TNT Post
Port betaald

Kangoeroe bode

Jaargang 60, Nr. 1, januari 2013

Jeugd geniet van Grote Gymfeest

Foto: Jos Hoogerhoud

Gerard van Vessem 80 jaar lid

Foto: Bas Hermans

Clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik

Restaurante
CASA DON ARROYO

Nodigt u uit voor een heerlijke
culinaire reis door Zuid- Amerika:

Graafsebaan 42
Rosmalen
www.donarroyo.nl
T. 073 - 521 22 06 (na 14:00 uur)

Cocina de Los Andes

Reserveringen aanbevolen.
Ook voor feesten, recepties en bedrijfsdiners.

Openingstijden
van woensdag t/m zondag vanaf 17.00 uur

Drukkerij
PRIMAIR B.V.

Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
drukkosten

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

Gespecialiceerd in:

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

www.drukkerijprimair.nl

Hoogstraat 7 | 5241 CT Rosmalen | Tel.: +31 (0)73 522 59 13 | info@drukkerijprimair.nl

Kabouters

Hoe vaak zal op de Vughtse heide de vraag zijn gesteld aan de wandelende papa's of mama's: 'Wonen hier ook kabouters?' Onder de invloed van de TV zijn kabouters gemeengoed geworden in de huiskamers van de Nederlandse gezinnen. David de Kabouter of Kabouter Plop uit België wonen niet echt in de buurt, dus steevast zal het antwoord iets in de trant zijn van: 'Nou, misschien als je heel goed kijkt zie je er misschien een.'

Pas als het sneeuwt, dan kun je in het noorden van Vught sporen zien van kabouters. Je hoeft eigenlijk niet eens te zoeken. Geen kleine voetstapjes in de witte ondergrond, maar duidelijke sporen op het complex van Prins Hendrik. Hoe kun je anders verklaren dat er twee banen sneeuwvrij zijn, terwijl het de hele dag heeft gesneeuwd. Voor baanverwarming was immers geen geld en er is toch niemand zo gek om met een bezem de baan rond te gaan?

De conclusie mag duidelijk zijn, er zijn kaboutertjes aan de gang geweest! En ja hoor, we hebben er een gespot! Hoe ziet zo'n Vughtse kabouter er eigenlijk uit? Een puntmuts? Ja, een baard? Nee. En zijn kleding? Vaak een trainingsbroek en steevast schoenen van het merk Asics.

Haha, hoor ik je nu denken... dat is geen kabouter, dat is onze eigen Tonnie Dirks. Maar denk eens goed: hoeveel 15-voudig Nederlands kampioenen staan met die kou een atletiekbaan sneeuwvrij te maken? Hoeveel trainers, die atleten naar EK's en WK's heeft gebracht, gaan met een borstel de baan rond terwijl het nog sneeuwt? Nee, dat soort werk doet een toptrainer niet. Zijn atleten kunnen toch altijd wel trainen?
Nee, het moeten echt kabouters zijn die al dat werk doen. Het uren sneeuw scheppen op de atletiekbaan, de stoep naar de kleedkamers en kantine begaanbaar maken, kan haast niet door één persoon gedaan worden, ook al heeft hij wat hulp van anderen. Nee, het is nu duidelijk voor al die vragende kinderen, mama's en papa's: in, op of bij de Vughtse heide wonen kaboutertjes, die actief worden als het sneeuwt!

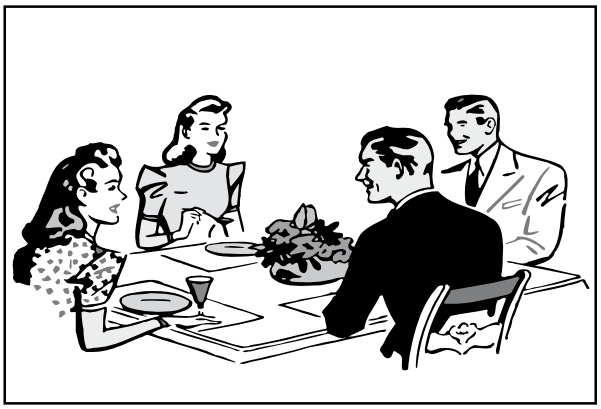
In dit blad ...

3 Binnenstebuidel
5 De Nieuwjaarstoespraak 2013
7 Erelid Rob Janssen
8 Impressie ALV
10 Oudertrim, hoe zit dat?
11 De Jubilarissen
12 Reünie André's Elite & Vrienden van PH
13 Fotoimpressie RL-Kangoeroeloop 2012
15 Van Sjokken naar Joggen
16-17 PH-stel je voor
26 PH Prikbord

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 2 is maandag 11 februari 2013, het clubblad komt uit op woensdag 6 maart 2013.

Eet- en bierspeciaalcafé
de 's Limmerick



Openingstijden:
maandag t/m donderdag 11.30 t/m 01.00 u.
vrijdag t/m zondag 11.30 t/m 02.00 u.

Onze keuken is elke dag geopend:
voor de lunch vanaf 12.00 u.
voor het diner vanaf 17.00 u.

Vliertstraat 1, 5261 EJ Vught
Tel. 073 - 657 11 05

Colofon:

Kangoeroebode, clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik, opgericht 8 mei 1908. Verschijnt 8 keer per jaar. Oplage: 1300

Redactie: Iza Elderson (i.elderson@xs4all.nl, Ton de Kort (ton.dekort@ziggo.nl), Bart van Aalst (PH op wedstrijd: bartvanaalst@home.nl), Annemieke van Amerongen (a.amerongen@gmail.com)
Foto's: Jos Hoogerhoud (j.hoogerhoud@xs4all.nl)
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)

Advertenties: Berry Debrauwer, tel. (073) 521 64 09, bdebrauwer@hotmail.com

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

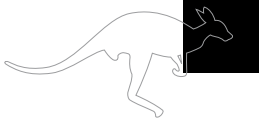
Secr. Atletiek- en Trimbestuur: Elles de Graaff, tel. (0411) 64 48 74, atbinfo@ph.nl
Inlichtingen over gymnastiek: gyminfo@ph.nl

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

Nieuwjaarstoespraak **2013**

Hier volgt de tekst van de nieuwjaarstoespraak van voorzitter Rob Janssen, zoals hij die uitsprak tijdens de nieuwjaarsreceptie van 6 januari. Voorafgaand hieraan werd Rob door Rien van Haperen tot erelid van Prins Hendrik benoemd.



Dames en heren,

Hartelijk welkom op de receptie van de Vughtse Sportclub Prins Hendrik. Welkom aan ereleden en leden van verdienste, zowel van De Adelaar als van Prins Hendrik, leden, oud-leden en belangstellenden.
Het was een jaar van vernieuwing en verandering, althans voor de atletiekafdeling. Deze fantastische accommodatie is vorig jaar gereed gekomen en door ons betrokken. Daarvoor is bijzonder veel werk verzet. Jaren van praten, tekeningen beoordelen en plannen maken. We moesten ook zorgen dat de exploitatie geborgd werd. De gemeente wil de exploitatie van accommodaties op afstand zetten, wij wilden het risico niet volledig dragen. De oplossing is gevonden in een stichting die de exploitatie verzorgt.

Terwijl de besprekingen hierover nog liepen, wilden we natuurlijk al wel graag gebruik maken van de nieuwe accommodatie. Dat is op 5 mei vorig jaar gerealiseerd. Nou ja, gerealiseerd, we zijn verhuisd naar een accommodatie die bijna af was en een toplaag op de baan die niet gekeurd was. Dat is in de afgelopen maanden allemaal rechtgetrokken. De toplaag van de baan is gerepareerd, en met een extra laagje over de hele baan kunnen we echt spreken van een topbaan met de hoofdletter P. Dankzij een subsidie van de provincie kon de toplaag van de indoorbaan worden aangelegd, zodat de accommodatie nu helemaal gereed is.

Zijn we er dan? Nee, natuurlijk niet. We hebben een grote gymnastiekafdeling waarvan een deel nog steeds moet trainen onder beroerde omstandigheden. Voor onze turners en turnsters blijft het kiezen tussen ofwel een slechte zaal in Vught, ofwel een goede zaal op minstens een kwartier rijden. We blijven dus knokken voor een goede trainingsfaciliteit voor onze turners en turnsters. Dat komt inmiddels steeds dichterbij. Aan de overkant van de baan komt een nieuwe basisschool, met een gymzaal die ook een turngedeelte heeft. Prins Hendrik is als ketenpartner inmiddels betrokken bij de ontwikkeling van de school en de gymzaal. Half 2014 moet het helemaal afgerond zijn. Dat is ook nodig, want de gymnastiekafdeling is met zo'n 10% gegroeid, en ook onze turndames zijn inmiddels in divisie 1 t/m 4 vertegenwoordigd.

