



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 60, Nr. 4, mei 2013

Accommodatie officieel geopend



Let op;
27 mei ALV



Foto's: Jos Hoogenhout



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



Soppen en hijgen in het Kietelbosje

Wat een kouwe drukte om zo'n loopje op de Vughtse Heide. Alsof we daar al niet jaren gewoon trainen, heuveltje op en af. En zoiets moet natuurlijk ook weer hip en dynamisch in het Engels een 'trail' genoemd worden. 't Mocht wat. Maar vooruit, er zijn mensen die hun best doen om iets leuks te organiseren, dus doe je maar mee. Voor de gezelligheid...

Vlak voor de start blijkt het toch allemaal wat serieuzer te zijn dan vooraf ingeschat. Er zijn lopers met hele aparte schoenen: in schreeuwende kleuren, apart profiel, speciale veters. Blijken originele trail schoenen te zijn. Poeh poeh. En er zijn geruchten over water en natte voeten! Voel ik daar nu toch een kriebeltje in mijn maag?

Daar klinkt het startschot en gaan alle 250 deelnemers er als een dolle vandoor. Zand en stofwolken vliegen omhoog. Loopmaatje S. gaat al bijna onderuit bij de eerste de beste boomstronk. We lachen nog. De eerste paadjes komen ons nog bekend voor, maar na veel zigzaggen, rondjes en bergjes is mijn biologische navigatiesysteem volledig de kluts kwijt. Deze brandgangen, droge greppels, onneembare heuvels, schurende braamstruiken en laaghangende takken komen me helemaal niet bekend voor. Op de helft begin ik verdorie echt mijn benen te voelen; toch wel veel hellinkjes achter elkaar. Dorst heb ik ook: opwaaiend stof hoopt zich op in mijn neusgaten en luchtwegen.

Toch houd ik vol en probeer ik bij dalingen wat vaart te maken. Als ik één van mijn vriendinnen per ongeluk inhaal hoor ik een serieus dreigement: "ik zal je opgeven voor expeditie Robinson!". Dat klinkt niet aantrekkelijk en ik besluit wijselijk bij mijn groepje te blijven. Nu lijkt het wat gemakkelijker te worden. We gaan het bos uit, de

Kampdijkbrug over: als hinden bewegen we ons over het egale asfalt. Wat kan ons nu nog gebeuren?

Heel veel! De geruchten over natte voeten blijken meer dan waar te zijn. We moeten een heuse rivier oversteken, met gevaar voor eigen leven. Nondeju, het water is niet diep, maar wel verrekke koud. Ik voel de kramp gelijk in mijn tenen en kuitenschieten, wat erg lastig is bij het beklimmen van de dijk die daar meteen opvolgt. Het beeld van de hinde is ver weg en ik strompel nu verder als een walrus op het droge. Een van mijn vriendinnen heeft nog meer pech: haar steunzolen zuigen zich vol tot het formaat spons waarmee je een flinke SUV in vijf minuten schoon wast.

Van de dijk weer terug in het Kietelbosje. Ik vraag me hardop af (ik kan nog net praten), waaraan dit lapje grond met bomen zijn naam te danken heeft. "Dit was vroeger een homobos!", hoor ik een hijgende mannenstem achter mij verklaren. Hij zal 't wel weten! Soppend in mijn schoenen pers ik de laatste hellinkjes uit mijn verzuurde benen.



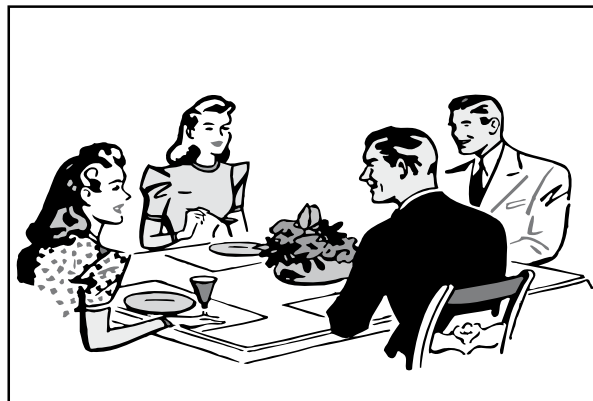
Eindelijk de finish: weg ellende en wat een leuke ervaring! Wanneer volgt PH trail editie nummer 2? Ik doe weer mee, al was het alleen maar om de aspergesoep!

In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
 - 5 Algemene Ledenvergadering Prins Hendrik
 - 7 Hangt de baan vol genoeg met reclameborden?
 - 8 Naar Bertijn
 - 9 t/m 11 Opening nieuwe accommodatie Prins Hendrik
 - 12 Boylston Street, Boston
 - 13 Inschrijven 8ste editie Detron Meierijloop
 - 15 Ralph van Houwelingen naar Deaflympics
 - 17-18 Harry Schulting Games knallende comeback
 - 20-21 PH op wedstrijd
 - 24 Athletic Champs pupillen
- Lees voortaan de Kangoeroebode op de site: www.ph.nl

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 5 is maandag 3 juni, het clubblad komt uit op woensdag 26 juni.

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

Algemene Ledenvergadering Prins Hendrik

Het Algemeen Bestuur nodigt alle leden uit om de Algemene Ledenvergadering bij te wonen. Deze vindt plaats in het clubhuis op 27 mei en begint zoals gebruikelijk om 20.00 uur.

De voorlopige agenda is als volgt:

1. Opening
2. Vaststelling agenda
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Huldiging Nederlandse kampioenen 2012, jeugd
5. Notulen van de ALV van 17 december 2012
6. Algemeen jaarverslag 2012
7. Financieel jaarverslag 2012
8. Verslag kascommissie
9. eventueel) Benoemen leden kascommissie
10. Huldiging Nederlandse kampioenen 2012, volwassenen
11. Sportman en Sportvrouw atletiek en turnen 2012
12. De secretaris van het AB, Truus Gehrels-Kolthof treedt af en is herkiesbaar: Bestuursleden worden schriftelijk kandidaat gesteld door het hoofdbestuur of schriftelijk door tenminste tien leden tot uiterlijk drie dagen vóór aanvang van de algemene vergadering.
13. Rondvraag
14. Sluiting

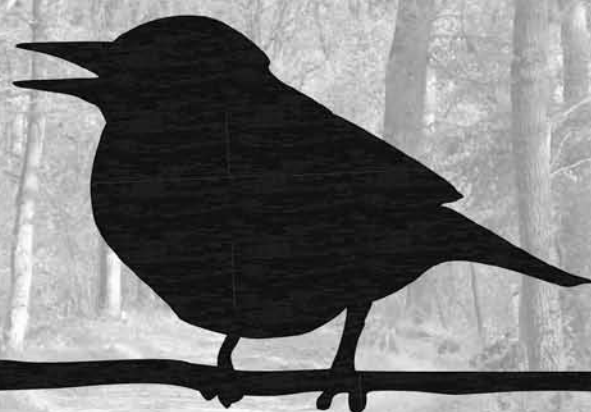
Wijziging bestuur Vrienden van Prins Hendrik

Mary van den Brand heeft onlangs haar taak als voorzitter van de stichting Vrienden van Prins Hendrik neergelegd. Dat was geen gemakkelijk besluit. Mary nam in 2006 het voorzitterschap over van Rien van Haperen. Met groot enthousiasme doet zij veel vrijwilligerswerk op allerlei gebied, maar soms kan het ook teveel worden. We begrijpen en respecteren de keuze van Mary en danken haar hartelijk voor haar inzet en bijdragen in de afgelopen jaren.

Rien van Haperen neemt opnieuw het voorzitterschap op zich, Ruurd Verdam zal naast het penningmeesterschap de functie van secretaris vervullen. Daarnaast wordt het bestuur gevormd door Joke Serraris, Rob Pietjouw en ondergetekende.

Het doel van de stichting is en blijft primair het versterken van de band tussen mensen die Prins Hendrik een warm hart toedragen en het verwerven van fondsen om sociale activiteiten mogelijk te maken. We hebben inmiddels rond de 100 vrienden, maar nieuwe vrienden blijven uiteraard van harte welkom. De kosten zijn 40 euro per jaar. Aanmelden kan bij Ruurd Verdam. Stuur een e-mail met uw naam, adres en telefoonnummer naar verdam@home.nl onder vermelding van "Aanmelding Vrienden van Prins Hendrik".

