TNT Post
Port betaald

Kangoeroe bode

Jaargang 60, Nr. 5, juni 2013



Sandra Janssen turntalent van het jaar 2012

Foto: Jos Hoogerhoud



Competitieteams op herhaling

Foto: Erik van Leeuwen

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

“Kleine wasjes, **grote wasjes...**”

Je merkt het al een beetje aan de afnemende drukte op de baan; vakantietijd. Diegenen die nog even moeten werken, houden vol door het er al vast over te hebben. “Waar ga jij heen? Hoe lang? Met wie?” En dan de gewetensvraag: “Ga je op vakantie ook sporten?” Bij de één hangt het af van de bestemming. De ander laat zijn doel er zelfs van afhangen: als er niet gelopen kan worden, dan gaat de reis ergens anders naar toe. En dan is er nog een groep die wel graag wil sporten, maar zich afvraagt: ‘hoe doe je het dan in hemelsnaam met de was?’

Bijvoorbeeld als je sporten combineert met een hotelvakantie. De meeste sporters doen hun bezwete kleren even in een sopje in de wastafel met een beetje shampoo van de hotelketen (dat ruikt meestal naar WC-eend en daar wil je je haar echt niet mee wassen.) Dat laat je dan lekker even weken totdat je je tanden moet poetsen. Je gaat NIET wringen (daar zijn je sportkleren veel te duur voor ondanks de 10% PH-korting), maar knijpt de boel een beetje uit en hangt het op aan…..Ja, waaraan? In sommige hotels is zo’n soort deurbel boven de badkuip gemonteerd waaruit je een touwtje kunt trekken dat je dan aan de andere kant kunt bevestigen. Als zo’n draadje (meer is het niet) ontbreekt, drapeer je de natte boel over de kranen of de badrand. Je hebt pech als je meteen de volgende dag weer wilt sporten, want je zult zien dat je wasje nog lang niet droog is. De schoonmaakster is geweest en heeft je was-en- droogactie niet als zodanig herkend en alles heel behulpzaam in een tasje geprutst of –minder behulpzaam- op het hoopje vuile onderbroeken gegooid. Of er blijkt geen enkele vorm van natuurlijke ventilatie aanwezig te zijn.

In dat geval merk je het meteen zodra je verwachtingsvol de deur opent; een weeïge geur van niet meer zo verse zweetsokken, overrijpe bananen, gemengd met de dampende adem van een oude, tandeloze hond slaat je als een natte dweil in het gezicht. Dan moet je wel heel erg verslaafd aan sporten zijn, wil je dit plakkerige, riekende textiel aan je lichaam kunnen verdragen.



Het kan veel gemakkelijker. Fietsende campinggasten bijvoorbeeld. Zij doen namelijk helemaal niet moeilijk over zo’n wasje. Die stappen gewoon met shirt, broek, zeemleren kruis en al onder de douche. Ja, de helm gaat af, want het haar kan na een halve dag broeien onder die plastic eierdop wel een opfrissertje gebruiken. Even lekker poedelen met de Doppeldouche en de rest van lijf, leden en kleding is weer helemaal spic en span. Even lekker afspoelen en alles droogt gewoon ‘aan de mast’. Een kind kan de was doen!

Fijne vakantie!

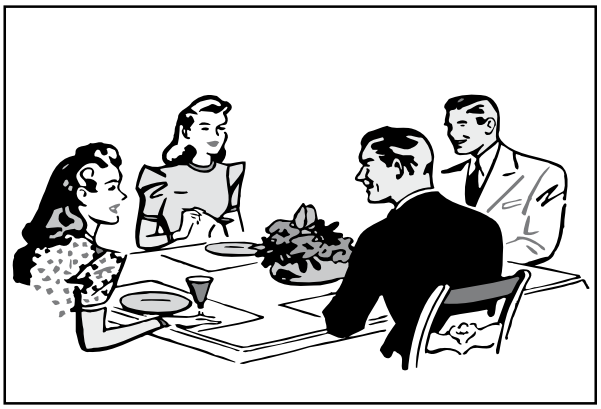
In dit blad ...

3 Binnenstebuidel
5 Sponsoren gezocht
6-7 Algemene Ledenvergadering Prins Hendrik
9 Meierijloop 2013
12-13 NK teams
15 Sandra Janssen, turntalent van het jaar 2012
16-17 Even voorstellen, Mike Wiersema
18-19 Turnen dames
20-21 PH op wedstrijd
22-23 NK teams, PH dames
26 Gedichtje Carla Mennen

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 6 is maandag 19 augustus, het clubblad komt uit op woensdag 11 sept.

Eet- en bierspeciaalcafé
de 's Limmerick



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

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

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

Colofon:

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

Redactie: Iza Elderson (i.elderson@xs4all.nl, Ton de Kort (ton.dekort@ziggo.nl), Bart van Aalst (PH op wedstrijd: bartvanaalst@home.nl), Annemieke van Amerongen (a.amerongen@gmail.com)
Foto's: Jos Hoogerhoud (j.hoogerhoud@xs4all.nl)
Vormgeving: Annet van Esch (annet.van.esch@gmail.com)
Drukwerk: Drukkerij Primair, Hoogstraat 9, 5241 CT Rosmalen, tel. (073) 522 59 13 (info@drukkerijprimair.nl)

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

Dagelijks bestuur:
Voorzitter: Rob Janssen, tel. (073) 656 78 00, crh.janssen@hetnet.nl
Secretaris: Truus Gehrels, Lekkerbeetjenlaan 80, 5263 AH Vught, tel. (073) 850 90 85, ph.truusgehrels@home.nl
Penningmeester administratief: Gerard Kitslaar,
Penningmeester beleid: Ruurd Verdam, verdam@home.nl
Bank: Rabobank nr. 1554.201.00 t.n.v. Prins Hendrik te Vught

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

Ledenadministratie atletiek, trim en wandelen:
Thea Goossens, Klein Brabant 4, 5262 RK Vught, tel. (073) 656 44 13, phlid@home.nl
Ledenadministratie gymnastiek:
Ton Hoevenaars, Taxandrialaan 24, 5262 RJ Vught, tel. (073) 656 11 69, tonhoevenaars24@gmail.com

Algemene gegevens:
Postbus: Postbus 72, 5260 AB Vught
Website: www.ph.nl
Clubhuis: atletiekbaan Stadhouderspark, Sportlaan 1, 5263 DN Vught, tel. (073) 656 43 22

Voor een luttel bedrag **heel veel aandacht voor een sponsor**

Dit is het derde opeenvolgende en laatste artikel in het clubblad over de riante mogelijkheden die Prins Hendrik potentiële sponsoren kan bieden om aandacht voor hun bedrijf te verkrijgen. Leverde het eerste artikel over reclameborden langs de baan nog drie reacties op, het tweede artikel over sponsoring van evenementen leverde geen resultaat op. Maar je moet positief blijven denken.



Ik ga er vanuit dat het sponsoren van een evenement meer bedenktijd nodig heeft, omdat het gaat over grotere bedragen en langere looptijden. Dus de reacties zullen de komende maanden nog wel los komen. Zoals al eerder gezegd: met 2000 leden moet er toch een immens potentieel zijn. En is aanmelding als hoofdsponsor nog een stap te ver, bij een evenement kunt u ook als subsponsor meedoen.

Met reclameborden en evenementensponsoring zijn de mogelijkheden nog niet uitgeput. Het clubblad waarin u nu zit te lezen wordt in een oplage van ruim 1200 verspreid en is ook nog eens digitaal te lezen via de website van Prins Hendrik. In het laatste geval kunnen we bijhouden hoe vaak het clubblad via de site wordt bezocht. Meer dan 600 keer per editie is dat. Beseft u dat u voor een paar cent per lezer al een advertentie kunt plaatsen? Het clubblad verschijnt namelijk 8 keer per jaar.
Tot slot van deze reeks over sponsormogelijkheden: we hebben ook nog beperkte plaatsingsmogelijkheden voor uw banner op de website van Prins Hendrik, maar die begint al aardig vol te raken. We moeten ook voldoende ruimte overhouden voor het nieuws en in het oog springende reclame voor onze eigen evenementen.

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

Berry Debrauwer

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

sauna's, infraroodcabines en whirlpools.

Kwaliteit en nazorg is onze beste reclame!

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

VAN BIJNEN

Transport – Distributie – Warehousing
Verhuur van bedrijfsunits en kantoren

Telefoon 073- 511 25 15
www.vanbijnentransport.nl

Van hoop tot hopeloos?

Hoe op 27 mei de Algemene Ledenvergadering van Prins Hendrik zonnig donkere wolken op zich af ziet komen.

Soms kom je pas laat achter bepaalde dingen, bv. onze voorzitter Rob Janssen is een gevoelig mens. Hadden we het bij de sfeerimpressie van de Algemene Ledenvergadering van december nog over de vraag of de voorzitter juist tussen de leden de agendapunten wilde bespreken of dat hij – staande (zij het 'gedwongen') – juist op de leden neer wilde kijken. Dat probleem wilde hij deze keer voor zijn: het bestuur zou zittende op 'oogniveau' achter de microfoon – nee, niet flauw zijn: dat ding deed het af en toe best goed – de confrontatie met de leden aangaan. Hoewel... de voorzitter had als tweede optie bedacht de vergadering te leiden vanaf de balustrade boven, want dan kon hij nog beter enz.