Veel sportieve successen in 2012, maar ik pik er een paar uit. De trimevenementen werden goed bezocht. De Meijerijloop kon een nieuwe sponsor verwelkomen en een hoger aantal deelnemers, en tijdens de Kangoeroeloop wisten bijna 2800 deelnemers de weg naar onze nieuwe accommodatie te vinden. Opnieuw een prachtig resultaat voor de mannenploeg! Tijdens het NK teams eindigde de ploeg op een gedeelde eerste plaats. Het aantal tweede plaatsen moest geteld worden om te bepalen wie nu eerste was geworden. Jammer voor ons, maar zo dicht bij het landskampioenschap zijn we lang niet geweest. Onze turners hebben tijdens de internationale Coup Avenir in het Belgische Malmedy een prachtige derde plaats behaald in het teamklassement.

Een paar individuele prestaties mogen ook niet onbenoemd blijven. Björn van Zwol won tijdens de Coup Avenir individueel zilver aan de rekstok. Bram Peters gaat er aan komen. Hij liep vorig jaar 46,41 op de 400 meter. Maar 2012 was vooral het jaar van Erik Cadee. Met een PR van 67,30 en een 10e plaats tijdens de Olympische Spelen stak hij niet alleen letterlijk met kop en schouders boven de rest uit.

Dan waren er in 2011 ook momenten van verdriet. Speciaal wil ik hier noemen het overlijden van onze trimmers Aad Treijtel en Piet Steenbergen. Ook overleed Theo Grob, die vele jaren verantwoordelijk was voor het materiaalbeheer. Altijd aanwezig, ook als hij had aangekondigd op de wedstrijddag er niet te zullen zijn. De laatste maanden waren moeilijk voor hem, maar hij was nog regelmatig op de deze accommodatie te vinden om te klussen. Graag een moment van stilte om even terug te denken aan alle leden, oud-leden en dierbaren die vorig jaar overleden zijn.

2013
Ht nieuwe jaar is alweer goed begonnen, want in de Lidwinazaal gaat vanaf 13:00 uur het grote Gymfeest van start, als onderdeel van een landelijke actie vanuit de KNGU. Ga daar dus straks even kijken! De officiële opening van de nieuwe atletiekaccommodatie staat gepland voor Hemelvaartsdag 9 mei, een dag na "onze" verjaardag (105 jaar).

In de laatste vergadering van het vorige jaar is de gemeenteraad akkoord gegaan met het nieuwe sportbeleid. Daarin zijn de combinatiefunctionarissen stevig verankerd. Er kan dus verder gewerkt worden met het leggen van verbindingen tussen scholen en sportverenigingen. Dat werd mogelijk omdat Prins Hendrik in 2012 de rol van kwartiermaker voor de combinatiefunctionarissen gekregen, zeg maar de rol van wegbereider. Daar zijn Mike Wiersema, Jeroen Leenders en Valentine Kortbeek direct mee aan de slag gegaan. Hun inzet heeft geresulteerd in deze >>>

beslissing van de gemeenteraad.
2013 zal ook het jaar worden waarin een regionaal talentencentrum in Vught gerealiseerd zal worden. De Atletiekunie, het Olympisch Netwerk, de provincie en Prins Hendrik slaan de handen in elkaar om er iets moois van te maken.

Ook zijn we druk bezig om een fieldlab atletiek te realiseren. Met hoogwaardige video- en computerapparatuur kunnen we dan bewegingsanalyses maken overigens niet alleen voor atleten.

We blijven kijken of we onze kennis breder kunnen inzetten. We zijn al bezig met looptechniektrainingen, maar sinds kort ook met de combinatie sport en zorg. Van Sjokken naar Joggen is een programma waarin mensen met een beperking gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen. Ook blijven we aandacht geven aan obesitas bij jongeren (en ook ouderen).

Maar laten we vooral onze eigen leden niet vergeten. Het verzorgen van trainingen en wedstrijden zullen de belangrijkste doelen blijven voor Prins Hendrik. Daarvoor hebben we trainers, commissieleden, juryleden, verkeersregelaars, kantinevrijwilligers. Zonder hen zouden we dit niet kunnen realiseren. Ontzettend bedankt voor jullie enorme inzet!

Ter afsluiting:
We gaan als vereniging een mooi jaar tegemoet. Ik hoop dat we daarbij op jullie steun mogen blijven rekenen, en dat we er gezamenlijk weer een prachtig nieuw verenigingsjaar van gaan maken.

Dat het jullie allemaal privé en sportief voor de wind mag gaan!
PROOST !

Certificaten **Assistent Looptrainer 2** uitgereikt

De gediplomeerden met hun opleiders en onze voorzitter Rob Janssen, die de diploma's uitreikte.

Op zaterdag 12 januari heeft onze voorzitter Rob Janssen de certificaten uitgereikt aan een achttal deelnemers aan de cursus Assistent Looptrainer niveau 2 (ALT2). In een nieuwe opzet, een drietal workshops van ca. 2 uur, hebben vier leden van Prins Hendrik (Janke Vriesinga, Bart van Leerdam, Adri van de Ven en Paul van Zwieten) en vier leden van de Loopgroep Rosmalen de eerste beginselen van het vak Looptrainer aangereikt gekregen door twee ervaren looptrainers t.w. Maria Dooyenburg en Peter van den Eng, beiden Looptrainer niveau 3. Zowel deelnemers als opleiders zijn enthousiast over de opzet en de inhoud van de opleiding: praktijkgericht, kortdurend, op eigen locatie. Het ligt in de bedoeling om medio april een volgende opleiding ALT2 te organiseren. Belangstellenden kunnen zich aanmelden bij Loek van der Staak, trainerscoördinator Trim, lvds-trim@home.nl, 073-5216040/06-22160905. Assistenten Looptrainer 2, die de cursus in de oude opzet hebben gevolgd en zich willen bijscholen, zijn ook van harte welkom.

Loek van der Staak

Foto's: Jos Hoogerhoud

Erelid Rob Janssen

Tijdens de Nieuwjaarsreceptie in het clubhuis op zondag 6 januari sprak oud-voorzitter Rien van Haperen onze huidige voorzitter Rob Janssen toe.

"Al weer ruim 25 jaar is Rob Janssen lid van de Vughtse sportclub Prins Hendrik. Na een actieve bestuurlijke periode bij VVC, verlegde je de aandacht van VVC naar Prins Hendrik. Het is eigenlijk nooit duidelijk geworden of de sport of Carolien hem bij Prins Hendrik heeft gebracht. Of schaakte zij juist hem!

Feit is dat je sportieve prestaties nooit prominent op de uitslagenlijst prijkten. Ook niet tijdens het skiën op de wintersport. Wel maakte je rond de eeuwwisseling met veel toewijding deel uit van de Atletiekcommissie bij Prins Hendrik, om voor atleten randvoorwaarden voor topsport te creëren. En wel tot op Olympisch niveau. Als gevolg van een bestuurlijke crisis binnen de vereniging deden we medio 2005 een beroep op je om het voorzitterschap op je te nemen. Een zware functie, die je de afgelopen jaren met veel verve hebt vervuld. Je wist Prins Hendrik te transformeren van een 'parkeerclub' naar één krachtige vereniging waar ruimte is voor atletiek, trim en sportief wandelen. Maar ook voor gymnastiek en turnen. De samenwerking en later de fusie met De Adelaar is mede te danken aan jouw zichtbare betrokkenheid, ook voor deze tak van sport!

Prins Hendrik wist daarnaast ook haar maatschappelijke positie te ontwikkelen. Sociale verbindingen met NOC*NSF, de sportbonden, combinatiefuncties met het onderwijs, naschoolse opvang, seksuele intimidatie, gehandicaptensport, de zorg en bestrijding van obesitas.

Daar waar het andere bestuurders weleens allemaal wat veel wordt, legde je me onlangs de vraag voor of Prins Hendrik wellicht iets kan betekenen in het kader van het EK Atletiek 2016 in Amsterdam. Een overpeinzing waard!
Grote verdiensten mogen je worden toegedicht als eerste onderhandelaar met de provincie en gemeente over de verplaatsing van de sportaccommodatie op de Koepel naar het Stadhouderspark. Met ongelooflijk veel inzet en diplomatie wist je het vertrouwen van de leden van Prins Hendrik voor de plannen te winnen en vooral ook de taaie onderhandelingen met de gemeente tot een goed einde te brengen. Een resultaat waar Vught trots op mag zijn.

Niet alleen een spiksplinternieuwe atletiekaccommodatie met indoorhal en status als Regionaal Atletiek Centrum maar ook uitzicht op een eigentijdse turnvoorziening. Daarmee is het plaatje voor de vereniging compleet.

Alles bij elkaar voldoende redenen om je, als een volwaardige Wim Faes, onze waardering tot uitdrukking te brengen. Dat doen we door je op voordracht van het hoofdbestuur, juist bij deze gelegenheid te benoemen tot erelid van de Vughtse sportclub Prins Hendrik. Van harte proficiat!"

