TNT Post
Port betaald

Kangoeroe bode

Jaargang 60, Nr. 2, maart 2013

Valentine springt eruit tijdens NK indoor

Foto: Erik van Leeuwen/Erki Pictures

Clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik

Restaurante

CASA DON ARROYO

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

Cocina de Los Andes

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

Reserveringen aanbevolen.
Ook voor feesten, recepties en bedrijfsdiners.

Openingstijden
van woensdag t/m zondag vanaf 17.00 uur

Drukkerij

PRIMAIR B.V.

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

Leden van Prins Hendrik krijgen *10% korting* op de drukkosten

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

Opening

Het heeft even geduurd maar op 9 mei gaat dan toch echt de nieuwe accommodatie van Prins Hendrik officieel geopend worden. Een heus projectteam is al maanden achter de schermen bezig met de voorbereidingen. Prins Hendrik kennende zal dat geen slappe vertoning worden met een blokje kaas en glaasje bubbeltjeswijn, nadat de burgemeester van Vught een flesje AA-Drink tegen de atletiekbaan kapot heeft geslingerd. (Best lastig nog, die flesjes zijn sterker dan je denkt en de baan is na de reparatie veerkrachtiger dan ooit).

Nee, wij verwachten een ongeëvenaard spektakel, groots en meeslepend. Daar kunnen ze bij de komende Olympische Spelen in Rio nog wat van leren.
De grote vraag is natuurlijk wie de hoofdrol in de opening gaat vervullen. Er zijn meerdere namen die in het geruchtencircuit de ronde doen. Diegenen die op een knallende opening met bladerunner Oscar Pistorius hadden gehoopt, moeten wij helaas teleurstellen. De naam die het vaakst genoemd wordt is die van een vrouw. Erica Terpstra is het niet, hoewel, toegegeven, niemand kan zo enthousiast "Fantastisch!" of "Machtig mooi, man!" zeggen als zij.
Nee, het is een vrouw die op 30 april met pensioen gaat - alle tijd van de wereld dus en ons allen graag wil ontmoeten, zoals ze onlangs op televisie heeft verklaard en bovendien is zij een kleindochter van "onze" Prins Hendrik.

En wat zou het leuk zijn als ze dan vanuit een Joint Strike Fighter, (na eerst boven het Stadhouderspark door de geluidsbarrière te zijn gegaan), aan een parachute op de atletiekbaan zou neerkomen, en dan hup, op een springplank om vervolgens met een vierdubbele salto en een hink-stap-sprong door het openingslint te gaan, met behulp van een zwaard dat nog dienst heeft gedaan tijdens de Slag van Lekkerbeetjen.

Maar voordat het zover is, hebben we een historische veldslag tussen speerwerpers en kogelslingeraars voorgeschoteld gekregen en is de gehele 105-jarige historie van onze vereniging in tableaux vivants op praalwagens aan ons voorbij getrokken. Daarnaast hebben we, los van de Harry Schulting Games, een marathonwedstrijd tussen het oudste en het jongste lid van Prins Hendrik aanschouwd, alsmede een spetterend turngala, waarbij de flikflaks en driedubbele schroefsalto's gecombineerd worden met polsstokhoogsprongen en worden we getrakteerd op een Nordic majoretteshow. Ons bestuur doet een circus-act met kangoeroes en verder zijn er nog wat kleinere attracties zoals de architect van het nieuwe clubhuis, die zich aangeboden heeft als de Kop-van-Jut en de penningmeester die gaat goochelen met cijfers. Lance Armstrong verzorgt in het diepste geheim een workshop in het kader van het topsportstimuleringsplan. Voor de muzikale noot wordt gedacht aan Guus Meeuwis, die speciaal voor de gelegenheid per hoogfrequent spoor (kedeng, kedeng) naar Vught zal komen.

Uiteraard is dit alles onder voorbehoud, want zoals gezegd, het projectteam werkt achter de schermen en voor de financiering moet, naar wij aannemen, nog een subsidiebron aangeboord worden of anders een stichting of een fonds worden opgericht.

De uitnodiging en het definitieve programma leest u ongetwijfeld in het eerstvolgende clubblad, maar wordt ook via Facebook verspreid, opdat iedereen weet waar het feestje is.

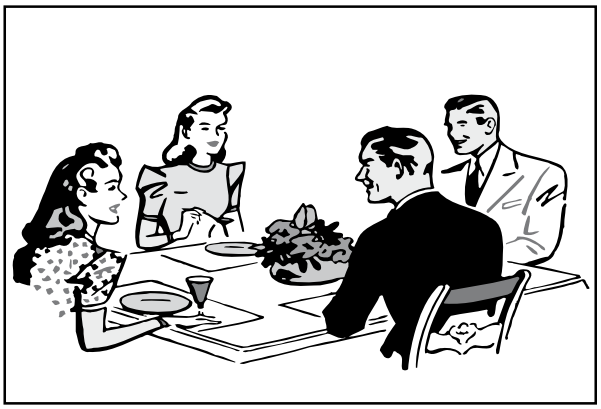
In dit blad ...

3 Binnenstebuidel
5 Stand van zaken krachtruimte en indoorhal
6 Fitness bij Prins Hendrik
7 Officiële opening nieuwe accommodatie
9 PH maakt indruk op NK indoor
10-11 Het belang van rompstabiliteit
13-14 PH-stel je voor
15 Harry Schulting Games 2013
16 PH op wedstrijd
17 Succesvolle deelname op NK Masters indoor
21 Nieuw Jongerencomité

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 3 is maandag 18 maart, het clubblad komt uit op woensdag 10 april.

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

Stand van zaken
krachtruimte en indoorhal

Krachtruimte
In de afgelopen maanden is de krachtruimte verder 'aangekleed' met een grote spiegelwand en drie platforms om ervoor te zorgen dat vallende halters de vloer niet beschadigen. Ook zijn wij begonnen met het vervangen van een aantal oude gewichten (met teveel speling op de stangen) door nieuwe. Ook zijn er twee nieuwe olympische halterstangen aangeschaft. Keuzes m.b.t. squatkooien moeten nog gemaakt worden. Wel is een 'Keiser functional trainer' aangeschaft.

Tot zover de veranderingen in het achterste gedeelte van de krachtruimte: de ruimte voor de wedstrijdatleten.
In het voorste gedeelte van de krachtruimte (het fitnessgedeelte) is na de verkrijging van een zeer goed roeiapparaat (een geschenk van een lid dat verhuisd is en het apparaat niet meer kon plaatsen) weinig veranderd. Binnenkort komt er nog een fiets bij en wellicht nog een apparaat, maar de ruimte is nu al behoorlijk vol.

In maart willen wij starten met instructies voor het gebruik van dit deel van de ruimte voor leden (ouder dan 16 jaar), zodat wij vanaf 1 april op bepaalde dagen en tijden de ruimte open kunnen stellen voor die leden die een instructie hebben gehad. Tijdens de openingsuren zullen met regelmaat een instructeur of een fysiotherapeut aanwezig zijn voor advies. Voor meer informatie zie de informatie elders in dit clubblad.

Indoorhal
In gebruik genomen voor sprint, horden, ver/hss en polshoog. In bestelling zijn nog een werpkooi en een hoogspringinstallatie (tegen de muur opklapbaar). Daar zullen we deze winter wel niet veel meer aan hebben, maar het kon niet eerder omdat de gelden pas laat ter beschikking kwamen.