Het moet gezegd worden: zo ongeveer 2,5% van het ledenbestand was deze keer gewillig toehoorder bij deze Algemene Ledenvergadering en dat was aanzienlijk meer dan die 0,7% die op de decembervergadering aanwezig was. Daar valt dus een stevige groei te constateren en dat kun je een aardige meevaller noemen voor het bestuur. Dat worstelde toch al met aannames in de begroting die het spreekwoord 'de wens is de vader van de gedachte' aardig illustreert.
Maar voordat dit aan de orde kwam, stond de kampioenenhuldiging van atletiek en gymnastiek op de agenda. U vindt in de Kangoeroebode ongetwijfeld naam en beeld van de kampioenen. Inclusief de sportman/vrouw bij de atletiek en gymnastiek en ook het sporttalent van het jaar. We hebben echt alles in huis!
Naast de terechte waardering voor al die actieve sportmensen had het bestuur nog meer te verhapstukken die avond. Ook nu weer belangrijke onderwerpen als jaarverslagen (algemeen en financieel) en verslag van de kascommissie. Die onderwerpen werden tussen 20.13u – 'Net na achten' zei de voorzitter, 'ruim voor negenen' zou ik zeggen – en 21.25u afgewerkt. Qua lengte ongetwijfeld een verenigingsrecord, zeker in het nieuwe clubhuis, want die tijd is inclusief huldigingen, bloemenhulde, fotomoment etc.. Dat het grootste deel van de gehuldigden direct ook weer vertrok, begrijpt u natuurlijk ook wel: een beetje topsporter ligt op tijd op bed.



penningmeester Ruurd Verdam

Gebruikelijk spreker wanneer het over financiën gaat is penningmeester Ruurd Verdam. Ogenschijnlijk een beetje nonchalant leunend op de bar zijn verhaal doen, is Ruurd wel toevertrouwd in de zekerheid dat al snel de niet-ingewijden het spoor volledig bijster raken. De 'grote boodschap' kwam overigens prima over. Want de penningmeester balanceert financieel tussen hoop en



Kampioenenhuldiging gymnastiek, Björn van Zwol en Kieran Verbiest



Thomas Kortbeek, Erik Cadée en Simon Vroemen: drie kampioenen

vrees. Dat was al snel duidelijk. Het verhuisproject 2012 met alles wat daarbij komt heeft in 2012 grote financiële gevolgen gehad. En dan moet je – aldus de penningmeester – nog blij zijn dat het ledental in 2012 stabiel gebleven is en blijft in deze crisistijd. En bij de begroting was juist ledenwinst ingeboekt – aantrekkingskracht van de nieuwe accommodatie - en die bleef duidelijk achter bij de verwachtingen. En dat de trainerskosten in 2012 zo fors gestegen zijn, is te beargumenteren vanuit de sportbeleving, maar bepaald financieel niet toe te juichen.
M.a.w. het dilemma voor de schatbewaarder is duidelijk: om uit de 'gevarenzone' te komen, zou een contributieverhoging eigenlijk noodzakelijk zijn. Maar in deze tijd is verhoging van de contributie een groot risico: de kans leden te verliezen is veel te groot. Dat is ook het laatste wat het bestuur wil, indachtig de doelstelling van de vereniging. Maar gedegen 'risk-management' is noodzakelijk. De aanwezige leden waren in ieder geval niet te beroerd om het bestuur het vertrouwen te geven wat daarvoor nodig is. Secretaris Truus Gehrels werd een nieuw mandaat voor de komende 3 jaar gegund.

En als u wil weten wat er allemaal niet gevraagd is in de rondvraag, dan moet u denken aan bv. of er geen minimale parkeervakaanduidingen op het parkeerterrein kunnen komen, zodat er wat efficiënter geparkeerd kan worden, of hoe het bestuur terugkijkt op de officiële opening van de nieuwe accommodatie, of hoe precies de inspraak geregeld is van de afdeling gymnastiek bij de bouw van de nieuwe turnhal, of hoe het succes van de trailrun op 9 mei uitgebouwd zou kunnen worden, of waarom de zomertrainingstijden van de pupillen en junioren veranderd zijn en uiteraard nog veel meer.
Allemaal informatieve of belangwekkende vragen die ongetwijfeld in de komende tijd langs zullen komen bij de diverse besturen en commissies.



Hinkstapkampioenen Helen Boelens (links, Nederlands kampioene V45) en Janine Kortbeek (rechts, Europees kampioene V 55-60) flankeren Michiel Otten, Nederlands kampioen M40 op de 5000 meter

Prins Hendrik is een topclub, met een van de mooiste accommodaties in heel Nederland, met een kapitaal aan menskracht en verenigingsliefde. Een vereniging met gezonde ambities die op een verantwoorde manier financieel geleid moet worden. Dat is wat het bestuur – dacht ik – wil uitstralen. Maar dan is de toekomst van Prins Hendrik dus nooit hopeloos! Toch?

Geert van den Brand



de snelle estafettemeiden van de C-Spelen: de Pelgrim-twins Elise en Maureen, Nikki Jacobs en Roos Peeters

Voor je jeans ga je naar:

GASSEL

casuals

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

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

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

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

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

Foto's: Jos Hoogerhoud

In memoriam

Wim Govers

(4 december 1928 - 14 mei 2013)

Op 14 mei 2013 is Wim Govers overleden, erelid van Prins Hendrik. Wim was in de periode 1961 - 1978 secretaris van het algemeen bestuur, samen met ondermeer Wim Faes, Frans van Run, Gerard van Vessem, Gerard van Vessem, Wim van Esch en Bert Huizinga. Wim was als gemeentesecretaris goed op de hoogte van de ontwikkelingen binnen de gemeente, en heeft een strategische rol gehad bij de verplaatsing van de baan naar de Koepelweg.

Op die lokatie werd na lang touwtrekken (ruim 25 jaar!) een nieuwe accommodatie gerealiseerd met een all-weather sintelbaan. De gemeente en Prins Hendrik waren blij met zijn rol in deze verplaatsing.In het jubileumboek "75 jaar Prins Hendrik" staat daarover te lezen: "Maar Wim Govers, secretaris van de vereniging, zat dichter bij het vuur. Hij wist dat bestedingsbeperkingen in aantocht waren en dat het zaak zou zijn het juiste moment af te wachten." Kenmerkend voor hem was een bescheiden opstelling. Wim had weinig behoefte om op de voorgrond te treden, en gebruikte zijn invloed liever onopvallend. Bert Huizinga herinnert zich daarover dat hij als jonge gast van 22 in het bestuur kwam, als vertegenwoordiger van het Jongerencomite. Men wilde meer structuur geven aan de activiteiten van dat comité, dat toch wel een beetje gezien werd als een ongeregeld groepje. Zitting laten nemen in het bestuur was de oplossing.

Tussen al die kanonnen in het bestuur gaf Wim aan Bert regelmatig ruimte om zijn mening naar voren te brengen. Op die manier kon Bert groeien in de rol als bestuurslid en kreeg de jeugd invloed in het bestuur.

We zijn Wim erg dankbaar voor zijn inzet voor de vereniging en hetgeen mede door zijn inzet tot stand is gekomen. Prins Hendrik heeft daardoor verder kunnen groeien naar de vereniging zoals die er nu is.

Namens het algemeen bestuur,
Rob Janssen

In memoriam

Wil Vaes

Op 12 mei is Wil Vaes (74) overleden na een periode van ziekte. Meer dan 30 jaar liep ze bij de damestrimgroep van André de Jong op de woensdagochtend. André, die haar voorafgaand aan de training herdacht, noemt haar een echt "mensenmens." Altijd optimistisch, altijd belangstelling voor anderen, ze stond altijd klaar voor gezin en kleinkinderen. Hij had een bijzondere band met Wil. "Na een blessure hebben we samen heel wat rondjes afgelegd op Haanwijk." De groep zal haar gezellige aanwezigheid missen.

We wensen haar familie heel veel sterkte met dit verlies.

schrijf je in als deelnemer of als vrijwilliger

De Meierijloop op 6 oktober in het centrum van Vught

Waarom meedoen als deelnemer?

Er zijn heel veel redenen om juist aan de Meierijloop op 6 oktober aanstaande deel te nemen. Ik noem er een paar.

1) Het is een evenement georganiseerd door je eigen vereniging. Als je aan loopevenementen wilt deelnemen, moet je die van je eigen club toch zeker in je agenda hebben staan.

2) Loopevenementen in stadcentra zijn uitermate populair. De Meierijloop speelt zich dit jaar voor het eerst af in het centrum van Vught en het parkoers loopt door verschillende Vughtse woonwijken (en niet door winderige, open vlaktes).

3) De organisatie gaat er voor zorgen dat er rondom het evenement leuke activiteiten worden aangeboden, zodat er voor toeschouwers ook het nodige te beleven valt. Start en finish zijn op het Marktveld, met volop terrassen in de buurt om gezellig te vertoeven. Wist u dat van de 7 edities van de Meierijloop die tot nu toe zijn gehouden, het 6 keer mooi weer is geweest?

4) Je kunt kiezen uit twee afstanden: 5 en 10km.

5) De netto-opbrengst gaat naar verschillende goede doelen met als centraal thema: de ondersteuning van sportieve en culturele activiteiten van mindervaliden in de regio Meierij

6) Als je jonger bent dan 14 jaar kun je bij voorinschrijving individueel of met een schoolteam gratis meedoen aan de scholierenloop. Per deelnemende scholier wordt dan vervolgens ook nog eens €5,- gedoneerd aan een specifiek door de organisatie in overleg met de gemeente vastgesteld goed doel.

Bij de Vestingloop, die onlangs in Den Bosch werd gehouden, zag ik dat er 100 deelnemers van Prins Hendrik hadden ingeschreven. Waarschijnlijk zijn het er veel meer geweest, omdat bij enkele bedrijventeams ook PH-leden meededen. We zijn een atletiekclub, dus we houden van records. Laat het dan zo zijn dat op 6 oktober heel veel PH-leden (200 of meer) aan de start verschijnen. Inschrijven via www.inschrijven.nl of via www.meierijloop.

Waarom aanmelden als vrijwilliger?

Met de verhuizing naar het centrum wordt er een groter beroep gedaan op een goede bezetting van de verschillende afsluitpunten van het parkoers. De veiligheid van de lopers moet worden gegarandeerd. Ook omdat de loop van 10km nu over één ronde gaat in plaats van 2 rondes van 5 km zijn er meer vrijwilligers nodig. Geef je op als verkeersregelaar en/of vrijwilliger. Het is ook leuk om te doen. De route loopt door de Vughtse woonwijken en aan de buurtbewoners zal worden gevraagd hun straat te presenteren tijdens de loop. Dus het wordt echt gezellig onderweg en dus ook fun om daar als vrijwilliger te staan. Natuurlijk hebben we meer mensen nodig bij start en finish (vrijhouden parkoers, drankpost en uitreiking medailles). Ook de vrijwilligers zullen mee kunnen genieten van de gezelligheid van het centrum en zullen, zoals het hoort, goed worden opgevangen en verzorgd.

Je kan je nu per mail al aanmelden als vrijwilliger via bdebrauwer@hotmail.com of olden324@kpnmail.nl of persoonlijk bij Henny Oldenhave.