Vught, 6 januari 2013

Foto's: Jos Hoogerhoud

Een impressie van de Algemene Ledenvergadering op maandag 17 december 2012

Bestuursmonologen **ofwel: "Laat maar zitten"**

Natuurlijk, u had die avond al een belangrijke bespreking over uw hypotheekaflossing, discussie over duurte van de kerstboom, over de aftakeling van de hond, de bemoeizucht van uw schoonmoeder, het iPad-gebruik van uw dochter, de spierpijn van gisteren etc. Stuk voor stuk goede redenen om de algemene jaarvergadering van de vereniging dit jaar eens te verzuimen. U weet toch wel dat er in een club van 2000 leden toch wel minstens 40 mensen te vinden zijn, die – misschien voor een deel wel toevallig – op maandagavond in het clubhuis aanwezig zijn om uw belangen veilig te stellen. Die hoop en dat vertrouwen mag u hebben, maar u moet uit het onderstaande wel het gevoel overhouden dat u wat gemist heeft.

Tot tien over acht die avond hebt u niks gemist: gewoon als Algemeen Bestuur uit tactische overwegingen even kijken of er nog mensen weggaan die het niet langer uithielden in een broeierig warm clubhuis. Dat kennen we.
Maar eenmaal begonnen, dan is het hek ook meteen van de dam: Hadden we bij de vorige vergadering al geluidsproblemen, mede als gevolg van de akoestische problemen van het clubhuis als ' ruimte', nu had het bestuur gemeend helemaal geen microfoon te gebruiken. Met als gevolg uiteraard dat de inleidende beschouwingen van voorzitter Rob door absoluut niemand werden gehoord, laat staan gevolgd. We houden het erop dat we welkom waren en bij voorbaat bedankt werden voor de inbreng.
Een gepast protest leidde tot een novum in de vergadercultuur van Prins Hendrik: de voorzitter ging midden tussen de leden staan om vanaf die staande positie de gehele vergadering te leiden. Van buitenaf – ik zeg het voorzichtig – maakte dat de indruk dat we hier een voorzitter hebben die er genoegen in schept om neer te kijken op de leden. Hijzelf dacht dat hij juist een handreiking deed door zich tussen de leden te begeven. Het voordeel van de twijfel is hem gegund natuurlijk.

Gevolg van zijn optreden was uiteraard dat elk bestuurslid met een monoloogvergunning zijn voorbeeld volgde en als volleerde 'barhanger' de aanwezigen trakteerde op uitvoerige verhandelingen die menigeen ver boven de pet gingen. 'Laat maar zitten', als afsluiting van een technische discussie over BTW-afdrachten moge illustratief genoemd worden.

Want, dat hoort hier natuurlijk wel vermeld te worden: uit alles blijkt – controleerbaar – dat het bestuur zorgvuldig en bewust van haar verantwoordelijkheid de vereniging uitzicht wil bieden op een jarenlange stevige financiële en juridisch afgetimmerde basis. Huidige en komende generaties zullen daar de vruchten van mogen plukken.
Duidelijk is in ieder geval dat een Stichting Sportpark Prins Hendrik de accommodatie beheert. Die is onafhankelijk van gemeente en vereniging, al zijn de bestuursleden lid van Prins Hendrik. Het is allemaal ter sprake gekomen tijdens deze vergadering en voor de aanwezigen op 17 december zullen nu heel wat zaken in een juist perspectief gezien worden.

De onderwerpen van deze vergadering waren overigens van groot belang. Het vaststellen van de contributiebedragen 2013, inclusief extra verhoging van gemiddeld 1%, roept door het nogal in het oog vallende verschil in contributie tussen de gymnastiek en atletiek/trim nogal vragen op als het gaat om leden die van beide mogelijkheden gebruikmaken: m.a.w. de opslagdiscussie voor leden die als atleet ook gaan 'gymmen' en omgekeerd natuurlijk. Die discussie wordt nog even 'geparkeerd', om een oud-voorzitter te citeren. En dat geldt ook voor fenomenen als contributiezaken rond vrijwilligers en de inhoud en opzet van de website van Prins Hendrik. Kortom op elk niveau zijn er zo eigen problematieken. Net als de financiële bijdrage vanuit het bestuur voor bijvoorbeeld iets extra's voor commissies e.d.

Wat heeft u verder nog gemist: het Jaarplan 2013. Het is in ieder geval wel aangenomen, dus dank voor uw steun op afstand. En dan om toch de meer serieuze financiële inhoud van deze meeting te benadrukken: de zwartkijkers werden overtroefd door een doorgaans positieve blijmoedige penningmeester Ruurd, die elk wantrouwen op financieel gebied glimlachend - hij had immers zonder enige 'reserve' een sluitende begroting voorgelegd - over de omheining wierp.

En dat gold ook voor de vragen rondom bijvoorbeeld het gebruik van de nieuwe krachtruimte. Het bestuur benadrukte keer op keer dat de Stichting pas de accommodatie op het complex verhuurt na overleg, cq. na samenspraak met Prins Hendrik. Want laat wel duidelijk zijn dat de enige ruimte die de vereniging juridisch in eigendom heeft, uitsluitend het clubhuis is en dan alleen het onderste gedeelte. De rest van de accommodatie beheert de Stichting.

De rondvraag als afronding van de algemene vergadering blijft een belevenis op zichzelf. Vaste inspreker Frans van Dun legde de vergadering zijn wat sombere toekomstvisie wat betreft de

buitensporten voor, zoals o.m. atletiek. Het verwachte pleidooi voor een overdekte baan bleef echter uit. Je moet tenslotte in deze crisistijd blij zijn als je een baan hebt (!).
U merkt wel: het zijn geen peanuts die op zo'n avond gekraakt worden. Natuurlijk hebt u spijt dat u er niet bij was, dat u uw stem niet hebt kunnen laten horen, dat u graag zelf ingestemd zou hebben met de goedkeuring van de contributie en het Jaarplan. Maar ja, gedane zaken nemen geen keer. Het bestuur is u in ieder geval zeer erkentelijk voor het gedelegeerde vertrouwen.

Geert van den Brand

Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken
de Noorlander
ASSURANTIE - ADVISEURS
Sportief in verzekeringen
Kampdijklaan 36
5263 CJ Vught
tel. 073 - 68400 72
emailadres: denoorlander@atriserv.nl

Start 2 Move 2012

Op 3 oktober zijn 43 deelnemers op komen dagen om 12 weken lang "trimles" te krijgen. Het klinkt voor sommige deelnemers een beetje oneerbiedig, maar er waren deelnemers bij die na 800 meter vroegen of ze nog ver moesten.

Een vijftal deelnemers moest uitstappen om externe redenen. 33 personen hebben het nagenoeg de volle 12 weken uitgehouden. In deze periode zijn onder begeleiding van Alfons Goossens, met assistentie van Wim Hogentoren, Thea Goossens, Gerard van Veghel en Harrie Vermeulen, de volgende onderwerpen behandeld: looptechniek, loopvormen, rek- en strekoefeningen, krachtverdeling, inzicht in eigen loopcapaciteit, blessurepreventie, kleding en schoenadvies, etc. Janine Kortbeek, Thomas Kortbeek en Maria Dooyenburg hebben beurtelings meegelopen voor paramedische adviezen.

Vooral het gevoel krijgen voor de eigen mogelijkheden is een bijzonder leerzaam en dankbaar onderwerp. Dat men in 12 weken van nagenoeg niet tot 5,5 km aan een stuk kan lopen levert een trots gevoel voor eigen kunnen op. De heerlijke boost die men kreeg na afloop van de training heeft de meeste deelnemers gemotiveerd om vol te houden. Ik heb vaak mijn complimenten gegeven als de groep met beginners weer present was ondanks kou en/of regen. Een eervolle vermelding is op zijn plaats voor de dames die dit veel langer volhielden dan de heren in de groep. De watjes van oktober werden bikkels in december.

Niet iedereen kon op tweede kerstdag aanwezig zijn maar toch hebben 15 lopers de 5,5 km gelopen en een vijftal heeft zelfs 7,5 km of meer gelopen(zie foto). Nagenoeg alle deelnemers die het einde hebben gehaald zijn ook lid geworden, wat opnieuw een bevestiging is hoe motiverend en stimulerend lopen in een groep kan zijn.

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

Alfons Goossens

De oudertrim bij Prins Hendrik, **Hoe zit dat ook weer?**

Zaterdag 12 januari, de eerste training na de kerstvakantie, sta ik met 31 ouders warming up-oefeningen te doen in het bos. Allemaal, voor mij althans, bekende gezichten en dan mis ik er nog een stuk of tien die er ook regelmatig zijn. Zo rond de 40 is derhalve het aantal ouders dat regelmatig gebruik maakt van een service van Prins Hendrik, die de club bepaald geen windeieren legt. (De 'eigen' administratie komt wel uit op meer dan 50, maar dat heeft alles te maken met het ' tijdelijke' bondgenootschap met de oudertrim: er wordt in- en uitgevlogen).