Provinciale subsidie
De gelden die nodig zijn voor het inrichten van krachtruimte en indoorhal komen uit de subsidie die de provincie Brabant heeft toegekend aan de gemeente Vught voor de accommodatie van Prins Hendrik. Alle onderdelen zijn specifiek benoemd in de subsidieaanvraag en de gelden moeten ook daaraan uitgegeven worden.
(NB Dit betekent dat Prins Hendrik op dit moment wel geld ter beschikking heeft voor bijvoorbeeld een hoogspringmat en een werpkooi, maar geen gelden om het akoestiekprobleem in het clubhuis aan te pakken. En dat het clubhuis nog niet 'aangekleed' is, heeft voornamelijk te maken met de akoestiek).

Dankzij de provincie hebben wij dadelijk een uitstekende atletiekaccommodatie met zeer veel trainingsmogelijkheden. We hebben daarmee uitstekende uitgangspunten voor het regionale trainingscentrum, waarmee we in september willen starten en voor het aanbieden van loopscholing, explosiviteitstrainingen e.d. aan sporters uit andere disciplines.

Frans Kortbeek

Foto's: Iza Elderson

Fitness **bij Prins Hendrik**

Prins Hendrik wil vanaf 1 april 2013 alle leden (ouder dan 16 jaar) de mogelijkheid bieden om vrij te trainen in de fitnessruimte van de vereniging. Prins Hendrik staat op het standpunt dat de risico's van verkeerd gebruik van de apparatuur voldoende ingeperkt kunnen worden, wanneer wij de leden die van de fitnessruimte gebruik willen maken, verplichten een instructiebijeenkomst bij te wonen en de openingstijden zo te kiezen dat wij met een beperkt aantal deskundigen (instructeurs en/of trainers en fysiotherapeuten voldoende toezicht en advies kunnen geven.

Op 1 april a.s. start een pilot (zie onderstaande openingstijden) en vanaf 1 maart is er de mogelijkheid zich op te geven voor het verkrijgen van een Fitnesspas, waarmee u vanaf 1 april toegang krijgt om in deze ruimte te mogen trainen.
Vanaf 1 april 2013 is het dus alleen mogelijk om in de fitnessruimte te trainen met een persoonlijke Fitnesspas of in de vaste trainingsgroepen baanatletiek.

Hoe werkt dit?
Voordat een lid gebruik mag maken van de fitnessruimte dient hij/zij een intake te hebben met een daarvoor aangestelde instructeur.
De kosten van deze intake bedragen €15,-.
Tijdens de intake zal er uitleg zijn over:
- Regelgeving ten aanzien van de ruimte en gebruik van de ruimte.
- Materiaalkennis en materiaalgebruik.
- Trainingsprincipes en blessures.
- Aanbod van gestandaardiseerde trainingsschema's en het gebruik hiervan.

Na deze intake zal er samen met de instructeur een gebruikersovereenkomst worden getekend en zal de sporter een Fitnesspas krijgen. Met deze Fitnesspas kan de sporter tijdens de openingstijden gebruik maken van de fitnessruimte.
De intake kun je aanvragen via fitness@ph.nl. Vanaf 1 maart beginnen de instructeurs met het inplannen van de intakes.
Er zal iedere week een trainingstijd zijn waarbij er een instructeur aanwezig is. De instructeur kan hulp bieden bij de trainingen, maar kan ook samen bepalen of het trainingsschema nog op maat is.

Na de zomervakantie zal geoordeeld worden of deze wijze van openstelling voldoet, tijden aangepast moeten worden of dat tot aanpassingen (bijvoorbeeld alleen open met 'betaalde' instructeur) moet worden overgegaan.

Namens het ATB:
Frans Kortbeek (voorzitter) en *Jeroen Leenders,* trainerscoördinator

Openingstijden fitness:			
Maandag			
Dinsdag	9.00 – 12.00 uur		17.00 – 21.00 uur
Woensdag			17.00 – 21.00 uur
Donderdag	9.00 – 12.00 uur		17.00 – 21.00 uur
Vrijdag		13.00 – 16.00 uur	
Zaterdag	9.00 – 12.00 uur		
Zondag	9.00 – 12.00 uur		

Officiële opening nieuwe accommodatie **op donderdag 9 mei (hemelvaartdag)**

Hoewel we al langer dan een jaar onze intrek genomen hebben op de nieuwe accommodatie, heeft een officiële opening tot nu toe niet plaatsgevonden. En als er een project in Vught verdient met toeters en bellen geopend te worden dan is het het bijzonder fraaie nieuwe complex aan de Sportlaan in het Stadhouderspark in Vught.

Er is door zoveel mensen, van de club, van de gemeente, van de bonden, van de bedrijven, zoveel tijd gestoken in de voorbereiding en realisatie van dit complex, dat het vreemd zou zijn niet een moment te plannen waarop al die mensen en de mensen die gebruikmaken van het complex gezamenlijk stil kunnen staan. Stil blijven staan bij de voltooiing van de nieuwe accommodatie en tegelijkertijd vooruit kijken naar de mogelijkheden van dit voor Vught en omgeving uitzonderlijk mooie project. In het achterhoofd speelt uiteraard ook het gegeven dat hopelijk volgend jaar de afdeling gymnastiek tegenover het complex aan de 'kanaalzijde' ook een turnzaal te openen heeft.
Nu, op dit moment, zijn een groot deel van de kinderziektes opgelost, is de baan goedgekeurd, is de binnenaccommodatie bijna in vol bedrijf en zijn de voorbereidingen om te komen tot een volledige benutting van alle mogelijke faciliteiten op elk moment van de week in volle gang. Uiteraard, alles is nog niet helemaal perfect en er zal links en rechts nog wat gesleuteld moeten worden aan zaken die, dankzij de ervaringen in de praktijk, verbetering of aanpassing behoeven. Denk maar aan de geluidskwaliteit in het clubhuis, aan de parkeerproblemen e.d.

Maar voorop staat dat Prins Hendrik met de medewerkende partners, incl. sponsoren, op donderdag 9 mei terecht de opening officieel vorm wil geven. En dat zij dat willen doen met zoveel mogelijk gebruikers van het complex, ligt voor de hand.

De Stichting Sportpark Prins Hendrik heeft de opening van het sportpark gedelegeerd aan de vereniging Prins Hendrik. Vanuit het bestuur van Prins Hendrik is een projectteam opening accommodatie geformeerd onder voorzitterschap van Ger Heesbeen. In dat projectteam is het bestuur vertegenwoordigd plus vertegenwoordigers van de afdeling atletiek, inclusief jeugdatletiek, de trimafdeling, de afdeling gymnastiek en enkele krachten die al vaker met zo'n bijltje gehakt hebben. Vanaf november 2012 is dit team bezig een afwisselend en waardig programma voor donderdag 9 mei te construeren. De officiële opening vindt plaats tijdens de Harry Schulting Games, de eerste grote atletiekwedstrijd die op de nieuwe baan gehouden gaat worden. Ongetwijfeld zullen er die dag een groot aantal nieuwe baanrecords worden gelopen, gesprongen en/of geworpen.

In grote lijnen ziet het programma die dag er als volgt uit:

15.30 – 17.00:	voorwedstrijd Harry Schulting Games: trimactiviteit
17.15 – 18.30:	openingsactiviteit, inclusief officiële opening
18.30 – 20.30:	hoofdprogramma Harry Schulting Games
20.30 - --------:	(naprogramma optie)

Aan een nadere uitwerking van dit programma wordt nu hard gewerkt. Bedoeling is nadrukkelijk dat op die donderdag 9 mei een zo groot mogelijk aantal leden van atletiek, gymnastiek en trim naar het sportpark komt om de spectaculaire openingsactiviteiten mee te maken. Met name de afdeling gymnastiek heeft dan de gelegenheid zich aan de vereniging te presenteren, zoals de atleten dat ook zullen doen in het kader van de Harry Schulting Games.

