



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 60, Nr. 3, april 2013



Rabobank
sponsort jeugdplannen

Foto: Jans Hogerhoud



PH-jeugd geniet
op **Piratenkamp**

Foto: Colin Schalken



Clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik



*Sporten
bereikbaar
maken*

*Voor
iedereen*

Rabobank trotse sponsor Sportclub Prins Hendrik

Sport integreert en verbindt. Daarom steunt Rabobank de sporten waar we allemaal graag naar kijken, maar ook de sport waar we allemaal aan mee kunnen doen. Om die reden verbinden we ons dan ook met trots aan Prins Hendrik.

www.rabobank.nl/denbosch

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.



Rabobank



Koning W.

Niets zo veranderlijk als het weer zeggen ze wel. Maar Koning Winter lijkt daar toch echt geen gehoor aan te willen geven. De winter van 2013 zal de boeken in gaan als een echte horrorwinter. Met enige regelmaat wordt er een bak sneeuw over ons uitgestort, het kwik (of de digitale thermometer, milieubewust als we zijn) kwam niet of nauwelijks boven het nulpunt uit en de gure wind deed het verlangen naar lente alsmaar verder groeien.

Het lijkt wel alsof deze winter het gevolg is van de nieuwe accommodatie. Want waarom zou je buiten trainen als je een prachtige indoorhal tot je beschikking hebt? Jaren hoorde Koning Winter het gemopper op de Koepelweg aan en liet hij barmhartig de sneeuw neerkomen als regen, zodat er gewoon gelopen, gesprongen en geworpen kon worden. Door de verhuizing van Prins Hendrik naar de iets noordelijker gelegen atletiekbaan, vormde de winter van 2012/2013 voor Koning Winter dé kans om de schade in te halen.

Ook dacht Koning Winter aan het andere gedeelte van het grote gebouw aan de Sportlaan. De warme chocolademelk is niet aan te slepen en dat is toch alleen maar gunstig voor de exploitatie? Ook de nordic walkers zijn volgens Koning W. in hun element met deze omstandigheden. Als het aan hen had gelegen kon de Koning meters sneeuw laten vallen, want dat hoort bij hun sport, nietwaar?

Atleten die trachten onder zijn invloed uit te komen, ontkomen evenmin niet aan de toorn van Koning Winter. Al bij de terugkeer

van sprinters, springers en werpers uit warmere oorden in het zuiden van Europa dwarrelen de sneeuwvlokken neer in Vught, terwijl de oostenwind zorgt voor het dompelbadgevoel, dat bij een sauna hoort. Zij zullen voelen dat met hem niet te spotten valt en dat zorgt nog eens extra voor pijntjes hier en daar bij de PH-ers die dachten de dans te ontspringen.

Koning Winter lacht in zijn vuistje, want tot in april blijven lange tights, handschoenen en mutsen een vast onderdeel in de outfit van sporters. De opwarming van de aarde is misschien een hot-item, maar Koning Winter laat het koud, ijskoud. Maar weldra moet hij plaats maken voor een nieuwe Koning. En dan ook nog voor een nazaat van Prins Hendrik. En ook nog een Koning W. zodat Koning Winter weldra vergeten zal zijn. Dat duurt nog even en tot die tijd regeert Koning Winter met ijzeren vuist!

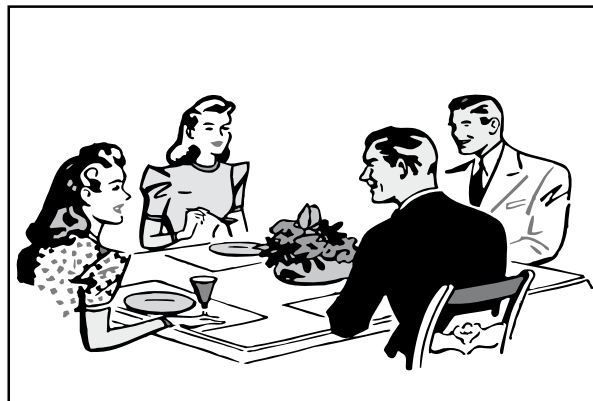
In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
- 5 Opening nieuwe accommodatie
- 6 Rabobank gaat jeugdplannen sponsoren
- 7 Reclameborden op de baan
- 11 Even voorstellen
- 15 Tussenstand damseizoen turnen
- 16 PH op wedstrijd
- 21 Piratenkamp
- 22 Introductie Carla Mennen en haar kindergedichtje

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 4 is maandag 6 mei, het clubblad komt uit op woensdag 22 mei.

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

Socr. 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

Voor elk wat wils

Dat is het uitgangspunt van de projectgroep die zich bezighoudt met de organisatie van de officiële opening van de accommodatie op donderdag 9 mei – Hemelvaartsdag – tijdens de traditionele Harry Schulting Games (HSG).

In het maartnummer van de Kangoeroebode hebt u al kunnen lezen dat het, als het aan Prins Hendrik ligt, een stijlvolle en denkwaardige opening wordt. Het is immers niet iedere vereniging gegeven op zo'n accommodatie de sportieve aspiraties waar te kunnen maken en het komt in het bestaan van een vereniging toch niet heel vaak voor dat men kan uitzien en beschikken over een accommodatie zoals die aan de Sportlaan is opgetrokken. Natuurlijk, Prins Hendrik heeft die baan al bijna een jaar in gebruik en al heel wat leden is de gang naar het nieuwe onderkomen al helemaal opgenomen in de wekelijkse routine. Maar dan is het toch zinvol om de accommodatie ook officieel te openen. Een groot deel van de kinderziekten zijn inmiddels verholpen, en voor een aantal van die ziektes, zoals de geluidsinstallatie buiten en binnen zijn inmiddels medicijnen onderweg die dat leed moet gaan verzachten en vervolgens opheffen.

Maar nu de opening zelf, op 9 mei. De uitnodigingen naar alle bij de bouw en ontwikkeling betrokken partijen zijn inmiddels verzonden: van gemeente tot provincie, van bouwbedrijven tot baan-aanleggers, van sponsors tot lokale politici, van collega-sportverenigingen in Vught tot atletiek- en gymnastiekverenigingen in de regio etc. Zij zullen op 9 mei samen met u de officiële opening mee kunnen maken.

Die officiële opening vindt plaats in de pauze van de Harry Schulting Games. Die starten om 15.15u en het programma van de officiële opening start om 17.15u. Het hoofdprogramma van de HSG begint om 18.30u. Als u erbij wil zijn, dan weet u dus nu hoe laat u aanwezig moet zijn. Leden uit Vught wordt nadrukkelijk gevraagd met de fiets te komen, want de kans is heel groot dat uw vertrouwde parkeerplaatsje al door iemand 'van buiten' is ingenomen.

Donderdag 9 mei, 15.00u

Want het programma van die dag start op die donderdagmiddag al om 15.00u met een activiteit speciaal voor de leden van de afdeling trim en de oudertrim. De trimcommissie heeft een trail-runparcours uitgezet op de Vughtse Hei met een lengte van 15 km. U kunt als trimmer dan kiezen uit 15 km – 2 ronden – of 7,5 km (1 ronde). Na afloop bent u weer terug op de baan en krijgt u uw inschrijfgeld – 2 euro 50 – weer terug in de vorm van niet te versmaden soepje.

Tegelijkertijd zijn er op de baan voorwedstrijden onder de vlag van de Harry Schulting Games. Met andere woorden: vanaf 15.00u is er al van alles te bekijken rond en op de nieuwe accommodatie. Om 15.15u start het voorprogramma van de HSG.

