TNT Post
Port betaald

Kangoeroe bode

Jaargang 60, Nr. 6, september 2013



Thomas stopt als topsporter

6 oktober Detron Meierijloop

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

P(arkeer) H(ier), dank u wel!

Stapvoets rijd ik over de parkeerplaats aan de Sportlaan en kijk zoekend rond. Hier een gaatje… nee te smal, daar misschien… nee, dat paaltje staat net in de weg. Jammer dat sommige mensen zoveel ruimte in beslag nemen. Iets strakker inparkeren en er kunnen zo vijf tot tien auto's extra worden geplaatst. Aan het einde keer ik daarom maar om en rij richting de parkeerplaats bij de toekomstige school/turnhal. Terwijl ik nog even naar dat ene net te smalle plekje gluur moet ik plotseling een noodstop maken. Vlak voor mijn neus staat opeens een grote auto op de rijbaan geparkeerd en de bestuurder zie ik met een drafje richting het clubgebouw gaan. Ik kijk op mijn klok en zie dat ik nog ruim vijf minuten heb voordat de training begint. Bizar, parkeren doe je toch gewoon in de parkeervakken en niet op de rijbaan.

Bij de toekomstige school/turnhal is nog ruimte genoeg en terwijl ik naar de kleedkamer wandel, bedenk ik wat oplossingen voor het parkeerprobleem bij Prins Hendrik, want dat moet toch beter kunnen.

Laten we beginnen met parkeertraining. Al die bestuurders komen voor hun training hier, dus dan moet er genoeg animo zijn voor zo'n activiteit. Een tweede optie is lijnen aanbrengen op de parkeervakken. De lijnentrekkers van de materiaalploeg kunnen dan mooi oefenen. Een paar extra lijnen voor de inritten aan de Postweg zou dan ook wel handig zijn.
En hoe kan de parkeerplaats bij de toekomstige school aantrekkelijker gemaakt worden? Misschien moet het bestuur eens met Schiphol gaan praten om een paar van die (roltrap)loopbanen over te nemen. Handig voor al onze sporters die een hekel aan lopen hebben of slecht ter been zijn. Of we zetten een taxi-systeem met golfkarretjes op. Dat moet het goed doen in Vught-Noord. En anders kunnen we ezeltjes of kangoeroes inzetten. Die kunnen dan tevens het gras op en om het complex kort houden… een echte win-winsituatie, lijkt me.



Maar is dat allemaal wel aantrekkelijk genoeg? Ik moet snel iets bedenken, want het wandelingetje van de parkeerplaats naar het clubgebouw is veel korter dan ik dacht. In een sprookjesbos, niet ver van Vught, verzon een slimme ondernemer een oplossing voor zijn afvalprobleem. Hij maakte afval opruimen aantrekkelijk. Zou zoiets bij Prins Hendrik ook kunnen? Een dikke man laten roepen heeft volgens mij niet zoveel zin, maar aantrekkelijke, getrainde atleten en atletes misschien wel. Maar die moeten natuurlijk niet te lang staan. Het bestuur heeft het te druk (met de nieuwe turnhal, nieuwe groepen en trainingsaanbod bij de club) en dan blijft er eigenlijk maar één groep binnen de club over:

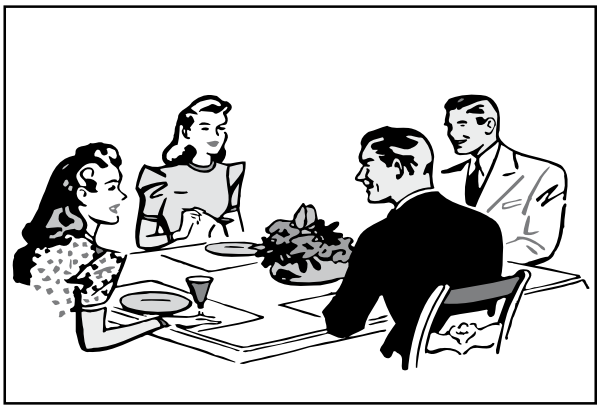
De trainers! Elke groep heeft er eentje en samen vormen zij voor veel leden een aantrekkelijk onderdeel van het sporten bij Prins Hendrik. Ik zie het helemaal goedkomen. De marathonlopers, Dido's, en alle andere groepen verzamelen op een speciaal aangewezen plek bij hun trainer die dan, gelijk zijn holle bolle voorbeeld, roept: Parkeer Hier, Parkeer Hier, dank u wel!

In dit blad ...

3 Binnenstebuidel
5 Algemeen bestuur
6 Fitness bij PH
7 Goede manieren
8-9 Thomas Kortbeek
11 8e Detron meierijloop
13 Andres Elite
16-17 Trainingsmogelijkheden
19 De Deaflympics
20-21 PH op wedstrijd
22-23 NK turnen
Lees voortaan de Kangoeroebode op de site: www.ph.nl

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 7 is maandag 30 september, het clubblad komt uit op woensdag 23 oktober.

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
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

Vanuit het Algemeen Bestuur

De eerste vergadering na de zomervakantie stond vol met interessante zaken, zoals de nieuwe website, het RTC en het fieldlab atletiek. We kregen te horen dat de vernieuwing van de website zover was dat deze echt online kon gaan. Natuurlijk willen we graag dat er zoveel mogelijk aantrekkelijk nieuws op komt, dus bij deze de oproep om dat aan te leveren! Dat kan bijvoorbeeld via info@ph.nl.

In de provincie Noord Brabant komen twee Regionale Talenten Centra Atletiek, waaronder Vught. Deze centra zijn bedoeld om aan de talenten in Brabant extra trainingen te geven en daarmee een brug te slaan tussen de verenigingen en het Nationaal Trainingscentrum in Papendal. Het initiatief voor het centrum komt vanuit de vereniging, maar het RTC krijgt toch een onafhankelijke positie. Daarmee wordt benadrukt dat het RTC geen onderdeel is van Prins Hendrik. De provincie heeft een heel mooie startsubsidie gegeven. Daarmee kan het centrum worden opgestart en een jaar draaien. Inmiddels hebben de voorlichtingsavonden plaatsgevonden. Er is veel belangstelling voor deze trainingen vanuit de regio. Meer informatie op: rtcvught.nl

Vorig jaar is bij de provincie een subsidie-aanvraag gedaan voor een fieldlab, zeg maar een laboratium ter plekke. Daarmee willen we, door zo dicht mogelijk bij de praktijk te zitten, situaties analyseren en daarover adviseren. De aanvraag zag heel eenvoudig op analyse-apparatuur voor beweging. Die aanvraag moest worden onderbouwd, waarbij de link gelegd moest worden naar de wetenschap en het bedrijfsleven. Daarover zijn we in gesprek met een aantal interessante gesprekspartners, waaronder de TU Eindhoven, Fontys Hogeschool en een bedrijf in bewegingsapparatuur. Daar komen heel nuttige projectvoorstellen uit, die voor alle partners interessant zijn.
We zijn door de penningmeester bijgepraat over de financiële stand van zaken. Voorzichtig positief, maar blijf bij de les, was de kern.

Algemene Leden vergadering
De datum voor de Algemene Leden Vergadering van december is vastgesteld op maandag 9 december 2013. Noteer deze datum dus alvast in uw agenda!

Rob Janssen

Verantwoord leren hardlopen bij Prins Hendrik

START-to-MOVE

Op 1 oktober aanstaande start atletiekvereniging Prins Hendrik weer met Start-to-Move, een looptraining voor beginners. In 12 weken tijd krijgen deelnemers 2x per week een uitgekiend programma.

Startend vanuit geen of zeer beperkte sportervaring kan elke deelnemer na 12 weken 3 tot 5 km ononderbroken hardlopen. Wie de smaak dan echt te pakken heeft, kan meteen doorstromen naar een van de vele recreatieve loopgroepen van Prins Hendrik.

Goede begeleiding
3 x per jaar begint er een Start-to-Move, in oktober, januari en april. Zo kan het toenemend aantal mensen dat enthousiast is voor het lopen goed worden opgevangen en is er ruimte voor individuele aandacht. Er zijn speciale trainers voor de beginnersgroepen.
Start-to-Move, gedurende 12 weken 2x per week trainen, wordt op 3 momenten per week aangeboden: op dinsdagavond, donderdagavond en zaterdagochtend.

Meer informatie: www.ph.nl
Opgeven voor de Start-to-Move die start op 1 oktober: trimcommissie@ph.nl

Fitness **bij Prins Hendrik**

Er is ruimte voor nieuwe deelnemers. Deelnemers dienen lid van Prins Hendrik te zijn en zij dienen een introductiecursus te volgen (kosten €15,-). Nadere informatie en opgeven voor de introductiecursus bij Jeroen Leenders (fitness@ph.nl).

Gewijzigde openingstijden:

Dinsdag:	10 – 12 uur	19 – 21.30 uur
Woensdag:	9 – 11 uur	19 – 21 uur
Donderdag:		19 – 21.30 uur
Zaterdag:	10 – 12 uur	
Zondag:	10 – 12 uur	

Pilot
In de afgelopen periode is een proef genomen met fitness in de krachtruimte van Prins Hendrik onder begeleiding van instructeurs. Een 37-tal personen heeft een introductiecursus gevolgd, waarna zij op een beperkt aantal uren per week konden 'fitnessen', waarbij een instructeur aanwezig was om aanwijzingen en advies te geven. Er is nogal wat commentaar gekomen op de beperkte openstelling. Maar ook hebben wij moeten constateren dat de kosten van het 'toezicht' vele malen groter zijn dan de inkomsten van de introductiecursus en de inkomsten van de contributie van enkelen, die speciaal voor de fitness lid zijn geworden.

Het algemeen bestuur heeft naar aanleiding van de pilot geconstateerd, dat vanwege de kosten niet op dezelfde wijze doorgegaan kan worden. Het algemeen bestuur heeft besloten om niet nu extra betalingen voor het gebruik van de krachtruimte in te gaan voeren. Wel wil zij de komende maanden onderzoeken op welke wijze de kosten opgebracht moeten worden, bijv. door deelnemers een bijdrage te laten betalen of door de kosten te verwerken in een verhoging van de contributie.