Vanuit de jeugdcommissie is er een initiatief om in het kader van de officiële opening op zaterdag 11 mei voor alle leden tot en met 14 jaar een apart programma te organiseren. Het spreekt voor zich dat in de komende Kangoeroebodes en op de website meer informatie te vinden zal zijn over de verschillende onderdelen van de opening. Maar nu is vooral van belang dat u die datum van 9 mei alvast in uw agenda noteert en dat u uzelf die donderdag uitnodigt tot het bijwonen van een voor Vught en met name ook voor de vereniging Prins Hendrik – op dat moment 105 jaar + 1 dag oud - historisch moment.

Geert van den Brand

Hoe heet die **nieuwe baan** eigenlijk?

Mooi, zeer mooi, buitengewoon mooi, die nieuwe accommodatie. Verdient landelijke erkenning als een van de meest bijdetijdse atletiekaccommodaties in Nederland. Maar een naam heeft-ie – nog - niet.

Als op 9 mei a.s. de accommodatie in aanwezigheid van een groot aantal bobo's vanuit alle mogelijke hoeken en gaten officieel geopend gaat worden, dan is het jammer dat die accommodatie geen in het oogspringende naam heeft.
Wat hangt er nu bij de toegangspoort: Clubhuis De Kangoeroe. Zo noem je zo'n accommodatie niet. Klinkt voor geen meter, daar kom je ook niet op. Want hoe spreekt het Prins Hendrikvolk over dat nieuwe complex: we gaan naar 'de baan' en nooit : ik ga trainen bij het 'Clubhuis de Kangoeroe'. Nee, wij gaan met zijn allen naar 'de baan'.
Misschien dat de verantwoordelijken toch nog eens goed na moeten denken over een vlot uit de mond komende naam die recht doet aan de gebruikersgroep. Het is echt de moeite waard er eens over na te denken.

Stel bv. het volgende: koningin Beatrix stapt op 30 april op, wordt dan weer prinses Beatrix en is dan misschien wel bereid die nieuwe accommodatie te openen als we die bv. de Beabaan of Beatrixbaan gaan noemen. Zo gek is dat niet. Komt tamelijk vlot uit de mond en voor haar – prinses Beatrix – is het natuurlijk een aardige geste richting haar opa Prins Hendrik. Zij heeft derhalve al wat Prins Hendrik-bloed en dat zal de drempel om zo'n naam af te keuren een stuk lager maken. Kortom: gooi eens een hengeltje uit in die richting. De Harry Schulting Games op de Beabaan in Vught: is goed verkoopbaar.

Met 'de Koepel' kunnen we nu natuurlijk niets meer. En om de baan nu 'de Sportlaan' te gaan noemen, dat klinkt niet en 'de Sportbaan' is wel erg neutraal. 'Het Stadhouderspark' kun je het ook noemen, maar is natuurlijk nogal lang en dat praat onderling niet handig en soepel. Kijk, 'de Koepel', dat klinkt soepel, maar 'Stadhouderspark' is fonetisch meer gehark. En om het nu de 'Postbaan' te noemen, omdat de Sportlaan langs de Postweg ligt, is wat gezocht, zeker voor de leden die hun baan bij de post hebben verloren. Voor hen zal het dan eerder een 'pestbaan' worden.

Het moet wel een naam zijn die lang meegaat. Met andere woorden: al te modieus mag het niet worden: geen 'twitterbaan' of 'tweetbaan' , ook al lijkt het er soms wel op tijdens de trainingsavonden.
Of je de naam van de oude kazerne kunt gebruiken is nog maar de vraag. 'De Isabellabaan' (of Izabellabaan redactie?) klinkt op zich nog niet zo gek, alleen jammer dat die kazerne daar niet lag. Want de fundamenten van de Frederik Hendrikkazerne vormen de basis van de nieuwe accommodatie. Maar het is natuurlijk heel verwarrend als de naam Frederik Hendrik gegeven wordt aan de baan waar Prins Hendrik actief is. Toch nog eens even over nadenken: 'de Frederik Hendrikbaan' . Kan voor bezoekers van buiten lastig zijn: 'Pap (of mam), we moeten toch bij Prins Hendrik zijn en hier staat ' Frederik Hendrikbaan'.'

Kijk, voor de regelmatige gebruikers verandert er natuurlijk helemaal niets: die gaan gewoon naar 'de baan' of naar 'PeeHaa'. Naar buiten toe is een ander verhaal: het kan goede PR voor Prins Hendrik en voor de gemeente Vught zijn, maar dan moet het wel iets voorstellen. Suggesties zullen wel welkom zijn!

Maar misschien heeft de Stichting allang een nieuwe naam in gedachten. Dat horen we dan wel op 9 mei.

Geert van den Brand

Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

de Noorlander

ASSURANTIE - ADVISEURS

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

Twee keer goud, twee keer zilver en volop finaleplaatsen

PH maakt indruk **op NK indoor**

Een sterke PH-delegatie liet zich in het weekend van 16 en 17 februari nadrukkelijk gelden tijdens de Nederlandse indoorkampioenschappen in Apeldoorn. In Omnisport stond na twee dagen topatletiek de teller uiteindelijk op twee keer goud, twee keer zilver en een groot aantal finaleplaatsen. Valentine Kortbeek sprong eruit, met een prachtige prestatie bij het verspringen, goed voor zilver.

Dat Melissa Boekelman Nederlands kampioene kogelstoten werd, zal niemand verbazen. Ze geldt immers al jarenlang als de onbetwiste koningin met de 4 kilo kogel. De Bredase maakte in Apeldoorn indruk met een sterke serie. Alle zes haar stoten liet ze opmeten. De afstanden lagen tussen de 16.59 en 16.85. Dat biedt hoop voor het buitenseizoen. De andere PH-atleet die op de hoogste trede van het erepodium plaats mocht nemen, was Thomas Kortbeek. Hij was in 51.60 afgetekend de snelste op de 400 meter horden, die voor het eerst indoor werd afgewerkt. Omdat het hier nog een pilot betrof was er geen officiële titel aan de winst van de ervaren hordenloper gekoppeld. Hij gaat echter wél de boeken in als de eerste winnaar van dit onderdeel ooit. Het verschil met de andere lopers – bijna anderhalve seconde naar de nummer 2 – sprak boekdelen.

Thomas plaatste zich op de 60 meter horden, die hij eigenlijk als warming-up zag, ook nog eens voor de finale, met een keurige serietijd van 8.27. In die finale was de koek op en werd hij in 8.35 achtste. Robbert-Jan Jansen maakte er bij het polsstokhoogspringen de verwachte strijd met meerkamper Eelco Sintnicolaas van. Beide atleten gingen over 5.37, faalden op 5.47 en bleken onderweg evenveel foutsprongen gemaakt te hebben. Een barrage om het goud leek in de maak, maar helaas had Robbert-Jan last gekregen van zijn achillespees. Dat noopte hem ertoe de strijd te staken en genoegen te nemen met het zilver. Zilver was er ook bij het verspringen, voor Valentine Kortbeek. Die kon, helemaal fit, eindelijk laten zien wat zij in huis heeft. Met 6.01 lag ze lange tijd op koers voor het brons maar in haar laatste sprong zette ze Omnisport op zijn kop. De prachtige 6.14 bracht haar naar de tweede plaats, vóór hinkstap-recordhoudster Brenda Baar en maar 14 centimeter achter Dafne Schippers.