17.15u

Het moment waarop de officiële opening vorm gaat krijgen. Een hopelijk zonnige opening op de baan waarbij de gemeente Vught, de Atletiekunie en Prins Hendrik via hun vertegenwoordigers het ontstaan en belang van deze nieuwe accommodatie ongetwijfeld zullen beschrijven. In een entourage die zowel oud als jong zal aanspreken en derhalve een weerspiegeling vormt van alles en iedereen die van de nieuwe accommodatie gebruik maakt. Ook de afdeling gymnastiek krijgt de kans zich te manifesteren op de nieuwe baan. Met in het vooruitzicht natuurlijk hun eigen accommodatie aan de overkant van de baan in 2014.

18.30u

Traditioneel een hoogtepunt voor Prins Hendrik: de Harry Schulting Games. Een veel geroemde wedstrijd met een kwalitatief sterk deelnemersveld met onder meer onze eigen discuswerper en Olympiër Erik Cadee die samen met een aantal van zijn directe Nederlandse concurrenten op de nieuwe baan meteen een nieuw baanrecord zal werpen. Die deelname is overigens nog afhankelijk van de voorbereidingen op de WK-atletiek waar Erik zich al voor geplaatst heeft. De HSG, met horden, spring-, werp- en loopnummers, duren, inclusief prijsuitreikingen, tot 20.00u.

Vanaf 20.00u

En, waarom ook niet: een afterparty in en naast het clubhuis. Na afloop van alle officiële plichtplegingen en wedstrijden zal het nog lang goed toeven zijn rond de nieuwe baan.

Zaterdag 11 mei, 15.00u

In het kader van de opening van de nieuwe baan organiseert de Jeugdcommissie voor alle jeugdleden tot 14 jaar van Prins Hendrik een sportief festijn rond en op de baan.

Samengevat:

Donderdag 9 mei:

- 15.00u** : trailrun (voor alle trimmers: vooraf aanmelden)
: voorwedstrijden HSG
- 17.15u** : openingsceremonie
- 18.30u** : Harry Schulting Games
- 20.00u** : Afterparty

Zaterdag 11 mei:

- 14.00u** : Jeugdmiddag (atletiek- /gymnastiekjeugd t/m 14 jaar)

Alle reden dus om donderdag 9 mei te reserveren om de opening van de baan bij te wonen. En let u verder op meer informatie die op de website verschijnt of informatie die via de trainers/coaches tot u komt.

Werkgroep opening accommodatie

Rabobank gaat jeugdplannen bij sportclub Prins Hendrik sponsoren

Op 25 maart hebben Rob Janssen, voorzitter van de Vughtse sportclub Prins Hendrik (atletiek en gymnastiek) en Bert van Rooij, kerndirecteur van Rabobank Vught, een meerjarencontract ondertekend. Rabobank verbindt zich aan de ontwikkelingsplannen die Prins Hendrik heeft voor haar jeugdleden.



Prins Hendrik is een vereniging van ca. 2000 leden waarvan er ongeveer 500 jonger zijn dan 16 jaar. De vereniging wil deze jeugdleden de mogelijkheid bieden om sportief uit te blinken en een bijdrage leveren aan bredere maatschappelijke doelstellingen zoals het in beweging krijgen en houden van de jeugd. Prins Hendrik bestaat al 105 jaar en is sterk geworteld in de Vughtse samenleving en de nabije omgeving. Wie in Vught heeft niet ooit met Prins Hendrik te maken gehad? Via de kleutergym, de schoolatletiekwedstrijden (tot voor kort altijd op Koninginnedag) of meegedaan aan de Kangoeroeloop?

Bert van Rooij van de Rabobank: "Wij verbinden ons graag aan Prins Hendrik. Een mooie club met een breed draagvlak in de samenleving die bovendien zorgt voor het sportief verbinden van de inwoners van Vught en uit de gehele regio. Door onze ondersteuning van de jeugdplannen dragen wij bij aan een goede opleiding van de jeugdleden en kan Prins Hendrik haar ambities realiseren en nieuwe jeugdleden aantrekken."

De ondersteuning door de Rabobank betreft zowel de jeugdplannen bij de atletiek als de gymnastiek. In beide takken van sport wil Prins Hendrik zowel individueel als in teamverband op een hoog nationaal niveau meedraaien. Beide afdelingen hebben daartoe beleidsplannen gemaakt en al in uitvoering, die door de steun van de Rabobank ook financieel een gezondere basis krijgen.

Foto: Jos Hoogerhoud

BOUWBEDRIJF VISSERS B.V. & VISSERS ZWEMBADEN B.V. SINT MICHELSGESTEL

sauna's, infraroodcabines en whirlpools.

Kwaliteit en nazorg is onze beste reclame!

kijk op:
www.bouwbedrijfvisser.nl
www.visserszwembaden.nl
telefoon 073-5942962 of 06-53471182

VAN BIJNEN

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

Telefoon 073- 511 25 15
www.vanbijnentransport.nl

Waarom hangt de baan nog niet vol met reclameborden?

We hebben een schitterende nieuwe accommodatie, waar zowel leden als buitenstaanders heel enthousiast over zijn. "Waarom hangen er maar een paar reclameborden, de atletiekbaan moet toch makkelijk rondom gevuld kunnen worden met nieuwe borden?" is de vraag waarmee ik de afgelopen maanden regelmatig wordt geconfronteerd.



Vaak voegen die mensen, verwijzend naar voetbalvelden van kleine plaatsen in de omgeving, waarbij de plaatselijke club, vaak voetballend in de lagere amateurklassen, toch het hele veld vol heeft hangen, eraan toe: "Als op dat niveau en met een veel kleiner ledenaantal dat kan, waarom dan niet bij PH met zijn topers, topaccommodatie en grote ledenaantal?"

Zonder allerlei verhandelingen te gaan houden over verschillen tussen teamsporten met om de twee weken een thuiswedstrijd en een atletiekvereniging zal ik het hier heel overzichtelijk houden: het is het verschil tussen "koude" en "warme" acquisitie. Koude acquisitie is wat de sponsorcommissie en bestuursleden doen. Bedrijven en instellingen benaderen vanuit het telefoonboek en allerlei databestanden met een keurige brief en daarna een telefoontje of ze interesse hebben. Scoringskans vrij laag, maar blijven doen omdat elke nieuwe sponsor er één is en de moeite dus waard is.

Warme acquisitie is veel effectiever. Je hebt goede contacten bij het bedrijf, je kent diegenen die over het marketingbudget gaat en/of de hoogste baas. Hij kent jou en naast commerciële motieven gaat dan ook ineens de gunfactor een rol spelen of sterker hij of zij durft om allerlei redenen niet zo makkelijk nee te zeggen tegen jou.

Natuurlijk halen de sponsorcommissie en bestuur op die manier in hun netwerk ook sponsors binnen, maar het netwerk van 10 mensen is oneindig veel kleiner dan van 2000 mensen (ons huidige ledenaantal).

Dus: u kunt die baan vol krijgen met reclameborden. Wees snel. Uw "warme" contacten kunnen al gauw hun sponsoring terugverdienen door hun bord al op 9 mei aanstaande op de baan te hebben hangen, wanneer de baan overspoeld wordt met bezoekers en genodigden bij de openingsfestiviteiten en de Harry Schulting Games (die trouwens ook nog sponsors zoekt met heel aantrekkelijke sponsorpakketten).

Voor nadere informatie en voor natuurlijk uw vele doorverwijzingen: bdebrauwer@hotmail.com dan wel 06 53960770.

In het volgende clubblad zullen we u informeren over andere sponsormogelijkheden.

Berry Debrauwer,

namens algemeen bestuur en sponsorcommissie

.....