Iza Elderson



VROEGE VOGEL LOOP

Start 7.00 uur

Ontbijt 8.30 uur

5/10/12,5 km

Kosten € 5,-

Zaterdag 22 juni



TRIM - WANDELEN - NORDIC WALKING

Hangt de baan nu vol genoeg met reclameborden?

In het vorige clubblad hebben we, als sponsorcommissie, een beroep op u gedaan om uw zakelijke contacten (of uzelf als u een bedrijf hebt) enthousiast te maken om een reclamebord te plaatsen op onze nieuwe accommodatie. De oproep is niet tevergeefs geweest. Het heeft in ieder geval tot drie serieuze reacties geleid, die al tot één nieuw bord (INEXS) hebben geleid en waarschijnlijk nog een bord gaan opleveren. Met de nieuwe borden van de Rabobank hangt de baan al wat voller met borden, maar het mogen er nog veel meer zijn. Er is nog plaats genoeg en met 3 reacties op zo'n 2000 leden moet er nog heel veel potentieel zijn. Dus waar wacht u nog op?

Het kan zijn dat u het grootser wilt aanpakken. In het vorige clubblad hebben we aangekondigd dat we in deze editie van het clubblad nog wat andere sponsormogelijkheden zouden noemen. U wilt de naamsbekendheid of het imago van uw bedrijf (of u kent zo'n bedrijf) een enorme impuls geven. Wat is er dan effectiever om uw naam te verbinden aan een evenement bij PH? De Kangoeroeloop is een mooi voorbeeld. Jarenlang was het Brabants Dagblad eraan verbonden en nu weet na drie jaar nagenoeg iedereen wel wie RiemersmaLeasing is als nieuwe hoofdsponsor van dit evenement. Voor twee PH-evenementen hebben we nog een plaats als hoofdsponsor vrij, te weten de Harry Schulting Games en de Lunettencross. Bij het uitkomen van dit clubblad is de 10e editie van de Harry Schulting Games net achter de rug (Hemelvaartsdag). Mogelijk bent u er geweest, mede omdat op die dag de baan feestelijk werd geopend. U heeft kunnen genieten van echte topatletiek. Een unieke gelegenheid toch voor een bedrijf om haar imago positief te beïnvloeden en de naamsbekendheid te vergroten.

De Lunettencross is een veldloop die dit jaar op 3 maart voor de 69ste (!!!!!) keer is gehouden. Wilt u uw bedrijf koppelen aan kernwaarden zoals traditie, noeste arbeid (crossen), onverzettelijkheid, dan is dit een unieke mogelijkheid en is er nog plaats op de crosskalender in de periode dat de cross wordt gelopen (eind februari/begin maart) voor een groots opgezette crosswedstrijd.

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

Met dit tweede artikel zijn de mogelijkheden voor sponsoring bij Prins Hendrik nog niet uitgeput. In het volgende clubblad komen we daarom weer bij u terug en hopen we dat de stroom reacties op de het vorige en dit artikel ons handenvol werk heeft bezorgd.

Berry Debrauwer,

namens algemeen bestuur en sponsorcommissie

BOUWBEDRIJF VISSERS B.V.

&

VISSERS ZWEMBADEN B.V.

SINT MICHIELSGESTEL

sauna's, infraroodcabines en whirlpools.

Kwaliteit en nazorg is onze beste reclame!

kijk op:

www.bouwbedrijfvisser.nl

www.visserszwembaden.nl

telefoon 073-5942962 of 06-53471182

VAN BIJNEN



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

Telefoon 073- 511 25 15
www.vanbijnentransport.nl

Naar Berlijn

Na een slechte voorbereidingstijd vanwege een verstuikte enkel, opgelopen bij de Oliebollenloop, een nare griep (ook Ans werd kort tevoren geplaagd door griep) en toen een protesterende rug, zitten we dan toch op vrijdagochtend 5 april in de bus naar Berlijn. Wij reizen met een club uit Enschede die deze reis naar de halve van Berlijn organiseert. Tot onze verbazing horen wij met onze leeftijd bij de jongeren. Als we elkaar wat beter leren kennen blijken die ouderen vooral supporters. Van de club behoren maar 8 personen tot de lopers.



Op zaterdag maken we een stadstour door Berlijn. Veel indruk maakt op mij het Joods monument, de grootse stad, maar vooral de geschiedenis die zich hier heeft afgespeeld. Geweldig is het dat de halve marathon op zondag langs de nu voor ons herkenbare, belangrijkste monumenten in de stad loopt.

Op zondag, na uiteraard veel gedoe over welke kleding we wel of niet aan moeten, komen we bij het startpunt waar een gezellige drukte heerst. Ook nu valt de Pünktlichkeit en de discipline van de Duitsers op. Dit heeft op ons het

kinderlijke effect dat we juist over die regels heen willen. Om een leuke foto te maken klimmen we over een hekje. Meteen komen we diverse Duitsers in paniek tegen: "Was machen Sie hier?" Met de ons bekende humor redden we het niet hier.

Ondanks hun Pünktlichkeit lukt het ons om in een eerder startvak te beginnen. In Berlijn ligt nog veel sneeuw, maar vandaag is er een heerlijk zonnetje. Alle warme kleding die we de laatste weken aan hadden gaat onderweg langzamerhand uit. Het laatste stuk ben ik zelfs blij als we in een beschaduwde straat lopen. De loop is prachtig. Ik vind het heel indrukwekkend om hier te mogen lopen langs historische plekken, waar zich zoveel ellende voor vele mensen heeft afgespeeld. Er is veel afleiding onderweg en er is veel publiek, niet heel enthousiast. Tot 19 km gaat het lopen goed, de laatste kilometers zijn zwaar. En wat is het weer heerlijk om over die finish te komen, ... een prachtige loop! In de krant van maandag zie ik dat ik 2.00.57 heb gelopen, daar ben ik heel tevreden mee.

Naar Berlijn willen we nog eens terug om alles rustig te kunnen bekijken, de musea, de monumenten, de winkels, waarvan vele zeer decadent, en het uitgaansleven, dat we nu natuurlijk allemaal hebben gemist. We hebben het alweer over ons volgende internationale loopje, iets in het zuiden. Heel leuk om naar zo'n doel toe te leven en te trainen en dan super om op deze manier een weekend op pad te zijn.

Dorrie, april 2013

Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

de Noorlander

ASSURANTIE - ADVISEURS

Sportief in verzekeringen

Kampdijklaan 36

5263 CJ Vught

tel. 073 - 68400 72

emailadres: kantoor@denoorlander.nl


www.Segam Reizen.nl
bijzondere thema reizen



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

Opening nieuwe accommodatie Prins Hendrik

Een jaar nadat de nieuwe accommodatie van Prins Hendrik in gebruik is genomen, is het complex op 9 mei j.l. dan toch echt officieel geopend. Het was aanvankelijk behoorlijk wennen op de nieuwe locatie en er waren de nodige aanloopproblemen, maar daar is in het afgelopen jaar hard aan gewerkt.

Buiten was de accommodatie feestelijk versierd met ballonnen. Om half drie klonk het startschot voor de door de trimcommissie georganiseerde Trailrun over de Vughtse Heide en omgeving, waarbij de trimmers de voeten niet drooggehouden hebben, maar dat was ook niet de bedoeling. De wandelaars en de Nordic wandelaars kwamen wel met droge sokken over de finish, waar heerlijke aspergesoep van trimvoorzitter Peter Peeters klaarstond voor alle deelnemers.

Intussen was het al lekker druk op de baan, waar nu volop ruimte is voor koffietenten, friettentent, fruittent en VIP-tenten en voor al het toegestroomde publiek.

De officiële opening vond om kwart over vijf plaats, met toespraken van wethouder Peter van der Wiel, onze voorzitter Rob Janssen, de voorzitter van de Atletiekunie Theo Hoex en Michel Reijnders, ambtenaar sportzaken van de provincie Noord-Brabant. Lovende woorden alom. Gerard van Vessem, (80 jaar lid van Prins Hendrik), Harry Schulting en Erik Cadée hesen daarna de vlaggen van de gemeente Vught, de provincie Brabant en van Prins Hendrik.