Twee ijzers

Op de 400 meter mannen had PH twee ijzers in het vuur. Bram Peters toonde zijn grote atletiekhart door in de serie al te proberen de limiet voor het EK indoor (47.20) te lopen. Hij bleef uiteindelijk op 0,3 seconde steken (een prachtige 47.50) en betaalde in de halve finale de tol voor zijn inspanningen. Met 49.47 verdween hij met opgeheven hoofd uit het toernooi. Olaf van den Bergh, nog altijd maar A-junior, haalde de finale wél. Via 49.55 in de serie en 49.25 in de halve finale, dook hij in die eindstrijd onder de 49 seconden. Met 48.93 werd de vijfde plaats zijn deel. Twee ijzers in het vuur had ook Jeroen Engels. Hij startte op zowel de 1500 als de 3000 meter. Een sterk gelopen serie (3.57.57) leverde hem een keurige finaleplek op de 1500 meter op. Daarin eindigde Jeroen, die het kopwerk niet schuwde, als achtste in 4.00.92. Ook op de dubbele afstand was een achtste plek, wederom na een aantal ronden kopwerk, zijn deel. Hier liep Jeroen een persoonlijke toptijd van 8.53.66.

Robin Ruyter haalde op de 800 meter verrassend de finale. Hij liep in de serie met 1.53.02 ruim vier seconden van zijn persoonlijk record af. In de finale – waar twee man onder de EK-limiet doken - moest Robin genoegen nemen met de achtste plaats, in 1.59.29. Ook bij het hinkstapspringen vielen er PH-finaleplaatsen te noteren. Jelle van Kesteren eindigde bij de mannen als zesde, met 13.95 (Lukas van der Storm sprong hier drie keer ongeldig) en Liset Olijve kwam als zevende uit de strijd bij de vrouwen, met een afstand van 11.31. En dan waren er nog de sprintprestaties van de schoonzusjes Kortbeek. Valentine liep zowel in de serie als de halve finale van de 60 meter een tijd van 8.05. Amy Kortbeek-van Kreij kwam op de 200 meter tot 26.84.

Ton de Kort

Thomas Kortbeek won de eerste 400 meter horden indoor in Nederland

Foto: Erik van Leeuwen/Erki Pictures

Het belang van **rompstabiliteit**

Het is een hot item, deze titel, maar wat is er van waar? Dan moet je eerst weten wat lopen is. Simpel gezegd is het balanceren van je linker- op je rechterbeen, waarbij je je met een bepaalde snelheid voortbeweegt. Bij wandelen is dat zónder zweefmoment, bij hardlopen of rennen is dat mét. Als je landt, komt er ongeveer 2 tot 3 maal je lichaamsgewicht op één been. Je balans oftewel je rompstabiliteit is daarbij erg belangrijk. Zonder een stabiele romp/bekken heb je meer kans op blessures.

Eerst even iets over stabiliteit. Wat is dat nou eigenlijk?
Stabiliteit wordt aangestuurd door 3 verschillende systemen:

1. een actief systeem: je spieren
2. een passief systeem, bestaande uit je botten, banden en kapsels van je gewrichten
3. een neuraal systeem: dit betreft de zenuwvoorziening (het aansturings- mechanisme vanuit je hersenen)

Deze 3 systemen moeten samenwerken en dus ook ieder apart goed ontwikkeld zijn. Als deze samenwerking goed is, kun je spreken van stabiliteit. Als die er niet is of onvoldoende, dan spreekt men van "instabiliteit". Dit kan op termijn tot klachten en blessures leiden. Bij instabiliteit moet een andere spier vaak harder werken dan wat hij normaal gesproken doet en zal daardoor eerder "overbelast" raken. Dit merk je door in het begin wat pijn ná het lopen en in een later stadium ook tijdens het lopen. Daarnaast zie je ook het verschijnsel, dat als de actieve stabiliteit (spierfunctie) onvoldoende is, men vaak gaat compenseren in het passieve systeem (men gaat "hangen" in gewrichten).

Rompstabiliteit is de spierbalans en controle in het gebied van bekken, heupen en romp, die de functionele stabiliteit van het gehele lichaam in stand houdt. De spieren van de romp en rondom het bekken stabiliseren de wervelkolom tijdens bewegingen (dynamisch) en ook tijdens houdingen (statisch). Stabiliteit van de romp is een voorwaarde voor een goed kunnen bewegen van armen en benen. De kracht van en de coördinatie tussen de diverse rompspieren is daarom van groot belang voor het kunnen leveren van sportprestaties. Alleen wanneer de romp optimaal functioneert, kunnen de spieren van je ledematen op hun beurt ook optimaal functioneren.

Waar zitten de rompspieren?
De spieren van de romp worden vaak omschreven als een doos met:

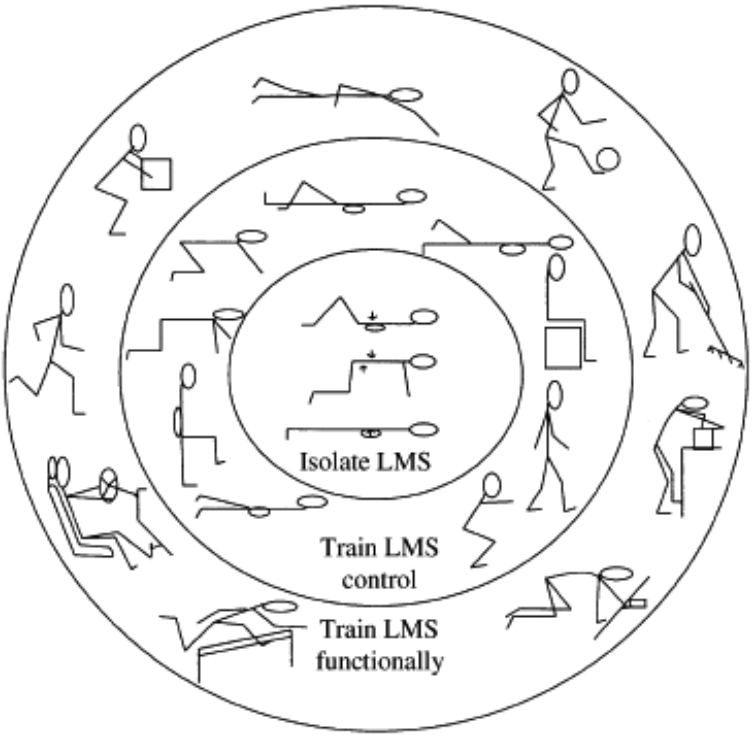
- het middenrif of diafragma als het deksel,
- de buikspieren als voor- en zijwand,
- de rug- en bilspieren als achterwand,
- de bekkenbodem (ondersteund door de spieren rond de heupgordel) als bodem.

Wat is nu het belang om deze stabiliserende spieren te trainen?
Een sterke romp is een absolute voorwaarde voor sporters. De kracht en explosiviteit van armen en benen komt vanuit de romp. Bij een sprinter zijn de krachten op de benen hoger dan bij een lange afstandloper vanwege de explosiviteit van de beweging. Dit vraagt naast een goede coördinatie meer kracht van de stabiliserende spieren (de romp van een sprinter is daarom ook vaak breder c.q. meer ontwikkeld dan van een lange-afstandloper).
Bij een lange-afstandloper ligt de kracht meer in de duur van de training, waarbij de repeterende bewegingen van de benen veel eisen van de stabiliserende spieren van de romp. Gedurende de training moeten de rompspieren blijven controleren. (Besef, dat een hardloper per uur een dikke 5000 maal op één been landt!).
Denk ter vergelijking maar eens aan een boom die geen sterke stam heeft: die zal sneller omwaaien dan een boom met een dikke stam.