Dat betekent dat wij gedurende de rest van het jaar in ieder geval onvoldoende geld hebben om steeds begeleiding van een fitnessinstructeur te kunnen waarborgen. Het algemeen bestuur betreurt dat, maar is van mening dat dat niet moet betekenen dat wij stoppen met deze activiteit. Het betekent wel dat niet altijd instructeurs aanwezig zullen zijn. Dat brengt risico's van blessures door verkeerd gebruik met zich mee. En wij benadrukken opnieuw dat het gebruik van fitnessapparatuur geheel voor risico van de gebruiker is.
Door met regelmaat toch voor begeleiding te zorgen, kunnen deelnemers advies vragen en kan gewezen worden op een eventuele foute aanpak.
De regel dat men nooit alleen in de krachtruimte aan het 'werk' mag gaan, wordt benadrukt! Ook zullen wij geen mensen toelaten die niet een introductiecursus hebben gehad.

Het algemeen bestuur is het eens met degenen die geklaagd hebben over de beperkte openingstijden. Ondanks de geringere service aan begeleiding door instructeurs, hebben wij de openingstijden enigszins verruimd. De vrijdag hebben wij geschrapt, omdat geconstateerd is dat er dan nauwelijks vraag is.
Mocht blijken dat door vermindering van het toezicht zich ongewenste/gevaarlijke situaties voordoen, dan zal ingegrepen worden.

Namens het algemeen bestuur,
Frans Kortbeek



Goede manieren!?

Nu wij alweer meer dan een jaar op de nieuwe locatie zitten, kunnen wij constateren dat na wat aanloopproblemen, kinderziekten en gewenningsproblemen, de club op de nieuwe locatie goed functioneert.

Tot mijn spijt vindt de buitenwacht dat nog niet altijd. En die klaagt af en toe over lawaai, af en toe over het belemmeren van fietsers op het fietspad langs de Loonsebaan en met regelmaat over verkeerd parkeren.

Geluid
De overlast van de luidsprekers op de baan is gelukkig behoorlijk verminderd door de plaatsing van alle luidsprekers op één lichtmast. Ook zullen buurtbewoners die jarenlang naast een weinig actieve kazerne woonden, moeten wennen dat sportevenementen nu eenmaal niet geluidloos gehouden kunnen worden. Geluidsmetingen bij de Harry Schulting Games gaven aan dat het geluid ruim onder de geoorloofde grens bleef.
M.b.t. geluidsoverlast nog wel de aanbeveling niet in groepjes oefeningen te doen in de buurt van flats of huizen. Er is dan altijd wel iemand die klaagt over kinderen of ploegendienstmedewerkers die niet kunnen slapen.

Belemmering verkeersdeelnemers
Jammer genoeg kwam er kort geleden een klacht binnen van een mevrouw die met een zoon langs de Loonsebaan, komende van Den Bosch, naar huis reed en die twee trimgroepen tegenkwam: de eerste groep gaf nauwelijks ruimte en dwong haar van het fietspad af en toen zij de aankomende tweede trimgroep met luide stem waarschuwde kreeg zij bij het langsgaan stompen en werd een bidon naar haar zoon gegooid. Gezien de aanwezigheid van gele PH-trainingsjacks heeft zij aangenomen dat het PH'ers betreft. Het verhaal komt ongelofelijk over; ik hoop dat het overdreven is. Maar gezien het fietspad veel door trimgroepen gebruikt wordt, het dringende verzoek zich te realiseren dat het een fietspad is en geen voetpad (dat is aan de andere zijde van de Loonsebaan). Wordt het fietspad gebruikt, dan graag vrij baan voor de fietsers.

Parkeren
Jammer dat het een probleem is op normale trainingsavonden. Want dan is er parkeerruimte voldoende. Het parkeerterrein achter het vroegere wachtgebouw van de kazerne (met de toren) staat dan lang niet vol, terwijl bewoners van de flat tegenover dat gebouw en bewoners aan de ventweg van de Postweg klagen over auto's die de uitritten bij hun huizen deels en af en toe zelfs geheel blokkeren. Om een van de bewoners aan te halen: tot 19 uur gaat het goed, maar dan komen er nog laatkomers en die nemen het dan niet zo nauw. Dat is overigens ook op het parkeerterrein voor het gebouw van PH te merken (auto's die niet in parkeervakken gezet worden). Ook van de gemeente hebben wij al meermalen het verzoek gehad onze leden erop te wijzen dat een groot parkeerterrein deels leegstaat, terwijl bewoners last van foutparkeerders hebben.

Wij willen graag de relaties met de buurt goed houden en wij verzoeken daarom dringend dan maar een paar meter meer te lopen en het grote parkeerterrein te gebruiken!

Namens het Algemeen Bestuur
Frans Kortbeek



Thomas Kortbeek: **er is leven na de topsport**

52 seconden en 94 honderdsten. Dat was de tijd die Thomas Kortbeek nodig had voor de laatste 400 meter hordenrace uit zijn carrière. Hij liep die race op zondag 20 juli jongstleden. Het was de finale van het NK, in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Daar sloeg Thomas op 32-jarige leeftijd het boek van zijn leven als topsporter dicht. Een afscheid met een titel was hem niet gegund, maar hij kan wél terugkijken op een prachtige tijd. Een gesprek.



Het was al geruime tijd bekend dat Thomas Kortbeek afgelopen zomer zijn laatste NK op de 400 meter horden zou lopen. Het besluit om een punt te zetten achter zijn topsportleven had hij eigenlijk eind vorig jaar al genomen. 'Toen ben ik van Papendal weer in Vught komen trainen', kijkt hij terug. 'Stoppen met topsport is per definitie moeilijk, zeker wanneer je een liefhebber bent, zoals ik. Ik sta het liefst op de baan. Maar aan de andere kant wil je voor de tijd, de energie en het geld die je er insteekt wél succes terugzien. En die succesjes werden nu eenmaal minder. Het ging met pieken en dalen. Vorig jaar liep ik nog 50.10. Die tijd was wel oké, maar toch twijfelde ik al wel. Ik vroeg me af hoe lang ik nog door moest gaan.'

NK indoor

Toen de Atletiekunie besloot om afgelopen winter bij wijze van pilot een 400 meter horden indoor te lopen, wilde Thomas dat niet missen. 'Dat was mooi om mee te maken. Op een 400 meter horden indoor hoef je niet de snelste te zijn, zéker niet in Apeldoorn. Daar gaat het om anticiperen, in plaats van reageren. En dat is precies zoals wij horden trainen. Het is al zo vaak gezegd: hordenlopen is techniek.' Zijn overwinning, waarmee hij zich officieus de eerste winnaar van de 400 horden indoor in Nederland mocht noemen, smaakte dan ook zoet. 'Ik was bovendien nét iets sneller dan Jesper Arts (die outdoor Nederlands kampioen werd – TdK) indoor in Frankrijk had gelopen. Dat prikkelde ook wel.'

Na zijn indoorwinst had Thomas eigenlijk nog één concreet doel voor ogen. 'Ik stond op 9 gouden NK-medailles. Dan tel ik die indoor niet mee. Ik ben twee keer Nederlands kampioen bij de junioren geweest en zeven keer bij de senioren. Ik vond tien titels eigenlijk een mooier getal dan negen.' Er waren twee wedstrijden die hem aan die tiende titel zouden kunnen helpen. 'Het NK teams of het NK baan. Bij het NK teams was ik geblesseerd. En ik wist dat ik op een goede dag iedereen nog wel kon verslaan.' Dus werd de winst in Amsterdam het doel, ook al ging hij meer werken en minder trainen. 'Ik had er al voor gekozen om lekker naar Vught te gaan. Ik kon hier ook horden trainen en ben lekker in de groep, tussen de jonkies, aan de slag gegaan, ook om te laten zien wat het inhoudt om atleet te zijn.'

Symboliek

Die beoogde tiende titel kwam er dus niet. 'De finale was gewoon slecht. Ik was toen niet goed genoeg', klinkt het eerlijk. 'Ik had op voorhand het gevoel dat ik die race had kunnen winnen. Anders had ik het niet gedaan. Maar ik kon in de finale niet met Jesper mee. Ik ging volle bak op het eerste stuk mee, maar na 300 meter was het op. Met een iets andere opbouw had ik op het podium gestaan, maar gewonnen had ik er niet mee.' Hij ziet de symboliek wel, in de machtsoverdracht naar Jesper Arts. 'Ik heb best wel wat contact met Jesper gehad, veel met hem gesproken. Dat deed ik in een wat coachende rol. Dus dan is de overdracht van de 'oude' Thomas naar de jonge garde wel mooi.'

Thomas werkte bij alle trainers altijd met scherpe doelen. 'Het proces daar naartoe gaat bijna nooit zoals je het plant', heeft hij geleerd. 'Maar ik wilde ook voor 2013 een doel hebben, anders krijg ik mezelf niet gemotiveerd.' Hij vergelijkt het met de eerste keer dat hij onder de 50 seconden liep. 'Dat was in 2002. Sindsdien ben ik altijd daarmee bezig geweest. Ik wilde onder die 50 lopen. Dat bleek dit jaar niet meer haalbaar.' Wanneer hij zijn loopbaan overziet kan hij die prima relativeren. 'Ik heb een WK en een Olympische Spelen gemist', zo stelt hij vast. 'Voor de rest heb ik alles gelopen: een EJK, EK onder de 23, EK, Univer-

Foto's: Erik van Leeuwen

siade … Maar ik heb de wereldtop nét niet gehaald. Mijn snelste tijd – 48.95 uit 2003 – zou nét voldoende zijn om aan te sluiten bij de top tien van de wereld. Ik denk dat ik veel te weinig talent had voor de wereldtop maar met een heel goed team het maximale uit mijn lijf heb gehaald.'



'Nét-niet'

Toch was het dat lijf, dat hem regelmatig parten speelde. 'Ik had een WK en een Olympische Spelen willen, nee: moéten halen. Maar ik heb te vaak blessures gehad, of niet snel genoeg gelopen. Dat is het nét-niet verhaal.' Hij heeft niet het gevoel dat zijn winnende tijd van de Universiade – de genoemde 48.95 – hem is blijven achtervolgen. 'Nee, ik heb daar nooit last van gehad, al had ik die tijd natuurlijk liever op het WK in Parijs gelopen. Ik was liever dáár zesde in de finale geworden, dan eerste op de Universiade in Daegu. Het gevoel dat het een mooie tijd was overheerst. Ik vind het veel vervelender dat ik er twee jaar tussen had dat ik niet onder de 50 seconden liep. Daar maakte ik me drukker om dan om het verbeteren van mijn pr. Ik moest eerst 49-ers kunnen lopen.'