De percussieband Divertimento bracht met opzwevende Braziliaanse ritmes de stemming er goed in. De vendelzwaaiers van het Vughtse Gilde Sint Barbara en Sint Sebastiaan zorgden voor een vleugje folklore en de jeugd van Prins Hendrik presenteerde zich met een vrolijke flashmob op het middenveld. Tot slot gaven onze turners een spectaculaire gymnastiekdemonstratie en toen konden de wedstrijden van de Harry Schulting Games beginnen.

De aanwezigen werden op hun wenken bediend: mooie atletiekwedstrijden, een heerlijk zonnetje, een hapje, een drankje, gezellige drukte, prima stemming en een mooie accommodatie op een schitterende locatie. En toen moest de after-party nog beginnen.

Met dank aan alle mensen die deze mooie dag mogelijk gemaakt hebben. We voelen ons weer helemaal thuis bij Prins Hendrik.

Iza Elderson



Terugblik opening accommodatie





Boylston Street, Boston

De derde maandag van april is misschien wel mijn favoriete dag van die maand. Vaak keek ik op Eurosport naar de spannende ontknoping van de Boston Marathon, in 2008 zag ik bij een bezoek aan Boston voor het eerst hoe gek de Amerikanen zijn als zij sporters mogen aanmoedigen: ze klappen en juichen voor iedereen. In 2011 mocht ik zelf ervaren hoe ontelbare malen 'Go 316' naar me is geroepen en heb ik enorm genoten van de laatste meters op Boylston Street. Mijn mooiste loopervaring ligt tussen de 42.195 meter van Hopkinton naar Boylston Street. Zelfs vorig jaar zat ik met een clubgenoot achter een trage pc in Portugal de updates van de warme 116e marathon van Boston te volgen.

Ook dit jaar leverde de derde maandag van april weer spannende finishbeelden op van de 117e editie van de marathonwedstrijd. En aangezien die dag voor mij echt Boston-dag is genoot ik ook nog even de 'Walk-off Win' van de RedSox honkballers. En toen werd het tijd om via de Amerikaanse websites te kijken naar de interviews met de winnaars, snelste Amerikanen en weer de sfeer van de mooiste marathon van de wereld te herbeleven.

Hoe anders werd het, want opeens verschenen er berichten op mijn twitter-tijdlijn over explosies en een snelle zoekactie met 'Boylston' leverde al snel de eerste lugubere foto's op en de locatie van de bomaanslagen. Boylston Street heb ik ook tientallen malen afgelopen, omdat het de weg van het hostel naar het centrum was. Bij 671 Boylston Street, vlakbij de winkel van Marathon Sports, was een bom afgegaan. Een hardloopspecialzaak, net zo een als waar ik werk in Nederland, een mooie zaak vol met hardlooplefhebbers op zoek naar hun Boston Marathon gadgets en die ik ook een paar keer heb bezocht.

In no-time had ik CNN opgezocht en waren de eerste beelden

van de mij bekende straat in mijn huiskamer te zien. De beroemde finish boog, de bekende gebouwen en de enorme massa fans, die gilden om de verkeerde redenen. Niet veel later ging mijn telefoon, kwamen berichtjes binnen via social media en liep mijn avondbesteding anders dan gedacht.

Een hele trieste afloop van een dag, die met recht een feestdag mag worden genoemd. In Boston wordt Patriots' Day gevierd (start van de Amerikaanse revolutie), maar veel Bostonians spreken ook van Marathon Monday, zo diep zit de marathon ingebakken in de ziel van Boston.

Gelukkig zitten veel Amerikanen niet bij de pakken neer en zijn ze volgend jaar gewoon weer van de partij. Zo heeft Boston Billy Rodgers, de bekendste hardloper van de stad en 4x winnaar van de marathon al aangekondigd om in 2014 weer (eens) mee te lopen: 'look for me at Boston next year!' En ik zit er ook weer klaar voor, want het blijft het mooiste spelletje van de wereld!

Bart van Aalst

Start-to-Move

Drie keer per jaar organiseert Prins Hendrik de beginnerscursus Start-to-Move.

De resultaten van de eerste Start-to-Move van 2013, 12 januari – 12 april: 41 starters, 8 afvallers wegens blessure, 1 doorstromer nog tijdens de beginnerstraining, 2 afvallers die een andere sport kozen, 18 nieuw PH leden.

Op 16 april is de tweede beginnerscursus gestart met 35 deelnemers. De afronding is op 22 juni met deelname aan de Vroege Vogelloop.

Josefien van Galen,
Trimcommissie



U kunt al inschrijven voor de 8ste editie van de Detron Meierijloop

Op het moment dat dit clubblad bij u in de bus is gevallen, is de inschrijving voor de 8ste Detron Meierijloop (zondag 6 oktober 2013) alweer geopend. Op het moment dat ik dit schrijf worden de inschrijvingspagina's nog aangepast, maar het streven is om zo rond 20 mei "live" te gaan. De kopij voor het clubblad moet natuurlijk altijd ruim voor verschijningsdatum worden ingeleverd. Dus altijd een kleine kans dat de realiteit me achterhaalt. Inschrijven kunt u via www.inschrijven.nl dan wel via de inschrijfpagina op www.meierijloop.nl. Zijn ze nog niet beschikbaar dan zal dit binnen enkele dagen gebeuren.

Vernieuwde opzet

Dit jaar gaan er bij de Detron Meierijloop de nodige zaken veranderen die de loop moeten doen uitgroeien tot een nog aantrekkelijker evenement zowel voor lopers als voor toeschouwers. De hoofdsponsor, Detron, die vorig jaar voor het eerst aan het evenement was verbonden, doet de nodige investeringen om dat mogelijk te maken zonder dat dit ten koste gaat van de opbrengsten voor het goede doel, de ondersteuning van sportieve en culturele activiteiten voor de minder validen in de regio Meierij.

Wat gaat er zoal veranderen?

- 1) Start en finish gaan naar het centrum van Vught (op en nabij het Marktveld) en de verschillende afstanden (1km, 5km en 10km) lopen nu door het centrum van Vught en alle wijken daaromheen. De gemeente Vught ondersteunt dit initiatief van harte en heeft haar volle medewerking toegezegd.
- 2) Er zullen de nodige activiteiten worden georganiseerd om het loopevenement heen om de toeschouwers het nodige vertier te bieden. Ook de wijken waar het parkoers doorheen loopt zullen worden gestimuleerd om de lopers toe te juichen en op enkele punten onderweg zullen waarschijnlijk muziekbands staan. In bijna alle voorgaande edities hebben we mooi weer gehad, dus het zal goed toeven zijn op de terrasjes in het centrum. Er zijn nog meer plannen, maar die zijn nog niet allemaal concreet uitgewerkt, daar komen we nog op terug.
- 3) De inschrijving voor de scholierenloop (1km) zal gratis zijn (behalve bij na-inschrijving). De organisatie stelt €10,- per deelnemende scholier beschikbaar voor een al vastgelegd goed doel (zie website). Een extra stimulans voor scholen om met veel teams in te schrijven
- 4) De 10km gaat nu ook over één ronde. In de voorgaande edities waren dat er minimaal twee, in de eerste edities zelf 2 rondes en een klein rondje. De organisatie heeft meerdere keren van deelnemers het verzoek gekregen om over te stappen op één ronde van 10km.
- 5) De grote veranderingen zijn natuurlijk de voorgaande punten, maar naast de 10km zal nu ook het parkoers voor de 5 km worden gecertificeerd, zodat elke loper er echt vanuit kan gaan dat hij de correcte afstand heeft gelopen en zijn tijd op waarde weet te schatten.

- 6) Prins Hendrik heeft een nieuw tijdsregistratiesysteem aangeschaft, Ipico geheten. Dat zal gebruikt gaan worden bij de Meierijloop. Een voordeel is dat lopers die in het verleden extra kosten moesten maken voor het huren van een chip, dat deze keer niet hoeven te doen. Dus voor veel deelnemers aan voorgaande edities wordt deelname dit jaar goedkoper. Het inschrijfgeld is hetzelfde gebleven, maar nu inclusief kosten chips.