Hoe kun je de romp gaan trainen?
De 3 fasen van stabilisatietraining (LMS- local muscle system)
In de eerste fase van een oefenprogramma (de middelste ring van plaatje op pagina 13) ligt de nadruk op het aanspannen van de dieper gelegen, kleine stabilisatoren van de romp (de diepe, dwarse buikspier, het diafragma en de bekkenbodem en de kleine, diepe rugspieren). Er wordt geoefend vanuit een neutrale positie (b.v. stand, ruglig, kruiphouding). Dit vraagt weinig kracht, maar wel veel concentratie. Hier gaat de kwaliteit van oefenen boven de kwantiteit.
In de tweede fase worden ook de zogenaamde globale stabilisatoren aangesproken: de rechte buikspieren, de schuine buikspieren en de grote rugspier. Deze spieren zijn meestal groot en krachtig en liggen oppervlakkig. Zij worden actief bij het maken van een grote of snelle beweging.
In de derde fase van het oefenen ga je meer functioneel trainen. Terwijl je de controle houdt over de spieren, die je in de 1ste en 2de fase hebt leren gebruiken, ga je in de 3de fase de meer specifieke trainingsvormen als hardlopen trainen. Het trainen van die fase kost veel tijd en gaat gepaard met veel herhalingen, omdat het nu eenmaal een automatisme moet worden. Het aanleren van een nieuw bewegingspatroon is een kwestie van "inslijpen" en kan per individu heel verschillend zijn.

Waaraan herkent de trainer b.v. een slechte rompstabiliteit en wát eraan te doen?

- Wiebelende loopstijl rond de heupen
- Knie zwaaibeen staat lager dan knie standbeen
- Romp hangt naar links of naar rechts
- "Catwalk-loopje": voeten worden vóór elkaar geplaatst i.p.v. naast elkaar
- Klachten aan lage rug, heup of knie.



Omdat een slechte rompstabiliteit zo vaak voor komt, is het de taak van de trainers om vroegtijdig instabiliteit te signaleren en hier iets mee te doen. D.w.z. dat er tijdens iedere training zeker aandacht gegeven moet worden aan de rompstabiliteit ter preventie van blessures en om sporters efficiënt te leren lopen.

Een goede basis qua belastbaarheid is voor de sporter van belang, omdat er meer trainingsarbeid kan worden verricht. Bovendien is, vanuit het hardlopen gezien, het energieverlies veel minder groot wanneer er een goede stabiliteit en vormspanning is. M.a.w. een goed gestabiliseerd lichaam gaat veel meer rendement halen uit een bepaalde spieractie dan een niet gestabiliseerd lichaam. Dit zal dan sneller leiden tot prestatieverbetering.

Wanneer er echter toch een blessure ontstaat, dan moet er liefst door een gespecialiseerde (sport-)fysiotherapeut een onderzoek gedaan worden naar de spier- en gewrichtsfuncties en zal er in samenspraak met de trainer een individueel oefenprogramma opgesteld worden, afgestemd op de specifieke eisen voor de desbetreffende sporter. Belangrijk is dat de sporter in zijn totaliteit wordt bekeken. Maar… voorkomen is beter dan genezen! Voor de trainers is hier een belangrijke rol weggelegd.

Samenvattend kunnen we stellen dat het niet de absolute kracht is die telt, maar wel dat de juiste spieren op het juiste moment samenwerken!

De Medische Commissie van Prins Hendrik organiseert voor de trainers van PH een informatieve en interactieve avond op donderdag 21 maart. Wij willen het thema "rompstabiliteit" wat meer diepgang geven, zodat onze sporters daar op hun beurt weer profijt van kunnen hebben!

Janine Kortbeek, Thomas Kortbeek en Maria Dooyenburg

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

VAN BIJNEN

Transport – Distributie – Warehousing
Verhuur van bedrijfsunits en kantoren

Telefoon 073- 511 25 15
www.vanbijnentransport.nl

PH-stel je voor:

Toon en Nel Wasse

Hij: **Toon Wassenberg**

Bij PH
Toon maakt meteen duidelijk hoe het zit: Nel moet 'de rode draad' in het verhaal worden, hij zelf is meer de helper en ondersteuner. Net als Nel heeft hij – naast de jurycursus- de cursus verkeersregelaar gevolgd en helpen ze beide bij diverse evenementen in die functie. Een van de leukste wedstrijden waarbij hij heeft geholpen vond hij de "Ekiden", marathons in estafettevorm, waarbij in ploegverband de afstand over 6 lopers verdeeld wordt. De lopers moeten dan niet het stokje aan elkaar overdragen, maar een zogenaamd "tasuki", een sjerp in de kleur van de ploeg.

Buiten PH
Toon heeft op de afdeling Personeelszaken gewerkt eerst van de provincie Noord-Brabant en later, tot zijn pensioen, van de gemeente Eindhoven. Daarnaast deed hij bestuurswerk voor een kerk, de gezinsverzorging, politieke partijen en de tennisvereniging. Op zijn 44e is hij begonnen met vioollessen en hij speelt nog steeds in een ensemble. Samen hebben Toon en Nel ook een volkstuin, waar Toon vooral de spitter is –zeker in de beginperiode- en Nel de deskundige.

Samen op de bank?
"We zitten niet zoveel samen op de bank, maar we doen wel veel samen: fietsen, wandelen, oppassen op de kleinkinderen".

De rol van PH in jullie relatie?
Toon en Nel waren al getrouwd voordat ze bij PH terechtkwamen, dus in die zin speelt PH geen rol, maar, zegt Toon lachend: "PH en alles daaromheen gaat binnen onze relatie wel altijd voor!"

Wat is het grootste verschil tussen jullie?
"Ik ben meer planmatig, beheer de agenda, plan wat we gaan doen. Nel is praktischer en ook technischer. De verwarmingsmonteur moet met haar praten en niet met mij!"

Wat bewonder je in haar?
"Ze kan maar door blijven gaan met mensen benaderen en vragen voor vrijwilligerswerk, en altijd opgewekt en vriendelijk"

De toekomst
"Ik blijf gewoon doorgaan met trimmen en helpen. Ook als verkeersregelaar, al houd ik er niet zo van om politieagent te spelen."

nberg *(42 jaar getrouwd)*

Zij: **Nel Wassenberg**

BIJ PH
Nel en Toon zijn via de oudertrim bij PH terechtgekomen. Iedere ouder wordt geacht te helpen bij de wedstrijden en zo zijn zij ook begonnen. Al snel volgde een cursus jureren samen met Toon en Nel is daarna 10 jaar lang "juco" geweest, d.w.z. jury coördinator. In die tijd (ze begon in '90) organiseerde PH 21 wedstrijden en 15 trimevenementen per jaar! Als hoogtepunt noemt Nel de organisatie van het NK junioren.
Vorig jaar is ze gestopt met haar taak als startcommissaris, maar ze jureert nog steeds, helpt bij de inschrijving van de Avondvierdaagse en de Road to Rotterdam en plant samen met Toon de fietsroute voor het jaarlijkse uitje van de woensdagochtend trim- en wandelgroep.

