



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 60, Nr. 8, december 2013



42^e RiemersmaLeasing Kangoeroeloop

Foto: Jos Hoogthoud



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



Goed voor elkaar

Zo met het eind van het jaar in zicht, is het af en toe goed om eens naar jezelf te kijken. Wanneer we dat doen, kunnen we niet anders dan concluderen dat we er als Prins Hendrik prima voorstaan. We beschikken over een actieve jeugdafdeling, een groot peloton fanatieke trimmers, tal van topatleten en een florerende gymnastiekafdeling

En dan mogen we ook nog eens onze favoriete sport bedrijven op de mooiste atletiekaccommodatie van Nederland, zonder dat we bang hoeven te zijn dat we daar vanaf worden gejaagd voor de aanleg van een schaatsbaan, zoals Phanos in Amsterdam volgend jaar meemaakt. Nederland kent Prins Hendrik als een vereniging die zijn zaakjes goed voor elkaar heeft, waar het goed toeven is en waar iedereen een plekje binnen de warme sportieve familie kan vinden.

Iedereen? Nou, laten we zeggen: bijna iedereen. Want hoe we het ook wenden of keren: in de 105 jaar dat we nu bestaan, zijn we er nooit echt in geslaagd om serieus iets te gaan betekenen in de paralympische atletiek: de atletiek voor mensen met een beperking. Heel lang bleef de inbreng van mensen met een beperking binnen Prins Hendrik beperkt tot rolstoeler Kees Smulders, die zijn kilometers maakte in de marathongroep. Op de drempel van 2014 begint het er echter voorzichtig op te lijken dat we ook op dit vlak ons woordje mee kunnen gaan spreken. Zo was er afgelopen zomer de deelname van Ralph van Houwelingen aan de Deaflympics in Sofia. Begeleid door Bart van Aalst wist deze dove atleet zich op de 5000 meter naar Bulgarije te lopen en daar een bijzondere ervaring op te doen.



En er blijkt nog meer paralympische potentie rond te lopen, in de persoon van Ingrid van Kranen, nota bene woonachtig in Vught. Ingrid is een visueel gehandicapt sportster van halverwege de 40, die lang aan goalball deed maar de stap naar de atletiek heeft gemaakt. Ze blijkt heel aardig uit de voeten te kunnen met de discus, zó goed zelfs dat ze aan het eind van het seizoen een heus Nederlands record liet opmeten. Wanneer ze zich doorontwikkelt, zou ze zelfs zomaar in beeld kunnen komen voor de Paralympics van 2016 in Rio.

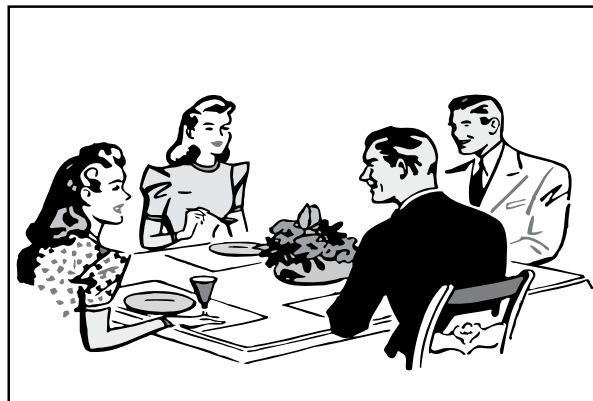
Alleen: Ingrid reist voor haar trainingen wekelijks naar Breda. Daar traint ze bij Sprint, bij Mies Kuipers. Dat moet gemakkelijker kunnen. Iemand die in Vught woont, waar de mooiste atletiekbaan van het land ligt, zou natuurlijk eigenlijk in haar eigen woonplaats moeten kunnen trainen. Daarom is Ingrid op zoek naar iemand binnen Prins Hendrik, die er een uitdaging in ziet om intensief met haar aan de slag te gaan en haar naar een nog hoger niveau te brengen. Geïnteresseerden kunnen zich melden bij Jeroen Leenders, e-mail: jeroen.leenders@ph.nl. Als we dat als vereniging voor elkaar zouden krijgen, dan staan we er in 2014 nóg beter voor. En dat is een mooie deembergedachte.