Berry Debrauwer



Bezint **eer ge begint!**

Op 29 mei, een winderige, waterige woensdag, vond het jaarlijkse uitstapje van de woensdagochtendtrim- en wandelgroep plaats. Gewapend met paraplu's en poncho's ging het wandelend of fietsend naar Den Bosch toe, alwaar een kaarsje in de Sint Jan kon worden opgestoken. Na een kopje koffie aan de Parade - met of zonder Bossche bol - kon tot aan de lunch op eigen gelegenheid de stad verkend worden. In de praktijk kwam het erop neer dat de voorjaarsmode nog eens kritisch onder de loep werd genomen en/of kaas gekocht werd op de markt. Na een schaamteloos overdadige lunch bij Picasso was het tijd voor bezinning: een rondleiding in het Jeroen Bosch Centrum, alwaar de strijd tussen Goed en Kwaad op zeer plastische wijze verbeeld wordt. Inspiratie genoeg voor enkele fantastische nachtmerries. Gesterkt door een kopje thee en vastbesloten ons leven te beteren en ons alleen nog op het Goede te richten, aanvaardden we laat in de middag de weg terug naar huis. Waar een sportclub al niet goed voor is.

Iza



Foto: Michel van de Luijtgaarden



Foto: Iza Elderson

Er kunnen er nog meer bij

Van Sjokken naar Joggen

Na zo'n acht maanden 2 maal per week met de groep van Sjokken naar Joggen bezig te zijn geweest, kan ik erg tevreden zijn. Met name over het enthousiasme van de groep. Maar ook de vooruitgang van ieder persoonlijk. En of ze komen vanwege overgewicht, geen goede conditie, diabetes, hoge bloeddruk of COPD, ze gaan allemaal de goede kant op.

De groep bestaat nu uit 15 personen en mijn streven is om met ongeveer 20 mensen te trainen.
Ook als je een blessure hebt en niet kunt hardlopen ben je welkom, er wordt goed rekening gehouden met je blessure, daarvoor word ik bijgestaan door 2 fysiotherapeuten vanuit de medische commissie. Dus je kunt ook tijdelijk meedoen tot het weer goed met je gaat. Echt sjokken wordt er nu niet meer gedaan, er wordt stevig gewandeld en gejogd.

We trainen op maandagmiddag van 17.00 tot 18.00 uur en op vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur. Kom gerust een kwartier voor aanvang van training naar de baan en doe een proefles mee.

Bieneke Jansen







Bericht uit Afghanistan

PH op missie

Sinds vorig jaar zomer begeleid ik een groepje enthousiaste C-junioren en D-junioren die zich graag willen focussen op de MiLa (middellange afstand). Na een mooie winter met de nodige crossen en indoorwedstrijden begint in april het lange zomerseizoen op de buitenbaan. Zo ook voor de trainer en zijn pupillen, schema's maken, aanwijzingen geven op trainingen en coachen op de diverse wedstrijden.



Helaas loopt dat bij onze groep, met als bijnaam "Running Academy Vught" iets anders. Na veel regelen, wedstrijdplanningen doorspreken met de atleten en nog wat laatste adviezen zal ik dit wedstrijdseizoen grotendeels vanuit het "missiegebied" moeten volgen.In de voorbereiding heb ik de belangrijkste taken, coachen en verzorgen van de trainingen overgedragen aan Ronald Weevers en Jeroen Engels (Jeroen was op de woensdagen al actief met deze groep). Op de achtergrond kan Tonnie Dirks bijspringen en waar nodig voor de nodige adviezen en coördinatie zorgen. Wat doe ik dan nog? Ik verzorg de trainingschema's en volg de wedstrijduitslagen op de voet en heb contact via de mail over de trainingen en wedstrijden met de atleten en de trainers Ronald en Jeroen.

Op 6 mei ben ik vanaf vliegbasis Eindhoven vertrokken voor een 4,5 maand durende missie in Afghanistan. Tot 20 september ben ik werkzaam op de vliegbasis Mazar-e-Sharif in het noorden van het land. Vanaf dit vliegveld "MES" werk ik binnen de ATF-23 (Air Task Force) aan de F16's. Met een groep van vier avionica-techneuten zijn wij verantwoordelijk voor de elektro/elektronica in het vliegtuig en is het onze taak eventuele klachten en de geplande inspecties zo snel en goed mogelijk te volbrengen zodat er te allen tijde vier F16's "mission capable" zijn.
Naast het werk hebben we in de avonduurtjes vaak voldoende tijd om zelf ook trainingen te draaien. Zo ben ik fanatiek aan het spinnen, loop enkele duurloopjes en doe de nodige core stability-oefeningen. En zo af en toe wordt er een uitdaging (lees wedstrijdje) georganiseerd in de Gym van de Amerikanen. Naast krachtwedstrijden, die uiteraard niet voor mij zijn weggelegd, heb je de maandelijkse "Fastest person in camp". Hier is het de bedoeling om een zo snel mogelijke tijd te lopen op 1 Mile op de loopband, en met 4.56 min. blijk je dan de snelste te zijn.

Nog bijkomend van mijn loopband-run ga ik nieuwsgierig achter mijn bureau zitten om snel mijn laptop op te starten. Vanavond hebben drie van mijn jongens hun eerste 1500m baanwedstrijd ooit gelopen, gehaasd door trainer Jeroen Engels loopt Jasper Janssen naar een nette 4.24 min., zo lees ik op de site van utrack. Nu wachten op het wedstrijdverslag van de atleten hoe ze deze metrische mijl hebben ervaren... en meteen maar het nieuwe schema van Tonnie downloaden, zodat ik komend weekend mijn vrije uurtjes nuttig kan besteden met het uitwerken van een nieuw maandschema.

Met nog vele wedstrijden te gaan dit seizoen, waaronder de nationale kampioenschappen is het toch een aparte ervaring en vooral een leuke uitdaging om vanuit hier iets te kunnen betekenen voor je atleten. Gelukkig zijn Ronald en Jeroen erg enthousiast en gedreven om er voor te zorgen dat dit een mooi en succesvol zomerseizoen gaat worden, waarbij tot nu toe al veel persoonlijke records zijn gesneuveld. Ik blijf de atletiekwedstrijden op de voet volgen en wacht met spanning af op een volgende uitslag.
Nu maar hopen dat we in september kunnen zeggen:
"mission accomplished"

Stefan Beumer



Over bakkies pleur achtuhr de duinuh

Voor een PH-ploegleider van het heren atletiekteam gaat het leven niet altijd over rozen. Zeker als je in de aanloop naar het NK-Teams meerdere afmeldingen krijgt van geblesseerde ploegcoryfeeën. Dan moeten de hooggespannen verwachtingen om de nationale titel voor clubteams in de Ere-Divisie binnen te halen, bijgesteld worden. En dan zijn er heel wat bakkies sterke koffie en telefoongesprekken nodig, om tot een toch nog sterke ploegopstelling te komen. Maar ergens in de zaterdagnacht van 1 juni was het dan zover: met het inschuiven van een aantal bereidwillige invallers en de toezeggingen van diverse "vaste krachten", had de ploegleider zijn ploegopstelling rond. "Met deze ploeg moet het toch mogelijk zijn om morgen een gooi te doen naar een podiumplaats bij het NK-Teams", concludeerde Ger alvorens hij het nachtlampje uit knipte.

De volgende zondagochtend nestelden onze PH-atleten en hun supporters zich traditiegetrouw al vroeg onder de inmiddels landelijk bekende PH-partytenten aan de rand van de atletiekbaan. Iedereen goed geluimd, want na een koude natte lente zou het vandaag zowaar zonnig worden. Plaats van handeling vormde het Sportpark Laan van Poot, gelegen aan de Laan van Poot in Den Haag, u weet wel, die oh, oh, mooie stad achter de duinen. Aparte naam, dat Laan van Poot. Naar wie of wat zou dit sportpark vernoemd zijn? Bij aankomst viel me al meteen iets op: overal feestelijke vlaggetjes in het groen en geel. En ook reclameborden in groen en geel. Zelfs in de bloembakken kwamen groen en geel terug. Even flitste het door mijn hoofd: ik ben hier bij Ado Den Haag, of zoals de Hagenezen zeggen: Ef Cee Duh Haag, of nog beter: Adooooohhh! Maar ik had het mis. Groen en geel zijn namelijk ook de clubkleuren van Haag Atletiek, onze 100-jarige gastheer.

Al snel had ik mijn weg gevonden naar het niet al te luxe clubhuis van Haag Atletiek. Ja, als PH supporter vergelijk je tegenwoordig elk clubhuis in Nederland met onze eigen formidabele accommodatie in Vught. Maar het gezellige terras daar in Den Haag maakte veel goed en ik liet mij mijn eerste bakkie koffie goed smaken. Een Haags bakkie in een acceptabele kwaliteit-prijs-verhouding.

Aan de strijd om de nationale clubtitel namen 8 Ere-Divisie teams deel. Er stonden 19 atletiekonderdelen op het programma en bij elk nummer leverde een overwinning 8 punten op, een tweede plaats 7 punten, een derde plaats 6 punten enzovoort. Er stond een frisse zeewind over de baan, toen onze PH-ploeg ietwat voorzichtig de wedstrijd opende. Colin Schalken deed erg zijn best om punten binnen te halen met het kogelslingeren en het kogelstoten. De slinger van 35 meter 72 en de stoot van 10 meter 74 waren niet slecht, maar deden Colin niet in extase de ring uit stappen. Jarno Boutkam was op het laatste moment door de ploegleider opgetrommeld om aan te treden op de sprintnummers. Dat ging heel redelijk: de 100 meter in 11,72 leverde 2 punten op en de 200 meter in 23.26 was goed voor 4 punten. Toen ik me met mijn tweede bakkie koffie aan de reling langs de baan geposteerd had, kwam Jos van Schijndel voorbij gevlogen. Op de 400 meter moest hij zijn tegenstanders helaas voor laten gaan. Maar niet getreurd: ons Joske liep een nieuw persoonlijk record in 51,16! Prima gedaan. En wat te denken van onze twee debutanten in de ploeg? Volgens zijn meegereisde ouders was Maarten Nabbe de laatste dagen flink gespannen en nieuwsgierig wat hem de 110 meter horden, de 400 meter horden én de 4x400 meter estafette zouden brengen. Hoezo, een druk programma voor een debutant? Maar Maarten en wij konden tevreden zijn: de korte hordenafstand ging in 15,81, de lange hordenafstand in 56,61 en dit leverde Maarten in totaal 8 ploegpunten op. De tweede debutant was Robin Ruyter die aantrad op de 800 meter. Ons jonge talent knokte voor wat hij waard was. Robin noteerde een goede 1.54,05, maar op de finishlijn was niet te zien of hij nu vierde of derde geworden was. In een poging om de fotofinish-apparatuur te beïnvloeden riep ik spontaan vanaf de kant: "PH is derde!" Staat



Foto: Erik van Ieeuwen

Wesley van der Gouw won de 5000 meter

er een enorme getatoeëerde Hagenees naast me die het duidelijk anders zag en hij zegt: "Mot je un aai voáh je braedmoluh?" Ik wist niet precies wat het betekende, maar het leek me verstandig om al nippend aan m'n koffie, tachtig meter verderop te gaan staan. Even later bleek trouwens dat Robin op de 800 meter maar 1 honderdste van een seconde achter de nummer 3 over de finish was gegaan.