Fotoproject gestaakt

De oproep in de laatste twee clubbladen om foto's in te sturen voor een fotoproject ter verfraaiing van het clubhuis heeft helaas veel te weinig foto's opgeleverd. Het idee dat alle leden enthousiast aan het fotograferen zou gaan en zodoende een collectief kunstproject tot stand zou komen is blijkbaar onvoldoende aangeslagen of we hebben niet iedereen voldoende bereikt in de berichtgeving. Daarom zijn we jammer genoeg genoodzaakt het project stop te zetten. De Stichting Vrienden van Prins Hendrik zoekt nu naar een alternatieve manier om toch op 9 mei bij de officiële opening van de nieuwe accommodatie met iets bijzonders voor de dag te komen. Wij bedanken allen die tot nu toe foto's hebben ingezonden hartelijk voor de moeite.

Iza Elderson

Stichting Vrienden van Prins Hendrik

Foto: Jos Hoogerhoud

Start2Move, looptraining voor beginners

Trimvoorzitter Josefien van Galen vroeg enkele deelnemers aan Start2Move hun ervaringen op te schrijven.

Graag wil ik mijn ervaringen op papier zetten. In januari ben ik gestart met Start2Move. Vanaf het begin ben ik erg enthousiast over de aanpak. De introductie-kennismaking was erg prettig, de informatie die gedurende de eerste trainingen vooraf gegeven werd was heel goed, de trainers zijn super gemotiveerd weten hun enthousiasme goed over te brengen. Ieder wordt individueel in de gaten gehouden en mochten er pijntjes/klachten ontstaan, dan is er altijd een professionele fysiotherapeut waar je terecht kunt met al je vragen. Ik vind het zeker een aanrader!

Kitty Oonk, gestart in januari 2013

Op 12 januari ben ik gestart met de Start2Move training in Vught. Het enthousiasme waarmee de training werd toegelicht, sprak mij gelijk aan. Ook de positieve houding van de trainers gedurende het lopen is erg fijn. Hardlopen is leuk en dat moet je ook uitstralen! Het lopen in een groep bevalt mij echt prima. Door de groepsenergie ben je in staat langer te lopen. Alleen thuis had ik dit niet zo progressief op kunnen bouwen. Als het even wat zwaarder is, helpt de groep en de trainers je er telkens weer door heen. Echt geweldig. De eerste weken had ik tijdens het lopen niet genoeg over om ook gezellig te kunnen praten, maar nu merk ik dat daar verandering in begint te komen. Het gaat steeds beter. De opzet van de training is fijn. Het rekken en strekken tussendoor voorkomt spierpijn en blessures. Iedereen loopt in zijn eigen tempo en je hoeft niks te forceren. Het gaat erom dat je blijft lopen. Dat is prettig want de ene training gaat het fysiek beter dan een andere training.

Het verbaast mij enorm dat je binnen een aantal weken al zover aan een stuk kan lopen. Hardlopen levert mij persoonlijk heel veel op en het geeft een enorme energieboost. Ik ben ontzettend blij dat ik mee doe. En ik blijf dit zeker doen.

Annemarie van der Heijden

In december las ik in het Klaverblad een advertentie van Start2Move, een trimgroep voor beginners van de Vughtse Sportclub Prins Hendrik. Ik dacht: 'Dat is wel wat voor mij.' Van huis uit ben ik niet zo'n sportief type. Ik wandel voor mijn plezier en fiets naar mijn werk, maar wat betreft sport ben ik nooit fanatiek bezig geweest. Een aantal jaren geleden heb ik me over laten halen om te gaan fitnesssen. Had een 2-jarig en peperduur abonnement aan-



geschaft van een naburige, luxe fitnessclub, maar heb er uiteindelijk een half jaar gebruik van gemaakt. De begeleiding vond ik niet geweldig en binnen sporten bleek niet mijn ding. In deze korte fitnessloopbaan heb ik veel op de loopband gelopen. Dat beviel me goed, hoewel ik eigenlijk niet wist wat ik deed. Ik stopte uiteindelijk door gebrek aan motivatie en discipline.

Het voelde niet goed om helemaal niets aan sport te doen. Ik merkte dat ik stijf begon te worden en na een zware werkdag was het energieniveau tot het nulpunt gedaald. 's-Avonds lag ik dan moe op de bank en dat geeft een onbevredigend gevoel. Vanaf januari loop ik in de trimgroep Start2Move. Ik vind het geweldig. Het is heel prettig om in een groep te lopen. Het werkt voor mij motivatieverhogend. De samenstelling van de groep is heel divers; van jong tot wat ouder en van beginnende lopers tot wat meer ervaren lopers. Het maakt allemaal niets uit; we doen allemaal hetzelfde en het is bovenal erg gezellig.

De trainingen worden door de diverse trainers goed begeleid. Er is sprake van een uitgekiend programma met een duidelijke structuur en gefaseerde opbouw. Dit laatste is erg belangrijk om overbelasting en blessures te voorkomen. Het uiteindelijke doel is de Spaghettiloop op 13 april. Hier zullen we laten zien dat we de 5 km soepel en met gemak kunnen lopen. Voor iedereen die wil starten met hardlopen kan ik dit initiatief echt aanbevelen.

Rutger van Veen

Interne crosscompetitie Prins Hendrik 2012/2013

Het crosseizoen van Prins Hendrik zit er weer op voor dit jaar. Na de Lunettencross zijn alle bekens en medailles verdeeld onder de kinderen. Veel gelukkige en lachende kinderen op het podium. Dat is toch eigenlijk het mooiste wat er is. Ook dit jaar waren er veel deelnemers, misschien wel meer dan voorgaande jaren.

In bijna alle categorieën waren prijzen weg te geven. De grote groep kinderen namen regelmatig de regen, modder, wind en kou voor lief en zochten het bos op om daar een geweldige prestatie neer te zetten. Ongelofelijk goed om te zien hoe fanatiek de kinderen zijn als ze over de verschillende parcours door de bossen rennen. De zaterdagmorgentrainingen hebben zeker hun vruchten afgeworpen. Of waren het dan toch een beetje de ouders en trainers die langs de route stonden om het geheel aan te moedigen. Het maakt allemaal niets uit. Plezier in het lopen stond voorop. Zelfs bij een aantal crossjes was het PH-gehalte zo groot, dat het wel leek of we een thuiswedstrijd liepen. Een erg leuk gezicht als er een blauw/geel lint door het bos heen gaat.

Het cross seizoen was dit jaar opgezet met 6 crossen. De Sparrenboscross in Boxtel, het rondje om een van de lunetten, de Engelermeercross in Vlijmen, de Herpenduincross in Herpen, de Witte Ruysheuvelcross in Oss en natuurlijk onze eigen Lunettencross. Hiervan moesten vier crossjes gelopen worden om in de einduitslag meegenomen te worden. De reacties van ouders en kinderen waren erg leuk. Bedankt allemaal voor de ondersteuning. Hopelijk kunnen we volgend jaar dit evenement



weer organiseren met de nodige prijzen en medailles. Natuurlijk hoop ik dat er volgend jaar weer meer kinderen mee gaan crossen en ik zal proberen wat andere crossjes uit te zoeken.

Vanaf april gaan we ons weer volledig storten op het zomerseizoen. Ook dan zijn er weer mooie wedstrijden in de verschillende competities. Voor de einduitslagen van de crossjes en de wedstrijdkalender voor het aankomend seizoen, kijk dan op de site van Prins Hendrik/jeugd.