Buiten PH
Nel heeft gewerkt als verpleegkundige op de dialyse afdeling. Dat deed ze part time, maar doordat alle apparatuur computergestuurd werd moest ze tijdelijk fulltime werken en dat werd haar met 3 kinderen te zwaar. Ze is toen als verpleegkundige gestopt, maar begon als snel met iets anders, nl. een hoveniersopleiding. Ze heeft ook nog gewerkt in de archeologie en nu doet ze dat nog steeds op vrijwillige basis. Verder werkt ze nog als vrijwilliger in de SOS-kringloopwinkel.

Samen op de bank?
"Tijd is er wel, hoor, maar er is ook altijd wel iets anders te doen! We kijken wel samen graag naar wielrennen op de tv."

Wat is het grootste verschil tussen jullie?
Volgens Nel maakt het feit dat ze allebei oudste waren binnen het gezin dat ze beide een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben. "Alles waar we aan beginnen willen we ook afmaken".

Wat bewonder je in hem?
"Hij is altijd mee blijven gaan met mijn activiteiten voor PH, heeft me altijd ondersteund, terwijl het soms best veel was."

De toekomst
Nel vindt het jureren en het helpen organiseren nog steeds leuk en wil dat gewoon blijven doen. "En als het trimmen minder zou worden, kan ik ook gaan wandelen of Nordicen."
"Ik hoop wel dat het wedstrijdgebeuren met de komst van de nieuwe baan weer wat meer gaat leven. De wedstrijddagen zijn altijd wel erg leuk!"

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 razend-snel 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

Harry Schulting Games 2013 weer in **bekend format**

Nadat de Harry Schulting Games twee jaar in afgeslankte vorm zijn georganiseerd zal de wedstrijd dit jaar op donderdag 9 mei 2013 (Hemelvaartsdag) weer in zijn bekende format plaatsvinden. Bekende topatleten van Prins Hendrik zullen dit jaar in een sfeervolle wedstrijd weer de strijd aangaan met hun concurrenten. De Harry Schulting Games (de 10de editie) is tevens de officiële openingswedstrijd van de nieuwe accommodatie.

Het programma bestaat uit een voor en hoofdprogramma. Inschrijven voor het voorprogramma is mogelijk vanaf 1 maart 2013. Het hoofdprogramma is op invitatie en bestaat voornamelijk uit onderdelen waar bekende PH-atleten op in actie zullen komen. Zo zijn onder andere 400m horden mannen (Thomas Kortbeek), kogelstoten vrouwen (Melissa Boekelman), polsstokhoogspringen mannen (Robbert-Jan Jansen), discuswerpen mannen (Erik Cadée), verspringen vrouwen (Valentine Kortbeek) en verschillende loonderdelen in het programma opgenomen. Aan de jeugd hebben we ook gedacht. Er zijn namelijk verschillende 'kidsruns' in het programma opgenomen!

De concurrentie voor deze atleten zal dit jaar niet alleen uit nationale (top) atleten bestaan maar ook uit internationale atleten. De Harry Schulting Games zijn dit jaar namelijk ook een internationale testwedstrijd voor militairen. Uit verschillende landen zullen militaire atleten naar Vught komen.
Om van de Harry Schulting Games weer een topwedstrijd te maken zoals alleen Prins Hendrik hem kan organiseren is de organisatie op zoek naar sponsors.

Mocht u eventueel interesse hebben in sponsoring of hier meer informatie over wil ontvangen, dan kunt u contact opnemen Valentine Kortbeek (organisatie HSG) valentinekortbeek@me.com en of Berry Debrauwer (sponsor commissie PH) bdebrauwer@hotmail.com .
Meer informatie over de Harry Schulting Games 2013 vindt u op www.harryschultinggames.nl

Valentine Kortbeek

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

PH op wedstrijd

Enkele atleten gingen naar Dortmund voor een indoorwedstrijd op 19 januari. De prestaties waren goed: 400m Lysanne Wilkens 59.63s; Fenna van Burg 62.77; Olaf van den Bergh 49.53, 800 Yvonne de Jong 2.31.61min; 200 Lukas van der Storm 24.16; Bert van Lith 26.53; hoog Lukas van der Storm 1.75;

De voorlaatste wedstrijd van het Nationaal crosscircuit vindt op 20 januari plaats in Kerkrade. Bij Abdij Rolduc werd gestreden op een heuvelachtig parcours met flinke klimmen en afdalingen. De uitslagen van de Prins Hendrik atleten: JA 14 Sander Brouwers, Vkort 16 Lysanne Wilkens; 19 Fenna van Burg; Mkort 8 Jeroen Engels; Mlang 17 Wesley van der Gouw; 25 Jelle Kemper; 34 Milan Stawicki. Bij de Vondelparkloop in Amsterdam loopt M45 Cees van der Zanden een wedstrijd over 10 kilometer. Hij finisht als 18e in 56.49 min netto.
Bij de Dirk IV loop op 26 januari in Hoornaar is Ronald Bassa de snelste M35. Hij loopt 10 km in 33.51 min. Op zondag 27 januari loopt Alex Gitzels in Wervershoof. Hij loopt 10 km in 41.39 min.

Een grote groep atleten van Prins Hendrik loopt op 3 februari de Midwintermarathon in Apeldoorn. Michiel Otten finisht als negende M40 op de marathon in 2.55.40 uur. Op de Asselronde van 27km lopen de meeste PH-ers, maar ook op de Mini-marathon zijn clubgenoten actief: (netto-tijden) 27km: mannen 87 Rob Weijts 1:56:41; 116 Jan de Rooij 1:58:57; 126 Marco Heestermans 1:59:09; 250 Maarten van Bon 2:08:12; 269 Pieter van der Heijden 2:09:02; 271 Leo Vandeberg 2:09:28; 778 Hein van Staveren 2:24:34 ; 860 Hans Hazenberg 2:27:15; 891 Jan Hendriks 2:29:58; 986 Geert Nieuwenhuizen 2:31:07; 1029 Michael Pouw 2:33:13 ; 1045 Hans Lantinga 2:33:53; 1080 Bas van Lierop 2:34:52 ; 1321 Roel van Waes 2:51:24 ; vrouwen 146 Simone Heestermans 2:29:49 ; 208 Siporah Pattikayhatu 2:35:38 ; 332 Cokky Jooren 2:48:26 ; 18 km mannen; 427 Will Balvers 1:28:28 ; 904 Eddy Thelen 1:36:11 ; 969 Arie de Jong 1:36:10 ; 1427 Ton Guelen 1:43:07 ; 1960 Ronald Kenninck 1:54:30 ; vrouwen 518 Alice Pulles 1:47:43 ; 801 Liesbeth Zielhorst 1:54:30.

De Mastboscross op 3 februari is de slotwedstrijd van het Nationale crosscircuit. Uiteraard zijn ook veel PH-ers present op het nieuwe parcours van Sprint. Mlang 15 Wesley van der Gouw; 23 Milan Stawicki; 26 Jelle Kemper; Mkort 7 Jeroen Engels; Vkort 18 Sonja van Oers; 19 Lysanne Wilkens; 23 Karen Wijlaars; JA 18 Ralph van Houwelingen; JC 8 Jasper Janssen; 17 Juul Linders; 18 Mees van Berlo; V35 2 Marjon de Kok.