In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
 - 5 Uitnodiging ALV en nieuwjaarsreceptie
 - 5-6 Vrijwilligers gevraagd Kangoeroeloop
 - 7 De 42^e RiemersmaLeasing Kangoeroeloop
 - 9 Traininglopen Road 2 Rotterdam
 - 10-11 Oldenburg marathon
 - 14-15 Even voorstellen: Rob Verheij
 - 17 Rabobank Clubkampioenschappen Gymnastiekafdeling
 - 18-19 Internationale successen voor PH-turners
 - 20-21 PH op wedstrijd
 - 26 Gedichtje Carla Mennen
- Lees voortaan de Kangoeroebode op de site: www.ph.nl

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 1 is
maandag 6 januari het clubblad komt uit op woensdag 29 januari.

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)

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, Taxandriaalaa 24, 5262 RJ Vught, tel. (073) 656 11 69, tonhoevenaars24@gmail.com

Algemene gegevens:

Postbus: Postbus 72, 5260 AB Vught

Website: www.ph.nl

Clubhuis: atletiekbaan Stadhouderspark, Sportlaan 1, 5263 DN Vught, tel. (073) 656 43 22

Algemene Ledenvergadering

Op maandag 9 december vindt om 20.00 uur de Algemene Ledenvergadering plaats, in het clubhuis aan de Sportlaan 1.

De voorlopige agenda is als volgt:

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. Verslag vorige vergadering
4. Begroting 2014 en contributievoorstel
5. Jaarplan
6. Rondvraag
7. Sluiting

Het Algemeen Bestuur nodigt alle leden uit deze vergadering bij te wonen.

Truus Gehrels-Kolthof, secretaris

Nieuwjaarsreceptie

Op zondag 5 januari vindt om 12.00 uur de traditionele nieuwjaarsreceptie plaats.

Het algemeen bestuur nodigt alle leden uit hierbij aanwezig te zijn, zodat we in groten getale het glas kunnen heffen op een nieuw verenigingsjaar, en op de talrijke leden die al 25, 40, 50 jaar, of soms nog langer lid van Prins Hendrik zijn.

Namens het algemeen bestuur,
Truus Gehrels-Kolthof, secretaris

Tweede Kerstdag, 26 december 2013

Oproep vrijwilligers voor de 42ste RiemersmaLeasing Kangoeroeloop

Hoewel velen van u persoonlijk zijn benaderd om als vrijwilliger de organisatie van de Kangoeroeloop op Tweede Kerstdag te ondersteunen, kunnen ook "niet-benaderde" vrijwilligers zich melden. Indien ruim voor Tweede Kerstdag voldoende vrijwilligers zich melden kan de organisatie een aantal slapeloze nachten worden bespaard.

Vrijwilligerstaken:

- Op de dagen vooraf: het opbouwen en gereedmaken van de locatie en het clubgebouw.
- Het uitzetten en afbreken van de route op de dag zelf.
- Drankposten langs de route en op de baan.
- Fietzers voor en na de lopers op de lange afstanden.
- Vrijwilligers op de route.
- Vrijwilligers bij het parkeren.
- Verkeersregelaars.

Wij stellen uw hulp zeer op prijs!

Ook als maatschappelijke stage voor scholieren.
Meld u aan via het inschrijfformulier in dit blad!
Of stuur een mail naar tinevanesch@tele2.nl

Bij voorbaat dank.

Voor verdere informatie: Tine van Esch, telefoon 06-23061719



Vughtse Sportclub Prins Hendrik



Naam

Adres

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Ik wil graag meehelpen bij de 42 ste RiemersmaLeasing Kangoeroeloop

Als u een mobiel hebt, graag meenemen naar de Kangoeroeloop, zodat alle medewerkers optimaal bereikbaar zijn. Wel graag alvast uw nummer vermelden.

mobiel

Verder verzoeken we u ook uw e-mailadres te vermelden voor toekomstige informatieverstrekking.