Rob Verheij

Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

de Noorlander

ASSURANTIE - ADVISEURS

Sportief in verzekeringen

Kampdijklaan 36

5263 CJ Vught

tel. 073 - 68400 72

emailadres: kantoor@denoorlander.nl

 **Sesam Reizen.nl**
bijzondere thema reizen



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

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



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

De eerste Vughtse trailrun

De eerste trailrun bij Prins Hendrik komt eraan: ter gelegenheid van de officiële opening van de nieuwe PH-accommodatie organiseert de Trimcommissie een trailrun. Offroad lopen, over bospaden, mountainbikeroutes en schelpenpaden, dwars door de Vughtse hei, Lunetten en omgeving IJzeren Man. Inspannender dan gewoon lopen, maar midden in de natuur, en daardoor ook heel ontspannend. Snelheid of eindtijd zijn niet belangrijk, de beleving van de omgeving des te meer.

Er zijn drie routes: van ca. 7,5 km, ook geschikt voor wandelaars en nordic walkers, van ca. 12 km en van ca. 16 km. Begin- en eindpunt: Prins Hendrik. De routes zijn duidelijk aangegeven, EHBO en regelaars zijn aanwezig. Drinken voor onderweg dien je zelf te verzorgen.

De trailrun is onderdeel van het feestelijke openingsprogramma van de PH-accommodatie op 9 mei. Aansluitend op de trailrun is de openingsceremonie, gevolgd door de Harry Schulting Games, een (inter)nationale atletiekwedstrijd op hoog niveau. Hiervoor zijn alle deelnemers aan de trailrun uitgenodigd.

De trailrun is op 9 mei 2013 (Hemelvaartsdag)

Starttijden: vanaf 14.30

Inschrijven: bij de eigen trainer of op 9 mei tot 14.00 uur

Meer informatie: Peter Peeters, peer.peeters@kpnmail.nl

De trimcommissie

Trainingslopen Rotterdam succes

De vier trainingslopen ter voorbereiding op de marathon van Rotterdam (Road to Rotterdam) zijn wederom een succes gebleken. Het weer heeft niet echt mee gezeten maar desondanks hadden we een grotere opkomst dan vorig jaar, met name de 30 en 35 km-lopen bleken goed in trek. De deelnemers zijn erg positief over de organisatie, het goede haaswerk, de begeleidende fietsers, de afwisselende routes en alle vrijwilligers die langs de kant staan om het parcours te beveiligen. We zien vele deelnemers die al jaren meelopen en van ver komen, zelfs uit Rotterdam zelf en omstreken, dus dan zal het wel kloppen.

De organisatie vanuit Rotterdam is ook enthousiast over Vught als één v/d trainingslocaties en het brengt voor de vereniging een leuk bedrag in het laatje. Reden genoeg dus om volgend jaar weer een nieuwe serie trainingslopen te organiseren.



Ik wil daarom iedereen bedanken die ook dit jaar weer z'n steentje heeft bijgedragen om dit alles mogelijk te maken en hopelijk tot volgend jaar!

De hazen van de R2R 2013

Maria Dooyenburg

Even voorstellen...

Marian Boers-de Bever

Voor velen is Marian (47) misschien een bekend gezicht; ze is immers 'juf' van de kleuters en de meisjes 10+ op woensdag. Maar achter de schermen doet ze nog veel meer: jureren, besturen, sjouwen, knippen en plakken, enz. Tijd om nader kennis te maken met Marian Boers.



Illegaal begonnen

Op haar derde deed Marian al mee aan de lessen van "juf Annie Aarts", bij de Adelaar. Illegaal, want officieel kon je pas lid worden vanaf je vierde. Vanaf haar elfde deed ze mee aan wedstrijden, maar ze was een laatbloeier. Op haar 18e deed ze mee aan een NK, wat voor haar meteen haar sportieve hoogtepunt werd. Op haar 21e is ze gestopt, want, zegt ze: "Je moet stoppen op je hoogtepunt". Op haar 16e was ze ook al

begonnen als hulpje bij diverse gymlessen en op haar 18e had ze al haar eigen recreatielessen. Op haar 21e haalde ze haar jurydiploma en vanaf die tijd heeft ze altijd gejureerd. Ook haalde ze haar licenties via de bond.

Allround verenigingsdier

Het blijft niet alleen bij gymles en jureren. Ook op bestuurlijk vlak draagt ze bij aan het welzijn van de vereniging. Op dit moment is ze secretaris van het bestuur van de gymafdeling van PH. (Voor het samengaan met PH was ze ook al bestuurslid van het bestuur van de Adelaar) en is ze lid van de recreatiecommissie (aanspreekpersoon), houdt ze samen met de lesgevers de presentielijsten bij en heeft ze hierover contact met de ledenadministratie. Naast deze twee bestuurlijke taken, heeft ze de leiding over twee gymgroepen: kleuters en meisjes 10+. Deze groepen heeft ze op de woensdagmiddag: ze haast zich dan tussen de middag van haar werk naar de gymzaal, waar ze alle toestellen klaar zet samen met Wies. Na de kleuterles kan ze dan snel naar huis om de jongste dochter naar haar gymles te brengen en te koken, waarna ze weer om 19.00 uur de laatste les verzorgt. Deze 10+ meidengroep heeft een leuk en speciaal sfeertje; de leeftijden liggen soms ver uit elkaar, de jongsten zijn 10 en anderen zijn al flink aan het puberen. Ook wordt tegelijkertijd in dezelfde zaal lesgegeven aan een jongensgroep, met wie ze het laatste half uur van de les een spel doen. Dat vinden ze natuurlijk erg leuk en volgens Marian zorgt deze gezellige sfeer ook voor het behoud van de leden.

Naast deze gymlessen, bestuurlijke activiteiten en jureren, komen tijdens het gesprek ook nog diverse andere 'bijkomstigheden' aan de orde; overleg met de evenementencommissie, een cursus "besturen met visie", het maken van gympakjes als hobby enz. We kunnen Marian dus gerust een 'allround verenigingsdier' noemen.

Blijje snoetjes

Als iemand al deze taken vrijwillig combineert met een gezin met twee jonge kinderen (7 en 10) en een bijna volledige baan als secretaresse, moet daar toch wel iets tegenover staan? "Als je die blijde snoetjes ziet van kleuters als ze hun diploma of een medaille krijgen, geeft dat enorm veel voldoening", licht Marian toe, als ik naar haar beweegredenen vraag. Bovendien geeft het veel sociale contacten en is de vereniging altijd in beweging. Het hele fusieproces rond de Adelaar en de gymafdeling van PH vond ze een interessant traject, maar ze is nu wel blij dat alles per 1 maart 2013 helemaal afgerond is. "Ik kijk vol trots terug op het 75-jarig bestaan van De Adelaar, wat we toen ook groots gevierd hebben. En ik vind het prima dat we nu één grote vereniging zijn, waardoor we samen sterk zijn."

Toekomstwens

Als je zoveel en op zoveel fronten voor de vereniging actief bent, kan het niet anders, dan dat er ook wel eens iets tegenvalt. Marian bekend dat ook zij wel eens haar frustraties heeft, al is dat niet vaak. Als voorbeeld noemt ze een recente wedstrijd, waar alles goed geregeld was en alles lekker liep; vanaf de avond ervoor met het klaarzetten van de toestellen tot en met de koffie tijdens de gehele dag. "Als dan om een uur of zeven de wedstrijden zijn afgelopen en iedereen naar huis is, zie je dat er nog maar een klein groepje over is dat alles nog moet opruimen en terugbrengen. Dan baal ik wel enorm. Maar gelukkig komt er dan een sms'je van Mike Wiersema (trainer en mede-bestuurslid) waarin hij iedereen bedankt voor de geweldige dag. Dat sleept me er dan wel weer doorheen."