Natuurlijk vertoont zijn sportieve loopbaan paralellen met die van Harry Schulting, mede-Vughtenaar, mede-PH-lid en de enige Nederlander die ooit sneller liep dan Thomas. 'Ik vind het wel een mooi compliment, dat mensen me vergelijken met Harry. Ik miste de snelheid die hij had. Ik heb lang gedacht dat ik niet onder de 49 seconden kon lopen.' Toen hij dat wél deed, kwam natuurlijk het Nederlands record ter sprake (48.44 uit 1979). 'Harry vindt al heel lang dat dat record té lang staat. Hij had het mij wel gegund', weet Schultings voormalige pupil. Die noemt zichzelf een 'gemaakte' 400 meter hordeloper. 'Harry zag in mij bij het verspringen een reactief atleet, die motorisch goed in elkaar zat. Dat was een basis om mee verder te gaan.'



Spanning

Thomas genoot altijd met volle teugen van het lopen van wedstrijden, waar iets op het spel stond. 'Ik hield heel erg van wedstrijdspanning, vond die heerlijk. Zo veel mogelijk druk erop, dan liep ik het hardst. Dat was lastig bij kleine wedstrijden. In feite ben ik wel een ideale toernooiatleet, maar dan moet je je wél eerst kwalificeren.' En dat lukte dus niet altijd. Hij doet er niet moeilijk over om te erkennen dat het nu voorbij is, al nuanceert hij wel: 'Ik ben niet gestopt, ik heb afscheid genomen van het fenomeen 'topsport'. Ik laat nu niets meer voor de atletiek. Nee, ik verwacht geen 400 horden meer te lopen. Het probleem is dat ik jarenlang in een bepaald ritme heb getraind en daar concessies aan moet doen wanneer het allemaal minder wordt. '

Rondom zijn afscheid op het NK kreeg hij van allerlei kanten reacties. 'Dat was heel gaaf. Er waren mensen die mij als voorbeeld of als motivatie hebben gezien. Ik heb zovéél mooie momenten gehad. Dat is onbetaalbaar: priceless, zeiden wij altijd.' Zijn toekomst is open, met zijn werk als fysiotherapeut als basis. 'Ik ben nu wat doelloos, dat heb ik nooit gehad. Atletiek zonder doel … Misschien loop ik volgend jaar nog wel een paar keer een 110 meter horden. Ik ga in elk geval training geven bij Prins Hendrik, voor de jeugd. Dat past ook wel binnen mijn afbouwen. Ik ga doen wat ik leuk vind, blijf ook wat krachttraining doen.' Hij zal niet in de Master-voetsporen van moeder Janine treden. 'Nee, ik vind het fantastisch wat mijn moeder doet maar ik zie me dat nog niet doen. Ik kan me niet voorstellen dat je sport om fit te blijven. Ik denk dat ik daar te fanatiek voor ben.'

Wie weet opent de fysiotherapie wel nieuwe deuren voor hem. Hij kan ook uit de voeten als sportfysiotherapeut. Op de vraag of hij in die hoedanigheid met een nationale atletiekploeg op pad zou willen, blijft hij bescheiden. 'Voorlopig zeker nog niet. Daar heb ik nu nog te weinig ervaring voor. Maar wie weet … kom ik als sportfysiotherapeut nog wel ooit op een WK. Of op de Olympische Spelen.'

Tekst: *Ton de Kort*

Vrijwilligers gezocht

Zondag 6 oktober 2013 organiseren Prins Hendrik en de Lionsclub 's-Hertogenbosch de Detron Meierijloop 2013. Dit jaar met de start en finish in het centrum van Vught en op een geheel vernieuwd parcours. Op verzoek van vele lopers is de 10 km één grote ronde. Succes verzekerd zou je zeggen.

De Detron Meierijloop kan echter niet slagen zonder de inzet van veel vrijwilligers.
Daarom deze oproep. Heb je zin, tijd en ben je ook zo enthousiast om de Detron Meierijloop 2013 tot een groot succes te maken, meld je dan nu aan als vrijwilliger. We hebben veel vrijwilligers nodig voor de bezetting van het inschrijfbureau, de verzorgingsposten op het parcours en bij de finish, op- en afbouw van het parcours en nog veel meer.

Wil jij ook betrokken zijn bij de Detron Meierijloop 2013 ? Ben je 16 jaar of ouder, meld je dan nu aan.
Alle hulp is meer dan welkom, ook al ben je maar een paar uurtjes beschikbaar. Meer info: www.meierijloop.nl

Contact en aanmelden:
Hennij Oldenhave
E: htoldenhave1962@kpnmail.nl

Trainen **voor de Zevenheuvelenloop**

Na de succesvolle pilot van de "Training voor de Vestingloop" heeft de Trimcommissie besloten het komend seizoen drie evenemententrainingen te organiseren, die openstaan voor leden van PH én voor externen.

De eerste evenemententraining, "Trainen voor de Zevenheuvelenloop" is op 27 augustus gestart. De Zevenheuvelenloop is op 17 november in Nijmegen. Gedurende 12 weken bereiden de deelnemers zich voor op speciaal dit evenement.
De trainingen zijn bedoeld voor trimmers uit niveau 2 en 3, die zich middels deze trainingen willen voorbereiden op de afstand (15 km) en de 7 heuvels in het parcours. De reguliere trainingen op niveau 2 en 3 blijven gewoon doorgaan.
Externe belangstellenden zijn via flyers en persberichten uitgenodigd mee te doen. Zij betalen €30,- voor deze training. PH-leden betalen niets.

De volgende evenementen waarvoor de Trimcommissie speciale trainingen wil aanbieden zijn:
- de Lunettencross op 23 februari 2014
- de Vestingloop op 25 mei 2014

Trimcommissie

WoZa-groep van Janke zoekt **uitbreiding**

Op woensdagavond om 19.00 uur en zaterdagmorgen om 09.00 uur is een loopgroep actief die op zoek is naar uitbreiding van het aantal lopers.

De woensdagavond wordt gebruikt voor intervaltrainingen en op zaterdagmorgen staat een duurloop op het programma van 1½ uur en soms een uitstapje naar 2 uur. Daarnaast wordt er gekeken of er prestatieloopjes in de buurt zijn waar leden van de groep aan mee kunnen doen, als ze dat willen. De groep staat onder leiding van Janke Vriesinga, een enthousiaste trainster, die sinds mei probeert de groep in toom te houden. Janke stond vorig jaar bij Prins Hendrik op de stoep, na een verhuizing van Zwolle naar Den Bosch. Ze heeft de cursus Assistent Looptrainer 2 gevolgd en is van plan op korte termijn de cursus Basis Looptrainer 3 te volgen.

Ben je lid van Prins Hendrik en geïnteresseerd om in deze groep mee te rennen, dan kun je je melden bij Janke op woensdagavond of zaterdagmorgen voor de aanvang van de training. Niet-leden van Prins Hendrik nemen eerst contact op met de trainerscoördinator, Loekvander Staak: (073-5216040/06-22160905), om een en ander kort te sluiten.

Trimcommissie

Nog minder dan 4 weken tot de **8ste Detron Meierijloop**

Wanneer je dit leest is het nog minder dan 4 weken tot de 8ste editie van de Detron Meierijloop. Op zondag 6 oktober is het zover. Een loop over 10 km(13.00) en 5km(12.00) en een scholierenloop over 1km (11.15) staan op het programma. En zoals je in de vorige edities van het clubblad hebt kunnen lezen is de loop dit jaar voor het eerst in het centrum van Vught.

Finish is op het gezellige en sfeervolle Marktveld met zijn cafés en terrassen en de start is daar vlakbij, in de Taalstraat. De Taalstraat heeft voldoende breedte om de verwachte toeloop van de vele deelnemers veilig en snel te laten verlopen. Want dat het druk gaat worden, blijkt wel uit het aantal voorinschrijvingen. Op het moment van schrijven van dit artikel (17 augustus) ligt het aantal inschrijvingen ruim 30% hoger dan voorgaande jaren. Meer dan 1.000 deelnemers bij deze 8ste editie lijkt dan ook zeer waarschijnlijk.

In het voorgaande clubblad schreef ik dat ik toch mocht verwachten dat aan een evenement van de eigen club door PH-leden massaal zouden worden deelgenomen en dat het aantal PH-deelnemers (meer dan 100) dat aan de Vestingloop deelnam, zou worden overtroffen. Als ik naar de voorinschrijvingen tot nu toe kijk zijn we nog lang niet zo ver. Oproep aan jullie om toch massaal in te schrijven. Met het nieuwe parcours (sfeervol doordat het deels door de wijken loopt, waardoor het een echte stadsloop wordt) zijn de 10 en de 5km een feest om te lopen. Hier ligt ook een uitdaging voor de (trim)trainers om deelname te stimuleren. Voor meer info en inschrijven zie www.meierijloop.nl en de flyers die in de hal van het clubhuis liggen.

Elders in het clubblad heeft de vrijwilligerscoördinator van de loop, Hennij Oldenhave, al een oproep gedaan om je als vrijwilliger te melden. Geef je op. Zeker als je binnen het parkoers woont en niet meedoet, dan kun je bijna vanuit de eigen huiskamer jouw bijdrage leveren. Doordat het parkoers door de wijken loopt zijn er op verschillende punten nogal wat mensen nodig die de lopers de goede weg wijzen en ervoor zorgen dat ze niet afsnijden. Je opgeven als vrijwilliger graag via het volgende emailadres: htoldenhave1962@knpmail.nl

Tot slot: houd als deelnemer er rekening mee dat parkeren vlakbij start en finish een probleem wordt. Kom met de trein, of als je in Vught of Den Bosch woont, met de fiets. Er zijn parkeerplaatsen geregeld (bij de Heun en aan de andere kant van de A2) ruim 5 minuten lopen naar de start. De vrijwilligers kunnen wel dichtbij het Marktveld parkeren.
Berry Debrauwerwer@hotmail.com of olden324@kpnmail.nl of persoonlijk bij Hennij Oldenhave.