E-mail

Ik wil zelf graag meelopen ☐ **ja** ☐ **nee** *

De volgende vrienden / kennissen / gezinsleden willen ook graag meehelpen:

.....
.....
.....

Zij willen graag samen met mij een taak vervullen ☐ **ja** ☐ **nee** *

Ik heb voorkeur voor de volgende taak:

.....

Ik wil ook meehelpen met de voorbereiding en opruimen op:

☐ **21 december** ☐ **23 december** ☐ **24 december** ☐ **27 december**
*/ **

Graag dit formulier retourneren:

- ≡ Door het formulier in de brievenbus in de hal van het clubhuis te deponeren.
- ≡ Per post op te sturen naar:
Tine van Esch Molenstraat 8 5268 KE Helvoirt
- ≡ Per e-mail verzenden naar: **tinevanesch@tele2.nl**

* **Aankruisen wat van toepassing is** ** **van 09:00 tot 13:00**

Donderdag 26 december, tweede Kerstdag

42ste Riemersmaleasing Kangoeroeloop

Hoe meer vrijwilligers, hoe meer dankbare en gezellige deelnemers! Nieuw: voorinschrijving via www.inschrijven.nl Geprolongeerd wegens succes: de Kids Challenge in de indoorhal.

Voor de tweede keer vanaf de Sportlaan

Voor de 42ste keer als loop en voor de tweede keer vanaf de nieuwe accommodatie zijn de voorbereidingen in volle gang om op Tweede Kerstdag weer zorg te dragen voor een vlekkeloze en gezellige manifestatie op ons sportpark.

Vorig jaar was het natuurlijk even wennen aan de nieuwe locatie, de aangepaste start, de nieuwe parkoersdelen etc. Veel heeft de Kangoeroeloopcommissie geleerd uit eigen waarneming en de talloze positieve en constructieve opmerkingen van deelnemers en medewerkers. En u zult het deze keer merken: daar is goed naar geluisterd. Alleen al daarom is het voor degenen die vorig jaar nog aarzelden om mee te doen de moeite waard de stap te zetten en nu ook echt mee te lopen.

Zijn er veranderingen in het parkoers in vergelijking met vorig jaar? De ervaring vorig jaar was dat met name de routing in de laatste kilometers wat verwarring opleverde. Daar heeft de commissie goed naar gekeken. Het laatste deel van het traject zal voor alle deelnemers nu duidelijker worden aangegeven en de finish blijft toch echt liggen bij het finishdoek voor het clubhuis en niet onder het startdoek van uw afstand zoals vorig jaar door sommige deelnemers gedacht werd. Ook 'onderweg' is een deel van de parkoersen verlegd. Voor de deelnemers die al jarenlang meelopen zal dat soms even wennen zijn.

Wat voor de loopfreaks die alles bijhouden en bij wijze van spreken een tabellenboekje bijhouden over hun gelopen afstanden en tijden is het wel van belang te weten, dat alle afstanden opnieuw – digitaal uiteraard – zijn opgemeten en bepaald. En dat heeft ertoe geleid dat de werkelijk te lopen afstanden minder dan 200 meter afwijken van de aangegeven afstanden (5km, 7,5 km, 12km, 15km, 21km en 27km). Dat maakt met name voor de afstanden van 12, 15 en 27km nogal wat uit, omdat die in werkelijkheid meer dan 500m korter waren dan de afstand aangaf. Met andere woorden: iedereen loopt dit jaar weer zijn eigen afstandsrecord op Tweede Kerstdag. Kun je in de volgende jaren weer proberen dat te verbeteren. Wilt u een 'preview' van de door u te lopen route: kijk dan in december op www.kangoeroeloop.nl.

Vrijwilligers gevraagd!