Een belangrijke toekomstwens van Marian is dan ook een groter vrijwilligerscorps. "We willen dan met een andere werkwijze aan de slag bij de organisatie van wedstrijden: een draaiboek waarbij taken en tijdstippen veel concreter zijn vastgelegd. We vragen dan niet meer of iemand wil helpen, maar of hij/zij van 10 tot 12 wil koffie schenken". Verder benadrukt ze het belang van nieuw kader. Dat laatste kun je volgens haar het beste bereiken door in te zetten op de eigen verenigingsjeugd en hen te stimuleren licenties te halen.

Het is duidelijk dat Marian van actie en beweging houdt, letterlijk en figuurlijk: "Ik zie nog veel mogelijkheden en verbeterpunten voor de toekomst van de gymafdeling van PH. We slapen niet in!"

Annemieke van Amerongen

Harry Schulting Games

Donderdag 9 mei



Donderdag 9 mei, op Hemelvaartsdag, vindt de 10e editie van de Harry Schulting Games plaats. Deze speciale editie zal in het teken staan van de opening van onze nieuwe top-accommodatie op het Stadhouderspark in Vught.

De Harry Schulting Games zijn vernoemd naar de atleet die meer dan 30 jaar geleden het Nederlands Record op de 400 meter horden neerzette en die veel voor Prins Hendrik en de 400 meter horden in Nederland betekend heeft: Harry Schulting.

De wedstrijd bestaat uit een voor-, hoofd- en naprogramma. Het hoofdprogramma is op invitatie en zal in het teken staan van Prins Hendrik's eigen topatleten aangevuld met nationale en internationale topatleten. Blikvanger is natuurlijk de 400 meter horden, waar de beste atleten van Nederland in actie zullen komen. Het voor- en naprogramma is op inschrijving.

De eerste starts zullen om ongeveer 15.15 uur zijn en het hoofdprogramma begint om 18.30 uur.

Hopelijk kunnen we u begroeten - als atleet of toeschouwer - op donderdag 9 mei op de atletiekbaan in Vught, Tot dan!

Sportpark Prins Hendrik

Als er een officiële naam voor de nieuwe accommodatie moet komen zou ik deze laten aansluiten bij de al gebruikte informele naam : Sportpark Prins Hendrik. Als leden blijven wij natuurlijk toch gewoon zeggen: we gaan naar Prins Hendrik. Buitenstaanders die zoeken naar de accommodatie van de Vughtse Sportclub Prins Hendrik kunnen via de openbare verwijzingsbordjes naar Sportpark Prins Hendrik de weg vinden.

Ik zou het dus bij Sportpark houden (net zoals bij Sportpark De Koepel of Sportpark Bergenshuizen) en niet kiezen voor Sportlaan, Sportbaan of iets dergelijks, want laan en baan is beperkter in functionaliteit dan park.

Vanwege naamsbekendheid en naamspromotie heb ik een voorkeur voor Prins Hendrik als naam van het Sportpark. Die naam mist ook niet in een Stadhouderspark. Mocht een Sportpark alleen de naam van een gebied kunnen duiden dan is ook te denken aan Sportpark Vughtse Heide. Zou ik wel een mooie naam vinden, maar ik denk dat de nieuwe accommodatie officieel net naast het gebied Vughtse Heide ligt.

Sportpark De Kangoeroe zou natuurlijk ook kunnen. De naam is uniek als naam van een sportpark en de kangoeroe zit al in het logo van PH. Ook clubhuis en clubblad dragen deze naam. Bovendien heeft de kangoeroe gestimuleerd tot de grootste loop- en springsuccessen van PH.

Ik zie je donderdag 9 mei bij de opening van het sportpark Prins Hendrik.

Toon Wassenberg

Prins Hendrik organiseert groot turntoernooi

In het weekend van 11 en 12 mei organiseert Prins Hendrik een groot turntoernooi:

Finale Nederlandse Kampioenschappen 4e divisie

1/2 finale Nederlandse Kampioenschappen voor de 3e – 2e – 1e divisie

Tijdens dit turnweekend zullen in eigen huis de finalisten van de 4e divisie strijden om de titel 'Nederlands Kampioen'. In de ere- t/m 3e divisie zijn tickets te verdienen voor de toestelfinales en meerkampfinale van de Nederlandse Kampioenschappen. Uiteraard zullen ook onze eigen PH-toppers acte de présence geven.

EK-ploeg in Vught

In april turnen de heren de Europese Kampioenschappen in Moskou. Een paar weken daarna zullen de toppers als Yuri van Gelder, Bart Deurloo en Anthony van Assche zich moeten kwalificeren voor de nationale eindstrijd. In de Martinihal kun je deze mannen in het echt aan het werk zien.

Organisatie / vrijwilligers

Het organiseren van zo'n groot turnevenement vergt heel wat inspanningen. Op dit moment is de Wedstrijd Commissie (WC) enorm druk bezig met de voorbereidingen. In het weekend zelf zullen er uiteenlopende taken en functies vervuld moeten worden. Hiervoor zal de WC een beroep moeten doen op een grote groep vrijwilligers die vol enthousiasme hun steentje willen bijdragen. Onder het motto 'vele handen maken licht werk' hopen wij weer te mogen rekenen op een grote groep enthousiaste mensen die ons willen helpen dit weekend tot een groot succes te maken. Wij hopen tevens dat ook jullie 'besmet' raken met de gezellige sfeer die er tijdens dat soort weekenden heerst binnen onze vereniging, de vereniging waar jullie zoon/dochter met zo veel plezier sport.

Over een aantal weken zullen we proberen velen van jullie persoonlijk te benaderen met de vraag of jullie iets voor Prins Hendrik kunnen betekenen. We zullen jullie een helder overzicht presenteren waarin je direct kunt zien voor welke momenten we mensen nodig hebben en welke taken er van je verwacht worden.

Indien je al vaker hebt deelgenomen als vrijwilliger en je wilt ook dit turnspektakel niet missen dan kun je jezelf alvast per mail opgeven (gyminfo@ph.nl)

We zien jullie graag als toeschouwer of vrijwilliger tijdens het weekend van 11 en 12 mei!

Mike Wiersema

OPEN DAG

o tot 12 jaar! *Kinderopvang Mowgli*

ZATERDAG 20 APRIL • 13.00 - 17.00

Kom kijken
en laat je
verrassen!



JE EIGEN BROOD BAKKEN
ETEN UIT DE MOESTUIN KABOUTERBOS
WE HEBBEN EEN VERSIER JE EIGEN TAS
ECHTE TIPI! STORMBAAN MET TOUWBRUG
BABY VOETAFDRIJFJE MAKEN RITJE IN DE
KONIJNTJE AAIEN BAKFIETS



Kinderopvang Mowgli • Vught • Jagersboschlaan 17 • T: 073 6571176
www.kdvmowgli.nl

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!

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



*Niet in combinatie met andere acties

www.onlinehardloopwinkel.nl

www.onlinewandelwinkel.nl

Tussenstand halverwege het damesseizoen turnen 2012/2013

Nu halverwege het seizoen willen wij jullie even op de hoogte brengen hoe het gaat met de dames. Ze turnen in verschillende niveaus van de 1e tot en met de 4e divisie. Ze zijn verdeeld in verschillende categorieën en draaien in de competitie in onderbouw geboren in 2002 of later en in bovenbouw 2001 of eerder. Voor deze competitiefinale is al een team geplaatst en maken nog 3 teams kans om deze te behalen.