Op 9 februari loopt Sieta van der Zee een halve marathon in Bennekom. Ze loopt een tijd van 1.57.35 uur en finisht als 8e vrouw.
De Kruikenloop op carnavalszaterdag is in Tilburg een klassieker. Veel lopers zijn verkleed. De aanwezige PH-ers eindigen op het podium. 15 km M35 2 Michiel Otten 51.55 min; V35 2 Marjon de Kok 59.47 min. 10 km 1 Hans van Loon 35.28 min.

Marlou van Rooij was de enige deelnemer van Prins Hendrik bij de NK meerkamp in de indoorhal van Apeldoorn. De A-juniore had een mindere prestatie op kogel, maar door op de andere onderdelen goed te scoren kwam er toch een goed resultaat op de borden: 60h 9.52s; hoog 1.54; kogel 6.18; ver 4.94; 800 2.49.30: totaal punten 2767.

De Groet uit Schoorl run is voor PH-ers vaak een uitgelezen mogelijkheid voor snelle tijden. Zo ook dit jaar op 10 februari: 10 km msen 18 Wesley van der Gouw 30.13 min, vsen Karen Wijlaars 38.03 min; 21,1 km: msen 9 Mathijs Kunzel 1.15.56 uur; m55 71 Herman Nijholt 1.52.35 uur.

Het NK indoor voor masters was op 9 en 10 februari in Apeldoorn. De PH-ers kwamen met veel medailles terug richting Vught. M50 200 1 Bert van Lith 26.28 (serie 26.73); 400 1 Bert van Lith 57.01 (serie 60.88); V50 Hoog 3 Janine Kortbeek 1.42; HSS 1 Janine Kortbeek 10.14.
Wesley van der Gouw was op 17 februari de snelste bij de Atledocross in Dongen. Bij de C-jongens werd Juul Linders 4e, Casper van Leeuwen 5e, Mauricio Oosterbosch 6e en Mees van Beerlo 7e met 20 seconden verschil.

Kas van Veen pakt op 17 februari de overwinning bij de Leudalcross in het Limburgse Heythuysen.
Voor de uitslagen van de NK indoor, lees het verslag elders in deze Kangoeroebode.

Bart van Aalst

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

Succesvolle deelname op **NK Masters indoor**

In het weekend van 9 en 10 februari 2013 werd het NK masters gehouden in sportcentrum Omnisport te Apeldoorn. Voor Prins Hendrik kwamen er verrassend weinig masters in de baan, maar ze waren bijna allemaal zeer succesvol.

Bert van Lith beet op zaterdag 9 februari het spits af en hij deed dat zeer succesvol. Hij won de finale op de 400m mannen 50. Zijn tijd van 57,01sec was tevens een nieuw clubrecord. Op zondag 10 februari moest hij weer als eerste starten namens Prins Hendrik en liep toen de 200m. Na de series al gewonnen te hebben pakte hij ook de winst in de finale. Hij verbeterde zijn eigen clubrecord en zette een nieuwe tijd neer van 26,28sec. Erg onverwacht ging hij naar huis met twee Nederlandse titels.

Hierna kwam Janine Kortbeek in actie. Deze topatlete doet natuurlijk altijd mee voor de titel, maar ze krijgt het zeker niet cadeau. Allereerst kwam zij uit op het onderdeel hink-stap-sprong en dat werd echt een spannende strijd. Met 10.14m pakte ze de Nederlandse titel en dit was slechts 2 centimeter meer als de nummer 2. Eind van de middag kwam ze uit op het onderdeel hoogspringen. Met 1.42 meter behaalde ze een derde plaats, dit was slechts 6 centimeter minder als de nummer 1.
Voor Iris Waanders werd het een teleurstellend NK indoor vanwege een blessure. Hoopvol was ze vertrokken naar Apeldoorn om te gaan springen. Het NK kwam te vroeg voor haar, ze was nog niet voldoende hersteld van een kuitblessure. De warming-up ging nog veelbelovend goed, maar de 1e aanloop op spikes was eigenlijk al direct mis. Hierna moest zij de strijd staken.

Bert van Lith

Word ook **(assistent)-trainer!**

De Trimcommissie roept geïnteresseerden op zich aan te melden voor de opleiding assistent-trainer.
De drukte in het clubhuis van PH op sommige dagen geeft het aan: hardlopen is bijzonder populair en Prins Hendrik is een club waar veel lopers zich thuis voelen. Op dinsdagavond en zaterdagochtend puilt het clubhuis letterlijk uit zijn voegen van enthousiasme en loopplezier! Prins Hendrik biedt dan ook een scala aan loopmogelijkheden; trainen op allerlei momenten in de week, op verschillende niveaus en altijd met gekwalificeerde en gemotiveerde trainers.Het succes begint zich te doen voelen in het trainerscorps. Sommige loopgroepen zijn zo groot, dat er minimaal 2 trainers op deze groepen nodig zijn. Ook eenmalige of tijdelijke uitval van een trainer moet soepel kunnen worden opgevangen.

De trimcommissie roept daarom geïnteresseerde lopers op deel te nemen aan een opleiding als assistent-trainer, ALT2.
In drie workshops van ca. 2 uur krijg je de eerste beginselen van het vak Looptrainer aangereikt door twee ervaren looptrainers van PH. De eerste opleiding in deze nieuwe opzet is eind 2012 geweest. Zowel deelnemers als opleiders waren zeer enthousiast over de opzet en de inhoud van de opleiding: praktijkgericht, kortdurend, op eigen locatie.

Als (assistent)-trainer loop je mee met een groep, je begeleidt met de hoofdtrainer mede de training en zorgt voor veiligheid op de route, je geeft aanwijzingen over loophouding, je stimuleert en motiveert, en je helpt de lopers door hun dipjes heen. En intussen loop je zelf ook. De cursus wordt door PH betaald en PH zorgt ook voor je trainerskleding. Bovendien krijg je een kleine vergoeding per training en reiskostenvergoeding.
Medio april wil de Trimcommissie een volgende opleiding ALT2 organiseren. Belangstellenden kunnen zich aanmelden bij Loek van der Staak, trainerscoördinator Trim, lvds-trim@home.nl, 073-5216040/06-22160905.

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

Nationale Selecties **Turnen Heren**

Sinds januari 2013 kent de KNGU een nieuwe opzet in haar nationale selectie voor Turnen Heren. Waar er voorheen maar twee of drie mensen betrokken waren bij de nationale selectie zijn er nu twaalf trainers die een rol spelen binnen de nationale selectie. Met deze groep trainers, uiteraard de sporters aangevuld met juryleden, medische staf etc. wil bondscoach Mitch Fenner in 2024 een team op de Olympische Spelen afvaardigen.

Prins Hendrik is ook betrokken bij de nationale selectie van de heren. Mike Wiersema is door de KNGU aangesteld als districtstrainer van District Zuid. In die hoedanigheid heeft hij Renzo Wille (10) geselecteerd voor de districtselectie. Bas Oerlemans en Miesjel van Rooij zijn als clubtrainers van Renzo/Prins Hendrik uitgenodigd om bij de districtstrainingen aanwezig te zijn.
Als vereniging hopen we natuurlijk dat op deze manier een grote kwaliteitsimpuls zal plaatsvinden voor de toekomst.