Want zo is het immers: in de oudertrim hoeft de vereniging niets te investeren. Er wordt geen gebruik gemaakt van de douches, nauwelijks van de kleedkamers, de trainers worden niet betaald, de baan wordt niet gebruikt, er wordt geen beroep gedaan op de vereniging om inschrijvingskosten van evenementen buiten de vereniging te betalen etc.
Wat het de vereniging wel oplevert, staat al aardig omschreven in het Jubileumboek bij het 100-jarig bestaan in 2008 onder de titel: ' De oudertrim, een project met alleen winnaars' (blz.114).
Uit dat artikel valt op te maken dat Prins Hendrik al vanaf het begin van de jaren '80 in de vorige eeuw de oudertrim een plaats heeft gegeven, dankzij de nog altijd onvolprezen André de Jong. En ook wat de spin off van de oudertrim is geweest op het gebied van aanvulling van kaderfuncties, van aanvulling van de trimgroepen tot de langeafstandgroepen toe, van deelnemers als oudertrimgroep aan activiteiten georganiseerd door de afdeling trim.

Eind vorig jaar is nog een 'herinneringsboom' voor de accommodatie geplaatst die alles te maken heeft met een trimactiviteit van Prins Hendrik waar de oudertrim zich nogal manifesteerde. Dan klinkt dat 'herinnering' minder dramatisch dan op het eerste gezicht lijkt wanneer je dat plaatje leest bij de entree van de baan. De vraag blijft natuurlijk toch interessant hoe die oudertrim zich in de afgelopen ruim 30 jaar heeft weten te handhaven en momenteel eigenlijk misschien wel weer een van de hausseperiodes meemaakt.

'Oudertrim' is natuurlijk een containerbegrip. Het is in de loop van de jaren meer gaan omvatten dan alleen maar gepassioneerd de Vughtse Hei als stiltegebied onteren. Er zijn vrienden- en vriendinnengroepen uit ontstaan, er zijn spontaan initiatieven uit ontwikkeld die ertoe geleid hebben dat er een eigen 'kledinglijn' ontstond (inderdaad: die rooie), dat er een website 'trimmende ouders Prins Hendrik' - www.TOPH.nl: moet u een keer bekijken! – gecreëerd is, dat jaarlijks een ouder-kind- wedstrijd het licht ging zien (incl. Cees & Cees), dat er jaarlijks een appeltaartochtend is, dat er een eigen 'pot' is, waaruit zelfs een soort felicitatiedienst bekostigd wordt en dat er zelfs een nieuwjaarsbijeenkomst georganiseerd is (buiten de accommodatie natuurlijk, ofwel bij Helma thuis), etc. En natuurlijk ook de fenomenen van de laatste jaren: zelfstandig extra trainingsuren organiseren, deelnemen aan het liefst 'trailruns' (zo zijn in de planning Koning van Spanje Trail in Gulpen en de Poort naar Heuvellandtrail al afgewerkt, evenals de Bear Trail in België en de Trail Clinic Posbank in Rheden) en 'dirty crossen' overal in het land , maar ook aan regionale en lokale lopen als de Tilburg TenMiles, de Zevenheuvelenloop, de Meierijloop, de Sisterrun, de halve marathon in Drunen, de Kangoeroeloop , de Oliebollenloop etc. En vergis u niet: daar wordt in dat oudertrimshirt overal in den lande de naam Prins Hendrik uitgedragen. En dan hebben we het nog niet over hand- en spandiensten die verleend worden bij de activiteiten van afdeling jeugdatletiek. Want dat zal in het komende seizoen ongetwijfeld ook weer aan de orde zijn.
En laat ook niet onvermeld dat de oudertrim het clubhuisbeheer op de maandagavonden vrijwillig op zich genomen heeft. Hannie en Jeroen houden daar een eigen administratie voor bij.
Inmiddels zijn ook drie 'geboren' oudertrimmers trainers bij de afdeling Jeugdatletiek. Zo zie je maar weer.

Maar het grootste goed van de oudertrim blijft natuurlijk het volstrekt open karakter: iedere ouder, beginner of geroutineerde loper, is van harte welkom. Mag altijd aansluiten, maar moet zich wel realiseren dat op eigen verantwoording gelopen wordt. Geleidelijk aan leer je zowel de collega-ouders als trainers kennen. De trainingsprogramma's, om het zo maar te noemen, zijn uitermate flexibel en derhalve voor praktisch iedereen haalbaar. Probleem zal eerder zijn dat thuis de discussie gaat ontstaan wie van de ouders zoon of dochter naar de baan gaat brengen. De ervaring is dat na verloop van tijd de ouders een grotere drang hebben om naar de training te gaan dan de kinderen, waarom het eigenlijk begonnen is. Maar iedere gezin vindt daar zijn oplossing voor. Sommige ouders blijven gewoon hangen bij de oudertrim.

Kort samengevat: de 'oudertrim' van Prins Hendrik is voor de vereniging een uitermate positief en interessant PR-instrument. De deelnemende ouders zijn stuk voor stuk, misschien wel on-

gemerkt, ambassadeurs geworden van Prins Hendrik. Want ga maar na: u wordt eerder overtuigd door iemand die u kent en die persoonlijke ervaringen met u kan delen, dan een wellicht hartstochtelijke oproep, cq. advertentie in een lokale krant of waar dan ook.

De status van de oudertrim binnen Prins Hendrik is een vrijblijvende. De oudertrim hangt bij wijze van spreken een beetje aan de jeugdatletiek, maar staat natuurlijk ook open voor de 'wachtende' ouders van de turnafdeling. Het kan voor veel ouders immers een opstapje zijn naar andere activiteiten, cq vrijwilligerswerk bij Prins Hendrik.
De oudertrim loopt parallel met de trainingstijden van met name de pupillen: maandag 18.30-19.30u (dit jaar ook in de wintertijdperiode), woensdag 18.30 – 19.30u (gehele jaar door) en zaterdag 10.00-11.00u (in de zomertijdperiode).

Geert van den Brand

Gerard van Vessem spant de kroon bij jubilarissen

Aan het begin van het jaar waarin Prins Hendrik het 105-jarig bestaan viert, viel nóg een bijzonder jubileum te noteren. Tijdens de nieuwsjaarsreceptie mocht voorzitter Rob Janssen Gerard van Vessem (86) in de bloemetjes zetten voor het feit dat hij al 80 (!) jaar lid is van de vereniging. Enkele dagen later stond ook het Brabants Dagblad stil bij dit opmerkelijke jubileum. Maar naast 'good old' Gerard waren er nog heel wat meer jubilarissen te huldigen.

Voor het eerst werden dit jaar ook de gymnastiekleden met een verleden bij De Adelaar meegenomen bij het huldigen van de jubilarissen. Zo was Ingrid van den Nieuwendijk 215 jaar lid en kregen Ted Geerts, Wim Hoesen en Arnold Peijnenburg alle drie een speldje voor hun 40-jarig lidmaatschap. Ria van Dinther was zelfs al 50 jaar lid, maar echter afwezig. Zij ontving haar speldje en bloemen later. Een halve eeuw lidmaatschap mocht ook worden gevierd door Frans van der Steen, die de lachers op zijn hand kreeg met een typische Frans-toespraak, Toon Ruys, Theo Peters en Jan Hermse. Eric Elstrod en de eeuwig jong ogende Aart Veldhoen waren allebei ook 40 jaar lid van Prins Hendrik. En dan was er nog de grootste groep, die werd gehuldigd voor 25 jaar. Dat gezelschap combineerde 'jonkies' als Heleen Kortbeek, Iris Waanders (eigenlijk al 26 jaar lid) en Rik Berkelmans met meer gelouterde clubleden als Piet Altorf, Ciska Bloks, Cor van Geffen, Alphons van der Heijden, Jan Paymans, Matth Peltzer en Ruurd Verdam. De aanwezige jubilarissen poseerden na afloop gezamenlijk voor de camera van Jos Hoogerhoud, wat de traditionele groepsfoto opleverde.

Ton de Kort

Reünie **André's Elite**

Op zaterdag 24 november 2012 heeft er een reünie van André 's Elite plaatsgevonden. In april 2012 werd André de Jong 85 jaar en tijdens de viering kwam de vraag naar boven: "Hoe lang bestaat André 's Elite al?" We denken zelf dat deze groep vanaf ongeveer 1985/86 is ontstaan. Wie weet het nog?

Hierdoor ontstond het idee om een reünie te organiseren. Toen we het er met André over hadden lichtten zijn ogen op en gaf hij te kennen dat hij dat erg leuk zou vinden. Vandaar dat we op zaterdag 24 november een bijeenkomst hebben gehad waar we weer veel oude belevenissen en herinneringen hebben opgehaald. Voor foto's zie op de volgende link: http://www.mijnalbum.nl/Album=HMTYT6IK

"André 's Elite" heeft niet direct deze naam gekregen, maar iets elitairs had onze groep wel. Je kwam er niet zomaar bij, je moest minstens 15 kilometer kunnen lopen en je moest regelmatig komen lopen. Heren waren niet welkom, want het was juist door André in het leven geroepen, omdat mannen vaak de competitie aangingen en zich niet door dames in lieten halen.
In de Kangoeroebode ontstond een discussie, opgeroepen door Liesbeth Witteveen, dat wij een Elitegroep waren. Naderhand heeft Pieternel Verhoeven de stoute schoenen aangetrokken en hebben we met zijn allen met plakletters op een katoenen T-shirt de naam "André 's Elite" geïntroduceerd. Het was een geslaagde middag.