4 e divisie				toestelfinales				
ONDERBOUW		VOORRONDE	FINALE	SPRONG	BRUG	BALK	VLOER	districtsfinale
instap								
lieve van der zijde		2e	4e	X		X	X	X
florentine schoten		5e	5e	X		X		X
kiki boersma		10e	28e					
pupil 1								
manon boers		4e	2e	X	X		X	X
pupil 2								
katja vlamincx		19e			X			
tamara van bakel		12e	8e					X
vera breeschoten		8e	5e			X	X	X
jaimi de wit		4e	6e		X			X
gabi van de braak		7e	2e	X				X
marlou peeters		3e	4e		X	X		X

BOVENBOUW		VOORRONDE	FINALE	SPRONG	BRUG	BALK	VLOER	districtsfinale
jeugd								
anouk van de heuvel		10e	26e				X	
floor elissen		20e						
renee simons		14e	33e					
joti timmermans		11e	17e	X				
marret franken		2e	12e	X	X	X		X
jip gabriël damen		6e	2e				X	X
sanne breeschoten		12e	15e					X
junior								
anouk pietjouw		5e						
robin vlamincx		14e	28e					
evy wouters		6e	21e					
senioren								
mirtha thysma		5e	3e			X	X	X
sanne van mierlo		8e	18e	X				
lonneke vd meerendonk		6e	15e			X		X
aafke van der pol		15e	22e		X			

Lees verder op pagina 17, na PH op wedstrijd

PH op wedstrijd

Op 24 februari liep Cor Datema naar een 3e plaats in de M35 categorie bij de Joe Mann bosloop in Best.

Marjon de Kok won op 24 februari de Commanderijecross in De Mortel bij de V35.

Op 3 maart was de Rico Salvettiloop in Moergestel. Ze won de 5km in 18.19min.

De Lunettencross, een regelrechte thuiswedstrijd is terug van weggeweest. Op een nieuw parcours in het bos achter de baan waren het op 3 maart vooral PH-ers en enkele atleten uit Nieuwegein die de toon zetten. De uitslagen: msen 1 Wesley van der Gouw, 2 Jeroen Engels, 3 Jelle Kemper; M35 1 Ronald Bassa, 3 Rob Bravenboer; M50 1 Peter Duvekot; 2 Wil Balvers; vsen 1 Yvonne de Jong; JA 2 Ralph van Houwelingen; 4 Michiel Hoornick; JB 2 Casper Kremers; mkort 3 Sander Brouwers; 4 Lukas Duvekot; vkort 2 Nandy van den Hurk-Kitslaar; JC 7 Jasper Janssen; 10 Just van Hal; 11 Mauritio Oosterbos; 16 Julien Vermeer; 17 Mees van Berlo; 18 Juul Linders; 19 Casper van Leeuwen; 20 Teun Peeters; JD 3 Laurens te Booy; 5 Tijmen van Hal.

Op 9 maart werd in Ameide een wedstrijd over 5 EM (ruim 8km) gelopen. Ronald Bassa was de snelste M35 in 26.24 min en zag naast zich op het podium clubgenoot Bernd Horsman op plaats twee in 28.40 min.

Kas van Veen was op 9 maart in Zeeland en werd 2e op de Pannenkoekenloop. In Burgh Haamstede loopt hij 15 km in 56.20 min.

Bij de CPC-loop in Den Haag lopen de atleten weer langs de pier in Scheveningen. De PH-ers in actie zijn (nettotijden) M35 66 Jean-Pierre Louwers 1.25.58; 148 Jeroen de Wilt 1.34.07; M40 340 Steven Luderer 1.42.50; M50 146 Herman Nijholt 1.49.56. Wesley van der Gouw was de snelste loper in de bedrijvenloop met 1.10.32 uur

De 30 van Tilburg op 10 maart geldt als voorbereidingswedstrijd voor de voorjaarsmarathon. Peter Duvekot kwam als vijfde over de meet in 2.15.19 uur.

Milan Stawicki was oppermachtig bij de Karpencross in Eindhoven. Bij de cross op en rond de atletiekbaan van de lichtstad had hij ruime voorsprong op zijn belagers.

Op 17 maart was Hapert het toneel van de Kempenrun. De uitslagen: Peter Peters 1.39.39 uur; Gonnie Janssens 1.48.20 uur; Danielle Gorgels 1.36.40 uur.

Matthijs Künzel woont in Noord-Holland en de pupil van Tonnie Dirks is daarom vaak daar in de uitslagen te vinden. Op 17 maart belandt hij op het podium van de Louis Vinkloop in Amsterdam. Hij wordt 3e in 34.50 min.

Bart van Aalst loopt de Halderbergeloop in Oudenbosch. Zijn tijd op 17 maart is 38.33 min na 10 km en hij finisht als 7e senior.

De Running Academy atleten van Stefan Beumer, Jeroen Engels en Tonnie Dirks sluiten op 17 maart het crossseizoen af in Nieuwegein. Op het crossparcours van Atverni finisht a-pupil Floris Nolet als 3e. C-junior Jasper Janssen eindigt als tweede, Casper van Leeuwen wordt 5e, Juul Linders 6e en Mees van Berlo komt als 8e aan de meet.

De halve marathon van Drunen door de Drunense duinen is een favoriet onder Prins Hendrik lopers, zo ook op 17 maart. Michiel Otten finisht als tweede overall en ook als tweede in zijn categorie. De masters heersen in Drunen. De (netto)uitslagen: M35 12 Niels op den Kelder 1.30.58; M40 2 Michiel Otten 1.10.08; M45 20 Kees van Haeringen 1.31.45; M50 6 Rob Weijs 1.26.23, 10 Jan de Rooij 1.29.42; 20 Peter Duvekot 1.44.29; 21 Erik van Hal 1.43.28; 25 Nol van Dijk 1.59.36; M55 5 Gerard van Mook 1.24.50; 11 Geert Alofs 1.34.42; M60 17 Mart Verboord 1.57.10; V40 4 Gaby Toenbreker 1.35.00; 9 Astrid van den Biggelaar 1.44.43; V50 7 Marjolein Weijs 1.47.05.

Marjon de Kok liep op 23 maart een ijzersterke wedstrijd bij de halve marathon van Dordrecht. Onder extreme omstandigheden, met gevoelstemperatuur ver beneden het vriespunt loopt de Goirlese 1.24.01 uur en wint bij de V35.

Sharon van Rossum loopt de spectaculaire circuitrun in Zandvoort over asfalt en strand. Zij loopt de 12 km in 1.04.56.

Karen Wijlaars loopt de EK-indoor voor masters in San Sebastian. De V35 van Prins Hendrik loopt eerste de 3000 meter en finisht als 9e in 10.27.63 min. Later in de week start de Bossche atlete in de finale van de 1500 meter. Met een bekeken eindschot klopt ze in de finale nog twee Spaanse atleten om als 6e te finishen in 4.56.39 min.



De Goed-Beter-Bestloop is verhuisd van januari naar 24 maart, maar veel warmer is het niet bij deze editie. Op de halve marathon wordt M40 Cor Datema prima 2e met een tijd van 1.17.30. De Venloop wordt steeds populairder en als maar meer lopers weten de weg naar de stad aan de Maas te vinden. Op 24 maart staan in de uitslagen: halve marathon msn 26 Wesley van der Gouw 1.09.54; 28 Kas van Veen 1.10.44; 52 Hans van Loon 1.18.33; M40 12 Rob Bravenboer 1.18.25; 401 Marcel de Rooij 1.56.29; M65 Ed Benetreu 2.17.54; vsen 184 Veerle Thijs 1.58.54; V50 12 Sieta van der Zee 1.44.10; 10km: M55 23 Wim van de Griendt 49.17; Vsen 260 Anke van Lenaerts 56.23; 290 Iris Schellekens 58.17; 291 Anne Klerks 58.17; V40 248 Marianne Schaap 66.57; V45 Birgitte van de Water 59.47; 114 Marja van Opstal 62.03.

Bart van Aalst

Vervolg van pagina 15



Ook in de competitie gaat het goed met deze dames.