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

PinPoints

de nieuwe manier om een startnummer te bevestigen

Voor veel sporters zijn veiligheidsspeldjes, om startnummers te bevestigen, een doorn in het oog. De kleding gaat stuk en soms zorgen de speldjes voor irritatie. Een goede oplossing is gevonden door magneten te voorzien van een kunststofbehuizing.

Ronde magneten met een dikte van 2 mm en een doorsnee van 10 mm vormen de basis van de PinPoints. Het werken met magneten is in de hardloop- en wielersport niet helemaal nieuw. De methode om startnummers met magneten te bevestigen is het afgelopen jaar verder ontwikkeld. Veel aandacht is besteed aan het draagcomfort. De PinPoints zijn licht van gewicht en hebben dus geen nadelige effecten op de sportprestatie. Ook zijn de PinPoints bestand tegen alle weersomstandigheden.

Een set PinPoints bestaat uit 4 ronde kunststofschijfjes en 4 rechthoekige schijfjes. De ronde schijfjes worden onder het shirt of jack gedragen en zijn glad gepolijst. De rechthoekige zitten aan de buitenkant. Het startnummer wordt dus op zijn plaats gehouden doordat deze vast zit tussen de magneten. Verschillende lopers van Prins Hendrik hebben de PinPoints reeds in gebruik. De reacties zijn louter positief.

Een set bedrukt met het logo van Prins Hendrik is in de kantine verkrijgbaar. De prijs is slechts €9,95 per set.
Voor meer informatie, ga naar www.startnummerexpress.nl of bel naar Drukkerij Primair tel: 073-5225913.





Shuffelen en snuffelen tijdens uitje Andrés Elite

Eén keer per jaar is het vaste prik; dan hebben de dames van André vrij van training en mogen ze zelf iets bedenken. Elk jaar is het programma anders, maar standaard is het stralende middelpunt: André!



André te midden van zijn "cowgirls".

Het organisatiecomité van 2013 (Beppie, Elise en Mirjam) had een originele invulling bedacht. Al bij de koffie bij "De Noenes" was er een hoogtepunt te beleven; volgens Pieternel was een bezoekje aan de WC een culturele bezienswaardigheid. Om begrijpelijke redenen is hiervan geen fotomoment bijgevoegd. Op de lijst 'mee te nemen attributen' stonden een rode boerenzakdoek en schoenen met gladde zolen vermeld. Iedereen was natuurlijk reuze nieuwsgierig waar dit toe zou leiden: boeren bowling? Salsa dansen? Nee, het bleek te gaan om een workshop line dancing. En al gauw bleek waar die boerenzakdoek goed voor was: het stond niet alleen stoer, maar het was ook reuze handig om het gutsende zweet van je gezicht te vegen! Tjonge, het ziet er zo eenvoudig uit, maar het valt niet mee om met zijn 18en tegelijk op het zelfde moment op sierlijke wijze een kwart slag te draaien en meteen daarna een halve en dan ook nog met ieders neus dezelfde kant op. En dan voelde je ook nog de kritische blik van André in je rug (en heupen) prikken!! Volgens 'line dance master Dick' was het allemaal niet zo moeilijk, maar was het vooral een kwestie van geheugen. Uiteindelijk had iedereen toch het "shuffelen" onder de knie.

Bij het middagprogramma werden de gladde zolen en boerenzakdoeken verwisseld voor de wandelschoenen en –helaas- een paraplu of regenponcho voor een wandeling door het pittoreske Oirschot. Daar hebben we onze historische kennis opgeschroefd middels een leuke, maar lang niet eenvoudige fotopuzzeltocht. Ook hierbij werden onze hersenen aan het werk gezet; je moest én de routebeschrijving goed lezen én alle 25 foto's zien terug te vinden. André kende Oirschot al op zijn duimpje -hij was er al tig keer geweest met de Hart van Brabantloop- en besloot alvast een terrasje op te zoeken! Zo had hij alvast een droog plekje onder de parasol voor ons gereserveerd; geen overbodige luxe, want toen de puzzels opgelost waren kwam de regen met bakken naar beneden.

Het diner werd opgediend in café Vingerhoeds: ouderwets veel en heerlijk! Met een traditionele speech van de organisatie en een woordje van André werd deze leuke en waardevolle dag afgesloten. En zo hoort dat! Namens alle dames applaus voor de organisatie! En André: bedankt dat je je harem weer wilde vergezellen. Hopelijk volgend jaar weer!

Annemieke







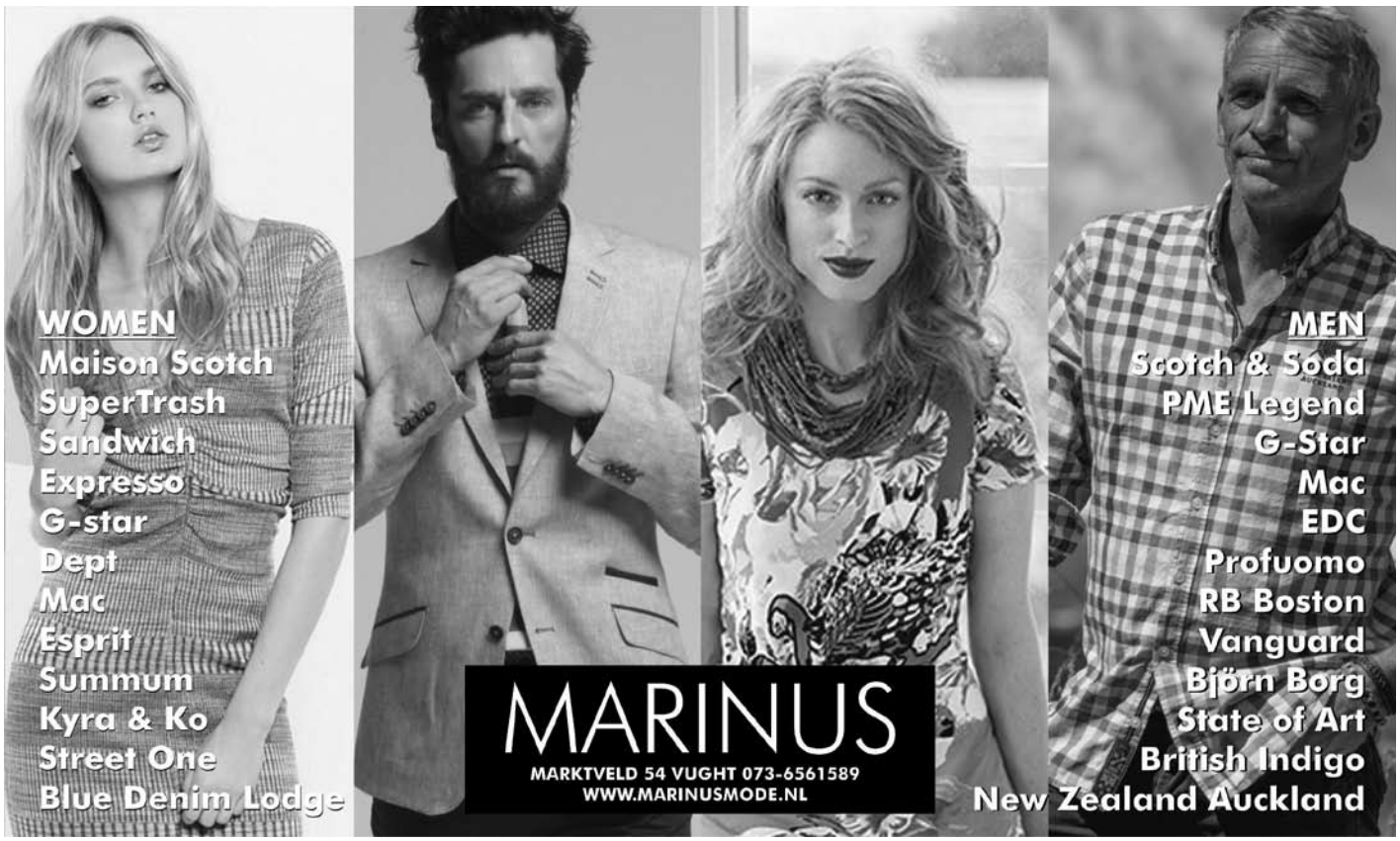
Rijopleiding in Stappen

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!

DE GIER
AUTORIJSCHOOL

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



Even voorstellen...
Tim van Eeten

De meeste atleten en trimmers kennen het beeld : stoere mannen en vrouwen in hun reflecterende hesjes die met gevaar voor eigen leven het voorbijrazende verkeer tegenhouden tijdens wedstrijden en andere evenementen. Wat niet iedereen weet is dat achter deze verkeersregelaars nog een hele organisatie zit.



De coördinatie van verkeersregelaars ligt sinds 2012 in handen van Tim van Eeten (25). Voor die tijd deed hij dit werk al langer voor de Vughtse Avondvierdaagse, een samenwerkingsverband van het Rode Kruis en Prins Hendrik.

Bij elk evenement onderhoudt hij nauw contact met de evenementenorganisatie. Hij moet in de eerste plaats weten wat de precieze route is, zodat hij kan vaststellen op welke punten verkeersregelaars nodig zijn. Dit altijd in overleg met de politie; zo kan er ook worden bekeken of er ondersteuning nodig is van de politie en waar de knelpunten zijn. In de tweede plaats checkt hij of de verzekering geregeld is, want elke verkeersregelaar is aansprakelijk voor eventuele ongelukken of fouten. Dan gaan de mailtjes de deur uit of wordt er getelefoneerd om na te gaan wie van de vrijwilligers op die dag aanwezig kan zijn. Bij grote evenementen begint hij al twee maanden van te voren, want dan zijn er soms wel 20 tot 30 vrijwilligers nodig. Behalve voor de inzet van vrijwilligers is hij ook verantwoordelijk voor het materieel, zoals hesjes, fluitjes en portofoons.