Speerwerper Lars Timmerman

Foto: Erik van Ieeuwen

Vanaf mijn nieuwe stekkie nam ik het polsstokspringen in ogenschouw. Ik zag dat onze geblesseerde Robbert-Jan Jansen hier nog bij de beste 3 springers in strijd was. Staat er een andere Haagse gozer naast me (in een verschoten hempie met hangbuik), die roept: "Krèg naw tietuh!!! Die gast van PH spring mettun 8-pas-aanloap ovur vèèf métur!" Ik heb de man maar geen tekst en uitleg gegeven; Robbert-Jan werd met zijn 5 meter mooi tweede, 7 punten in de knip, tsjakka!
Van de 3000 meter steeple werd ik helemaal blij. Ten eerste omdat ik h'm zelf niet hoefde te lopen. Ten tweede omdat op dit onderdeel good-old Noël Keijsers nog altijd taai en vasthoudend bleek. Met zijn eindtijd van 9.52,22 haalde ook Noël 7 punten binnen, chapeau!
Weet je wie ook heel lekker in z'n vel zat? Jelle van Kesteren, onze springer. Hij straalde bij het inspringen al veel zelfvertrouwen uit. Bij het verspringen noteerde hij een puike 6,89 (derde plaats!) en even later bij het hink-stap-springen een mooie 13,96. Tien punten erbij voor PH, met dank aan Jelle.

De scores van de PH-ploeg gaven de aanwezige Vughtse burgers steeds meer moed. En er zouden nog enkele sterke nummers komen. "Het gaat goed en ik voel me hier aan die Laan van Poot steeds meer thuis", dacht ik. "Zelfs dat Haagse taaltje gaat me steeds beter af". Dus hield ik me voar dattut tèd werd voar een nieuw bakkie pleur in de kantienuh. Aan de bar kwam ik naast een Haagse damuh te staan die aan de ouwe barman vroeg: "Hebbie un broodjuh è mè ùh voar me?" Waarop de grèze dakduif achter de bar antwoardde: "Nè muvroah, ik hep wel un broodjuh snaar voar u." (Dat bleek un broodjuh hambuhrgur spesiaal te zèn). Ik wilde dyslectisch niet achtur blève, dus ik bestelduh un bakkie pleur voar mun ège en slenterduh terug naar de baan. Daar zag ik op de 5000 métur dat de PH-diesel Wesley van der Gouw al z'n tegenstanders aan ut afzèkuh was. Un tempo, niet te filumuh! Zelfs de ouwe Gert-Jan Liefers had ut na-kèke. Enkele lopurs werduh doar Wesley gedubbeld en onder luid applaus finishte hij als eerste in un nieuw ège record van 14.29,68. Un toptijd…èg wel.
Dat de PH-ploeg ut maximaluh uit zichzelluf haalduh liet ook Jasper Heesbeen bij ut hoogspringuh zien. De "Lange" ging voar de derduh keer dit jaar over 2 métur. De 2 métur vèf was nog un tikkie te hoog, maar dat moet latur dit jaar lukkuh. Jasper bracht met zun tweeduh plek 7 punten binnuh.
Ook Jeroen Engels liet zich van zun beste kant zien. Op de 1500 métur finishte hij na un spannenduh knokpartèih als derduh in 4.05,95.
En dan de twee klapstukkuh van de dag! Eerst ut gooie met de spear. Lars Timmerman liet weer zien un toppertje te zèn, èg wel! Hij smeet de spear 71 métur 16 weg, un kolére-ènd, ssoohh!! Goed voor de winst. En dan de PH-spohrtgozer van de dag. Die werd mè veel bombarie aangekondugd doar de speaker. Eric Cadée, de Olumpies finalist met de schèf! En die aandach was terech. Eric legduh zun schèf op de tegenwind en liet um pas na 63 métur 54 in ut gras ploffuh. Ik dach dattie schèf naar Scheveninge vloog…. èg wel! Eric toonduh vormbehoad voor de WK Atlutiek in Moskou. Voor onze ploeg waruh datter weer 8 punten bè en we hadduh zicht op de derduh plek van de ranglèst, hoe spannund was dàt?
Helaas blekuh de afsluitenduh estafettes 4x100 en 4x400 métur niet onze sterkstuh wapens die dag. De 4x100 ging in 44,37 en de 4x400 in 3.26,52. Gelukkag ginguh alle wissels goed, maar dat kon niet voorkomuh dat we dit jaar op ut NK op de vèfdu stèk eindigduh. Onze gozers hebbuh dur alles aan gedaan, meer zat er gewoon niet in joh. Eg nie. Ik goot mun laatste bakkie pleur naar binnuh.
De kantelboys van Phanos van 020 behaalduh net als vorrug jaar de titel.
En de leiphànnessen van GAC uit Hilversum degradeerduh naar de Eerste Divisie.
En wè van PH, wè moghu in septembâh meedoen aan de promosie-degradasiewedstrèd om te zorrughu dat we in de Ere-Divisie blève. Lekkah toch?

Toen we terug reden naar Brabant beseften de meeste ploegleden dat we trots konden zijn op onze resultaten. Vijfde van Nederland op het hoogste niveau is lang niet slecht.
Toen ik 's avonds thuis de dagprestaties van de PH-heren op mijn laptop nalas, bleek de Haagse cafeïne nog in mijn lijf aanwezig. Vanuit de keuken werd goedbedoeld geroepen: "Zin in een kop koffie?" Waarop ik achteloos antwoordde: "Pleur op met je bakkie pleur….." Oeps, helemaal fout, stomme opmerking, is ook niet mijn stijl. Maar straks op vakantie zal ik het wel goed met d'r maken….. daar op de camping in Kèkdùin……

Kees Heesbeen





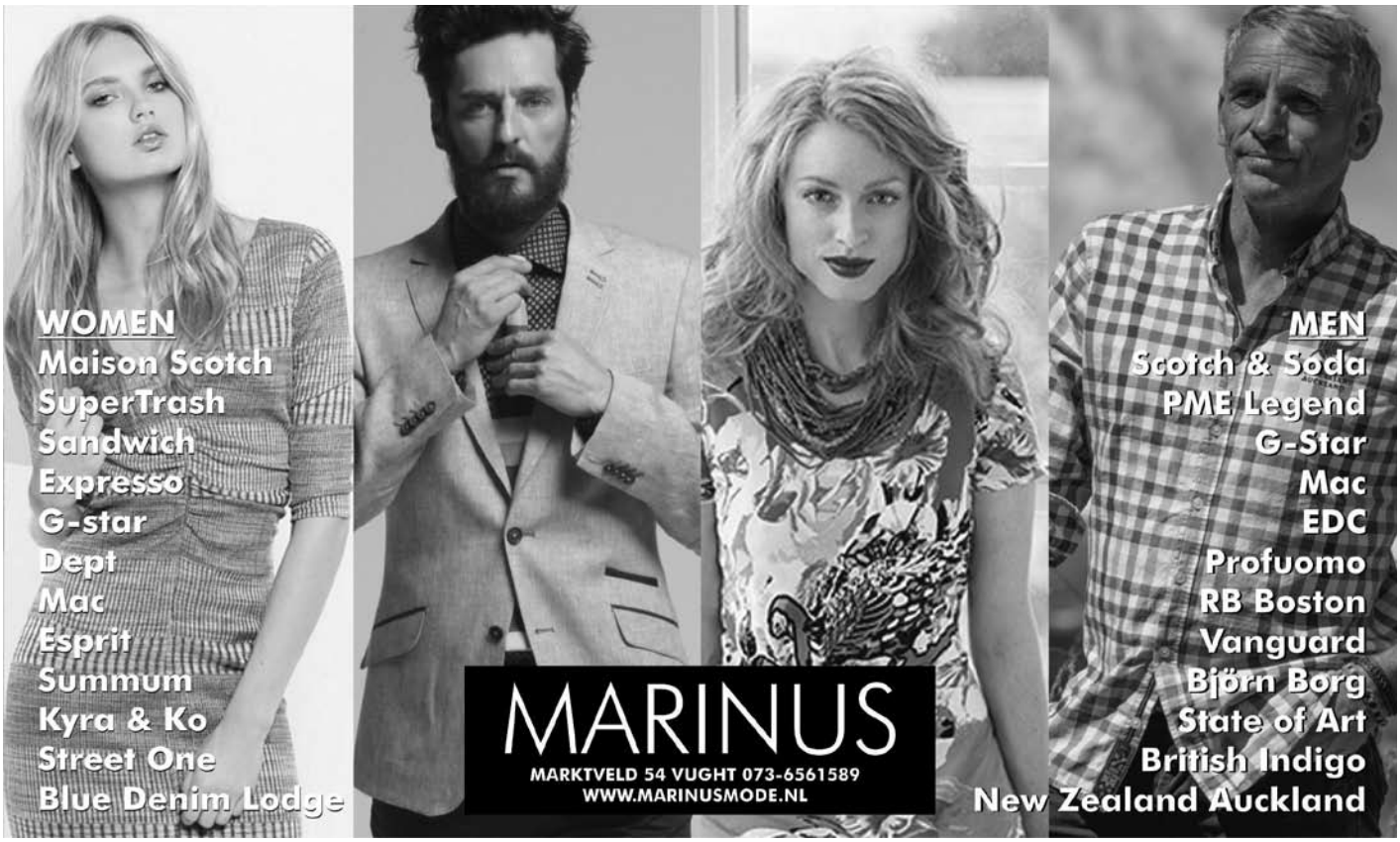
Rijopleiding in Stappen

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

EXAMENGARANTIE! · EXAMENGARANTIE! · G

DE GIER
L
AUTORIJSCHOOL

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



Sandra Janssen gekozen tot "Talent van het jaar"

Dit jaar hebben we gekozen voor een turnster die al 3 jaar achter elkaar aan de top meedraait. In 2010 is ze begonnen als wedstrijdsporter bij Prins-Hendrik. Al meteen wist ze prijzen te winnen en het te schoppen tot de finale van het NK, waar ze 3e werd. Ook in 2011 en 2012 was ze een vaste zekerheid in de NK-finales.