Kortom, er wordt alles aan gedaan om lopers en toeschouwers een grandioos evenement aan te bieden. Dus doe mee en schrijf in.

Vrijwilligers

De afgelopen jaren zijn de verkeersregelaars, juryleden en overige vrijwilligers onmisbaar geweest om de eerste 7 edities tot een succes te maken. En dat het een succes was, moge blijken uit de groei van het aantal deelnemers van 400 naar 800 en de opbrengsten voor het goede doel. Er is in totaliteit meer dan € 70.000,- opgehaald. Met de verhuizing naar het centrum rekenen we erop dat onze trouwe helpers ook nu weer helpen. Daarnaast doen we een beroep op nieuwe vrijwilligers. In de oude situatie was op sommige verkeersdrukte punten van het parkoers al sprake van een krappe bezetting. We gaan nu naar een omgeving waar meer verkeersdrukte is en omdat het centrum en de wijken daaromheen voor het parkoers worden vrijgehouden is de bereikbaarheid van Vught en haar centrum moeilijk. Ook het feit dat de 10km nu één in plaats van twee rondes is vraagt om meer vrijwilligers. Bij deze doen we nu al een beroep op u om u op te geven als vrijwilliger voor de Detron Meierijloop van 6 oktober aanstaande. Laten we er als Prins Hendrik mede zorg voor dragen dat Vught zoals veel andere plaatsen een groots en feestelijk (loop)evenement kan organiseren in het centrum.

U kunt u per mail nu al als helper aanmelden via bdebrauwer@hotmail.com of olden324@kpnmail.nl of persoonlijk bij Hennij Oldenhove.

Berry Debrauwer

De bosploeg zoekt het hogerop

De frequentie van de trainingsweekenden van de Bosploeg mag dan gehalveerd zijn (nog maar eens in de twee jaar), de vitaliteit ervan is er niet minder om geworden. Het aantal deelnemers bleef met 16 (nou ja, op zaterdag waren het er 18) wat achter bij de verwachting.

Dat kwam niet door een gebrek aan belangstelling, maar doordat het lange weekend van 3, 4 en 5 mei voor een aantal potentiële deelnemers door andere bezigheden bezet was en dan was er nog die arme Bas, die zeer tot zijn spijt door ziekte op de valreep moest afzeggen. Hotel 'De Herbergier' in Schin op Geul had die drie dagen veel weg van een duiventil. Bosploegleden, al dan niet met partner of in gezelschap van andere leden van de groep, wickten op wisselende tijden in en uit het hotel aan de weg van Valkenburg naar Gulpen. De eersten arriveerden op vrijdag om kwart over twee in de middag om na het nuttigen van de welkomstkoffie meteen maar welgezind – het was immers prachtig weer en het zou de dagen erna alleen nog maar beter worden! – op pad te gaan voor een mooie wandeling door het Geuldal om over de door de Amstel Gold Race zo bekende Keutenberg weer af te dalen naar het hotel, waar de ontmoeting plaatsvond met andere leden van het illustere gezelschap, die intussen per (race)fiets de confrontatie met de Zuid-Limburgse heuvels waren aangegaan. Steeds meer Bosploegers druppelden binnen en tegen het eind van de middag was het complete gezelschap verenigd op het terras van het hotel, waar het in het zonnetje met bier van de naburige brouwerij of frisdrank en uiteraard en stevige punt vlaai aangenaam toeven was. Om half acht ging het voltallige gezelschap in het restaurant van het hotel aan tafel, om precies te zijn: een lange rij van aaneen geschoven tafels midden in de ruimte. De rest van gasten werd naar de marges verwezen. Het driegangenmenu was eenvoudig, maar smakelijk en royaal, de wijn vloede rijkelijk en het bleef die avond nog tot laat gezellig en druk in 'De Herbergier', waar het gezelschap zich na de maaltijd verplaatste naar het café.

De volgende morgen

was iedereen om half 9 weer fris en monter present bij het ontbijt. Tegen de tijd dat de groep in drie delen uiteen ging voor - het beleid van de Vughtse Sportvereniging Prins Hendrik getrouw - het ontplooiën van verschillende sportieve activiteiten, kwamen Berry Debrauwer en Francis Heuts het gezelschap versterken. Zij vulden, samen met Cees en Masja, Rien en Marianne en Ruud een groot deel van de dag met het doorkruisen van het heuvelland per fiets, waarbij ook de Cauberg, waar in de Amstel Gold Race zo vaak de beslissing viel, niet werd geschuwd, maar ook het terras niet werd overgeslagen om de dorstige kelen te smeren. De twee Maria's (Dooyenburg en Schoenmakers), Rob Bravenboer en Sieta gingen, op de fiets begeleid door Mart Verboord, de heuvels in voor een duurloop, van 17 kilometer, zo was het plan, maar het werden er uiteindelijk meer dan 20 en volgens Maria Schoenmakers, die naar eigen zeggen flink had afgezien, ging dat bijna alleen maar omhoog. Dat was natuurlijk zuiver gevoelsmatig, want als je op hetzelfde punt eindigt als waar je bent begonnen, heb je natuurlijk even veel omhoog als omlaag gelopen, hè Maria? Het zegt wel iets over de uitdaging die deze stoere atleten niet uit de weg gingen en dat dwingt bewondering af. De rest van de groep, Jos en Iza, Gerrie, Frans, Pieter en Ad trokken het gebergte in voor een fikse wandeling. Onderweg werd een bezoek gebracht aan de op een

steile helling gelegen orchideeëntuin van Staatsbosbeheer, die net een paar dagen open was. Iets te vroeg, denken wij. Er was kennelijk alleen naar de kalender gekeken en geen rekening gehouden met de lange winter van dit jaar. Na lang zoeken langs de smalle paadjes werden welgeteld twee(!) orchideeën ontdekt. Maar schaarste maakt bijzonder en er werd dan ook met volle teugen van deze prille schoon-



heid genoten. De wandeling voerde langs weilanden en akkers, door bossen en dorpjes en overal die uitbundig bloesemende bomen in schakeringen van wit tot rood. Bij kasteel Schaloen werd een rustpauze ingelast op het terras en de kasteeltuin bezocht. De wandeling werd voortgezet via een lommerrijk pad langs de Geul, terug naar Schin. Tijdens het tweede avondmaal in het hotel was Cees Visser niet letterlijk, maar wel figuurlijk het kind van de rekening. Eerst kreeg hij een hoofdgerecht dat hij niet besteld had en vervolgens werd zijn nagerecht vergeten. Maar Cees is een joviaal en flexibel mens en doet daar dus helemaal niet moeilijk over. Ach, die aardige meisjes hadden het zo druk met het bedienen van de grote groep gasten, dat het niet zo vreemd is als men dan een steekje laat vallen. Op tijd van tafel, want om 9 uur hadden we afgesproken in het plaatselijke bowlingcentrum. Als troost voor het leed tijdens de maaltijd mocht Cees het zware-ballenspel winnen. Na afloop van deze competitie bleef het café in het hotel speciaal voor de Bosploeg nog wat langer open. Met verschillende gezelschapsspelletjes werden onder het genot van een drankje de laatste uren van de avond gevuld.

Zondagmorgen was het na het ontbijt voor het grootste deel van de groep tijd voor de traditionele zondagmorgentraining onder leiding van Jos Hoogerhoud, een intervalloop over een aantrekkelijk parkoers. Via het al eerder door de wandelaars verkende lommerrijke pad langs de Geul naar Valkenburg, waar door het Geulpark en langs het kasteel Schaloen een rondje werd gemaakt en weer langs de Geul terug. Een pittige training, dat wel, maar door een prachtig water- en bloemrijk gebied. De niet-lopers genoten nog eens per fiets of al wandelend van de mooie omgeving. Na het douchen werd Cees Vissers onder applaus bedankt voor de organisatie en keerde iedereen voldaan huiswaarts.