Ongeduldige miljonairs

De laatste 2 weken voor een evenement gaat er de meeste tijd in zitten, want dan weet hij wie beschikbaar zijn en moet de definitieve planning gemaakt worden. Hij probeert zoveel mogelijk twee mensen per punt in te zetten, zodat er ook op tijd gepauzeerd kan worden en, zegt Tim: "Met zijn tweeën sta je sterker". Dat is soms nodig, want niet iedere automobilist kan het waarderen dat hij voor een stelletje hardlopers moet wachten. "Al het verkeer wordt stilgezet; politie, brandweer en ook ongeduldige miljonairs die bang zijn om te laat te komen op de miljonairs fair. Alleen hulpdiensten met sirene gaan voor". Vlak voor het evenement geeft hij nog extra instructies, zoals welke richting de lopers van de verschillende afstanden gestuurd dienen te worden.

Geen slappe handjes

Volgens Tim moet een verkeersregelaar sterk in zijn/haar schoenen staan; een actieve, assertieve houding is belangrijk. "Je moet niet zo doen (hij houdt een slap handje voor zijn buik), maar zo; (de arm strak naar boven, met de hand open)", laat Tim zien. Verder moet iedere verkeersregelaar minimaal 18 jaar oud zijn en één keer per jaar een cursus (1 avond per jaar) volgen. Hij heeft het werk zelf ook gedaan, wat hij erg leuk vond, maar als coördinator van het geheel is dat niet mogelijk; je moet met iedereen in contact blijven en het overzicht houden.

Leuk en belangrijk

Tim haalt veel voldoening uit zijn vrijwilligerswerk. Het is leuk om het voor elkaar te krijgen dat een evenement kan doorgaan en veilig verloopt; zonder de inzet van verkeersregelaars zouden veel wedstrijden en lopen niet kunnen doorgaan. Gelukkig is er ook altijd waardering voor het werk; veel deelnemers roepen in het voorbijgaan wel even 'bedankt'! Bovendien leert hij er veel van; het is toch een soort projectmanagement wat hij doet en dat sluit aan bij zijn ICT-opleiding die hij volgt naast zijn baan als ICT 'er bij de gemeente Den Bosch.

Ten slotte wil Tim nog graag even kwijt dat nieuwe verkeersregelaars altijd welkom zijn. De lijst met vrijwilligers begint wel een beetje te vergrijzen en dat geldt niet alleen voor de verkeersregelaars! Wie belangstelling heeft, kan mailen naar verkeersregelaars@ph.nl .

Annemieke van Amerongen

Foto: Jos Hoogerhoud

Trainingsmogelijkheden Nordic walking

Dag	Niveau	Tijdstip	Trainer (s)
dinsdag	3	9.15	*Rinus Traa*
dinsdag	2	9.15	*Jan Wouters*
woensdag	3	9.30	*Rinus Traa (en ass. Ad v.d.Brugge niveau 2)*
vrijdag	2	13.30	*Loek vd Heijden*
zaterdag	3	9.00	*Loek vd Heijden*
zaterdag	2	9.00	*Jan Wouters*
zaterdag	1	11.00	*Jan Wouters*
zondag	2	9.30	*Jan Wouters*

Trainingsmogelijkheden wandelen

Dag	Niveau	Tijdstip	Trainer(s)
woensdag	1	9.30	*Hein Deenik*
woensdag	2	9.30	*Geraldine Doggen*
woensdag	3	9.30	*Jan Kloppenburg*
vrijdag	1	13.45	*Agnes van Geijn*
zondag	1	9.00	*Maarten de Haas, Rien Gloudemans*
zondag	2	9.00	*Edgar van Geijn*

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
Rijnstraat 28
5215 EK
Den Bosch
*Niet in combinatie met andere akties
www.onlinehardloopwinkel.nl
www.onlinewandelwinkel.nl

Trainingsmogelijkheden Trim en wegatletiek

Dag	Niveau	Tijdstip	Trainer
Maandag	Van sjokken naar joggen	17.00	*Bieneke Jansen*
Dinsdag	Beginners	19.00	*Harrie Vermeulen, Josefien van Galen, Rob van Velsen, Adri van der Ven*
Dinsdag	1	9.15	*André de Jong, Gerard Hagen*
Dinsdag	1	19.00	*Tine van Esch, Josefien van Galen*
Dinsdag	2	19.00	*Alfons Goossens*
Dinsdag	2	19.00	*Michel van de Luijtgaarden*
Dinsdag	3	9.15	*Joke Staats, Jos Claassen*
Dinsdag	3	19.00	*Dorrie van Bracht, Thea Goossens*
Dinsdag	4	19.00	*Maria Dooyenburg, Daniëlle Gorgels, Bart van Leerdam*
Dinsdag	5	19.00	*Astrid van den Biggelaar, Peter van den Eng*
Dinsdag	5	19.00	*Loek van der Heijden, Jos Rabou*
Dinsdag	Wegatletiek	19.00	*John Dodde, Carly van Pinxten*
Woensdag	1	9.30	*André de Jong*
Woensdag	4	19.00	*Janke Vriesinga*
Donderdag	Beginners	19.00	*Harrie Vermeulen, Josefien van Galen, Rob van Velsen, Adri van der Ven*
Donderdag	1	19.00	*Tine van Esch*
Donderdag	2	19.00	*Alfons Goossens*
Donderdag	2	19.00	*Michel van de Luijtgaarden*
Donderdag	3	19.00	*Sjef van der Kallen*
Donderdag	4	19.00	*Maria Dooyenburg, Daniëlle Gorgels, Bart van Leerdam*
Donderdag	5	9.15	*Joke Staats*
Donderdag	5	19.00	*Astrid van den Biggelaar, Peter van den Eng*
Donderdag	5	19.00	*Loek van der Heijden, Jos Rabou*
Donderdag	Wegatletiek	19.00	*John Dodde, Carly van Pinxten*
Vrijdag	Van sjokken naar joggen	8.00	*Bieneke Jansen*
Vrijdag	1	13.45	*André de Jong*
Zaterdag	Beginners	9.30	*Harrie Vermeulen, Josefien van Galen, Rob van Velsen, Adri van der Ven*
Zaterdag	1	9.30	*Bianca Zwart, Gerard Hagen*
Zaterdag	2	9.30	*Alfons Goossens, Maarten van Hoof*
Zaterdag	3	8.30	*Rinus Traa*
Zaterdag	4	9.00	*Janke Vriesinga*
Zaterdag	4	9.30	*Maria Dooyenburg, Daniëlle Gorgels, Bart van Leerdam*
Zaterdag	Wegatletiek	9.30	*John Dodde, Carly van Pinxten*
Zondag	1	9.00	*André de Jong*
Zondag	2	9.00	*Wim Hogentoren, Josefien van Galen*
Zondag	3	9.00	*Tine van Esch, Peter de Werd*

Kwalificaties, halve finales, finale plaatsen, PR's en GOUD'

C-Spelen 2013

In het weekend van 24/25 augustus werden in Amsterdam op het terrein van AAC de C-spelen georganiseerd. Uiteraard deden hier ook atleten van PH aan mee.





Op zaterdag 24 augustus begon het om 11.00 uur met de kwalificaties van het Speerwerpen bij de Jongens C, met Arno Kapteijns. Arno wierp in zijn eerste poging gelijk 47.17 meter en was daardoor verzekerd van de finale, later die dag. Tegelijkertijd mochten Just van Hal en Reinout van Kampen zich meten met de rest van Nederland op de 100 mtr Horden. In serie 3 finishte Just in een tijd van 16.45 sec, en in serie 4 finishte Reinout in 15.47. Daarna was het de beurt aan Anna Postema om zich (hopelijk) te plaatsen voor de halve finale op de 80 meter vlak. Anna kwam in 11.10 over de finish, wat net niet genoeg was helaas.
Emese Vossenaar was zich ondertussen gereed aan het maken voor haar kwalificatie 300 mtr Horden, die zij om iets voor 1 uur zou lopen. Emese liep technisch een goede race, en finishte in 51.44. Arno, die zich vanochtend al had geplaatst voor de finale bij het speerwerpen, zou vandaag ook nog hoogspringen en kwam tot een mooie hoogte van 1.68 meter! Dan hadden we voor de eerste dag nog 2 onderdelen en 3 atleten te gaan. Jasper Janssen en Casper van Leeuwen liepen namelijk de 1500 meter in respectievelijk 4.23.75 en 4.36.72. Arno zou met zijn finale speerwerpen de dag afsluiten en eindigde op een mooie 6e plaats met zijn verste worp van 46.77 (Kwalificaties 47.17).

Zondag 25 augustus waren er nog meer atleten bij, en was PH goed vertegenwoordigd. Gelijk om 11.00 uur mochten er al 6 aan de bak! Anna Postema zou op de 80mtr Horden uitkomen, en liep een sterke serie! Haar tijd was; 12.90! En daarmee plaatste ze zich voor de halve finale! Arno Kapteijns was met de kogel in de hand bezig om zich te plaatsen voor de finale, wat op een paar centimeter na net niet lukte; 11.12 meter was zijn beste! Olav Donker, Teun Peeters, Reinout van Kampen en Just van Hal waren ondertussen bezig met de kwalificaties voor het verspringen. Olav plaatste zich voor de finale met 5.62 meter. Reinout kwam tot 5.11, Just tot 5.08, en Teun sprong naar 4. 30! Olav, Reinout en Teun zouden ook op de 100 meter starten samen met Arno. Arno plaatste zich met 12.15 voor de halve finale, en Olav plaatste zich via serie-winst in 12.21 ook voor die halve finale. Teun kwam tot een heel mooi nieuw PR van 13.82 seconden, en Reinout kwam tot 13.20 sec.
Vanaf de binnenkant van de baan stond Koen Koenders zijn ploeggenoten aan te moedigen, want hij mocht met het polsstokhoogspringen gaan beginnen! Er waren veel deelnemers, en het duurde lang voordat Koen eindelijk kon beginnen, maar wat een wedstrijd heeft hij gedraaid! Er werd goed gesprongen, en Koen wist uiteindelijk 3.26 meter te halen, samen met iemand anders. Na een barrage, waarin Koen de laatst gehaalde hoogte (3.26) haalde en nr. 2 niet, pakte Koen het GOUD bij het polsstokhoogspringen.
Anna Postema stond daarna aan de start van haar halve finale op de 80 meter horden, en kwam in 13.03 over de finish. Nadat de hordes waren opgeruimd, werd de rondbaan klaargemaakt voor 5 series 800 meter. Casper van Leeuwen en Juul Linders finishten in serie 4 in respectievelijk; 2.10.15 en 2.13.38! Jasper Janssen ging van start in de snelste serie op papier en eindigde als 4e in 2.05.38 Als laatste zouden de halve finales van de 100 meter nog van start gaan waar PH-deelnemers bij waren. Arno heeft een goede race gelopen in 12.26 en Olav plaatste zich net niet voor de finale met 12.11.