Dit alles is niet zo vanzelfsprekend als het lijkt. Iedere wedstrijd moet je presteren om verder te komen. In 2012 werd Sandra 1e tijdens de Tilburgse kampioenschappen, de regiokampioenschappen en de Brabantse kampioenschappen. Ze won 3x zilver en 1x brons tijdens de toestelfinales en ging als 6e door naar de finale van het NK en eindigde daar uiteindelijk als 17e van Nederland.



Sandra is een echte allrounder: als je op alle toestellen medailles kan winnen en overall dan eerste wordt, mag je jezelf zo noemen. Allrounders zijn eigenlijk altijd hele harde werkers, klagen bijna nooit en zetten zichzelf vaak in de schaduw van anderen. Zo ook ons talent van het jaar. Ze turnt het liefst op de achtergrond maar haar prestaties plaatsen haar op de voorgrond. Als je op zo'n jonge leeftijd zoveel talent hebt en toch met zoveel bescheidenheid kan optreden, ben je voor ons een plezier om mee te werken.

Al deze punten samen hebben ons doen beslissen om Sandra Janssen te benoemen tot talent van het jaar van de afdeling gymnastiek.

Rob Pietjouw

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

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

Even voorstellen...
Mike Wiersema

Om 6 uur gaat de wekker. Dan staat hij op om samen met de kinderen Ezra (7) en Jazz-Lynn (14 maanden) te ontbijten, terwijl zijn vrouw Mariëlla de lunchtrommeltjes klaarmaakt en ervoor zorgt dat het gezin klaar is om te vertrekken richting school en werk. De kinderen worden naar school gebracht, waarna zijn werkdag als 'combinatiefunctionaris' om een uur of 8 kan beginnen. Om 16.00 uur vertrekt hij dan naar één van de locaties om als turntrainer van PH zijn werk te doen. Pas om 21.00 uur is hij dan thuis om zijn verdiende warme maaltje naar binnen te werken. Dit is in het kort een beeld van zomaar een werkdag van Mike Wiersema (29).



Stinkend rijk
Nee, stinkend rijk wordt hij er niet van, maar hij is wel heel gelukkig met de combinatie van deze banen. Hij moet er niet aan denken om van 9 tot 5 een kantoorbaan te hebben of -nog erger- als tandarts de hele dag in iemands mond te moeten kijken. "Ik vind het belangrijker om te doen wat ik echt leuk vind en om tijd over te houden om mijn kinderen te zien opgroeien en leuke dingen met ze te doen." Als jongetje van 3 zat hij al op kleutergym en sport bepaalt sindsdien een belangrijk deel van zijn leven. Hij werd verdienstelijk turner (Nederlands team) en deed zijn VWO op een zogenaamde LOOT-school. (LOOT is een samenwerkingsverband tussen scholen die toptalenten in sport ondersteunen om hun schoolcarrière met hun topsport te kunnen combineren) en studeerde daarna af aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding. Al tijdens zijn opleiding was hij turntrainer bij PH en ook tijdelijk sportdocent aan een middelbare school.

Spin in het web
Sinds 2012 is hij ook 'combinatiefunctionaris' (20 uur per week). In deze functie vormt hij samen met Valentine Kortbeek en Jeroen Leenders de spin in het web in de gemeente Vught tussen onderwijs, sportverenigingen en buurten. Het doel is een structurele samenwerking tussen deze gebieden om beweging en gezondheid bij de jeugd te bevorderen, waarbij de organisaties het uiteindelijk zelf moeten initiëren en doen. Mike en zijn collega's proberen dit te bereiken door allerlei evenementen te organiseren, zoals de Koningsspelen op 26 april. Dit werd een groot succes, ondanks de korte tijd waarin het gerealiseerd moest worden; de leerlingen van 5 basisscholen hebben veel plezier beleefd in het samen sporten en bezig zijn.

Symbolische uren
Bij PH is hij voor 12 uur aangesteld als turntrainer (heren westrijdselectie , 1e, 2e en 3e divisie) en voor 3 uur heeft hij een coördinerende rol." Die 3 uur is wel een beetje symbolisch, want er gaat veel meer tijd zitten in alles waar ik mee bezig ben, maar ik zie het als een investering in de toekomst". Hij is ook lid van het gymbestuur en zijn doel is een nog betere structuur binnen de gymafdeling te bewerkstelligen. Mike vindt het ook een goede ontwikkeling dat de gym- en de atletiekafdeling van PH steeds meer samen doen, wat al zichtbaar werd tijdens de opening van de nieuwe accommodatie door een atletiekwedstrijd te combineren met een demonstratie van de turners.

Naast combinatiefunctionaris, turntrainer, coördinator en bestuurder is hij ook nog 20 uur per maand districtscoach van de KNGU. Eén keer in de maand traint hij talenten van Zeeland, Limburg en Brabant. Zijn doel is niet alleen om hieruit de top te selecteren voor de landelijke selectie, maar ook om de visie van de bondscoach uit te dragen op de aanwezige trainers: wat is de beste manier om deze talenten te begeleiden en klaar te stomen voor een hoger niveau? Het is een grote tijdsinvestering, maar het levert ook veel op. Mike ziet het als een vorm van netwerken doordat hij zo met regionale en landelijke bestuurders in contact is: "PH zou met de nieuwe accommodatie en toekomstige turnhal best wel eens een regionale of landelijke opleidingsfunctie kunnen krijgen!"

Plezier en succes
Op de vraag wat hem in zijn werk voldoening geeft, zegt hij dat er heel veel redenen zijn waarom hij dit werk zo mooi vindt. Zo haalt hij voldoening uit het feit dat er zoveel mensen en kinderen zijn die plezier beleven in het sporten. En het is prachtig om te zien dat een evenement waar je lang en hard voor gewerkt hebt, een succes is geworden. Ook de combinatie van sporten en met mensen omgaan maakt zijn werk interessant; hij is trots op de vloeiende manier waarop de Adelaar en PH zijn gefuseerd. Uitdagingen voor hem zijn het creëren van nieuwe kansen; hij investeert veel tijd en energie in het professionaliseren van de gymafdeling, door bijv. in te zetten op de huidige jeugd met als doel hieruit nieuw kader te vormen. En uiteraard zijn de wedstrijdsuccessen van 'zijn' heren ook heel motiverend: "Afgelopen weekend in Almere hebben we 13 medailles, waarvan 9 goud, binnengehaald; daar mogen we best trots op zijn."

Toekomstwens(en)
Tenslotte hebben we het nog over de toekomstwensen van Mike. Hij verheugt zich natuurlijk enorm op de komst van de nieuwe turnhal: "Een lang gekoesterde wens die nu toch echt in vervulling lijkt te gaan." Daar hoort dan nog een tweede wens bij, want met alleen een mooie accommodatie ben je er niet: "Ik wil ook heel graag een sterke gymafdeling met een gevarieerd lesaanbod, veel enthousiaste vrijwilligers en voldoende en goed kader."

Annemieke van Amerongen

Vivent-training verzorgd door Prins Hendrik

Geslaagde Vestingloop met Vivent-collega's

Zondag 26 mei jl. was het dan eindelijk zover: na een paar maanden training namen zo'n 25 Vivent-medewerkers deel aan de Vestingloop in 's-Hertogenbosch. Gelukkig is het deze dag droog gebleven en hoefden de lopers in elk geval niet te puffen van de hitte! Vivent was op alle afstanden vertegenwoordigd: 5, 10 en 15 kilometer. Dus her en der over de horde lopers verspreid verschenen telkens weer de Vivent-groene shirtjes.

Van tevoren verzamelden de lopers samen met Tonnie Mans, de Arbo-coördinator van Vivent, die het initiatief heeft genomen voor de gezamenlijke deelname vanuit Vivent aan de Vestingloop. De diverse afstanden hadden verschillende starttijden, zodat de lopers elkaar onderling ook volop aan konden moedigen. Alle collega's hebben hun geplande afstand gehaald en een medaille gekregen van de organisatie en een bloem van Vivent.
De training van de Vivent-medewerkers is verzorgd door Prins Hendrik. Deze loop was hun eerste kennismaking met hardlopen. Het is hen zo goed bevallen dat sommigen doorgaan met trainen bij Prins Hendrik. Zoals één van de lopers zei: 'Ik zit nu in een flow, dus nu moet ik doorgaan!' Andere lopers gaan zelf door met trainen. 'Wie weet kunnen we nog eens met een clubje van Vivent aan een andere loop deelnemen. De shirtjes hebben we al!' werd na afloop geopperd.



Tonnie Mans, Arbo-coördinator Vivent

Turnen Dames

Met de competitiefinales en de clubteamwedstrijden nog in het vooruitzicht kijken we terug op een zeer geslaagd seizoen voor alle turnsters.



In de 4e divisie is de districtsfinale de hoogst haalbare wedstrijd. In totaal hebben 10 turnsters zich daar voor weten te plaatsen. Daar waar het meestal een Limburgs onderonsje wordt, zetten de turnsters van Prins Hendrik deze keer de toon.
Bij de instappers wisten Florentine en Lieve zich heel knap staande te houden. In een deelnemersveld bestaande uit 36 turnsters turnde Florentine zichzelf naar een 19e plaats en Lieve wist zelf op de 15e plaats te eindigen.

Manon Boers was tijdens de districtsfinale de verrassing van de dag bij de pupillen 1. Door een zeer sterk optreden op alle vier de toestellen met overal scores in de 13 punten wist ze iedereen voor te blijven en eindigde ze voor het eerst op de hoogste trede en nam de gouden medaille mee naar Vught.
Bij de pupillen 2 hadden we meerdere ijzers in het vuur, maar de concurrentie was sterk. Aanvankelijk leek er voor Gaby een podiumplaats in te zitten, maar dat mocht helaas net niet lukken. De verschillen waren zeer klein en een geringe fout deed je meteen een aantal plaatsen zakken. Wel lieten de turnsters zien dat ze aan elkaar gewaagd zijn, Gaby werd 7e, Vera 9e, Marlou 13e, Jaimy 16e en Tamara 18e van de 36.
Weer een leeftijdsjaar verder komen we uit bij de jeugd. Niet alleen de moeilijkheid maar vooral de uitvoering zou hier bepalen wie zich de beste van Zuid-Nederland mag noemen. Jip en Marret -altijd zeer aan elkaar gewaagd- gingen de strijd aan met vooral Limburg. Marret wist deze strijd het langst vol te houden en veel Limburgers hadden dan ook het nakijken, op eentje na. Marret eindigde na een knappe wedstrijd op de 2e plaats. Bij Jip was de scherpte er net wat minder, soms door het publiek niet eens waar te nemen. Toch ontstonden er gaandeweg de wedstrijd verschillen die op het laatste toestel niet meer te overbruggen waren. Jip turnde goed en eindigde knap op een 14e plaats.