2x winst voor de onderbouw dames, 1x winst 1x verlies voor bovenbouw team 2, 3x winst voor bovenbouwteam 1. Ook in de 3e divisie zijn mooie resultaten behaald. Ook hier draaien ze in de competitie mee.

5x winst voor de onderbouw aangevuld met Manon Boers, 4x winst voor bovenbouw. Poulekampioen.

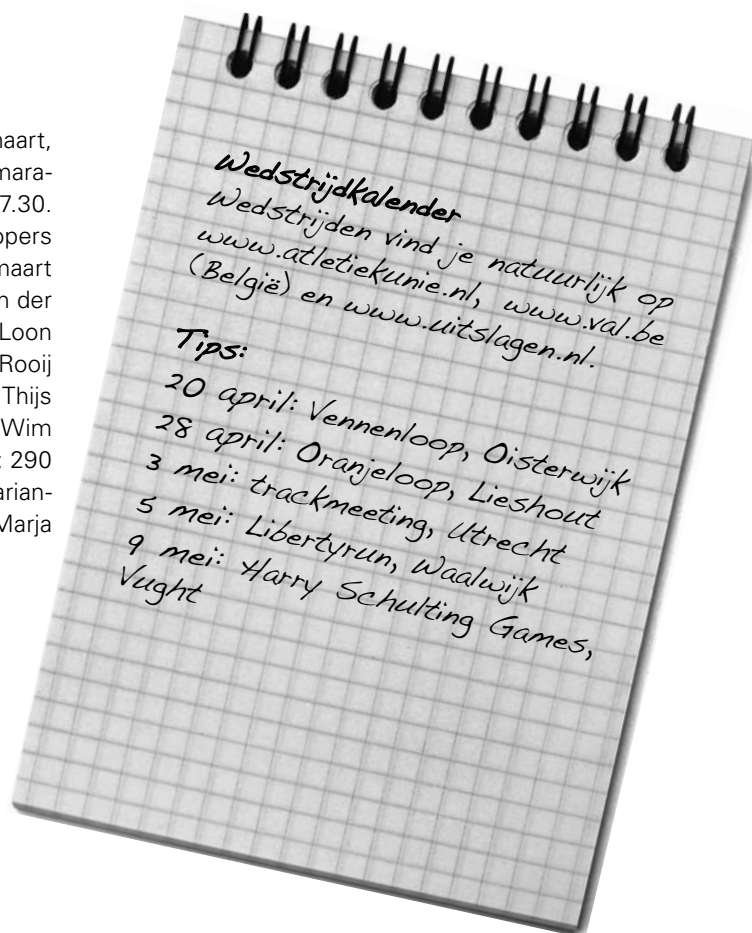
Dan de 2e divisie. Sandra heeft meegedraaid in de competitie met OJC, 3x winst en 1 x verlies.

En ten slotte in de 1e divisie.



onderbouw				toestelfinales			
pupil 1	voorrunde	finale	brabantse	sprong	brug	balk	vloer
anne van den akker	1e			8e	2e	1e	2e
fleur de krijger	3e	1e	2e		1e		4e
pupil 2							
puck werneke	geplaatst	4e	2e	4e	4e	3e	9e
bovenbouw							
jeugd							
evi van der velden	9e	8e			8e		9e
julie smit	3e	6e	2e		3e		
noa van eerd	5e	4e	3e		7e		4e
junior							
juul werneke	geplaatst	2e	1e	6e	3e	5e	10e

bovenbouw				toestelfinales			
jeugd	finale	1/4 nk	brabantse	sprong	brug	balk	vloer
eefje hermans	5e	2e	5e		1e	6e	







Rijopleiding in Stappen

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



DE GIER
AUTORIJSCHOOL

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



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







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

MARINUS
MARKTVELD 54 VUGHT 073-6561589
WWW.MARINUSMODE.NL

Kwartfinales NK Turnen Heren



Jesse van den Dries

Mike Wiersema

In het weekend van 9 en 10 maart hebben de 1/4 finales voor de Nederlandse Kampioenschappen plaatsgevonden voor de ene helft van de Wedstrijdselectie Turnen Heren. Alkmaar was het toneel voor onze mannen.

De volgende turners hebben zich gekwalificeerd voor de 1/2 finale:

- Jesse van den Dries
- Pepijn Habraken
- Aron Jooren
- Job Barkel
- Tijn van der Zwan
- Matthijs Schotman
- Stijn Kamp
- Jordy Snoeren
- Daan Ketelaars
- Demis van Doorn

Op moment van dit schrijven moet er nog een groep turners van PH hun 1/4 finale turnen in Waspik. Wanneer het clubblad verschijnt zijn van die groep de 1/2 finalisten bekend. Resultaten kunnen ook worden teruggelezen op <http://www.facebook.com/prinshendrik>

De 1/2 finales worden voor de ene groep gehouden in Vught. De andere groep mag naar de andere kant van Nederland, naar Leek (Groningen).

Voor je jeans ga je naar:



GASSEL
c a s u a l s

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.gasselasuals.nl



V.A. BURG
SCHILDERSBEDRIJF B.V.
's-Hertogenbosch

Tel. 073-613 41 15
Fax 073-614 90 69



G. Kitslaar
Administratie & Advieskantoor

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

Met scherp concurrerende prijzen!

Voor meer informatie:

**Baardenstraat 19a
5262 GD Vught**

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



ADVIESGROEP

verzekeringen

verzekeringen



Burg van de Mortelplein 55 5037 PK Tilburg
Postbus 1224 5004 BE Tilburg

Tel: 013 - 4674388

Fax: 013 - 4683355

info@grbadviesgroep.nl

www.grbadviesgroep.nl



Koning Willem I College
's-HERTOGENBOSCH

**Onze
studenten
kom je overal
tegen**

Koning Willem I College is een regionaal
onderwijscentrum voor mbo, vavo, educatie en po.

OPLEIDINGENINFOLIJN 073-624 96 00
WWW.KW1C.NL



La Moustache

Incentives / Relatiegeschenken / Premiums



Voor meer informatie of een complete catalogus:

Boscheweg 137 / 5282 WV Boxtel

Tel.: (+31) 411 67 50 30

info@lamoustache.nl

www.lamoustache.nl

Piratenkamp

Het eerste weekend van maart was het zover: de piraten van Prins Hendrik veroverden kamphuis 'De Hoge Distel' te Helvoirt. Vanaf vrijdagavond was het kamphuis in handen van de pupillen. Na het maken van een piratenvlag werden de jonge piraten het bos van de Drunense Duinen ingestuurd. Tijdens deze tocht - waarin verschillende vijanden de piraten probeerden tegen te houden - moesten de losse stukken van de schatkaart worden teruggevonden die samen leidden naar de uiteindelijke schat.

Na een goede nachtrust moesten de piraten zaterdagochtend in de duinen hun eigen schip beschermen tegen andere piraten. Dit vergde de nodige energie, waarna geluncht werd in de Hoge Distel. Na de lunch arriveerden ook de junior piraten van Prins Hendrik bij De Hoge Distel. Na een zeskamp werden de jonge piraten verdreven door de ouderen en werd het kamphuis bemand door de Junioren. Na een pannenkoek-piratenmaal werden ook de oudere piraten de Drunense duinen ingestuurd op zoek naar de verschillende stukken van de schatkaart en de uiteindelijke schat.

De volgende ochtend waren er een aantal stoere piraten die de Lunettencross in Vught liepen met een goed resultaat als gevolg. Na de finish snel terug naar Helvoirt gegaan om de collega-piraten te helpen bij het behalen van zoveel mogelijk punten tij-

dens het laatste spel in de Drunense Duinen.

Tenslotte werden ook deze junior piraten verdreven van de Hoge Distel en is het kamphuis nu piratenvrij!