De RiemersmaLeasing Kangoeroeloop is alleen maar mogelijk met hulp van een groot aantal vrijwilligers. Een kleine drieduizend deelnemers veiligheid, comfort en gezelligheid bieden is geen sinecure. In de vorige aflevering van het clubblad is al nadrukkelijk om uw steun en hulp gevraagd. Ook als u zelf meeloopt, kunt op de dagen vooraf of voor of na de loop een bijdrage leveren. U hebt kunnen lezen dat het opbouwen en gereedmaken van de accom-

modatie en het clubhuis man- en vrouwkracht vraagt. Zeker dit jaar, omdat de opvang van de 'afterparty' op veler verzoek wat meer ruimte krijgt toebedeeld. Maar denkt u verder ook aan het uitzetten en afbreken van de route op 26 december, aan de drankposten, de begeleidende fietsers, de parkeerwachters, de verkeersregelaars. Eigenlijk weet u dat allemaal wel en hebt u wellicht het inschrijfformulier in het vorige clubblad al ingevuld en ingeleverd. U kunt dat formulier ook nog in dit clubblad aantreffen. Maar u kunt u dus ook nog steeds melden bij Tine van Esch: ofwel tinevanesch@tele2.nl of via 06-23061719.

Voorinschrijven

U weet inmiddels de al jarenlang gebruikelijke procedure: of u koopt uw deelnamebewijs in het clubhuis tijdens de trainingsavonden op dinsdag en donderdag of op de zaterdag- of zondagochtend tussen 09.00 en 12.30 uur. U kunt ook terecht bij de winkels van Lopers Company in 's-Hertogenbosch en natuurlijk bij Marinus in hartje Vught. U weet inmiddels dat het inschrijfgeld 6 euro bedraagt voor volwassenen en 5 euro voor jeugd t/m 12 jaar. Maar u kunt dit jaar vanaf eind november voor het eerst ook digitaal voorinschrijven: u gaat naar www.inschrijven.nl en u zoekt op de datum 26 december de RiemersmaLeasing Kangoeroeloop op. De rest wijst zich vanzelf. Als u dat doet voorkomt u natuurlijk de wachtrijen voor de inschrijvingsbureaus op het sportpark op 26 december. Uw startnummer ligt – als u dus vooraf digitaal ingeschreven heeft – dan vanaf 11.00u voor u klaar! Op de site van de Kangoeroeloop: www.kangoeroeloop.nl vindt u ook een link naar genoemde inschrijfsite.

Kids Challenge

Vorig jaar een noviteit tijdens de RiemersmaLeasing Kangoeroeloop. Nu opnieuw op het programma: wegens succes geprolongeerd! In de indoorhal houdt Prins Hendrik een atletiek-clinic voor kinderen in de leeftijd tussen de 6 en 12 jaar. Ze maken daar kennis met de atletiek door te gaan hoogspringen, verspringen, hordelopen, sprinten en balwerpen. U ziet het allemaal helemaal voor u: terwijl u uw afstand in bos en hei aflegt, worden uw nazaten onder deskundige leiding bezig gehouden.

Deelname aan de Kids Challenge is niet helemaal kosteloos. Voor 2 euro kan uw kind deelnemen, maar alleen wanneer via www.inschrijven.nl op tijd is aangemeld. Op 26 december kan dus niet meer aangemeld worden.

Geert van den Brand

KRENTENBROODLOOP

Zaterdag 14 december



€ 1.00

Nordic walking 9.00 uur

Wandelen 9.30 uur 5 - 7,5 km

Trim 9.30 uur 5 - 7,5 - 12 - 15 - 21 km



Na afloop is er krentenbrood, versgebakken door André de Jong
Inschrijven bij Jan Wouters, André de Jong of Ans van Brunschot

Nieuwe Start-to-Move

Op dinsdag 7 januari aanstaande begint de volgende Start-to-Move weer, 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

Omdat er 3 x per jaar een Start-to-Move begint, in oktober, januari en april, 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.

Deze Start-to-Move training wordt afgerond met een gezamenlijke deelname aan de Spaghettiloop op 29 maart 2014.

Meer informatie: www.ph.nl

Opgeven voor de Start-to-Move training die begint op 7 januari: trimcommissie@ph.nl

Opleiding tot Assistent Looptrainer 2

Er komt weer een nieuwe cursus Assistent Looptrainer niveau 2 (ALT2). De (nieuwe) opzet van deze opleiding is een drietal workshops van ca. 2 uur. In die workshops krijg je de eerste beginselen van het vak Looptrainer aangereikt door twee ervaren looptrainers t.w. Maria Dooyenburg en Peter van den Eng, beiden Looptrainer niveau 3.