Super goed gedaan allemaal! Ga zo door!!

Joep Janssen







Sorry, ik ben **horend!**

En zo is op eens je bestemming voor de zomer bekend: op 16 mei wist ik dat ik met Ralph van Houwelingen naar Sofia zou gaan met de Nederlandse ploeg voor de Deaflympics (de Olympische Spelen voor Doven). Ralph als sporter (5 km), ik als trainer. De Deaflympics is een heel groot evenement met ruim 4000 sporters, daarnaast is de host-city tijdens de Spelen dé ontmoetingsplaats voor doven uit de hele wereld.





De Nederlandse ploeg, 23 man/vrouw groot inclusief staf, had verblijf gekozen in een prima hotel aan de rand van de Bulgaarse hoofdstad. Met een pendeldienst van de organisatie en goedkope taxi's waren de sport- en trainingslocaties snel bereikt. En dan merk je dat het Engels in de Balkan niet zo heel veel terrein heeft gewonnen sinds de val van het IJzeren Gordijn. Maar goed, met dat bijltje hebben we eerder gehakt.

Op zijn verjaardag mocht Ralph de vlag dragen tijdens de openingsceremonie. De arena was hypermodern, de opening zelf chaotisch en vooral veel wachten. De arena was trouwens de enige moderne accommodatie, de rest van de hallen, stadions en zwembaden waren meer in lijn met de organisatie: oud en chaotisch. Genoeg daarover, want het is al een prestatie op zich dat Sofia binnen een half jaar dit toernooi op poten heeft kunnen zetten (oorspronkelijke host Athene had geen geld meer…).

Tijdens het wachten voor de opening kwam een tweede uitdaging op mijn pad… ik ben hier in de minderheid, want ik kan haast met niemand praten. Enkele atleten komen naar me toe en ik wijs naar mijn oor: 'Sorry, ik ben horend' betekent dat. Gelukkig helpt Ralph me uit de brand en neemt de gesprekken over. En dat blijkt haast het hele toernooi nodig.

Ralph heeft wel een notitieblokje meegenomen, maar na een dag of twee is dat eerder onhandig dan handig. Praten gaat nu eenmaal sneller dan schrijven en dus probeer ik me snel wat woorden in gebarentaal eigen te maken. Gelukkig heeft Ralph voldoende geduld om zijn zinnen wat eenvoudiger te maken, zodat ik naar hem kan 'luisteren'.

Qua trainen maken Ralph en ik vooral gebruik van een park in de stad. Dat is mooi glooiend, redelijk zacht qua ondergrond en verkeersvrij. Op de atletiekbaan op het Papendal van Bulgarije kunnen we ook terecht en zo trainen we, rusten we naar de wedstrijd op de voorlaatste dag. Omdat er enkele horenden in de ploeg zijn, is er ook een tolk lid van de staf. Dat is een uitkomst bij de technische vergadering en de wedstrijdbespreking.
De tegenstand van Ralph is enorm sterk en de Kenianen gebruiken precies de verwachte tactiek, namelijk hard vanaf het begin (winnaar loopt 14.02 min, WR voor doven, en volgens mij de beste atleet van het toernooi). De grote groep volgt op een iets langzamer tempo en achter in de groep loopt Ralph. Het tempo is voor hem op het randje en na vier ronden kiest hij zijn eigen tempo. Dat ligt ietsje lager, maar vooralsnog gaat alles volgens plan. Na 3 km lopen de rondetijden nog iets op, maar op 3400 meter gaat het mis. Ik gebaar dat hij mag kiezen, doorgaan of stoppen. De hoge temperatuur (33 C in de schaduw) eist zijn tol en Ralph besluit om verhit de strijd verlaten. Op de eerste dag hadden we nog twee atletes afgevoerd zien worden naar het ziekenhuis en gelukkig was Ralph zo verstandig om dit niet met zichzelf te laten gebeuren.
Voor Ralph was deelname aan de Deaflympics een grote droom. Helaas kon hij bij zijn debuut niet de finish bereiken, maar over vier jaar is er weer eens kans voor de A-junior van Prins Hendrik.

Na de sluitingsceremonie bezocht een deel van de ploeg nog het centrum van Sofia, waar enorm veel sporters en fans zich verzameld hadden. Meer dan duizend man stond op straat en toch konden de horenden op normale toon een gesprek voeren op het terras. Gebarentaal is niet universeel, maar de afzonderlijke talen liggen veel dichter bij elkaar dan 'gewone' taal. Een dove Nederlander spreekt veel makkelijker met een Chinees dan een horende Nederlander.

Als trainer zijn de Deaflympics een onvergetelijke ervaring. Enerzijds de kennismaking met een sportief toernooi dat qua omvang maar weinig gelijken kent, anderzijds een stap in een nieuwe wereld binnen onze wereld met eigen taal en gebruiken.
Mocht je meer willen lezen over de Deaflympics, kijk dan www.deaflympics.nl

Bart van Aalst

PH op wedstrijd

Op 18 juni is de Jeroen Boschloop in Den Bosch. Er staan een aantal PH-ers aan de start voor de loop over 10 kilometer. De (netto)uitslagen: 13 Peter Duvekot 42.12, 33 Jefrrey Duif 45.49, 36 Kees Venselaar 46.09, 46 Bruno Rijsingen 48.23, 96 Christ Duif 58.28, 97 Geert Romeijn 58.47, 106 Marcel de Rooij 59.58, 112 Anne Henk Desse 1.01.19.
Bij de Zomerklassieker van Roosendaal op 23 juni regende het pijpenstelen. De uitslagen van de PH-ers: 10 kilometer: Vsen 3 Sonja van Oers 39.55, V35 2 Marjon de Kok 38.25, halve marathon msen 5 Bart van Aalst 1.24.26 uur. Bij de Midzomerloop op 23 juni in Goirle is Kas van Veen de snelste atleet. Hij finisht na 10 kilometer gelopen te hebben in 32.47 min.Vlak bij zijn woonplaats in Westbrabant gooit Lars Timmerman in Zevenbergen zijn speer 70.83 meter ver.

Op 28, 29 en 30 juni is het atletiekcentrum van Eindhoven het toneel van het NK voor junioren. De uitslagen: 400mh Tamara Bos 66.80 64.90 4e, ver Maureen Pelgrim 5.48 +0.6 3e, Elise Pelgrim 5.18 +1.4 9e, 800m Fenna van Burg 2.19.75, Lysanne Wilkens 2.18.98, 2.14.95 1e, Jasper Jansen 2.04.77, speer Lotte Oldenhave 33.24 8e, 100 Noa van Ginneken 12.94 -1.1, 12.75 +1.7, Nikki Jacobs 13.02 -0.9, 13.11 -0.2, Marlou van Rooij 13.07 -0.4, Sam Bouwhuis 12.55 +0.9, discus Klaas Verhoeven 36.62 12e, 400 Lysanne Wilkens 57.83, 58.24 3e, Olaf van den Bergh 51.17, 49.85, 47.92 1e, Kees Janssen 54.41, discus Sarah Smits 34.38 5e, Vincie Vossenaar 32.63 9e, pols Fenna van Burg 3.35 2e, hss Lotte Oldenhave 9.93 -2.6, 5000m Ralph van Houwelingen 16.10.94 10e, 100mh Tamara Bos 14.79 -1.5, 14.42 +0.1 Noa van Ginneken 14.80 -1.5, 14.80 +0.1, Nikki Jacobs 16.21 -1.6, 200 Elise Pelgrim 28.02 -1.0, Maureen Pelgrim 26.94 +0.0, Sam Bouwhuis 25.93 -1.2, Marlou van Rooy 27.13 +0.1, kogel Lars Kroon 11.86 16e, 200 Abdelkarim Megaiz 24.85 -0.2, 400
Bij de Lingewaalloop in Herwijnen komt Bernd Horsman als 6e M35 aan de streep. Hij loopt op 29 juni 10 kilometer in 37.04 min. Daniëlle Gorgels wordt 2e V45 in 44.27 min.
In Bemelen is een loop met de prachtige naam Bemels Beste Boeren Bergloop. Op 30 juni legt Bart Jansen 7,5 km af in 48.05 min (netto), snelste PH-er is Rob Olthof in 47.24 min. Hij eindigt als 17e M55, Harry Spaans wordt 20e in 48.04 en Harry Stupers wordt 22e in 48.26 min.
De Galgenloop kent een mooi parcours rondom het Galgenven. Op 30 juni loopt José Schapendonk de 10 engelse mijl in 1.25.46 uur. De 10 km wordt door Tiny van Bijnen afgelegd in 53.04 min en Diny van Bijnen loopt 56.32 min.
De Trackmeetingserie in Utrecht gaat op 5 juli verder met 5 PH-ers in actie: 100m Martijn van Gilst 12.34 +2.1, Matthieu van der

WAT JE SPORT OOK IS,

AA-DRINK HIGH ENERGY
Wanneer je intensief gesport hebt en toch nog verder moet, dan geeft AA High Energy je een échte energie-stoot.



AA-DRINK MULTI-NINE
Als sporter kun je soms best wat extra's gebruiken. Dan pak je AA Multi-Nine: met écht vruchtensap en 9 toegevoegde vitamines.



AA-DRINK ISOTONE
Na intensieve inspanning heeft je lichaam veel vocht en mineralen verloren. Met AA Isotone vul je deze razendsnel weer aan.



AA-DRINK HEEFT ALTIJD DE IDEALE SPORTDRANK VOOR JE!

