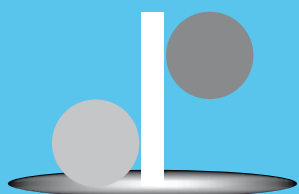
Aangenaam, RiemersmaLeasing.

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 eindproduct

Gespecialiseerd in:

- Handelsdrukwerk
- Uw Archief digitaliseren
- Folders (ook in 3-luik A4)
- Verenigingsdrukwerk
- Digitaal drukwerk
- Brochures
- Banners
- Familiedrukwerk
- Websites ontwikkelen
- Eigen ontwerp

www.drukkerijprimair.nl

Hoogstraat 7

5241 CT Rosmalen

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

info@drukkerijprimair.nl

LOPERS COMPANY



DEN BOSCH



AL 25 JAAR DE MEEST
DESKUNDIGE HARDLOOPWINKEL

VOOR LOPERS, DOOR LOPERS



PRINS HENDRIK LEDEN
10% KASSA KORTING

VERWERSSTRAAT 22B 5211 HW DEN BOSCH Tel.073-6144475