Thea Goossens

Een middag met **Vrienden**

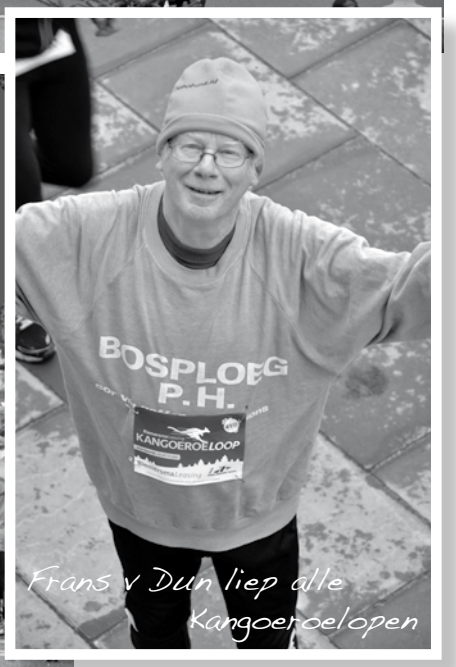
Op zondagmiddag 9 december, een natte, grijze winterdag, kwamen zo'n 60 Vrienden van Prins Hendrik op uitnodiging naar het clubhuis om wat bij te praten en de vriendschapsbanden aan te halen. Na de ontvangst met koffie en gebak en een woord van verenigingsvoorzitter Rob Janssen stond er een rondleiding door Nationaal Monument Kamp Vught op het programma. Enkele dappere vrienden trotseerden de regen en gingen er te voet of met de fiets naar toe.
Na afloop van het indrukwekkende bezoek keerde het gezelschap terug naar het clubhuis voor een hapje en een drankje en naar behoefte een rondleiding door de nieuwe accommodatie. Voor enkele Vrienden was het tevens de eerste kennismaking met het nieuwe onderkomen van Prins Hendrik. Speciale aandacht was er voor de bar in het clubhuis -toch één van de belangrijkste onderdelen van het complex- en mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de Vrienden van Prins Hendrik, waarvoor Rob Janssen de Vrienden bedankte. Terwijl buiten de duisternis inviel, kwamen binnen de bitterballen op tafel en na afloop van een genoeglijke middag keerde het gezelschap tevreden huiswaarts.

Ook Vriend van Prins Hendrik worden? (Kosten 40 euro per jaar). Stuur een mail naar Mary van den Brand, gmvandenbrand@kpnmail.nl

Iza Elderson

De 41e Riemersma*Leasing* Kangoeroeloop

2772
deelnemers



Frans v Dun liep alle Kangoeroelopen

Foto's: Jos Hoogerhoud

Inschrijving **Sisterrun** geopend

De inschrijving voor de eerste lustrumeditie van de Sisterrun, op 24 maart aanstaande, is geopend. Er kunnen weer 1.000 sisters en girlies meedoen aan dit geweldige loopevenement voor en door vrouwen. Sisters in de leeftijd van 5 jaar tot 80+ kunnen zich tot 14 maart digitaal inschrijven via www.sisterrun.com voor 11 euro, of op de dag zelf voor 12,50 euro aan de kassa bij atletiekvereniging Prins Hendrik een startbewijs kopen. De netto opbrengst van deze Sisterrun gaat naar vijf prachtige, kansarme meisjes uit India, die we vijf jaar onderwijs willen aanbieden via de stichting Indian Mother & Child Nederland uit Vught.

De Sisterrun, verkozen tot één van de 100 leukste loopevenementen van Nederand, is een initiatief van Soroptimistclub Vught Lumineus, die dit in samenwerking met atletiekvereniging Prins Hendrik professioneel gestalte geeft. Sisterrun 2013 is 'Powered by' Lasik Centrum oogkliniek, die als hoofdsponsor ook in het nieuwe jaar bijdraagt aan de verdere professionalisering van deze sportieve vrouwenloop. Josefien Fleuren, voorzitter van de loopcommissie van de Sisterrun 2013: "Soroptimistclub Vught Lumineus maakt onderdeel uit van een internationaal netwerk van vakvrouwen die werken aan de verbetering van de leefomstandigheden van vrouw en kind. Er zijn wereldwijd meer dan 3.000 Soroptimistclubs actief. Samen zetten wij onze vakkennis en energie over de landsgrenzen heen in om een positieve bijdrage te leveren aan het leven en welzijn van vrouwen en kinderen. Het aanbieden van onderwijs aan kansarme meisjes uit India past perfect bij onze doelstelling om onderwijs voor meisjes te waarborgen. Deze meisjes zijn de vrouwen, moeders en mogelijk leiders van de toekomst! Dat we hebben gekozen voor een aantal van vijf heeft naast met ons vijfjarige bestaan ook te maken met het feit dat het bedrag dat wij hiervoor moeten ophalen ons inziens haalbaar is."

Goede doel

Voorzitter Peter Thijssen van IMCN: "Ik vind het geweldig dat de Sisterrun zich in 2013 voor het IMCN wil inzetten. Om deze vijf meisjes vijf jaar onderwijs aan te kunnen bieden is een bedrag van 6.000,- euro nodig. Met dit onderwijs krijgen deze meisjes toegang tot een wereld, die anders voor hen gesloten blijft. Onderwijs biedt hen kansen op een betere toekomst. Dus laten we hopen op een hele goede opkomst voor deze Sisterrun. Ook uit ons eigen netwerk zullen we iedereen aansporen om mee te lopen voor dit prachtige doel."

5 & 10 km run, 7,5 km wandelen

Naast de vertrouwde hardloopafstanden van circa 5 en circa 10 km kun je een wandelroute van 7,5 km wandelend, nordic of powerwalkend afleggen. De routes van alle afstanden staan vanaf medio februari op www.sisterrun.com. De in 2011 geintroduceerde Grootste groepsprijs krijgt een vervolg in 2013. Degene die met de grootste groep vrouwen deelneemt aan de Sisterrun krijgt een ludieke prijs. Al heeft de Sisterrun (nog) geen loopchip voor tijdregistratie, het is een evement dat zich bij uitstek leent voor deelname door bedrijventeams. Je kunt er zonder tijdsdruk trainen om als groep op de 5 of 10 km een mooie prestatie neer te zetten én maakt net als iedere andere groep kans op de Grootste groepsprijs!

Van sjokken naar joggen

In oktober 2012 zijn we bij PH met een nieuwe beweeggroep gestart. We hebben een heel gezellige groep, waarbij er met veel plezier gewandeld, gedribbeld en gejogd wordt op de prachtige baan van onze atletiekaccommodatie in het Stadhouderspark. We kunnen wel wat nieuwe leden gebruiken, dus had u goede voornemens t.a.v. bewegen dit jaar, of heeft uw huisarts tegen u gezegd dat extra beweging goed voor u is, kom dan rustig een keer meedoen. De trainster zal u dan alles vertellen wat u wilt weten over de begeleiding.

Er wordt training gegeven op de volgende tijdstippen:
Maandag tussen 17.00 en 18.00 uur en op vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur.

Na de training praten we wat na onder het genot van koffie of thee.
Om u na het sporten op te frissen zijn er voldoende douches beschikbaar op het complex.

De kosten zijn voor de eerste 10 weken 40 euro en daarna kunt u besluiten om lid te worden van Prins Hendrik.

Voor wie is deze training bedoeld?
Zij die bekend zijn met COPD, Diabetes Mellitus, hoge bloeddruk, overgewicht of zij die op doktersadvies wat meer moeten bewegen, maar ook voor hardlopers die langdurig geblesseerd zijn geraakt of voor diegenen, die wel willen joggen maar niet "hardlopen" en dit graag in de buitenlucht doen.
De beweeggroep "van sjokken naar joggen" is voor velen en is niet aan leeftijd gebonden.
U kunt naar de baan komen een kwartier voor de training. De trainster is dan aanwezig in de multifunctionele ruimte van Prins Hendrik. Deze vindt u na de poort in het gebouw aan de linkerkant halverwege de lange gevel naast de atletiekbaan.