Iedereen nogmaals bedankt voor de medewerking en gezelligheid. Wij hebben genoten van een ontzettend leuk en actief kamp en

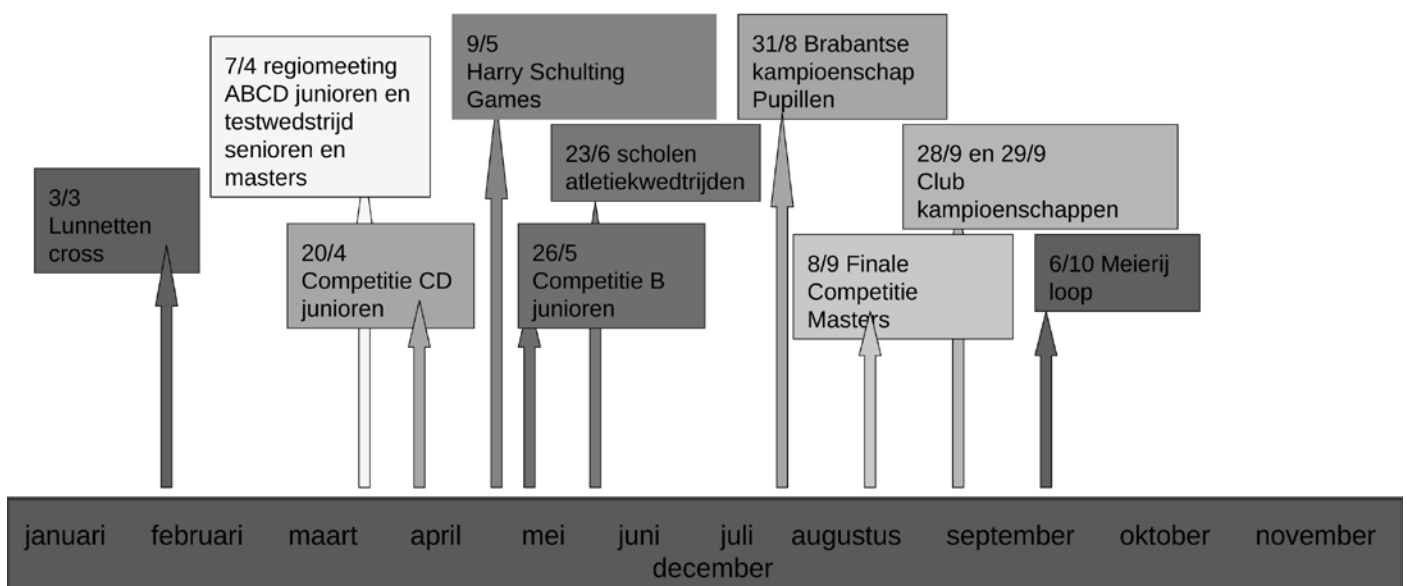
zien jullie graag bij de volgende activiteit op 11 mei tijdens de opening van de nieuwe baan.

Groetjes,
Het Jongerencomité



Foto: Colin Schalken

Prins Hendrik Wedstrijdkalender 2013



Carla Mennen schrijft gedichtjes speciaal voor de Kangoeroebode

Met ingang van dit clubblad ruimen we voortaan elke keer plek in voor een leuk kindergedichtje van de hand van PH-lid Carla Mennen. Carla is 31 jaar, woont in Den Bosch en doet bij Prins Hendrik elke vrijdag aan Nordic Walking. Een toevallig gesprek met redactielid Iza Elderson resulteerde uiteindelijk in een nieuwe rubriek in het clubblad.



Carla Mennen is een creatieve dame, zoveel is duidelijk. Haar hobby's zijn schrijven en handwerken. 'Ik schrijf al sinds mijn zesde', vertelt ze. 'Dat doe ik spontaan. De ideeën komen vanzelf.' Dat leidde inmiddels al tot drie boekjes met kindergedichten. Haar eerst boekje, 'Robin', kwam uit bij www.boekscout.nl. De opvolger 'Daan en Noortje' werd door internet-uitgever www.jouwboek.nl uitgebracht. Onlangs bracht ze daar ook haar derde boekje uit. Dat heet: 'Varkentje Biggie en andere versjes'. 'Ik schrijf puur als hobby. Ik hoef van mijn boekjes ook geen oplage af te nemen. Deze uitgever is er speciaal voor beginnende schrijvers. De boekjes worden op bestelling gedrukt.' Ze weet dat er van 'Robin' inmiddels ongeveer 75 exemplaren zijn verkocht. Wie een boekje wil bestellen hoeft op de website van de uitgever alleen maar de naam van Carla of de titel van het boekje in te geven.

Carla doet op diverse plaatsen vrijwilli-

gerswerk. Op maandag past ze op de kinderen in een groep van knutselende moeders. Op dinsdag werkt ze bij een handwerkclub voor ouderen en op woensdag staat ze in het winkeltje van Reinier van Arkel. Ze beleeft daarnaast veel plezier aan Nordic Walking, waarvoor ze elke vrijdag naar Vught komt. Ze loopt dan in de groep van Loek van der Heijden. 'Ik ben dol op de Vughtse Heide maar wandel graag ook een keer per maand in een natuurgebied verderop.' Haar gedichtjes zijn bedoeld voor kinderen van de basisschool, zo stelt ze. 'Voor kinderen van 4 tot 7 jaar zou je ze moeten voorlezen. Daarna kunnen kinderen ze zelf lezen.' Ze is inmiddels alweer bezig met haar vierde boekje en werkt daarvoor samen met een nieuwe tekenaar, die de gedichtjes van leuke illustraties voorziet.

Voor de Kangoeroebode gebruikt ze geen gedichtjes uit haar bestaande boekjes. 'Nee, deze gedichtjes schrijf ik speciaal voor het clubblad. Ik vind het hartstikke leuk dat jullie ze willen plaat-

sen.' Carla's eerste gedichtje gaat over Robins eerste sportles. Veel leesplezier ermee.

Ton de Kort

Robins eerste sportles

Wat is "Prins Hendrik" groot!
Robin kijkt eens heel goed rond
Het wordt haar eerste sportles
Want mama zegt, sporten is gezond

Er is een grote ruimte
Waar mensen koffie drinken en praten
Dan ziet ze de trainer
En de trainer krijgt Robin ook in de gaten

"Ga je mee hardlopen Robin?" vraagt hij
En hij neemt Robin mee naar buiten
Daar is een grote oranje baan
Robin ziet papa nog door de ruiten

Papa zwaait, en daar gaat Robin
Ze loopt hard over de oranje baan
"Nu even rustig lopen," zegt de trainer
"Want wat ben jij snel gegaan!"

Carla Mennen

OP WEG MET RIEMERSMALEASING

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

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

Aangenaam, RiemersmaLeasing.

De Waterman 7a

Postbus 5004

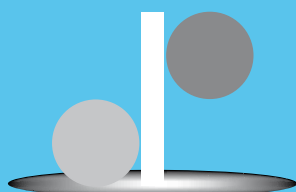
5201 GA 's-Hertogenbosch

t 073 - 850 47 50

info@riemersmaleasing.nl

www.riemersmaleasing.nl

RiemersmaLeasing



Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
drukken

Drukkerij PRIMAIR B.V.

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

Gespecialiseerd in:

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

www.drukkerijprimair.nl

Hoogstraat 7

5241 CT Rosmalen

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

info@drukkerijprimair.nl

LOPERS COMPANY



DEN BOSCH



AL 25 JAAR DE MEEST
DESKUNDIGE HARDLOOPWINKEL

VOOR LOPERS, DOOR LOPERS



PRINS HENDRIK LEDEN
10% KASSA KORTING

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