Brugge 12.36 +2.1, 3000m Milan Stawicki 8.50.78, kogel Rene van der Donk 15.55m, Lars Kroon 12.75m.
Bram Peters is op 6 juli ontzettend snel op de 400m. De specialist klokt in Oordegem 45.94 sec. Bij de Chaamloop op 6 juli gaat Kas van Veen iets te hard van start. Dat breekt hem op in de slotfase en hij finisht na 34.23 min op 10 kilometer als 7e senior.
Erik Cadée werpt zijn discus in het stadion van Parijs naar 62.97m op 6 juli bij de Diamond League in Parijs. Een dag later wint hij in Hilversum bij de Klaverbladgames met 64.69m.
Bij de EK u23 komt Bram Peters in actie. De PH-er loopt in de serie 46.67 en mist in de finale nipt het brons met 46.05 sec en wordt 4e. Het Olympisch Stadion van Amsterdam is op 20 en 21 juli het toneel van de NK atletiek. De uitslagen met weer enkele kampioenen van Prins Hendrik: zaterdag: 100m Amy Kortbeek 12.83 +1.6, Anouk Hagen 12.12 +2.5, pols Janneke Oosterink 4.00 3e, 1500m Jeroen Engels 4.00.16, Maikel van der Steen 4.00.20, Jelle Kemper 4.09.02, Neal Bouterse 3.55.59, ver Valentine Kortbeek 6.15 +1.5 2e, 400mh Thomas Kortbeek 51.81, 52.94 5e, Maarten Nabbe 56.82, kogel Melissa Boekelman 17.60 1e, speer Lars Timmerman 69.40 4e, 400 Olaf van den Bergh 48.72, hss Jelle van Kesteren 14.13 +1.8, 6e, Lukas van der Storm 13.00 +2.0 12e, 800m Lysanne Wilkens 2.14.31. Zondag 10.000m Wesley van der Gouw 31.08.91 6e, Kas van Veen 32.19.43 9e, 110mh Maarten Nabbe 15.92 -1.1, discus Erik Cadée 65.61 1e, 200m Amy Kortbeek 26.25 -0.6, Anouk Hagen 24.51 +1.8, 24.98 +0.6 1e, Bram Peters 21.29 +2.3, 21.47 +0.6, pols Robbert Jan Jansen 5.27 2e, 400m Olaf van den Bergh 48.27 4e, 800m Lysanne Wilkens 2.15.36 7e, speer Fieken Cappendijk 42.00 8e, 3000m sc Simon Vroemen 9.13.22 1e, Noël Keijsers 9.42.92 8e, 1500m Neal Bouterse 3.59.66 8e,
Erik Cadée gooit op 26 juli in Londen bij de Diamond League naar een 4e plaats met 65.37m. Bij de Flanderscup in Gent werpt Lars Timmerman 70.57 meter en wordt op 3 augustus 5e.
In Utrecht staat op 9 augustus de altijd drukke zomereditie van de trackmeeting op het programma: 1500m Bram Verhagen 4.13.32, Jasper Janssen 4.28.07, 150m Bram Peters 15.92 -0.7, Olaf van den Bergh 16.53 -0.7, Thijs Dorna 18.99 +0.6, 200mh Emese Vossenaar 34.63 +0.0, 300m Olaf van den Bergh 34.76, 800m, Nandy van den Hurk Kitslaar 2.24.74, Maikel van der Steen 2.11.72, Casper van Leeuwen 2.12.79, Juul Linders 2.14.14, Lysanne Wilkens 2.12.36, discus Lukas van der Storm 25.62m, Vincie Vossenaar 29.63m, ver Lukas van der Storm 6.05 +0.0, Thijs Dorna 5.60 +0.0.
Op 11 augustus start Michiel Otten in Oldenzaal. Hij loopt een rappe 10 kilometer met een tijd van 32.54 min en wordt 2e M40.
De WK verlopen voor Erik Cadée niet zoals gehoopt. Hij strandt in de kwalificatie met 62.14 meter en wordt 14e.
Op 14 augustus is de Vakantieloop in Biest-Houtakker. Inmiddels een klassieker en voor veel lopers een ideale onderbreking van de vakantie. De uitslagen: 4km 1 Sabine van den Berg 17.56, 10 km msen 3 Kas van Veen 32.25, 5 Raymon van den Berg 33.50, V45 3 Maria Dooyenburg 44.45, 8 Maria Schoenmakers 49.20.
De Keien in Uden waren op 16 augustus gastheer van de eerste wedstrijd in het BNO-circuit. De PH-ers waren goed vertegenwoordigd op het snelle mondo in Uden: 100m Nandy Kitslaar van den Hurk 13.63 +0.0, Noa van Ginneken 13.00 +0.0, Koen Koenders 13.59 +0.8, Joep Dorna 12.90 +0.6, Casper Kremers 12.93 +2.4, Just van Hal 12.90 +2.4, Co Neijzen 12.97 +2.4, Lukas van der Storm 11.90 -0.5, Roy van Schendel 12.26 +0.1, Bram Peters 10.80 +0.1, Jos van Schijndel 11.92 +0.1, Maarten Nabbe 11.87 +0.1, Olaf van den Bergh 11.19 +0.1, 200m Nandy van den Hurk 27.42 -1.5, Noa van Ginneken 27.40 -1.5, Just van Hal 26.67 -.0.4, Koen Koenders 28.22 -0.4, Casper Kremers 26.19 -0.2, Roy van Schendel 24.50 -0.5, Maarten Nabbe 23.56 -0.5, Gijs Kemper 23.91 -1.0, Bram Peters 21.09 -1.0, Jos van Schijndel 23.45 -1.0, Olaf van den Bergh 22.32 -1.0, 5000m Jules de Pinth 18.52.43min, hss Joep Dorna 10.84 +0.0, Jaimy van Broekhoven 10.75 +0.0, hoog Lukas van der Storm 1.70m, Jan Janssen 1.60m, Roos Peters 1.20, speer Jan Janssen 37.43, Roos Peters 33.03, discus Lars Kroon 37.58, Sven Kroon 26.82, Lukas van der Storm 23.40, Colin Schalken 39.90, Jan Janssen 28.04, Marein Verbeek 21.22.
De tweede wedstrijd van de BNO instuifserie was op 23 augustus in Gemert. De uitslagen van de PH-ers: kogel Sara Smits 10.10 Lars Kroon 12.00m Sven Kroon 9.49, Marein Verbeek 8.97, Ruud Postma 8.89, discus Sara Smits 32.98m, Lars Kroon 33.56, Sven Kroon 24.90, Klaas Verhoeven 36.86, Ruud Postma 32.58, Marein Verbeek 20.11m, 100 Amy Kortbeek 13.11, 400 Nandy van den Hurk Kitslaar 60.91, Amy Kortbeek 61.46, Gijs Kemper 52.49, Gerard Kitslaar 62.56.
Erik Cadée gooit op 23 augustus in Gouda zijn discus naar 63.08m.
Enkele PH-ers gaan op 24 augustus naar het Belgische Merksem voor de laatste stop in de Flanderscup reeks. 400m Jos van Schijndel 51.16sec, Roy van Schendel 52.22sec. 400mh Maarten Nabbe 57.82sec.
Op 24 augustus organiseert AV GM in Best de Ronde van Naestenbest. Op de 10 kilometer debuteert A-junior Ralph van Houwelingen in 34.36 min en wordt 4e. Geert Alofs wordt 6e M55 in 42.23 min.

Erik Cadée werpt in Duitsland op 25 augustus naar 62.36 meter en een paar dagen later landt zijn discus bij de Diamond League in Zürich na 63.81, goed voor een 5e plaats.
De laatste wedstrijd in de serie van de trackmeetings in Utrecht kent uiteraard enkele PH-ers aan de start op 30 augustus: 100m Bert van Lith 13.46 -1.1, 1500m Ronald Bassa 4.14.67, 200m Bert van Lith 27.12 +0.0, 800m Ronald Weevers 2.10.44 min.
De 10 miles van Veldhoven op 31 augustus wordt een prooi voor Marjon de Kok. De V35 loopt een prima tijd van 1.03.18 uur.
Weert is het toneel van de Zuid Nederlandse kampioenschappen op 31 augustus. Vroeger was het roemrucht, toen verdwenen en nu weer terugkrabbelen naar een prima niveau. de PH-ers presteren prima: hoog 2 Jasper Heesbeen 2.04m, pols 5 Koen Koenders 3.30, 400 Gerard Kitslaar 63.29, 110m 1 Maarten Nabbe 15.55 +3.8, discus 2 Colin Schalken 40.32, 100 Anouk Olijve 13.93 +1.7, hss 1 Jaimy van Broekhoven 10.80 -1.0, 2 Iris Waanders 10.61 -0.7, 200m 3 Nandy van den Hurk 26.67, 400m 1 Nandy van den Hurk 60.73, ver 1 Elise Pelgrim 5.33 +2.5, 5 Jaimy van Broekhoven 5.10 +5.1, 7 Anouk Olijve 4.83 +3.9, discus 4 Elles de Graaff 34.28.

Bart van Aalst

Maar liefst 27 medailles, waarvan 14 gouden

Geweldige resultaten tijdens NK Turnen voor PH-turners

De wedstrijdturners van Prins Hendrik hebben tijdens de finales in juni records gebroken. Het record uit 2005 met 24 medailles werd gebroken door het behalen van maar liefst 27 medailles. En met 14 gouden medailles werd het record uit 2008/2010 (9 medailles) verpulverd. Geweldige successen die niet snel meer geëvenaard zullen worden.



(vlnr, boven de brug) Kieran Verbiest, Aron Jooren, Matthijs Schotman, Pepijn Habraken, Stijn Kamp, (vlnr, onder de brug) Bas Oerlemans (trainer), Mike Wiersema (trainer).

Almere

De finales voor de 2e en 3e divisie werden gehouden in Almere. Zowel Kieran (17-18 jaar, 2e div.) als Pepijn (13-14 jaar, 3e div.) hadden een favorietenrol voor de titel. Er werd indirect behoorlijk wat druk op deze sporters gelegd. Desondanks hielden zij hun hoofd koel en turnden wederom een foutloze wedstrijd. Beide heren mochten zich vol trots laten kronen tot meerkampkampioen.