Sandra Janssen

Bij de 3e, 2e en 1e divisie is het NK het hoogst haalbare. Via zware voorrondes, waar je steeds bij de besten moet turnen om een plek in de volgende ronde te halen, wisten 4 turnsters zich via een regiovoorwedstrijd, regiofinale en halve finale uiteindelijk te plaatsen voor de Finale van het NK.
Fleur de Krijger deed mee als jongste van allemaal. Als pupil 1 wist ze net als vorig jaar tot in de finale te geraken. Haar turnen daar was goed, maar ze kon zich helaas niet meten met de besten. Fleur eindigde op een 31e plaats.
Bij de pupillen 2 wist Puck Werneke zich eveneens voor het 2e jaar op rij te plaatsen voor de finale. Daar waar de moeilijkheid er wel was, maar helaas de afwerking niet helemaal, heeft Puck gedaan wat binnen haar vermogen lag. De uitstraling was er zeker en een knappe 24e plaats was het resultaat.
Na een jaartje afwezigheid wist ook Noa van Eerd zich weer te presenteren op het hoogste podium. Daar waar de verwachtingen ingetogen waren liet Noa zien dat ze wel degelijk op het hoogste niveau thuis hoort. Met een goed begin op sprong waar ze een van de hoogste scores noteerde turnde ze ontspannen maar zeer geconcentreerd verder. Zonder enige aarzeling wist ze iedereen te verrassen met een hele knappe top10-notering. Noa eindigde uiteindelijk op een 9e plaats.
Voor Juul is het hele seizoen als een droom voorbijgegaan. Nog nooit plaatste Juul zich ook maar voor de halve finale, wat helemaal geen schande is, maar het achtervolgde haar wel. Dit seizoen werd alles anders. Ze eindigde in de regio bij de beste 3, werd Brabants Kampioen, won medailles bij de toestelfinales en wist zich zelfs voor de finale van het NK te plaatsen voor het eerst in haar turncarrière. Op het NK was de spanning dan ook goed aanwezig. Ze kon niet helemaal vrijuit turnen en werd wat belemmerd in de uitvoering. Ze kan tevreden terugkijken op het seizoen en werd ook nog eens 25e van Nederland.

Sandra Janssen wist ook dit jaar weer bij het NK te komen -voor het 3e jaar op rij- wat al een hele prestatie is. Door de goede prestaties van afgelopen jaar moest dit wel weer op een hoger niveau. Sandra kwam uit in de 2e divisie. Op de halve finale waar Sandra 3e werd, plaatste ze zich uiteindelijk als 9e voor de eindstrijd. Helaas kon ze door een blessure aan haar knie niet voluit

gaan en moest ze vooral op sprong en vloer inhouden. Ze eindigde met een 3e score op brug op de 28e plaats allround. Tijdens de toestelfinale brug kon ze de oefening van de dag ervoor niet herhalen. Met een val aan het einde van de oefening eindigde ze uiteindelijk op een 10e plaats.

Eefje Hermans die dit seizoen moest promoveren naar de 1e divisie had dit jaar als doel het bereiken van de finale. Dit zou al een hele opgave zijn als je kijkt naar het deelnemersveld. Naarmate het seizoen vorderde kwam ze steeds beter in vorm en wist dan ook tijdens de halve finale haar beste turnen te laten zien. Ze plaatste zich voor de finale en dat was super. In de finale stond ze lange tijd tussen de 10e en de 15e plaats. Als ze op het laatste toestel sprong een goede landing zou hebben, kon ze zelf in de top 10 eindigen. Helaas zat dat er net niet in. Na een goede sprong waar ze iets overroteerde moest ze een val incasseren en dat kostte haar 1 punt. Toch was ze zeer tevreden met haar 17e plaats.

Jeroen van Tulder



Eefje Hermans

Run And Walk
Den Bosch
De Hardloop- En Wandelwinkel
R & W
Clubleden* 10% Korting
T 073-6126947
E info@runandwalk.nl
i www.runandwalk.nl
Run And Walk
GRATIS P
Rijnstraat 28
5215 EK
Den Bosch
A2
AFSLAG 21
Utrecht
*Niet in combinatie met andere akties
www.onlinehardloopwinkel.nl
www.onlinewandelwinkel.nl

PH op wedstrijd

Tilburg is op 20 mei het toneel van de T-meeting. De uitslagen: vrouwen 100m Sam Bouwhuis 12.61s -0.1, Amy Kortbeek 12.95s -0.1, Noa van Ginneken 13.43 +0.3, 200 Anouk Hagen 24.90 +0.2, Lisa Postema 27.27 -0.5; 400 Nandy van den Hurk 61.21, Jolien de Haan 63.59, 400h Tamara Bos 63.19; Roxanne Martin 63.39; 4x100 PH 49.58 + 50.01; hss Liset Olijve 11.62 +0.4; Jaimy van Broekhoven 10.93 +1.3; hoog Jolien de Haan 1.55; pols Janneke Oosterink 4.15; Fenna van Burg 3.40; ver Anouk Olijve 4.61 +0.6; mannen 100 Martijn van Gilst 12.59 +0.1; 400 Jos van Schijndel 51.62; Roy van Schendel 52.22; 400h Maarten Nabbe 56.26; hss Jelle van Kesteren 13.86; +0.7; Jasper Heesbeen 1.96.

In het beroemde Olympische Vogelnest stadion van Beijing komt Lars Timmerman tot een afstand van 72.71 meter met zijn speer en eindigt als 6e.

Het Pinkstergala in Hulst kent een prima bezetting. De uitslagen: vrouwen discus 2 Melissa Boekelman 49.90, kogel 1 Melissa Boekelman 17.02; speer Fieke Cappendijk 41.33; ver Valentine Kortbeek 5.56 +0.2;

Op 22 mei is de 3e wedstrijd van de Zomeravondcup in Utrecht. Kees Venselaar wordt 2e M60 met een tijd van 45.11 min op 10 km.

De trackmeetings blijven aantrekkelijk voor veel PH-ers. De nieuwe locatie bij Maarschalkerweerd is een hele verbetering en makkelijk bereikbaar. Op 24 mei liepen daarom weer veel clubgenoten in Utrecht. De uitslagen: vrouwen speer Fieke Cappendijk 35.77; 400 Robin Ruyter 51.73; 800 Jeroen Engels 1.55.20, Jelle Kemper 1.59.86, Rick van Peeren 2.10.79, Lysanne Wilkens 2.16.84, Fenna van Burg 2.18.58, 1500 Wesley van der Gouw 4.00.61; Jelle Kemper 4.24.34.

Bij de Vestingloop op 26 mei lopen veel PH-atleten mee op de verschillende afstanden. De (netto) uitslagen van de wedstrijdatleten op de 15km: msen 2 Kas van Veen 50.41 min, M35 12 Dreann van den Akker 1.18.48; M55 3 Wil Balvers 1.03.28; 12 Bruno van Rijsingen 1.09.58; 20 Bert van Henskens 1.16.57; V35 5 Gaby Toenbreker.

In Klazienaveen loopt Ronald Kenninck een halve marathon in 1.55.08 (netto). Hij wordt 45e M50.

Er staan 2 PH-ers aan de start van de 4e Zomeravondcup wedstrijd in Utrecht op 5 juni 2013. Niels op den Kelder wordt 4e M35 in 39.12 min. Kees Venselaar wordt weer 2e M60 in Utrecht, in 43.50 min dit keer.

Het loopgala van Tartlétos is altijd in trek bij de lopers van Prins Hendrik.

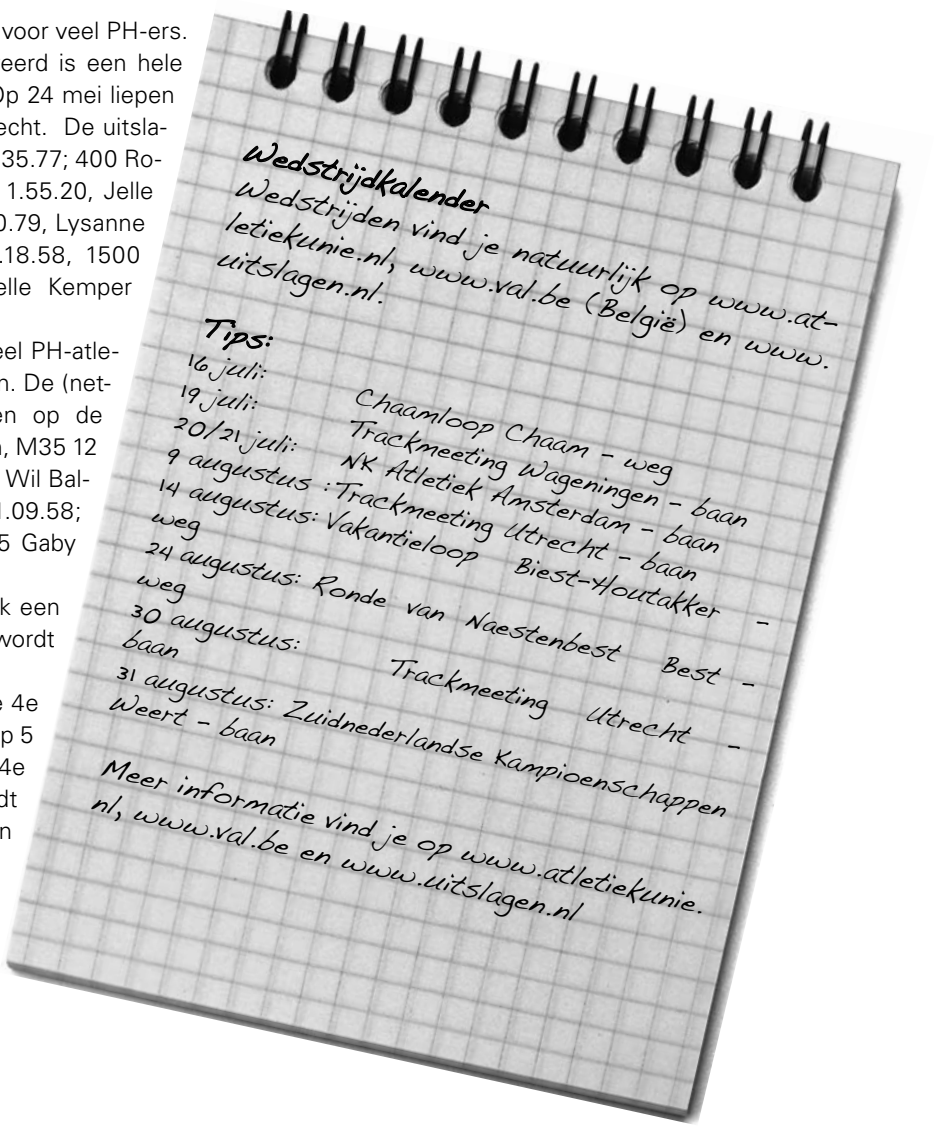
Op 5 juni organiseren de studenten in Wageningen weer een mooie wedstrijd. De uitslagen: 5000m Neal Bouterse 15.09.28, Kas van Veen 15.47.34, Jelle Kemper 16.14.79, Michiel Otten 15.21.45, Noël Keijsers 15.27.54 min.