Het was de deelnemers zo goed bevallen, dat ik al heb horen fluisteren dat er plannen waren om volgend jaar niet over te slaan.

Jos Hoogerhoud

Ralph van Houwelingen naar Deaflympics

Komende zomer is Prins Hendrik vertegenwoordigd op de Olympische Spelen voor doven, de Deaflympics. Die worden dan georganiseerd in de Bulgaarse hoofdstad Sofia. Ralph van Houwelingen bleef bij een wedstrijd in Dongen ruim 3 seconden onder de gevraagde limiet van 16.04 minuten op de 5000 meter. De tijd op de klok gaf 16.01.53 min aan toen Ralph de finish passeerde.



Net als voor de grote Olympische Spelen was voor uitzending naar Sofia door de Dovensportbond (KNDSB) een tijd vereist die zicht geeft op een top 8 klassering tijdens de Deaflympics. Deze spelen worden erkend door het IOC, maar in Nederland neemt de dovensport een aparte plaats in omdat het valt tussen de Paralympische en Olympische tak. Een dove atleet heeft uiteraard bij de start van reguliere wedstrijden al een nadeel, maar ook op het gebied van evenwicht en motoriek hebben dove sporters vaak al een achterstand ten opzichte van hun horende concurrenten. Paralympisch zijn ze echter weer niet. Vandaar een

eigen toernooi dat elke vier jaar wordt georganiseerd.

Ralph heeft twee jaar geleden zijn zinnen gezet op deelname aan de Deaflympics in Sofia. In de zomer van 2012 kwam deelname in beeld, toen Ralph bij zijn debuut op de 5000 meter 16.26 min liet noteren. Na een winter vol trainingen stond op 16 mei de eerste van twee limietpogingen gepland.

De A-junior werd in zijn race bijgestaan door clubgenoten Raymond van den Berg en Michiel Otten die het tempowerk voor

hun rekening namen. Op een strak schema, op de grens van Ralph niveau, werden de ronden in een nat Dongen afgelegd. Onder het toezicht oog van de aanwezige officials van de KNDSB verbeterde Ralph zijn pr met ruim 25 seconden en bleef met 16.01.53 min binnen de gestelde limiet voor deelname aan de Deaflympics. Al kort na de finish kwam ook het verlossende woord dat de nominatie werd omgezet in een kwalificatie.

De Deaflympics worden gehouden gehouden van 26 juli tot en met 4 augustus. Meer informatie vind je op www.deaflympics.nl en www.sofia2013.com.

Bart van Aalst



Harry Schulting Games knallende comeback

De prachtige accommodatie van Prins Hendrik werd officieel geopend met de Harry Schulting Games op Hemelvaartsdag. Voor veel atleten uit het hele land, jong en oud, was het de eerste kennismaking met de mooiste baan van Nederland, maar ook een hernieuwde kennismaking met een van de beste wedstrijden van Nederland. Zowel Olympiërs als regionale atleten die voor het eerst in Vught kwamen, staken hun waardering niet onder stoelen of banken.

In prima omstandigheden, met misschien wat te veel wind, werd al in het voorprogramma al met een klapper de toon voor een prachtige atletiekmiddag gezet. De vrouwen polshoog wedstrijd kende een uitstekende bezetting met meerdere 4 meter springsters. Bijzonder was het dat Rianna Galiart (nr 2 allertijden in Nederland) in Vught na een geslaagde sprong op 4.31 meter de lat mocht leggen op de Nederlands recordhoogte van 4.41 meter. Eén centimeter hoger dan het Nederlandse en ons clubrecord van Monique de Wilt. Dat record bleef dan wel in Vught, maar de toon was gezet.

Na de officiële openingshandelingen volgde het hoofdprogramma, dat een flink aantal prima resultaten opleverde. Het grote publiek dat al vroeg zijn weg naar de atletiekbaan had gevonden, maar ook na de opening de prestaties van de atleten bleef bewonderen, droeg daar zeker aan bij. De tribune was goed bezet en langs de baan stond het rijen dik. Ook aan de overkant van de baan stond er flink wat publiek om de atleten aan te moedigen.

De wedstrijd werd mede opgesierd door de aanwezigheid van Olympiër Ingmar Vos (PAC Rotterdam) en Pelle Rietveld (Ilion Zoetermeer en deelnemer EK-indoor). De top-meerkampers kwamen uit op meerdere onderdelen, maar moesten uiteraard de specialisten voor zich dulden. Opvallend was het optreden van international Gregory Sedoc die zich verbaasde over de entourage en het vele publiek langs de baan. De Amsterdammer liet

zich inspireren en liep een snelle 13.51 sec, maar helaas met +3.3m/s rugwind (en dat is iets teveel).

Op hun thuiswedstrijd waren het meerdere malen Prins Hendrik atleten die het podium mochten beklimmen. Robin Ruyter werd 3e op de 800 meter met 1.55.29 achter winnaar Van Diepen (JB, 1.53.82). Thomas Kortbeek werd prima derde op de 110 horden met 14.31 (+3.3). Op de 400 meter horden, het spektakel stuk van de avond, werd de thuisfavoriet verrassend voorbijgestreefd door de Belg Heggen, een alles of niets poging na van Thomas om de Belg na de laatste horde nog te achterhalen lukte net niet:

52.34 sec voor Heggen om 52.58 sec voor Thomas.

Polshoog bij de mannen werd een prooi voor Koppelaar van Ilion met 5.21m en hoog werd gewonnen door Bervoets van De Keien met 1.98m. Jasper Heesbeen werd gedeeld 3e met 1.95m. Maarten Persoon won het discuswerpen met 59.77m. Paul Robers (AV '34 Apeldoorn) liep 10.76 sec (+2.7)

Bij de vrouwen wisten de Prins Hendrik atleten wel te winnen. Melissa Boekelman vierde ook een soort van comeback, want zij liet haar kogel neerkomen op 17.60 meter. Verder dan zij vorig jaar stootte en uiteraard goed voor de winst. Valentine Kortbeek verruilde haar organisatie-schoenen voor springspikes en zette haar uitstekende atletiekjaar 2013 voort met een sprong van 6.01 m (+1.5m/s).

Op de 400 meter horden won de Rotterdamse Eduarda in 63.38 sec. PH-atletes Roxanne Martin





en Tamara Bos kwamen op het podium met 64.08 sec en 66.19 sec. De 800 meter werd bij de vrouwen gewonnen door de Maastrichtse Ummels in 2.13.36 min. De 100 meter werd een prooi voor Rosina Hodde van Haag Atletiek in 11.70 sec (+3.1) De afsluitende 3000 meter wedstrijd voor vrouwen leverde vooral in de slotfase spektakel op. De 2e haas in de wedstrijd Jip Vastenburger liep, toen haar werk er op zat, met een fikse versnelling door en verraste op de streep Dillen. De atlete van AV '34 behaalde en passant ook nog de limiet voor de EJK binnen met haar tijd van 9.28.08 min. Bij een mannen voltrok zich een soort-

gelijk scenario, haas Roy Hoornweg volbracht zijn taak, want hij liep vlak naar de gevraagde eindtijd 8.23.12. Wesley van der Gouw werd derde met een nieuw pr van 8.27.25 min. Een deskundige jury onder leiding van Harry Schulting beloonde Galiart en Sedoc met de prijzen voor de beste dagprestaties.