U kunt ook mailen naar bienekejansen@home.nl voor meer informatie.
Vughtse sportclub Prins Hendrik, Sportlaan 1, 5263 DN Vught tel.073 6564322 (clubhuis)
tel. Bieneke Jansen 06.28092713 (trainster)

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.bouwbedrijfvissers.nl
www.visserszwembaden.nl
telefoon 073-5942962 of 06-53471182

PH-stel je voor:

Rob Janssen en Ca

Hij: Rob Janssen

Bij PH
Rob is in 1993 begonnen als bestuurslid bij het atletiek- en trimbestuur en deed dat tot 2000. Na een tussenstop van 5 jaar (jonge kinderen, studie, verandering van werk), kwam hij weer terug als voorzitter in het algemeen bestuur. Eerst voor een half jaartje, maar hij zit er nog steeds. Wel heeft hij aangegeven dat hij nu zijn laatste termijn is ingegaan: in mei 2015 zal een ander de hamer echt van hem moeten overnemen.
Als hoogtepunten ziet hij het jubileumjaar, het samengaan van de Adelaar met de gymnastiekafdeling van PH, de verhuizing naar de nieuwe baan, inclusief het hele overlegtraject dat er aan vooraf ging. Hij benadrukt dat hij dit nooit alleen had kunnen volbrengen en dat het altijd wel om teamwerk gaat.
Op dit moment vindt hij veel voldoening in het werken aan verbredende projecten, waarbij sport en gezondheid met elkaar samenvallen, bijv. het project "van sjokken naar joggen" of de aanpak van obesitas bij de jeugd.

Buiten PH
Rob heeft een fulltime baan bij de belastingdienst. Als hij tijd over heeft, gaat hij graag de natuur in om te fotograferen.

De rol van PH in jullie relatie?
"Heel belangrijk! We hebben elkaar ontmoet op het bankje bij onze fysiotherapeut Janine!"

Wat bewonder je in haar?
"Ze is mentaal heel sterk, niet gemakkelijk van haar stuk te brengen. Een echte rots in de branding."

De toekomst
"Bij onze vereniging zit ontzettend veel kennis en kunde. Die moeten we meer en breder inzetten bij samenwerkingsprojecten op het gebied van sport en gezondheid. Dat heeft verschillende voordelen. Zo kunnen we onze eigen trainers meer uren bieden en blijven ze behouden voor de vereniging. Tegelijkertijd kunnen we zo ook onze maatschappelijke betrokkenheid tonen en onze betekenis voor heel Vught laten gelden. Dat maakt ons onderscheidend ten opzichte van andere verenigingen. Het is al gelukt om drie leden van PH bij de gemeente aan te stellen als combinatiefunctionaris; onderwijs, gezondheid en sport worden waar mogelijk in projecten gecombineerd. Hopelijk zorgt dat er ook voor dat meer jeugd zich aangesproken voelt lid te worden van een sportclub.

rolien Wellen *(21 jaar getrouwd)*

Zij: **Carolien Wellen**

BIJ PH
Carolien is begonnen als meerkamper, haar successen waren hoogspringen (1.73 m) en speerwerpen (38.98 m). Ze kon goed meekomen met de middenmoot junioren A/B in Nederland, maar helaas gooide een ernstige blessure roet in het eten en nog later kreeg ze te horen dat ze reuma heeft. Tenslotte liep ze een knieblessure op tijdens haar werk, waardoor ze haar actieve carrière als atlete moest beëindigen.
Gelukkig kan ze bij PH nog steeds haar energie kwijt, want ze geeft al zo'n 30 jaar training aan de hoogspringers en aan de recreanten algemeen, d.w.z. alle loop- en technische nummers aan allerlei leeftijden en niveaus. Ook geeft ze looptraining aan diverse hockeyclubs in de omgeving, een nieuwe 'dienst' van PH.

Buiten PH
Nadat ze een tiental jaren gewerkt had in de zorg voor verstandelijk gehandicapten, is ze overgestapt naar de begeleiding van doven en slechtzienden bij Kentalis. Dat doet ze nu al bijna 12,5 jaar, 24 uur per week.

Samen op de bank?
"Dat komt er bijna niet van, daarvoor is ons leven te druk en te vol. Allebei een baan, samen 4 kinderen en 2 honden, ik heb wisselende diensten en Rob zit natuurlijk vaak te vergaderen. Maar af en toe nemen we er de tijd voor en zitten we graag met een glas wijn op de bank!"

De rol van PH in deze relatie?
"PH is nog steeds belangrijk: een bindende factor. Ons hele gezin komt er. Onze vier kinderen Joep (20), Anne (19), Kees (17) en Jan (15) zijn allemaal atleten. Joep is trainer en Anne en Kees zijn allebei assistent-trainer."

Wat is het grootste verschil tussen jullie?
"Ik ben meer van de praktijk, een doener, terwijl Rob een denker is. En bij vakantie denk ik vooral aan winter en skiën, terwijl Rob meer van de zomer houdt."

Wat bewonder je in hem?
"Rob is heel goed in het vooruit denken; denkt aan dingen waaraan ik nooit gedacht zou hebben."

De toekomst
"Ik merk bij mijn trainingen ook dat de aanwas steeds kleiner wordt. Het is dus belangrijk dat er meer stimulans voor de jeugd komt om te gaan sporten."

Annemieke van Amerongen

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 razendsnel weer aan.

AA-DRINK HEEFT ALTIJD DE IDEALE SPORTDRANK VOOR JE!

Onze kapper mijn kapper

U vindt Hoepelman Kappers in:

Vught | Kerkdriel | Vlijmen
's-Hertogenbosch | Oss
Best | Boxtel | Empel

Kijk voor meer informatie en adresgegevens op:
www.hoepelmankappers.nl

Hoepelman | Kappers
onze kapper mijn kapper

Clubkampioenschappen **Turnen dames en heren**

In het weekend van 15 en 16 december 2012 vonden de clubkampioenschappen plaats van de recreatiegroepen turnen dames en heren en de selectiegroepen turnen dames en heren.
De recreanten turnden hun oefeningen op hun eigen niveau, maar met wel door de KNGU verplichte oefenstof voor recreanten.
Zij werden beoordeeld met de cijfers 1, 2, 3 of 4.
Als je 12 punten of meer had met de 4 oefeningen (voor de dames sprong/brug/balk en vloer en voor de heren vloer/sprong/brug en rekstok) ging je met een gouden medaille naar huis, anders met zilver of brons. Maar ieder kind ging tevreden naar huis met een diploma en een medaille . Bij de selectiegroepen kon er per groep maar één de beste zijn.

Hierbij de uitslagen van de clubkampioenschappen turnen van de selectiegroepen dames en heren.

Voorselectie dames 2006:	**Voorselectie dames 2005:**	**Voorselectie heren:**
1 Daphne Boers	1 Lethe Kerkhof	1 Cyril Jooren
2 Eline van Eerd	2 Lisa van Boxtel	2 Finn Marechal
3 Senna Goud	3 Jarieke Groenendijk	3 Kieran de Visser
Instap dames:	**B 2 selectie dames:**	**B 2 selectie heren:**
1 Lieve van der Zijde	1 Marlou Peeters	1 Jesse van den Dries
2 Florentine Schoten	2 Manon Boers	2 Tycho van Raamsdonk
3 Kiki Boersma	3 Gabi van de Braak	3 Yim Brancart
A 2 selectie dames:	**B 1 Jeugd dames:**	**A 2 selectie heren:**
1 Anne van den Akker	1 Jip Gabriel Damen	1 Renzo Wille
2 Puck Werneke	2 Anouk van den Heuvel	2 Tim Couwenberg
3 Fleur de Krijger	2 Marret Franken	3 Yoah van der Loo
B1 junior/senior dames:	**A 1 dames:**	**B 1 Heren:**
1 Mirthe Thijsma	1 Noa van Eerd	1 Pepijn Habraken
2 Aafke van der Pol	2 Evi van der Velden	2 Matthijs Schotman
2 Evy Wouters	3 Julie Smit	3 Job Barkel

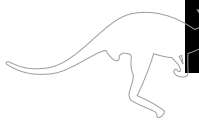
Al met al een zeer succesvol weekend waarin een 125 recreanten en 70 selectieturners/turnsters hun oefeningen lieten zien. Ook 2 A 1 selectieturners lieten een demonstratie zien van hun kunnen: Kieran Verbiest op rekstok en Siwa Geboers op de ringen. Alle vrijwilligers, trainers, bestuursleden, leden, jury en commissies bedankt voor jullie inzet voor dit weekend.
Op naar een succesvol 2013.
Foto's zijn terug te vinden op de Facebook pagina: Prins Hendrik Vught.