Op 5 juni loopt Bart van Aalst 39.36 bij de 10 km in Oudenbosch.

Bij de Stratenloop in Werkendam over 5 km loopt Lukas Duvekot een tijd van 19.01 min en wordt 13e senior.

Erik Cadée gooit zijn discus 64.48 meter ver bij de FBK games in Hengelo op 8 juni. De NK Masters zijn op 8 en 9 juni in Epe. De sterke masters halen verschillende medailles binnen: 5000 meter M40 1 Michiel Otten 15.28.00, 400 M50 2 Bert van Lith 57.25 (serie 62.54), Speer Hans Kremers 32.50m, V60 hoog 2 Janine Kortbeek 1.37, 800 M40 4 Ronald Weevers 2.11.88, 200 M50 1 Bert van Lith 26.10 (serie 26.33), V60 hinkstap 1 Janine Kortbeek 9.96m.

Bij de Brabantse kampioenschappen meerkamp in Gemert op 8 en 9 juni draaien de junioren van PH uitstekend: JB: Jan Janssen



100 13.17, ver 5.34, kogel 9.39, pols 3.00, 110h 19.83, discus 25.16, hoog 1.67, speer 36.56, 1500 5.27.72: 3751 ptn. MB 100h, hoog, kogel, 200m, ver, speer, 800m: 3 Elise Pelgrim 15.67, 1.59, 8.39, 27.47, 5.27, 20.73, 2.35.52, 4138 ptn, Roos Peters 0, 0, 9.63, 27.59, 4.82, 31.48, 2.44.42, 2708 ptn, MA 100h, hoog, kogel, 200m ,ver, speer, 800m 1 Marlou van Rooy 16.13, 1.53, 9.42, 27.37, 4.99, 27.36, 2.34.02, 4153 ptn

De Gouden Spike werd dit jaar georganiseerd in Alphen a/d Rijn. De PH-ers: 200m Anouk Hagen 24.99 +0.3, ver 3 Valentine Kortbeek 5.95 +1.3, kogel 1 Melissa Boekelman 17.25, discus 1 Erik Cadée 64.27, speer Lars Timmerman 71.56,

Op 12 juni is er in Gilze een stratenloop over 5km. Marjon de Kok wint bij de V35 in 18.21. Snelste van de dag is Michiel Otten. Hij loopt 15.20 min en is ook snelste M40. Kas van Veen loopt 15.37 min en mist het podium nipt met een 4e plaats bij de senioren.

De Global Athletics meeting van de Nijmeegse atletiekverenigingen is weer terug van weg geweest en direct wordt er weer hard gelopen tijdens de wedstrijd. 1500 meter Jeroen Engels 3.52.91, Maikel van der Steen 3.57.28, Jelle Kemper 4.00.74; 5000 Wesley van der Gouw 14.25.23, Milan Stawicki 15.34.14 min.

Tijdens de Diamond League in Oslo komt Erik Cadée in actie. In het beroemde Bislett stadion landt zijn discus na 63.73 meter en wordt hij 5e.

Ralph van Houwelingen staat op 14 juni aan de start van de Running Center Classic in Roosendaal. Hij debuteert op de 1500 meter met een tijd van 4.20.47 min.

Tijdens de Trackmeeting in Utrecht op 14 juni is het erg druk met veel PH-ers op de baan. 100m Anouk Hagen 12.36 -0.5, Nikki Jacobs 13.10 -2.0, Noa van Ginneken 13.07 -2.0; 100h Tamara Bos 14.88 +0.8; Noa van Ginneken 15.29 +0.8; Nikki Jacobs 16.09 +0.8; 800m Robin Ruyter 1.55.80; Lysanne Wilkens 2.14.67, Jeroen Engels 2.14.72, Fenna van Burg 2.17.65, Bert van Lith 2.19.50; 1500 Ronald Bassa 4.09.74; Bram Verhagen 4.18.79; Jasper Janssen 4.24.39, Jeroen Engels 4.24.88, Juul Linders 4.41.18, Casper van Leeuwen 4.42.39; discus Colin Schalken 39.14m.

Bart van Aalst



2 Juni 2013: NK Teams en tweede wedstrijd 2e divisie

PH-dames **komen nét tekort: vijfde plaats**

Dé competitiedag van het jaar is er weer. NK Teams 2013 Den Haag: let's go!! Heel veel succes ook aan m'n hotties in Best!! #GoPH

Deze tweet van mijn hand was één van de berichten die de zonnige eerste zondag van juni de wereld in werden gezonden. Het ontgaat mijn volgers over het algemeen niet wanneer er een wedstrijd plaatsvindt, maar één van de reacties sprak boekdelen: 'Heerlijk! Door jouw enthousiasme wil ik ook ineens gaan atletieken'. Enigszins teleurstellend was daarom wel het einde van de dag. Nadat we de hele dag goed meedraaiden moesten we na de estafettes constateren dat we 2 punten te weinig hadden verdiend om op de 4e plek (welke lijfsbehoud in de eredivisie veilig stelt) te eindigen. Nu is het niet de eerste keer dat we in september op mogen gaan voor de promotie/degradatie wedstrijd en hebben we er al het vertrouwen in dat we dan weer goed voor de dag komen. Maar dit jaar was in een paar opzichten wel bijzonder: afgelopen jaar namen we afscheid van meerdere toppers. Anne van Es-van den Hurk, Juanee Cilliers (ondertussen moeder van dochter Zeldi!) en Jeske van Ham hebben de afgelopen jaren ontzettend veel punten voor ons verdiend, en hun vertrek maakte dat er aan het begin van het seizoen wat nerveuze gesprekken werden gevoerd of we breed en sterk genoeg zouden zijn om in de top mee te draaien. Versterking op de sprintnummers werd gevonden in de persoon van Anouk Hagen, een topper die al langer banden had met een aantal dames van Prins Hendrik. Speerwerpster Fieke Cappendijk verhuisde naar Den Bosch en verruilde AAC (Amsterdam) voor Prins Hendrik. Op de middenlange afstand zou wat versterking nog gewenst zijn, maar we merken dat er in de breedte achter onze toppers steeds meer nieuw talent opkomt. Hopelijk zet deze ontwikkeling door en kunnen we straks ook de eventuele afwezigheid van toppers beter opvangen. Maar genoeg toekomstgerichtheid: tijd om terug te blikken op de dag zelf!

Hoppa! Rox goed op de 100h (5e), Melis 47,92(!) slingeren, Fenna beet zich vast en pakte de 5e plek (800). Vallie nu 5,90 na 2 pog #GoPH

De 100 meter horden is als altijd het eerste startschot van de dag, welke altijd toch even de kriebels door de maag laat gaan. 'Laat het een goed begin zijn!', 'Please, niet vals', 'Blijf overeind'. Roxanne Martin voldeed echter met verve aan deze gebeden en eindigde in een prima 15.48 als vijfde. De eerste vier punten stonden op de teller! Melissa Boekelman slingerde ondertussen de kogel naar een nieuw clubrecord van 47,92m (3e plek). Competitiebeest als ze is, gaf dit een goede indicatie voor de vorm waarin zij verkeerde. En welke ze later op de dag nog tentoonspreidde. Fenna van Burg bewijst vaker en vaker een bijtertje te zijn. Na een trage eerste ronde (niets raars tijdens een NK Teams waar puur voor plek wordt gelopen), werd de snelheid er in gebracht en kon Fenna zich naar de 5e plek knokken in een tijd van 2.18.04.

Vet trots op onze @SamBouwhuis: 6e in 12.50 :) Vallie winst (5,94), Janneke 4m polshoog (3e), Boekelbeest 17.05 (1e) #GoPH #nkteams

Op het verspringen gingen we – vertegenwoordigd voor Valentine Kortbeek – voor de volle 8 punten, maar werd het nog even spannend gemaakt toen de dame van AV Unitas een verdere afstand neerzette. Valentine, die het hele seizoen al zeer constant springt en waarbij afstanden over de 6 meter enkel een kwestie van tijd zijn, liet zich niet kennen en sprong naar 5.94 en de winst. Sprongen in de hoogte (incl. polsstok) waren er voor Janneke Oosterink: op 4 meter bleef de lat keurig liggen, waarna de 4.20m helaas niet meer lukte. Wel weer een derde plek en daarmee 6 punten. Melissa voegde met haar overwinning op het kogelstoten (afstand 17.05m) er direct 8 aan toe. Sam Bouwhuis, door haar persoonlijke records dit seizoen voor het eerst actief op een individuele afstand bij het NK Teams, zag ik zenuwachtig heen en weer drentelen voor de start van de 100 meter. De sprintafstanden zijn vaak qua bezetting NK-waardig met de Nederlandse topatleten veelal ook bij de topclubs. Sam stoomde na een wat mindere start keihard door en liep naar haar tweede tijd ooit (met geldige wind): 12.50. De zesde plek was haar score en ook die van Lysanne Wilkens. Vorig jaar vanuit baan 8, nu vanuit baan 1 strijdend naar 58.76 op de 400 meter. Karen Wijlaars liep op de 1500m haar eigen race tussen twee groepjes in, en kon op de laatste 100 meter haar zesde plek voor een vijfde verruilen (eindtijd 4.58.72). Het speerwerpen was toen al begonnen en leverde een wat zuur gezicht op bij Fieke Cappendijk. De speer deed niet wat zij wilde en de 40 meter bleef tot haar grote frustratie buiten haar bereik. De 38.51m leverde een 6e plek op, en ook weer 3 puntjes voor het gezamenlijke totaal.