Een eerdere versie van deze opleiding is zowel door deelnemers als opleiders enthousiast ontvangen: praktijkgericht, kortdurend, op eigen locatie.

De trimcommissie roept belangstellenden op zich aan te melden voor weer zo'n opleiding. Hij staat gepland voor 11 januari, 25 januari en 15 februari van 11.00 uur tot 13.00 uur (eventueel in overleg met de cursisten aan te passen).

Belangstellenden kunnen zich aanmelden bij Raymon van de Berg, trainerscoördinator Trim, mj_vandenberg@hotmail.com. Assistenten Looptrainer 2, die de cursus in de oude opzet hebben gevolgd en zich willen bijscholen, zijn ook van harte welkom.

Trainingslopen Vught

Prins Hendrik organiseert in samenwerking met de marathon van Rotterdam (Road2Rotterdam) nieuwe serie trainingslopen:

Ter voorbereiding op o.a de marathon van Rotterdam op 13 april 2014. Kenmerkend zijn lopen in een ontspannen en vast tempo, ongedwongen sfeer en afwisselende routes via een grote ronde. Elke 5 km drankpostem en verkeersregelaars op belangrijke punten. Voor ieder niveau is er een tempogroep (van 4,15 t/m 6.30 min per km) onder begeleiding van twee ervaren tempomakers en een fietser.

Data:

20 km route:	zaterdag 18 januari 2014
25 km route:	zaterdag 8 februari 2014
30 km route:	zaterdag 22 februari 2014
32/35 km route:	zaterdag 22 maart 2014

Voorinschrijven via www.marathonrotterdam.nl of na-inschrijven per loop, op de dag zelf. We starten iedere keer om 9.30 uur vanaf de nieuwe atletiekbaan van PH aan de Sportlaan. Kijk voor de laatste nfo op www.ph.nl.

Oldenburg marathon

najaarsreis 2013 LAGPH

Ook voor 2013 stond in het najaar de organisatie van de jaarlijkse buitenlandreis LAG Prins Hendrik op het programma. De trainers waren in januari klaar om de lopers / lagers een fantastische marathon voor te schotelen. Met een grote groep van 28 personen werden voorbereidingen getroffen voor een bezoek aan de Oldenburg Marathon 2013 van 25 tot 28 oktober. Het tactische en technisch plan was in de zomermaanden reeds gemaakt om door de Lag-lopers te worden uitgevoerd. Als uitvalsplaats werd Hotel Meiners in 26209 Hatterwüstring gevonden. info@hotel-meiners.de www.hotel-meiners.de Deze werd door de trainers John en Carly en dames Janny en Diny reeds in mei vanuit hotel Bavaria in Oldenburg bewandeld en goedgekeurd.



Carly van Pinxten, Jan Hendriks en Janny Dodde in Oldenburg

Op vrijdag 25 oktober werd verzameld vanaf de Pettelaerse Schans. Naar de stop in Bad Bentheim is het 170 km. Daarna nog eenzelfde afstand en het doel nabij Bremen wordt bereikt. Op zaterdag werd de stad Oldenburg, met 160.000 inwoners en voorzien van een prachtig en gezellig winkelcentrum, bezocht. Het parcours aan de Theaterwall tot aan de finish Schlossplatz werd ook verkend. Alles leek geschikt voor een sportieve top-prestatie. De lopers op de halve marathon Leo Vandenberg, Niels op den Kelder, Diny van Pinxten, Harrie van Boxtel, Roel van Waes, Rob Verheij, Daan ten Have, Ab Osendarp, Hennie van der Horst, 10 km Erik Hartman, John Dodde, en Lutske van Santen en de hele marathonners Jan Hendriks en Janny Dodde waren tevreden over het parcours en namen zaterdag tijdens de Frühstück Lauf een voorschot op dat wat komen ging. De weersvoorspellingen waren redelijk met 14 graden als looptemperatuur en een te verwachten stevig briesje. Dit bleek in de praktijk, vooral tijdens het laatste gedeelte van de marathon, windkracht 7/8 en enkele noodweerbuien van 20 minuten te zijn geworden.