Bart van Aalst



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

Wandelkalender

Zondagwandelen Prins Hendrik

Periode april 2013 tot en met juli 2013

Dag	Datum	Route	Afstand	Startpunt	starttijd	bijzonderheden
zo	12-mei-13	K Kinderbosroute	12,5 km 21,2 km	Lennisheuvel 52, Boxtel (Basisschool)	9.20 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
ma	20-mei-13	K Moerputtenroute	11,3 km 23,5 km	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	26-mei-13	K Heeswijk Dinther route			9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	2-jun-13	K Kraaijengatroute	13,9 km 22,8 km	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	9-jun-13	K Dommelrondje	13,9 km	De ketting Boxtel	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	16-jun-13	K Gommelenroute		Café 't Gommelen Biezenmortel	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	23-jun-13	K IJzerenmanroute (nr 1)	12,5 km 21,0 km	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	30-jun-13	K Dijkenroute		Dungense Brug Gemonde	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	7-jul-13	K Distelbergroute		Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	14-jul-13	K Noenesroute	13,1 km 22,4 km	Parkeerterrein tegenover Herberg van Boxtel	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	21-jul-13	K Kinderbosroute	12,5 km 21,2 km	Lennisheuvel 52, Boxtel (Basisschool)	9.20 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	28-jul-13	K Gementroute	11,6 km 21,4 km	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	4-aug-13	K Giersbergenroute	10,8 km 21,1 km	De drie Linden - Giersbergen	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	11-aug-13	K Zuiderplasroute		Prins Hendrik	9.00 uur	

K = Korte route

L = Lange route

Bij startpunt anders dan Prins Hendrik met eigen vervoer naar startpunt, hetzij gezamenlijk vanuit Prins Hendrik, hetzij individueel vanuit thuis.

Als je zelf naar het vertrekpunt gaat meld dit dan van te voren aan Edgar, Agnes of Rien

Voor wandeltochten zie de landelijke wandelkalender

www.landelijkwandelprogramma.nl/wandelagenda

Laatste wijziging van deze pagina: 20 april 2013



PH op wedstrijd

Op 30 maart is Sieta van der Zee de tweede V45 aan de finish in Sleenwijk. Zij loopt 10 km in 47.28 min.

Bij de Paasloop op 1 april in Boxtel loopt Geert Alofs naar een tweede plaats bij de M50. Hij loopt na 1.05.16 uur.

Bij de Drutenloop op 7 april lopen verschillende PH-ers. Karen Wijlaars wint de 5 km in 18.13 min. Op de 10 km loopt Aida Boogmans 48.55 en Maria Schoenmakers 49.35. Zij worden 7e en 8e. Martien Soetekouw loopt de halve marathon in 1.58.32 uur.

Bij de Nescioloop in Amsterdam loopt Matthijs Künzel de 15km in 53.24 en wordt derde.

Er zijn natuurlijk veel PH-ers bij de marathon in Rotterdam op 14 april. De nettotijden: M35 117 Patrick Sturkenboom 3.08.25, 374 Daan Verboven 3.43.09, M40 55 Rob Bravenboer 3.01.52, 188 Marco Heestermans 3.23.51; 571 Coen Hurkmans 3.56.21; 1257 Bas van Lierop 5.06.57; m45 435 Arnoud Kunst 3.46.13; 601 Pepijn Muller 4.00.44; 864 Hans Swinkels 4.19.55; M50 91 Peter Duvekot 3.24.10; 235 Peter Peeters 3.45.07; 596 Wim Pijnenburg 4.20.30; m55 18 Gerard van Mook 3.17.01; 149 Frans Vossenaar 3.58.49; M60 12 Leo Vandeberg 3.29.38; Vsen 357 4.53.01; v35 45 Simone Heestermans 3.57.26; v50 5 Danielle Gorgels 3.28.31; 18 Maria Dooyenburg 3.48.15; 33 Gonnie Janssens 4.00.10; 127 Marijke van Weert 4.41.47; v65 1 Janny Dodde 4.38.28.

In Deventer loopt Cees van der Sanden op 14 april een wedstrijd over 10 EM in 1.34.29 netto.

Kas van Veen wint op 20 april in Oisterwijk de Vennenloop over 15 km. Hij loopt 49.19 min. M55 4 Wil Balvers 1.02.41; 5 Geert Alofs 1.02.58.

Wesley van der Gouw is op 21 april de snelste Nederlander bij de Cityloop in Hilversum. Hij finisht op plaats 7 met een tijd van 30.55 min over 10 km.

Bij de Monumentenloop in Bergen op Zoom is Marjon de Kok de tweede V35. Na 10 km staat er 37.39 netto op de klokken.

Bij de Marathon in Enschede loopt Jean-Pierre Louwers naar een 12e plaats bij de M35 in 3.01.00 netto.

Op de halve afstand loopt Herman Nijholt 1.50.18 uur netto, goed voor plaats 64 bij de M55.

Op 27 april loopt Ronald Bassa 10 km bij de Krakenlingenloop in Heukelum. Zijn eindtijd is 33.37 en hij wint de M35 wedstrijd.

Bij de Vlietloop in Oud-Gastel loopt Bart van Aalst 10 EM in 1.06.49 en wordt 8e senior.

Bij Attila in Tilburg was op 3 mei een avondwedstrijd. Ook enkele PH-ers stonden op de baan in Tilburg. Ver Liset Olijve 4.86; Helen Boelens 4.06m, Roos Peeters 5.07; speer Helen Boelens 18.36m; Jan Janssen 37.81m; 100 Amy Kortbeek 13.05 -2.2; Martijn van Gilst 12.59 +0.9; Lotte Oldenhave 13.93 -2.2; 400 Jos van Schijndel 52.87; Sabine van den Berg 66.10; hoog Jolien de Haan 1.50m; kogel Anouk Olijve 9.00m; Lotte Oldenhave

8.34m, Roos Peeters 9.04m; Jan Janssen 9.20m;

Op 3 mei wordt de trackmeetings-serie geopend. Er zijn natuurlijk enkele PH-ers aanwezig. 100m Fieke Cappendijk 14.29s +0.6; Janneke Oosterink 12.80s +0.5; 1500 Michiel Otten 4.16.98; 200 Fieke Cappendijk 29.61s; Lukas van der Storm 24.21s; kogel Fieke Cappendijk 8.52m; Marein Verbeek 8.42m; Lars Kroon 12.39m; Sven Kroon 8.30m; ver Lukas van der Storm 5.79m.

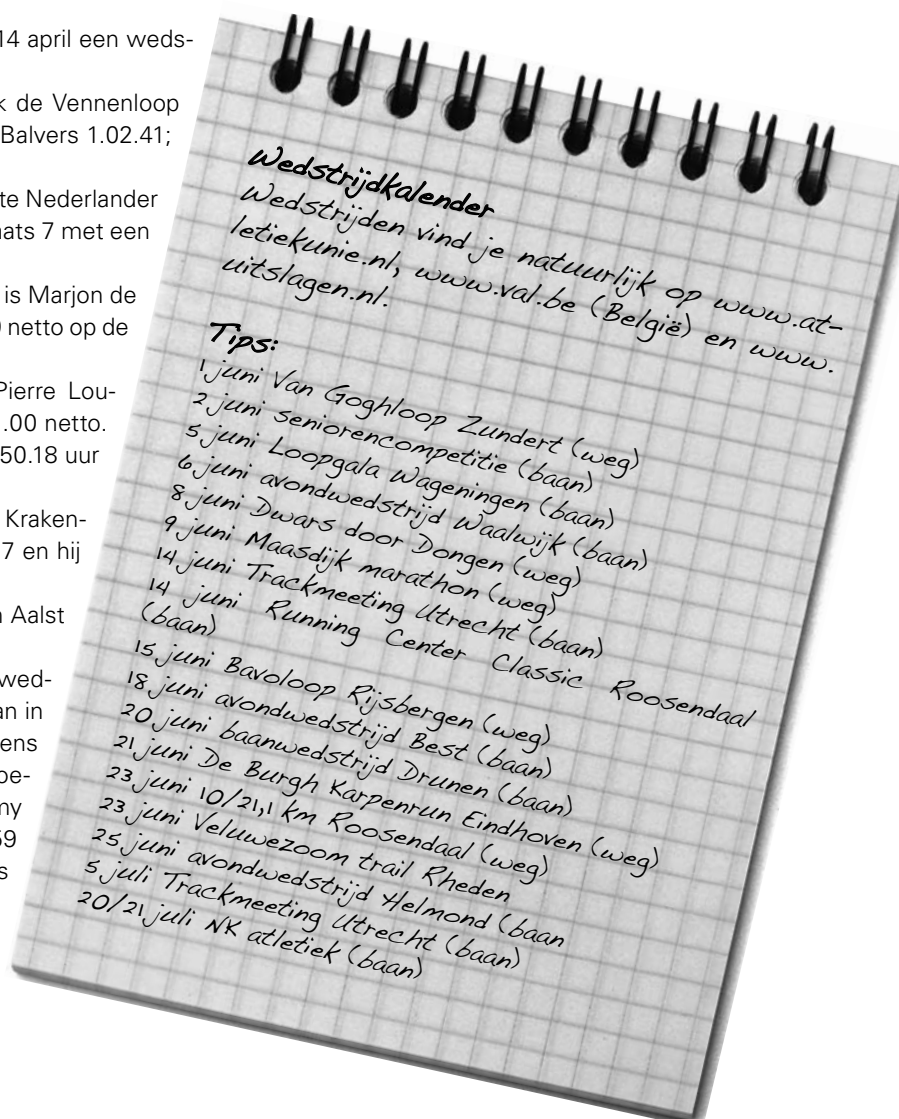
Bij de Haagsbeemdenloop in Breda loopt Kas van Veen 10 km in 33.25 min en wordt 5e.