Ik vind het allemaal maar spannend zo, met zo veel teams dichtbij elkaar!! Go PH!!! #nkteams

In die tussenstand deden we nog steeds mee om een podiumplek, en de resultaten die ons vanuit Best bereikten van de wedstrijd in de tweede divisie deden ons tevreden stellen. Jolien de Haan die 1.55m hoog sprong en 64.82 op de 400 meter vlak. Sabine van den Berg-Gorter die zich waagde aan de 400 meter horden en naar 77.42 liep, Anouk Olijve die 4.90m versprong en de kogel 9.13m weg stootte. Eén enkele centimeter minder ver

dan Sarah Smits. Zij wierp ook een keurige 32.21m discus. Lotte Oldenhave mocht op het laatste moment invallen bij het hinkstapspringen, maar sprong met haar 10.21 maar 5 centimeter minder dan de winnende afstand. Met de speer kwam zij tot 31.36m en op de 100 meter spurtte zij naar 13.72 en werden de teampunten verdiend door Maureen Pelgrim in 13.45. Haar zus Elise sprong 1.45m hoog. Bij de looponderdelen liep Nandy van den Hurk-Kitslaar een prima 200m (27.67) en 400m (62.85), was Yvonne de Jong niet tevreden met haar 2.30.55 en liep Sonja van Oers zonder zich te forceren (terugkomst van blessure) naar 11.17.23 op de 3 kilometer. De jonge meiden Noa van Ginneken, Nikki Jacobs, Lisa Postema en Maureen Pelgrim besloten de dag in Best met de 4 maal 100 meter in 49.70. Al met al mogen we heel trots zijn dat Prins Hendrik op één dag twee teams op de been kan brengen welke in hun divisies goed voor de dag komen, want landelijk gezien staan we nog steeds op een mooie 14e plek in de tweede divisie!
De plek die bij het hinkstapspringen ingenomen werd door Lotte Oldenhave was oorspronkelijk toegewezen aan Jaimy van Broekhoven. De pech wilde echter dat Liset Olijve de donderdag voor de wedstrijd haar middenvoetsbeentje brak bij het oefenen voor de korte hordenrace. Liset, altijd paraat voor het team, kent geen gelukkige uitstapjes blessuretechnisch naar andere onderdelen, welke me heeft laten zeggen dat zij zich voortaan maar enkel op het hinkstapspringen zou moeten toeleggen. Haar verlies werd opgevangen door Jaimy die helaas een zeer verre sprong nét ongeldig zag gaan. Zij eindigde met 11.06m op een 6e plek. Even was ik vanaf de zijlijn bang dat er een blessure bij kwam, toen Roxanne Martin bij het instarten niet bleef staan maar op de grond kukelde en even bleef liggen… schaafwonden zijn ook maar schaafwonden zou Rox zeggen en haar finish op de 400 meter horden kwam niet in gevaar. Vierde plek in 63.30. Een gedeelde vierde plek volgde door de sprong van Kaie Kand over 1.65m. En een plaats hoger werd verdiend door Anouk Hagen op de 200 meter. Haar eerste wedstrijd in de Vughtse kleuren werd met 24.65 besloten. Welkom bij de club!

VIERENVIJFTIG meter voor @MelissaBoekelm!!!!!! Gruwelijk!! #nkteams #GoPH

De langste afstand op de baan is bij de vrouwen de 3000 meter, welke Marjon de Kok voor haar rekening nam. Vaker loopt zij de laatste tijd op de weg, maar voor het team wilde zij haar bijdrage leveren. Op een zesde plek kwam zij in 10.39.75 over de finish. De klapper van de dag kwam toen nog: de 54.08 meter van Melissa bij het discus-



Foto: Erik van Leeuwen

Melissa Boekelman

werpen deed het gehele publiek met verbazing en bewondering opkijken. Melissa is terug dit seizoen, en hoe!!

Ahhhhh, vijfde!! Op 2 punten achterstand op de nr 4. Betekent weer een jaar prom/degr-wedstrijd. Op naar september! #nkteams

De estafettes moesten weer eens de doorslag geven. Janneke, Sam, Valentine en Anouk namen de 4 maal 100 voor hun rekening en brachten in een prima tijd het stokje over de finish. Lysanne, Fenna, Tamara Bos en Roxanne hadden de laatste kans om direct lijfsbehoud veilig te stellen: AV Sprint moest voor worden gebleven of maar één plekje voor ons eindigen. In het laatste geval zouden onze drie overwinningen doorslaggevend zijn, en ons van hen laten winnen. Het mocht echter niet zo zijn: Rotterdam Atletiek ging ons voorbij en de slotloopster van Sprint haalde de dame van Groningen Atletiek nog in.
Tja, en dan? Ben je dan teleurgesteld? Ja, dat wel. Maar niemand presteerde echt onder de maat, er werd gejuicht, er werd gestreden, er werd gepresteerd naar kunnen. De gelukjes die je bij een dag als het NK Teams graag verwelkomt waren er misschien niet, maar het neemt niet weg dat de dag in de zon bij een barbecue bij het eigen clubhuis met vrolijke gezichten werd afgesloten. Een volgende wedstrijd in de clubkleuren volgt; de dames zijn er klaar voor! 15 September 2013… the story continues!

Heleen Kortbeek – ploegleidster

P.S. De functie van ploegleidster komt vrij. Ik zou graag na zeven jaar een nieuwe functie binnen de club gaan vervullen. Als er gegadigden zijn voor deze functie dan hoor ik het heel graag (h.v.kortbeek@mac.com). Je komt in een gespreid bedje!



G.Kitslaar

Administratie & Advieskantoor

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

Met scherp concurrerende prijzen!

Voor meer informatie:

Baarzenstraat 19a
5262 GD Vught

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

GRB ADVIESGROEP
verzekeringen

verzekeringen

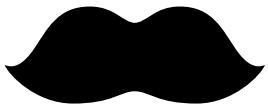
Adfiz
Adviseurs in Financiële Zekerheid

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

www.grbadviesgroep.nl

Koning Willem I College
's-HERTOGENBOSCH





La Moustache

Incentives / Relatiegeschenken / Premiums



Voor meer informatie of een complete catalogus:

Bosscheweg 137 / 5282 WV Boxtel
Tel.: (+31) 411 67 50 30
info@lamoustache.nl
www.lamoustache.nl

Mastercompetitieploegen **naar finale**

Op zondag 26 mei werd de tweede competitieronde voor de masters gehouden bij Achilles Top te Kerkrade. Hoewel het zuiden vaak mooier weer heeft als elders in het land was daar vandaag juist geen sprake van. Op sportpark Kaalheide was het koud, nat en winderig. Zeker geen lekkere omstandigheden om aan atletiek te doen. Met maar liefst 3 ploegen waren we afgereisd naar het zuiden: 2 herenploegen en 1 damesploeg.

Vooral de damesploeg liet weer enkele oude bekenden in het team zien. Mieke Bergmans is altijd van de partij, maar ook was Maria Dooyenburg weer aanwezig. De uitslagen zijn elders in het clubblad te lezen, maar een opvallende prestatie moet hier vermeld worden.

Bij de masters worden de punten berekend met age-grading, waardoor de oudere atleet zich gemakkelijker staande kan houden naast de "jonkies". Wanneer je 800 punten haalt, heb je heel goed gepresteerd. Janine Kortbeek haalde bij het hoogspringen echter 1092 punten. Officieel is het niet, maar de verwachting is dat er nog nooit een atleet boven de 1000 punten is uitgekomen. Toch blijkt deze prestatie nu weer niet uniek te zijn, want in de andere poule deed haar rivale, Weia Reinboud, precies hetzelfde!!

De heren hadden andere plannen: ze wilden namelijk proberen om met twee teams naar de finale te gaan die gehouden wordt in september. De eerste ploeg was met zo min mogelijk atleten opgesteld, waardoor de tweede ploeg alle onderdelen daar waar mogelijk dubbel kon bezetten. In de week voorafgaande aan de wedstrijd leek het er even op dat er op de wedstrijddag bij ploeg 1 een geheel nieuwe ploeg zou staan vanwege blessures. Gelukkig kon Arno van Steensel wel beginnen aan zijn drie onderdelen waardoor er tenminste 1 atleet op een zelfde nummer uitkwam in vergelijking met de eerste wedstrijd. Alle atleten hadden 2 of 3 onderdelen.
De atleten in ploeg twee hadden er zin in en zij deden hun best om zoveel mogelijk punten te halen om ook in de finale te komen. Hoewel de deelnemende atleten naar verwachting presteerden, sloeg echter halverwege de pech toe. Ronald Weevers raakte tijdens de 800m geblesseerd en hoewel Cees Bongenaar zijn uiterste best deed op deze afstand en een nieuw clubrecord liep, kostte het de ploeg wel diverse punten. Net voor de start van de 400m moest ook Kees van Pelt geblesseerd afhaken en voor hem kon geen vervanger meer opgesteld worden.
Aan het eind van de dag bleek dat de dames landelijk als derde naar de finale gaan en de eerste herenploeg als vierde. De tweede ploeg heeft de finale niet gehaald. Het is nu aan de ploegleiding om nog eens goed naar de opstellingen te kijken want het wordt weer eens tijd voor een Nederlandse titel.

Bert van Lith





Vallen en opstaan

Hé, dat is te gek!
Robin ziet een wandrek

Het wandrek lijkt een brede trap
En is ook hoog:dat is gaaf!
"Klim er maar in," zegt de trainer
"Ja," zegt Robin braaf

Robin rent naar het wandrek
Dan bekijkt ze elke tree
Ze aarzelt...
Is het wel een goed idee?

De trainer geeft Robin een zetje
En ze voelt dat ze niet bang meer is
Ze zet een héle grote stap
Maar dan gaat het toch nog mis

Robin moet om zichzelf lachen
Want ze is gevallen op de vloer
"Ik sta meteen op," zegt ze
"En klim wéér, het is zo stoer!"

Carla Mennen

PH-prikbord

Trimkalender najaar 2013

22/9	Coopertest
6/10	Meierijloop
14/12	Krentenbroodloop
26/12	Kangoeroeloop



OP WEG MET RIEMERSMA*LEASING*

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

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

Aangenaam, RiemersmaLeasing.

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

RiemersmaLeasing

Drukkerij
PRIMAIR B.V.

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

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

Gespecialiceerd in:

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

www.drukkerijprimair.nl

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

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