Er waren meer meerkampdeelnemers vanuit PH. Voor de meesten was het behalen van deze finale de hoofdprijs. Allen hebben tijdens de finale hun beste wedstrijd geturnd en zijn op minimaal dezelfde plaats of zelfs hoger geëindigd dan ze door kwalificaties de finale zijn binnengekomen. Fantastische resultaten voor:

Gijs Mallens	13e
Matthijs Schotman	8e
Jordy Snoeren	6e
Aron Jooren	9e
Renzo Wille	12e
Tim Couwenberg	9e

Op de zondag hebben de toestelfinales plaatsgevonden. De PH-turners hadden gezamenlijk 22 finaleplaatsen in de wacht gesleept. Kieran en Pepijn lieten zien dat de overwinning van de dag daarvoor geen toevalstreffer was. Kieran behaalde (van de 6 toestellen) nog eens vier gouden en één zilveren medaille. Pepijn was goed voor twee gouden en een zilveren medaille. Matthijs Schotman behaalde een hele knappe zilveren medaille op voltige en Aron Jooren wist verrassend de zilveren medaille weg te kapen op het toestel brug. Renzo Wille verbaasde vriend en vijand door Nederlands Kampioen te worden op sprong, een geweldig resultaat. De jeugdige Yoah van de Loo en Tim Couwenberg turnden goede oefeningen tijdens hun eerste NK finales. Yoah eindigde als 6e op vloer en Tim als 5e op sprong. Grote klasse, dit resultaat en een belofte voor de toekomst.

Ahoy

In Rotterdam waren de heren van de 1e divisie aan zet. Ook daar hadden onze sporters grote kansen om de medaille te behalen. Miesjel van Rooij en Björn van Zwol turnden in de categorie 17-18 jaar en Demis van Doorn en Daan Ketelaars in de categorie 15-16 jaar.

Spannend, dat was de juiste benaming voor deze wedstrijd. Ongelofelijk spannend. Daan Ketelaars wist uiteindelijk iedereen te verslaan en mocht vol trots de hoogste trede van het ereschavot betreden. Een geweldige prestatie en dan te weten dat hij een jaar geleden nog kampte met een gebroken pols/onderarm. Demis van Doorn, die vanwege lichamelijke redenen slechts twee keer per week traint, turnde een geweldig stabiele wedstrijd en behaalde daarmee uiterst knap een zilveren medaille.

Miesjel van Rooij was in een strijd verwikkeld met een turner uit Haarlemmermeer. Pas op het laatste toestel werd de strijd beslist in het voordeel van Miesjel (met een verschil van 0,05 ptn.). Björn raakte helaas geblesseerd tijdens de podiumtraining. Hij verzwikte zijn enkel. Gelukkig was Thomas Kortbeek aanwezig voor medisch advies en heeft Björn ingetapet. Hierdoor heeft hij op zaterdag wel kunnen turnen, maar uiteraard niet zoals hij gewend was. Op zich ging het best goed, alleen op sprong moest hij een val incasseren. Hierdoor eindigde Björn op een 5e plaats.



Daan (links) en Demis

Op de zondag vonden de toestelfinales plaats. Demis behaalde de overwinning op het toestel sprong en liet zich bekronen tot Nederlands Kampioen. Daarnaast behaalde hij nog een bronzen medaille op voltige. Miesjel van Rooij zette de lijn van de vorige dag voort en behaalde maar liefst twee gouden, een zilveren en een bronzen medaille. Op vol-

tige werd Miesjel voor de vijfde keer in zijn carrière Nederlands Kampioen op dat toestel.
Bij Daan sloeg de vermoeidheid toe. Hij had zo zijn zinnen gezet op de meerkamptitel. Na het behalen van dat geweldige succes was het lichamelijk en geestelijk en beetje op. Hij knokte zich er knap doorheen, maar was niet meer in staat om de prestaties om te zetten in gouden medailles. Daan moest 'genoegen nemen' met twee zilveren en een bronzen medaille. De trainers waren enorm tevreden. Daan moest hier nog een nachtje over slapen maar kijkt ook nu terug naar twee geweldige dagen.
Björn had zijn zinnen gezet op het toestel rekstok. Hij turnde de moeilijkste oefening van het deelnemersveld, maar maakte helaas een



Kieran op nr. 1

foutje, waardoor hij niet in aanmerking kwam voor een medaille op dat toestel. Hij behaalde wel heel knap een zilveren medaille op brug en een bronzen medaille op voltige. Dit waren niet de resultaten waarvoor hij gekomen was, maar na de blessure van de vrijdag voor het toernooi, zijn deze resultaten fantastisch.

Mike Wiersema

Naam	Categorie	Divisie	Meerkamp	Vloer	Voltige	Ringen	Sprong	Brug	Rek	Medaille Spiegel Goud	Zilver	Brons
Gijs Mallens	Senior	2e	65,75 (13)							0	0	0
Miesjel van Rooij	Junior II	1e	75,25 (1)	4e	1e	2e	1e	5e	3e	3	1	1
Björn van Zwol	Junior II	1e	71,60 (5)	-	3e			2e	5e	0	1	1
Kieran Verbiest	Junior II	2e	71,25 (1)	1e	1e	2e	1e	1e	4e	5	1	0
Demis van Doorn	Junior I	1e	69,60 (2)	-	3e	6e	1e			1	1	1
Daan Ketelaars	Junior I	1e	70,75 (1)	4e	2e	5e		3e	2e	1	2	1
Stijn Kamp	Junior I	3e			6e					0	0	0
Matthijs Schotman	Junior I	3e	67,25 (8)		2e			6e	4e	0	1	0
Jordy Snoeren	Junior I	3e	67,65 (6)							0	0	0
Pepijn Habraken	Jeugd 8	3e	68,70 (1)	2e	1e		1e	4e	5e	3	1	0
Aron Jooren	Jeugd 8	3e	64,05 (9)					2e	6e	0	1	0
Renzo Wille	Pupil 8	2e	94,20 (12)				1e			1	0	0
Tim Couwenberg	Instap	1e	100,30 (9)				5e		6e	0	0	0
Yoah van der Loo	Instap	1e		5e						0	0	0
										14	9	4

Totaal aantal medailles	27

Naam	Categorie	Divisie	Meerkamp	Vloer	Voltige	Ringen	Sprong	Brug	Rek	Medaille Spiegel Goud	Zilver	Brons
Gijs Mallens	Senior	2e	65,75 (13)							0	0	0
Miesjel van Rooij	Junior II	1e	75,25 (1)	4e	1e	2e	1e	5e	3e	3	1	1
Björn van Zwol	Junior II	1e	71,60 (5)	-	3e			2e	5e	0	1	1
Kieran Verbiest	Junior II	2e	71,25 (1)	1e	1e	2e	1e	1e	4e	5	1	0
Demis van Doorn	Junior I	1e	69,60 (2)	-	3e	6e	1e			1	1	1
Daan Ketelaars	Junior I	1e	70,75 (1)	4e	2e	5e		3e	2e	1	2	1
Stijn Kamp	Junior I	3e			6e					0	0	0
Matthijs Schotman	Junior I	3e	67,25 (8)		2e			6e	4e	0	1	0
Jordy Snoeren	Junior I	3e	67,65 (6)							0	0	0
Pepijn Habraken	Jeugd 8	3e	68,70 (1)	2e	1e		1e	4e	5e	3	1	0
Aron Jooren	Jeugd 8	3e	64,05 (9)					2e	6e	0	1	0
Renzo Wille	Pupil 8	2e	94,20 (12)				1e			1	0	0
Tim Couwenberg	Instap	1e	100,30 (9)				5e		6e	0	0	0
Yoah van der Loo	Instap	1e		5e						0	0	0
										14	9	4

Totaal aantal medailles	27



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

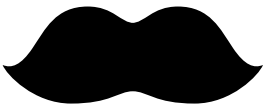
Adfiz
Adviseurs in Financiële Zekerheid

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

Björn van Zwol verhuist naar Stockholm

Björn van Zwol, wedstrijdturner van Prins Hendrik, heeft besloten om (tijdelijk) in Stockholm (Zweden) te gaan studeren en sporten. Hij kan daar zijn studie en sport combineren, waardoor hij rond de 28 uur per week kan gaan trainen. Een droom die voor hem uitkomt!



Björn heeft inmiddels een appartement dicht bij het centrum van Stockholm weten te vinden. Hij gaat studeren aan de universiteit van Stockholm en volgt daar de studie 'Datavetenskap' (oftewel Informatica).

Björn gaat trainen bij (en uitkomen voor) de club Brommagymnasterna (Bromma = een wijk in Stockholm, gymnasterna = de turners). Hij zal daar zo'n 28 uur gaan trainen. Hij heeft zich aangemeld bij een organisatie genaamd Sport Campus Sweden. Deze organisatie helpt studenten met het combineren van studie en topsport. Hij is (toen hij nog in Nederland woonde) hiervoor een aantal keer naar Stockholm afgereisd voor enkele interviews en testen. Goed nieuws voor Björn want, ook hier is hij aangenomen, waardoor hij nu wordt bijgestaan en hulp krijgt zoals het verplaatsen van tentamens, fysiotherapie, specifieke extra training, maar ook voeding en zelfs 'sportpsychologie' en 'leefstijl'.

Via deze weg willen wij Björn heel veel succes en vooral ook veel plezier toewensen.

Mike Wiersema

PH-prikbord

Coopertest bij Prins Hendrik

Zondagochtend 22 september is er weer een Coopertest. De test wordt gehouden tijdens de trimtrainingen van 9.00 uur en start vanaf 9.30 uur op de atletiekbaan aan de Sportlaan.
Bij een Coopertest is het de bedoeling om in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand af te leggen. Aan de hand van een tabel wordt bepaald of het uithoudingsvermogen valt in de categorie 'zeer slecht', 'slecht', 'redelijk', 'goed' of 'zeer goed'. Voor beginnende lopers is het bovendien een mooie gelegenheid om het effect van de trainingen te meten.

Trimcommissie

De eerste les na de zomervakantie

Met wangetjes, rood van het spelen
Komt Robin op 'Prins Hendrik' aan
"Je moet maar even rustig aan doen," zegt mama
"Dan kun je daarna goed sporten gaan"

Robins groepje gaat estafette lopen
Het groepje kinderen gaat in twee rijen staan
Robin kan haast niet wachten op haar beurt,
Ze trappelt om maar snel van start te kunnen gaan

Als het eerste kind klaar is tikt het Robin aan
Robin is aan de beurt, dus ze rent!
Robin is al gauw aan de honderd meter
Omdat ze dit spelletje nog van vóór de vakantie kent

Carla Mennen

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



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