Marjon de Kok is de snelste V35 bij de Libertyrun in Waalwijk op 5 mei. Zij noteert een prima 31.03 over 5EM, ruim 8 km.

Op 5 mei is er een trail in Heythuysen. Menno Heijstek loopt 27km in 1.56.31 uur en wordt 11e.

Op 7 mei is Kees Venselaar de snelste M60 bij de Zomeravondcup in Utrecht. Hij loopt 10 km in 45.23 min.

Bij de city run by night in Alkmaar op 8 mei wint Matthijs Künzel



Wedstrijdskalender

Wedstrijden vind je natuurlijk op www.atletiekunie.nl, www.val.be (België) en www.uitlagen.nl.

Tips:

- 1 juni Van Goghloop Zundert (weg)
- 2 juni seniorencompetitie (baan)
- 5 juni Loopgala Wageningen (baan)
- 6 juni avondwedstrijd Wageningen (baan)
- 8 juni Dwars door Dongen (weg)
- 9 juni Maasdijk marathon (weg)
- 14 juni Trackmeeting Utrecht (baan)
- 14 juni Running Center Classic Roosendaal (baan)
- 15 juni Bavoloopt Rijsbergen (weg)
- 18 juni avondwedstrijd Best (baan)
- 20 juni baanwedstrijd Drunen (baan)
- 21 juni De Burgh Karpenrun Eindhoven (weg)
- 23 juni 10/21,1 km Roosendaal (weg)
- 23 juni Veluwezoom trail Rheden (weg)
- 25 juni avondwedstrijd Helmond (baan)
- 5 juli Trackmeeting Utrecht (baan)
- 20/21 juli NK atletiek (baan)

over 10 kilometer in 31.56 min.

Op 11 mei is de eerste wedstrijd van het baancircuit in Lisse. De PH-ers: 300 Bram Peters 34.04; Olaf van den Bergh 35.51; hoog Jasper Heesbeen 1.94m, discus Erik Cadée 59.76; ver Valentine Kortbeek 5.83 -0.7; Kogel Melissa Boekelman 17.32m, 400h Maarten Nabbe 56.90; 110h Thomas Kortbeek 14.88 +0.6;

De Koning van Spanje trail zet het trailrunnen op de kaart. Op 12 mei doen er ook veel PH-ers mee in Gulpen op de verschillende afstanden. 9,4 km: 20 Wil Balvers 49.18; 72 Marcel van den Heuvel 56.28; 88 Mario van der Leest 58.37; 7 Myrna Nierop 51.03; 22 Sabine van den Berg 58.09; 98 Hannie Postema 1.09.40; 16,8 km 55 Rik Verharen 1.27.14; 120 Arnoud Kunst 1.34.40; 124 Jeroen Dirks 1.35.50; 175 Jeroen Kroon 1.42.20; 207 Carol Berkhout 1.46.14; 265 Gino Weijs 2.04.7; 10 Danielle Gorgels 1.32.00; 31,6 km 12 Michiel Otten 2.19.53; 29 Raymon van den Berg 2.34.27; 140 Daan Verboven 3.03.07; 320 Hans Hazenberg 3.49.46; 48 Cokky Hazenberg 3.49.46 uur.

Op 18 mei loopt Marjon de Kok erg sterk in IJsselstein . Ze loopt 10 km in 36.48 netto, waarmee ze haar pr verpulvert.

Bij de Recordwedstrijden in Hoorn op 18 mei laten veel PH-ers zich van hun beste kant zien. Melissa Boekelman stoot haar beste seizoensprestatie en krijgt de dagprijs met haar 17.63m. De andere PH-ers: 100m Amy Kortbeek 12.90 +0.3; 400m 1 Bram Peters 46.84, 3 Olaf van den Bergh 48.94; 800 6 Robin Ruyter 1.53.91; 200 Amy Kortbeek 26.38 -0.5; 1 Bram Peters 21.32 -0.7; 400h Tamara Bos 65.82; 3 Roxanne Martin 65.11; Maarten Nabbe 57.12; discus 11 Colin Schalken 38.48; ver 8 Jelle van Kesteren 6.68 +1.8; 3 Valentine Kortbeek 5.94 +1.6; pols 2 Janneke Oosterink 3.80; 1500 Jeroen Engels 3.54.27;

Bart van Aalst

Sponsorloop Richard

Beste sportvrienden,

Ik wil bij deze aandacht vragen voor een trieste zaak, waarin een goede, zo niet mijn beste vriend is beland. Hij heeft 22 januari j.l. een operatie ondergaan in Den Bosch, maar helaas door de aard heeft men de operatie gestopt, omdat men hem hier niet kon helpen. Er werd samen met zijn behandelend arts besloten om de operatie in Leuven plaats te laten vinden, omdat men dit soort operaties daar wel kan uitvoeren. Hij is op 19 februari geopereerd, waarbij zijn maag, milt en alveeskliek zijn verwijderd. Nu heeft hij van zijn "humane" zorgverzekeraar Zilveren Kruis Achmea te horen gekregen dat zij dankzij een vage regel in de wet de mogelijkheid hebben om deze behandeling niet te vergoeden. En dat willen zij dan ook in zijn geheel niet doen.

Op 1 mei gaat Richard starten met zijn vervolg-chemokuren, vier in totaal. Om zich daar op te kunnen richten en niet op deze kwestie heb ik besloten aandacht te vragen voor zijn zaak, in de hoop geld bijeen te brengen om zo een steentje bij te dragen in de kosten. Ik heb mij daarom ingeschreven voor de marathon van Eindhoven op 13 oktober 2013, met als doel zoveel mogelijk sponsors te werven. Mocht U hier interesse in hebben, dan mag U Uw bijdrage storten op gironummer 5271485, onder vermelding van 'Sponsorloop Richard'.

Mijn streven is zoveel mogelijk mensen en instanties te bereiken om mij te steunen in dit initiatief.

Alvast bedankt voor Uw aandacht en steun. Ik hoop op een positieve reactie van Uw zijde.

Vriendelijke groeten, *Ton Kuijs*
0641306243
tonenlisettekuijs@gmail.com



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

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





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

Best goed begin

Een competitiestart in Best vraagt natuurlijk om zo'n woordspeling, want nee, het was niet 'best goed', het was een heel goed begin! Met 6 persoonlijke records door 5 verschillende personen lijkt me dat overduidelijk.

Jonkie' Sarah wilde heel graag discuswerpen en barstte in een vreugdedansje uit toen de discus pas na 33.68m de grond raakte. Haar kogel (4kg i.p.v. de 3kg waarmee ze bij de B-junioren nog mag stoten) zou volgens haar een ander verhaal zijn: 'nee dat kan ik niet zo goed hoor!'. Anouk Olijve stootte in de eerste groep al een super goede 9 meter 12, dus of het daar nou door kwam en Sarah toch vond dat ze verder moest, maar de kogel kwam tot 9 meter en 77 centimeter. Wat ik begreep verder dan dat ze dit seizoen met de 3 kilo kogel stootte! Marlou piepte ook nog dat de hordenrace vast niet goed zou gaan, maar ook deze dame bleek veel beter dan ze dacht: 15.89; pr!