Wies Janssen

PH op wedstrijd

De Warandeloop was op 24 en 25 november 2012 wederom het decor van de NK Cross. De masters waren goed op dreef met een zilveren plak voor Marjon de Kok en brons voor Michiel Otten. Ook de mannenploeg kwam weer op het podium. De uitslagen (met als klassering de plaats in het internationale veld): V35 2 Marjon de Kok, M40 3 Michiel Otten, 21 Cor Datema, JC1 13 Mees van Berlo, JC2 32 Just van Hal, 36 Juul Linders; JA 16 Sander Brouwers, 46 Ralph van Houwelingen; Vkort 19 Karen Wijlaars, 33 Lysanne Wilkens, 37 Yvonne de Jong; Mkort 12 Jeroen Engels; Mgala 40 Maikel van der Steen, 45 Wesley van der Gouw, 60 Gerwin van den Hurk, 71 Milan Stawicki, 90 Jelle Kemper.
Op 2 december 2012 was de Montferlandrun in 's-Heerenberg, een wedstrijd over 15 kilometer heuvels in de Achterhoek. M35 6 Rob Bravenboer 53.55, 16 Niels op den Kelder 57.54, 144 Kjell Biezen 1.07.47, `173 Coen Hurkmans, 1.09.07, 195 Bart van Leerdam 1.10.32, M45 176 Arnoud Kunst, 248 Peter Peeters 1.11.22, 457 Eugene Gies 1.18.46, M55 122 Hans Lantinga 1.14.04, 222 Ton Guelen 1.22.43, Vsen 22 Dorieke van der Haar 1.09.30, V45 7 Danielle Gorgels 1.08.16, 9 Maria Dooyenburg 1.08.48, 22 Gonnie Janssen 1.11.20.
Op 9 december won Jeroen Engels de korte cross bij de L' Avant Sylvestre Cross in Reusel. Lysanne Wilkens behaalde de 2e plaats op de korte cross.

Veel PH-ers bij de Engelermeer veldloop in Den Bosch op 9 december. Jelle Kemper won er letterlijk in zijn achtertuin. De overige uitslagen: msen 2 Raymon van den Berg, M35 11 Daan Verboven, M50 4 Christ Duif, 8 Bruno van Rijsingen, mkort 3 Rik Verharen; JA 2 Ralph van Houwelingen. 4 Jeffrey Duif, JC 1 Just van Hal, 2 Thomas Petch, 4 Brecht van Iersel, 5 Julien Vermeer, V35 2 Monique van der Aa.
Bij de Zandboscross in Deurne op 9 december is een sterk deelnemersveld. De PH-ers presteren goed met een 4e plaats voor thuisloper Maikel van der Steen en een 11e plaats voor Karen Wijlaars.



Bij de Adventurerun op Ameland staan 4 PH-ers in de uitslagenlijst. Op 15 december lopen zij een halve marathon. M40 4 Rob Bravenboer 1.20.09, 44 Rene Niezen 1.46.24, V45 3 Daniëlle Gorgels 1.40.06, 7 Maria Dooyenburg 1.48.56.
Bij de Houtwijk Kerstloop in Dronten loopt Gonnie Janssens de halve marathon . Op 15 december komt zij tot 1.42.58 en wordt daarmee 2e V50.
Op 16 december organiseert Spark in Spijkenisse een marathon. De uitslagen van de PH-ers: M40 25 Marco Heestermans 3.24.16, M50 4 Harry Alebeek 3.13.35, 51 Arie de Jong 4.05.52, 56 Geert Nieuwenhuizen 4.12.09, V35 7 Simone Heestermans 4.02.21, V40 9 Miranda Meijer 4.12.08.
Waalwijk was op 16 december het toneel van het Brabants Kampioenschap cross, opgenomen in de Lidocross. Wesley van der Gouw mocht in zijn woonplaats een titel op zijn conduite bijschrijven. Vsen 6 Karen Wijlaars, V35 2 Marjon de Kok, Msen 1 Wesley van der Gouw, 9 Kas van Veen.
Bij de drie dorpencross in St. Oedenrode op 16 december werd Jean Pierre Louwers 6 M35 en Monique van der Aa beklom de twee plaats op het podium bij de V35.
Op 23 december was er een sprint/hordenmeeting in Amsterdam. De uitslagen van de PH-ers (2 starts per afstand) 60m

Onze kwaliteit is onze waarborg
BURG
V.A. BURG
SCHILDERSBEDRIJF B.V.
's-Hertogenbosch
Tel. 073-613 41 15
Fax 073-614 90 69

VAN BIJNEN
Transport – Distributie – Warehousing
Verhuur van bedrijfsunits en kantoren
Telefoon 073- 511 25 15
www.vanbijnentransport.nl

Lukas van der Storm 7.68, 7.68, Noa van Ginneken 8.17, 8,18 60h Lukas van der Storm 10.49, 10,41 Noa van Ginneken 9.34, 9.19. Op 30 december was de Auwjaorscross in Oirschot. Marjon de Kok won met een uitstekende wedstrijd bij de V35. De overige PH-ers: Msen 3 Kas van Veen , 5 Raymon van den Berg, M35 11 Jean Pierre Louwers, 17 Geert Immerzeel, MB 3 Noa van Ginneken.

Op 30 december was er een polsstokwedstrijd in Sittard, Jan Janssen sprong 2.85, Fenna van Burg kwam tot 3.10.
Het jaar wordt qua crossen traditioneel afgesloten in Soest. Prima prestaties op Oudejaarsdag: JC 10 Jasper Janssen, 25 Mauricio van Oosterbos, 29 Juul Linders, 31 Mees van Berlo, Mkort 12 Jeroen Engels, Vkort 17 Lysanne Wilkens, JA 27 Ralph van Houwelingen, MA 10 Fenna van Burg, Msen 14 Wesley van der Gouw, 19 Maikel van der Steen, 23 Milan Stawicki, 27 Gerwin van den Hurk, 31 Jelle Kemper.
In Hilvarenbeek vielen twee overwinningen te noteren bij de Oudejaarsloop. Karen Wijlaars was de snelste seniore op de 5 kilometer in 19.06min en Michiel Otten won de 10 kilometer in 32.25 min. Op 5 januari was de druk bezette indoorwedstrijd in Apeldoorn. De PH-ers: JA 60h Kees Janssen 9.61, Msen 60h Thomas Kortbeek 8.38, 8.26, 60m Lukas van der Storm 7.73, Jelle van Kesteren 7.34, Olaf van den Bergh 7.15, hoog Jasper Heesbeen 2.00m, ver Jelle van Kesteren 6.43m, 400m Lukas van der Storm 53.74, Jos van Schijndel 52.00, Maarten Nabbe 52.72, Roy van Schendel 53.49, Olaf van den Bergh 49.92, Vsen Hoog Jolien den Haan 1.55, ver Valentine Kortbeek 5.80, 60m Liset Olijve 8.25, Amy Kortbeek 8.27, MA 60m Sam Bouwhuis 8.17, MB 60h Noa van Ginneken 9.35, 60m Noa van Ginneken 8.13, 8.21.
Bert van Lith ging op 6 januari naar Dortmund. Hij liep 400 met in 57.93. B-junior Lars Kroon stootte zijn kogel naar 12.06m.

Een flinke groep atleten stond op 12 januari in Gent om deel te nemen aan de indoorwedstrijd van Vlierzele Sportief. De uitslagen: 60m Sam Bouwhuis 7.98, Valentine Kortbeek 7.94, Maureen Pelgrim 8.17, Amy Kortbeek 8.32, Liset Olijve 8.34, Elise Pelgrim 8.40, Anouk Olijve 8.71, Anne Janssen 8.73, 200m Amy Kortbeek 27.13, Sam Bouwhuis 26.92, Elise Pelgrim 27.93, Anne Janssen 29.29, ver Valentine Kortbeek 6.02m, Maureen Pelgrim, 60h Jan Janssen 10.66, 5.13m, Anouk Olijve 4.76m, kogel Lars Kroon 11.57m, kogel Melissa Boekelman 14.74m
Tijdens de Egmond Halve marathon liepen op 13 januari 2013 veel PH-ers mee in het Noordhollandse strand en duinlandschap. De (netto) uitslagen: Msen 29 Wesley van der Gouw 1.06.55, 54 Kas van Veen 1.11.58, 85 Mathijs Kunzel 1.16.57, 248 Colin Schalken 1.46.15, M35 Noel Keijsers 1.14.10, M40 6 Michiel Otten, 30 Bernd Horsman, V35 Shakira van Aar 1.53.51.

Bart van Aalst

Wedstrijdkalender:

Voor alle wedstrijden kijk je natuurlijk op *www.atletiekunie.nl*. Voor wedstrijden in België kijk je op www.val.be en indoorwedstrijden vind je via www.indooratletiek.nl.

Weg- en crosswedstrijden vind je op *www.uitslagen.nl*
met op
10 februari: Groet uit Schoorlrun
24 februari: Joe Mann Bosloop in Best
3 maart: Lunettencross in Vught
10 maart: CPC halve marathon in Den Haag
24 maart: Venloop halve marathon in Venlo

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!

EXAMENGARANTIE • EXAMENGARANTIE • G

DE GIER
AUTORIJSCHOOL

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

Turner **Demis van Doorn** Beunings sporttalent 2012-2013

Op donderdag 3 januari is PH-turner Demis van Doorn (15) tijdens een feestelijke happening verkozen tot Beunings sporttalent 2012-2013. Demis turnt in de Wedstrijdselectie Turnen Heren. In 2011 en 2012 behaalde hij op het NK turnen individueel 3 bronzen (2011) en een bronzen en zilveren medaille (2012). Bij de NK teams behaalde Demis in 2011 en 2012 zilver.