Mike Wiersema

Wedstrijdkalender Turnen Heren

2012-2013	Wedsttrijd	Plaats	Voor wie
24-feb-13 Zondag	Sidijk Toernooi	Heerenveen	*Björn / Daan*
9-mrt-13 Zaterdag	1/4 Finale NK	Alkmaar	*Beste 56 van de 1/8 finale (van iedere categorie)*
10-mrt-13 Zondag	1/4 Finale NK	Alkmaar	*Beste 56 van de 1/8 finale (van iedere categorie)*
23-mrt-13 Zaterdag	1/4 Finale NK	Waspik	*Beste 56 van de 1/8 finale (van iedere categorie)*
24-mrt-13 Zondag	1/4 Finale NK	Waspik	*Beste 56 van de 1/8 finale (van iedere categorie)*
12-apr-13 Zaterdag	Rheintal Cup	Widnau (CH)	*Björn / Daan*
13-apr-13 Zondag	Rheintal Cup	Widnau (CH)	*Björn / Daan*
20-apr-13 Zaterdag	Onderlingewedstrijd	??	*Verplichte oefenstof (onder voorbehoud)*
11-mei-13 Zaterdag	1/2 Finale NK	Vught	*Beste 28 van de 1/4 finale (van iedere categorie)*
11-mei-13 Zaterdag	Finale 4e divisie	Vught	*Beste x aantal tijden de regionale kampioenschappen*
12-mei-13 Zondag	1/2 Finale NK	Vught	*Beste 28 van de 1/4 finale (van iedere categorie)*
25-mei-13 Zaterdag	1/2 Finale NK	Leek	*Beste 28 van de 1/4 finale (van iedere categorie)*
26-mei-13 Zondag	1/2 Finale NK	Leek	*Beste 28 van de 1/4 finale (van iedere categorie)*
1-jun-13 Zaterdag	NK Finale Meerkamp	Almere	*Beste 14 van de 1/2 finale (van iedere categorie, 3e t/m 1e divisie)*
2-jun-13 Zondag	NK Finale Toestel	Almere	*Beste 6 van ieder toestel tijdens de 1/2 finale (van iedere categorie, 3e t/m 1e divisie)*
8-jun-13 Zaterdag	Onderlingewedstrijd	??	*Verplichte oefenstof (onder voorbehoud)*
15-jun-13 Zaterdag	NK Finale Meerkamp	Ahoy	*Beste 14 van de 1/2 finale (van iedere categorie, eredivisie en 1e div. junioren + senioren)*
16-jun-13 Zondag	NK Finale Toestel	Ahoy	*Beste 6 van ieder toestel tijdens 1/2 finale (van iedere categorie, erediv. en 1e div. jun. + sen.)*

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

verzekeringen

Adfiz
Adviseurs in Financiële Zekerheid

Burg van de Mortelplein 55 5037 PK Tilburg
Postbus 1224 5004 BE Tilburg
Tel: 013 - 4674388
Fax: 013 - 4683355
info@grbadviesgroep.nl

www.grbadviesgroep.nl

Koning Willem I College
's-HERTOGENBOSCH

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

Nieuw Jongerencomité, **nieuwe** activiteiten!

Afgelopen jaar (2012) was een bewogen jaar voor het Jongerencomité van Prins Hendrik: een jaar met weinig activiteiten en veel veranderingen. Wij hebben helaas afscheid moeten nemen van een aantal vaste krachten die de laatste jaren veel voor ons en voor de jeugd betekent hebben: Thomas Kortbeek, Ruud Meester, Heleen Kortbeek, Thijs van der Aalst, Amy van Kreij, Koen Hoevenaars, Liselotte Ottow en Jurre Krijbolder. Onze dank is enorm groot, zij hebben vele jaren hun inzet, enthousiasme en passie getoond aan de jeugd en veel mooie activiteiten neergezet. Zij wilden het stokje nu graag overdragen aan een nieuwe lichting.

Lowie Martin, Jos van Schijndel, Colin Schalken, Iris van der Staak en Valentine Kortbeek besloten het Jongerencomité niet te verlaten maar de nieuwe aanwas te inspireren, enthousiasmeren en kennis over te dragen, zodat er straks over een aantal jaar weer een gehele nieuwe lichting is!
Er werd vergaderd, gesprekken gevoerd en daaruit kwamen 6 nieuwe leden voor het Jongerencomité: Jeroen Engels (al een half jaar eerder erbij gekomen), Jasper Heesbeen, Joep Janssen, Harm Heesbeen, Tim van de Westelaken en Anniek Gubbels. Met deze nieuwe groep van 11 personen gaan wij er er een spetterend 2013 van maken. We gaan de jeugd weer laten zien wie het Jongerencomité is! Ook de koppeling naar de turn- en gymnastiekjeugd zal gemaakt worden.

Onze kalender voor dit jaar:

1-2-3 maart:	pupillen / junioren CD kamp
11 mei:	een grote spelmiddag voor de jeugd t/m 15 jaar in het teken van de opening van de baan
Juni:	een vrijdagavond activiteit voor de jongste jeugd en de oudste jeugd
Augustus:	een activiteit voor de jeugd tussen de 16 en +/- 20 jaar
Oktober:	een activiteit voor de jongste jeugd en de oudste jeugd
1-2-3 november:	AB junioren kamp
December:	een activiteit voor de jongste jeugd en de oudste jeugd

Wij hebben er zin in! Wij hopen jullie ook.
Heb jij onze facebook pagina al geliked? Doe dat dan snel en volg al onze laatste nieuwtjes!
Voor meer informatie en vragen? Neem dan contact op met Valentine Kortbeek, valentinekortbeek@me.com

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

PH-prikbord

Contributiebedragen Prins Hendrik 2013

Atletiek, Trim, Wandelen, Nordic Walking	Kwartaalcontributie
Inschrijfgeld eenmalig	€ 15,00
Jeugdatletiek: Minipupillen en Pupillen	€ 36,50
Jeugdatletiek: Junioren C/D	€ 36,50
Jeugdatletiek: Junioren A/B	€ 39,50
Baanatletiek: Senioren en Masters	€ 56,00
Wegatletiek (LAG)	€ 49,00
Trim	€ 39,50
Wandelen en Nordic Walking	€ 34,50
Plus recreatief Gym (per uur)	€ 18,50

Gymnastiek en turnen	Kwartaalcontributie	
Inschrijfgeld eenmalig	€ 15,00	
Recreatief lid jonger dan 18 jaar	€ 36,50	
Recreatief lid vanaf 18 jaar (1 uur)	€ 42,50	
Recreatief lid vanaf 18 jaar (2 uur)	€ 58,00	
Plus Atletiek, Trim of Wandel	€ 15,50	
Wedstrijdturnen	tot 18 jaar	vanaf 18 jaar
2 uur	€ 55,00	€ 61,00
3 uur	€ 73,00	€ 79,00
4 uur	€ 91,00	€ 97,00
5 uur	€ 110,00	€ 116,00
6 uur	€ 128,00	€ 134,00
7 uur	€ 147,00	€ 153,00
8 uur	€ 165,00	€ 171,00
9 uur	€ 184,00	€ 190,00

Alle contributie bedragen worden uitsluitend per incasso geïnd.

OP WEG MET RIEMERSMA*LEASING*

Riemersma*Leasing* is betrokken bij de maatschappij. Dat zijn wij als sponsor van Prins Hendrik, maar ook als autoleasemaatschappij met onze relaties. Riemersma*Leasing* 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, Riemersma*Leasing*.

De Waterman 7a
Postbus 5004
5201 GA 's-Hertogenbosch
t 073 - 850 47 50
info@riemersmaleasing.nl
www.riemersmaleasing.nl

Riemersma*Leasing*

Run And Walk

R & W

Den Bosch

De Hardloop- En Wandelwinkel

Clubleden*
10%
Korting

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

*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