Lotte volgde met 17.74 en sprong ook nog 4.97 ver. Op de 800 meter liepen Lysanne en Yvonne in dezelfde serie: Lysanne startte hard en liep met de kopgroep mee naar 2.18.43, Yvonne begon rustiger maar hield hetzelfde tempo 2 ronden vol en kwam zo tot een nieuw pr van 2.25.63. Niet om er heel veel nadruk op te leggen - maar dat ga ik dus wel doen - het was op 3 tienden na de tijd waarmee ik haar inschreef (gokje). Datzelfde kunstje, maar dan nog scherper (6 honderdste verschil), herhaalde ik doordat Jolien bijna een seconde (!) van haar pr op de 400m afliep. 63.72 werd haar nieuwe toptijd. En als Yvonne en Jolien dat konden... dan volgt Fieke! Een beetje gek vinden we haar allemaal wel, dat ze de 3000 meter leuk vindt terwijl ze ook speerwerpster is, maar we hebben totaal geen bezwaar, zeker niet als ze haar pr verbetert naar 11.16.86. Fenna verzuchtte na de finish iets heel anders dan de combinatie '3000 meter en leuk', maar liep wel naar een prima 10.54.10.

De (schoon)zusjes Amy en Valentine mochten de familienaam verdedigen op de 100 meter. Met wind tegen liepen zij naar 13.07 (Valentine) en 13.34 (Amy). Niet de tijden waarop ze hadden gehoopt, maar het kan alleen maar beter vanaf nu zeggen we dan. De 200 meter van Amy leidde al direct tot een veel beter resultaat: 26.84! Sabine pakte in haar serie vanaf de start meteen de kop en zorgde dat er niemand meer voorbij kwam. Haar 29.09 was sneller dan al haar 200 meter tijden van vorig seizoen... hoe lang zal het nog duren voordat haar pr sneuvelt?! En wie zal het volgende onderlinge duel winnen: Jolien of Marlou? Beide dames sprongen deze wedstrijd over de 1.55m. Sabine, Lysanne, Jolien en Amy zorgden er tenslotte op de Zweed-

se estafette voor - in die volgorde liepen zij dus 400, 300, 200 en 100 meter - dat zij als vijfde de finish passeerden.

Resultaat: een 3e plek in onze poule, maar vooral een gezellige, goede wedstrijd. Met heel wat supporters die het uitstapje naar Best maakten: fijn!! Op 2 juni gaat het competitieverhaal verder, voor de tweede divisiedames wederom in Best, voor het eredisie team in Den Haag. To be continued...

Heleen Kortbeek

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



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

Atletic Champs pupillen

Eindelijk was het dan zo ver. Met een grote groep pupillen was Prins Hendrik aanwezig bij de eerste wedstrijd van het seizoen in Oss. De wedstrijd ging van start met de estafettes op het veld. Wat een mooi gezicht is dat toch. Helaas mochten de kinderen geen spikes dragen en daardoor beïnvloedden de verschillende glijpartijen de uitslag.

Na de estafettes gingen alle groepen uiteen om verschillende onderdelen uit te voeren. De A-pupillen werken het meest atletiek-gericht. Het hoogspringen liep nu al veel beter dan vorig jaar. Wanneer je een beetje in de gaten hebt hoe hoog de kinderen springen, kunnen ze erg vaak aan bod komen. Ze hebben zo veel kansen om hun record te verbeteren en wat nog belangrijker is; om veel te springen. Gelukkig zag de wedstrijdleiding af van het idee om zonder spikes te hoogspringen, dat was op deze gladde en natte baan echt niet te doen geweest. Floris Nolet sprong 1.20m, Jelmer Leerdam en Jens Roelen sprongen 1.15m. Door de andere deelnemers werden heel veel persoonlijke records flink aangescherpt. Verder ging deze groep A-pupillen nog polsstok- verspringen, een spectaculair onderdeel. Helaas konden de kinderen maar 2 pogingen wagen omdat er te weinig situaties uitgezet waren. De werponderdelen van de dag, kogelstoten en het vortexwerpen, waren erg sterk. Alle kinderen haalden goede resultaten en Jens haalde gigantisch uit en kwam tot een afstand van 40 meter! Het korte looponderdeel was vandaag het hordenlopen. Helaas ook zonder spikes, maar gelukkig was de baan al wat opgedroogd. De vier snelste A-pupillen van Prins Hendrik; Chiel Hulshof liep 10.30sec, Sanne Die-

pen 10.18, Jens 9.68sec en Floris in 9.08. Voor alle groepen stond er nu nog een duurloop op het programma, 4 minuten voor de B en C pupillen en 6 minuten voor de A-pupillen. Iedereen strijdt om zoveel mogelijk meters af te leggen binnen de gestelde tijd. Wat een strijd gingen de kinderen met zichzelf aan. Fenne van Iersel bleef knokken en liep 820 meter. Onder-tussen was er ook een strijd tussen Floris en Anne (van AV Oss) Deze strijd eindigde onbeslist. En dan nog de prijsuitreiking. Er wordt een klassement opgemaakt per team. Onze teams eindigde als 2de en 5de. Goed gedaan!

Monique de Graauw, trainster A-pupillen



*Floris Nolet
horden*



*Max van Velzen
polsstokverspringen*



*Prijsuitreiking a pupil-
estafetterace met
len Emmy, Kiki, Isabel, Sterre en Kiki
Sterre, Sanne, Jelmer,
Floris, Max*



*Lisa Verheij,
hordenlopen*

Acrobatengym (acrogym)

Robin lijkt net een acrobaat
Kijk eens hoe zij op de mat staat!

Robin doet oefeningen op de mat
"Gymoefening", heet dat

De trainer doet het voor, Robin doet het na
Kijk eens," zegt Robin, "Hoe raar ik sta!"

Want de trainer doet heel gek
Zet zijn handen tussen zijn schouders en nek

Hij buigt opzij en raakt zo zijn knieën aan
Maar Robin kan het niet,
ze vindt haar knieën te ver weg staan...

Nu gaan ze proberen
Om op één been te "balanceren"

Dat is een moeilijk woord!
Robin had er nooit eerder van gehoord

Maar het is zorgen dat je niet vallen gaat
En ja, Robin kan het: Ze stáát!

Carla Mennen

PH-prikbord

Te koop

1 paar dameswandelschoenen, maat 40
Merk: Ecco
Echt maar één keer gedragen!
Vraagprijs €30,-
06-52366239

Vroege Vogel Loop 22 juni

Voor de 2e keer organiseert de Trimcommissie dit jaar de Vroege Vogel Loop. De 1e Vroege Vogel Loop in 2012 was een groot succes met bijna 150 deelnemers. Geniet van de vroege ochtend op het moment dat de zon op zijn hoogst staat en de dagen het langst zijn. Loop met je clubvrienden net voor de zomervakantie in de prachtige natuur van de Vughtse heide. En geniet afsluitend met elkaar van een heerlijk ontbijt!

Er zijn 3 afstanden voor de trimmers: 5km, 10km of 12,5 km.

Voor wandelaars en nordic walkers worden routes uitgezet van ca. 1uur15 min.

We starten om 7.00 uur!!

Het ontbijt staat klaar vanaf 8.30 uur.

Kosten: €5,-

Josefien van Galen,
Trimcommissie

OP WEG MET RIEMERSMALEASING

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

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

Aangenaam, RiemersmaLeasing.

De Waterman 7a

Postbus 5004

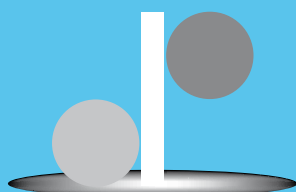
5201 GA 's-Hertogenbosch

t 073 - 850 47 50

info@riemersmaleasing.nl

www.riemersmaleasing.nl

RiemersmaLeasing



Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
drukken

Drukkerij PRIMAIR B.V.

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

Gespecialiseerd in:

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

www.drukkerijprimair.nl

Hoogstraat 7

5241 CT Rosmalen

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

info@drukkerijprimair.nl

LOPERS COMPANY



DEN BOSCH



AL 25 JAAR DE MEEST
DESKUNDIGE HARDLOOPWINKEL

VOOR LOPERS, DOOR LOPERS



PRINS HENDRIK LEDEN
10% KASSA KORTING

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