Demis: "Ik was erg verrast toen ik hoorde dat de keuze op mij viel want ik wist pas kort tevoren dat ik genomineerd was. Dat hoorde ik bij toeval van een vriend en ik heb ook geen idee wie mij genomineerd heeft. Toen ik het wist hebben we snel via social media opgeroepen op mij te stemmen. Daar heeft iedereen, onder andere aangemoedigd door mijn trainer Mike Wiersema, volop aan meegedaan dus ik wil ook hier de PH-stemmers graag bedanken voor hun steun."

Bij de titel hoort een cheque van €250,-. Wat ga je daarmee doen?

Demis: `Dat weet ik nog niet helemaal zeker. Voorlopig geniet ik er eerst maar even van dat er eindelijk eens iets op mijn bankrekening staat.' De Beuningse sportprijzen werden voor de achtste keer uitgereikt en kennen traditiegetrouw een sterk deelnemersveld. De vakjury kijkt niet alleen naar wie er wordt aangedragen maar `scant' ook het sportnieuws van de afgelopen twee jaar om geen sporters over het hoofd te zien. Demis ging in zijn categorie de concurrentie aan met waterpoloster Laura Aarts en synchroonzwemster Adriana Vasilakis die op de derde plaats eindigde. Alle genomineerden zijn sporters die op nationaal en europees niveau presteren. De titel sportvrouw 2012-2013 viel –opnieuw- ten deel aan Olympisch kampioen rolstoeltennis Marjolein Buis.

Voor je jeans ga je naar:

GASSEL

casuals

Bovendien geven wij vakkundig advies.
Wij verkopen de volgende merken:

Indian Rose - Met in Jeans- Lois- Miss Sixty-
Guess- 10feet-DKNY-Giacomo-Tripper-Pall Mall-
Lee- Colcci- Junk delux- Energie- Scotch&Soda.

Bij vertoon van je PH-lidmaatschapkaart krijg
je 10% korting.

Graag tot ziens,
Yvonne, Meggie, Marja, Tamara, Anne en
Daniëlle.

Gasselstraat 18 5211 KJ 's-Hertogenbosch
Tel. 073 - 6140129 www.gasselcasuals.nl

G.Kitslaar

Administratie & Advieskantoor

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

Met scherp concurrerende prijzen!

Voor meer informatie:

Baarzenstraat 19a
5262 GD Vught

Tel./Fax: 073-657 89 50
Mobiel nr.: 06-12 77 15 19
Emailadres: kitslaar-j@home.nl
Internetsite: www.adminkitslaar.nl

GRB ADVIESGROEP

verzekeringen - hypotheken - pensioenen

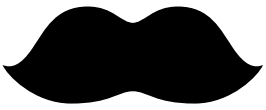
verzekeringen
hypotheken
pensioenen

Adfiz

Burg van de Mortelplein 55 5037 PK Tilburg
Postbus 1224 5004 BE Tilburg
Tel: 013 - 4674388
Fax: 013 - 4683355

www.grbadviesgroep.nl

Koning Willem I College
's-HERTOGENBOSCH



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

PRINS HENDRIK VUGHT

Zondag 3 maart 2013

69e LUNETTENCROSS

Afwisselend parcours op de Vughtse heide

(start en finish op de atletiekbaan van de nieuwe accommodatie van PH)

Programma		
10.00 uur	Trimmers	3.160, 5.070, 6.980 of 8.890m
11.15	Mannen Senioren, Masters 35+	10.800
	" Masters 50+	8.890
	Jongens Junioren A	6.980
	Vrouwen Senioren, Masters 35+	5.070
	Meisjes Jun. A	5.070
	Jongens Junioren B	5.070
	Meisjes Junioren B	3.160
	Korte cross Mannen	3.160
	Korte cross Vrouwen	2.040
12.00 uur	Jongens junioren C	3.160
	Meisjes junioren C en Jongens junioren D	2.240
	Meisjes junioren D	1.250
12.30 uur	Jongens en Meisjes Pupillen A, B en C	1.250

*** Voor-inschrijving:** uitsluitend voor KNAU-wedstrijd t/m 22 februari 2013, via de website www.ph.nl of per e-mail aan lunettencross@ph.nl

*** Na-inschrijving :** vanaf 8.45 uur tot 35 min voor aanvang van de wedstrijd.

Wedstrijd	Pupillen A/B/C	€ 3,50	**Trimmers**	t/m 16 jaar	€ 3,50
	Junioren A t/m D	€ 4,00		vanaf 17 jaar	€ 4,50
	Senioren	€ 4,50			

*** Inschrijven en afhalen startnummers bij het inschrijfbureau op de baan (Sportlaan 1)**

*** Omkleed- en douchegelegenheid op Sportpark aanwezig**

Prijzen:

- Voor iedere deelnemer een herinnering. Ereprijzen in elke categorie van de wedstrijd voor de
- Nummers1-2-3. (afhankelijk van aantal deelnemers)
- Soepbon voor alle senioren, masters en trimmers (soep op te halen in clubhuis Prins Hendrik).

Uitreiking prijzen: bij start/finish op de accommodatie, zo spoedig mogelijk na de wedstrijd.

Route: Naar Prins Hendrik: **A2 (A'dam-Maastricht)** op het knooppunt Vught, afslag Tilburg/Vught. Neem na 1,3 km afslag Vught (afslag1). Ga na 400 m onderaan afrit linksaf richting 's-Hertogenbosch.
(*) Na 0,8 km verkeerslichten linksaf Heunweg. Neem na 140 m de tweede afslag op de rotonde (de Postweg) Na 900 meter bij rotonde ziet u rechts het sportpark. (Sportlaan 1)
Komende **vanaf Tilburg(N 65)** Bij Vught rechtdoor richting 's-Hertogenbosch. Onder treinviaduct door neem afrit 1. (Ring 's-Hertogenbosch west) Onderaan bij verkeerslichten rechtsaf. Na volgende verkeerslichten volg (*). hierboven. Komende vanaf **Eindhoven**. Bij Vught afslag 23 's-Hertogenbosch/Tilburg. Na verkeerslichten rechtdoor. Bij volgende verkeerslichten zie (*) bij A'dam- Maastricht

Voor meer informatie: neem contact op met Astrid Beumer-Kortbeek (tel. 06-45424732;) e-mail: lunettencross@ph.nl) of kijk op www.ph.nl

PH-prikbord

Oproep:
Sportfoto's Prins Hendrik gezocht

Voor een bijzonder project ter verfraaiing van ons nieuwe clubhuis zijn we op zoek naar een groot aantal sportfoto's vanuit alle geledingen van Prins Hendrik.

Er zijn twee categorieën:
1. Gymnastiek (wedstrijdturnen, recreatieve gymnastiek, kleutergym, enz.)
2. Atletiek (alle atletiekonderdelen, trimafdeling, wandelen en nordic walking)

Kortom, vanuit alle disciplines bij Prins Hendrik -van jong tot oud- zijn foto's welkom. Het gaat om echte actiefoto's, dus geen groepsfoto's. Oudere foto's zijn ook welkom, maar moeten wel digitaal aangeleverd worden. We hebben veel foto's nodig, dus doe allen mee en mail foto's naar:

info@ph.nl onder vermelding van: Fotoproject Gymnastiek of Fotoproject Atletiek

Stichting Vrienden van Prins Hendrik

"Patiënten" gezocht

In 's-Hertogenbosch wordt dit voorjaar weer een nascholingscursus gegeven voor tandartsassistenten om zich te bekwamen in o.a de gebitsreiniging. Op een aantal zaterdagen hebben wij daarvoor patiënten nodig met tandsteen.
Data: 23 februari, 9 maart, 6 april en 25 mei.
Wie is (weer) bereid als patiënt te fungeren op één van deze zaterdagen?
Na onderzoek van uw gebit wordt dit onder professionele begeleiding met zachte hand schoongemaakt. Uiteraard zijn er geen kosten aan verbonden.

Voor informatie kunt u zich wenden tot:
Anneke Wierda
Tel 0629 300 564
Email: anneke@wierda.net
www.tandartsassistent-plus.nl

Speciale trimloop 9 mei

Op 9 mei aanstaande vindt de officiële opening van het nieuwe Prins Hendrik complex plaats.
De feestcommissie organiseert diverse festiviteiten, maar ook de Trimcommissie laat zich niet onbetuigd.
Op die dag (Hemelvaart) organiseert de Trimcommissie een speciale loop voor alle trimmers van PH.
Het belooft een heel bijzondere en zeer aantrekkelijke loop te worden, dus reserveer die dag vast in je agenda!
In de volgende Kangoeroebode meer hierover.

De Trimcommissie

OP WEG MET RIEMERSMA*LEASING*

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 automobiliteit. 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

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

*Niet in combinatie met andere akties

www.onlinehardloopwinkel.nl www.onlinewandelwinkel.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