De marathon

Onder marathonbegeleiding van de fietsers Ton en Carly, tot op het laatste draadje nat aan de finish van de marathon, werd iedereen op de diverse afstanden binnengeloodst. Het was top afzien voor de 2J's Janny en Jan met twee maal hetzelfde af te leggen parcours van 21 km voor de marathon. Samen werden de eerste 30 km's verwerkt. Daarna werd het duw- en trekwerk tegen de plotseling opkomende herfstomstandigheden, waarbij Jan Hendriks met Ton als fietser vanaf de 31 km een uitlooppoging deed. Na een gat geslagen te hebben van enkele minuten kwam Janny dankzij haar jarenlang opgebouwde mentale hardheid en gesteund door fietser Carly terug, achter en naast Jan op de 42e km. Op de meet werden de uitlopers gepasseerd. Ton werd daardoor helaas 2e fietser LAG PH.

Tijdens de laatste 10 km werden door Jan (2e plaats) en Janny (1e plaats in hun categorie) alleen maar lopers ingehaald. Dit met temperaturen die tijdens de weergaloze wind en regenbuien zakten tot slechts enkele graden. Veel door en door natte lopers werden gedwongen te wandelen en ook hier bleek weer eens hoe belangrijk een verantwoorde voorbereiding aan de hand van een goed schema is.

10 Kilometer

Op de 10 km was het eindelijk weer onze John Dodde (15e plaats) die ondanks zijn aangezichtsproblemen aan de start verscheen. Samen met Lutske (38e) en Erik (14e) verorberde hij deze afstand.

De halve marathon

Een andere coryfee Harrie van Boxtel, ook wel de Witte Keniaan genoemd, liet zich bijna naturaliseren aan de trouble desk. Hij bleek als Duitser op de startlijst te staan. Wat heeft hem dit opgeleverd (!!!), behalve een mooi 2e prijs. Ook Diny, na eenzelfde tijd van 5 jaar blessures enz, nu met enkele maanden een andere aanpak een 1e plaats in haar categorie. Klasse Diny. Ja die Duitsers hadden hun hele financiële kas nodig voor de aankoop van alle bekens die richting de Nederlanders gingen. Leo Vandenberg een prachtige 1e plaats en snelste van onze groep op

de halve, ging met een beker naar huis. De anderen, Rob Verheij 77e, gelukkig eindelijk weer aan het lopen op de halve. Ab Osendarp, onze nieuwbakken spreekstalmeester in klasse 70 jarigen 8e, was uitstekend op dreef. Coming man Henny van der Horst 18e samen met haas Niels op den Kelder 19e, keurig samen gefinisht. Ook mooie plaatsen voor Daan 75e en Roel 11e, de steunpilaar van onze organisatie. Daan, altijd druk voor zijn Efteling, maar ook hier maakte hij er een sprookje van. Het was in één woord fabelhaft.



De Witte Keniaan he's back in Oldenburg

Bekers en medailles

De eindafrekening kwam 's avonds tijdens het diner. Iedereen ontving een eerste prijs in de vorm van een mooie herinnering en beker. De supporters Jan en Lenny, Paul en Diet, Huub, Anja, Chantal, Lea, Astrid, Odette, Liesbeth en Ton ontvingen allen de Gouden Schoen. Anja Verheij werd door de groep gekozen en benoemd tot de "Gouden Navigator" voor haar jarenlange bijdrage tijdens de LAG routeverkenningen.

Momenten van stilte

Tijdens enkele momenten in dit weekend viel er een ongekende stilte. Iedereen voelde dan een diepe leegte. Hierbij dachten we nog eens aan onze Theo Kortbeek. Hij was er ook altijd bij op onze buitenlandreizen. Merkwaardig genoeg hadden we het idee dat hij er op een bepaalde wijze ook bij was. Gelukkig!!!! In 2014 is de marathon in Oldenburg op 19 oktober, lazen we de volgende dag in de krant, evenals de volgende tekst: Aus 's-Hertogenbosch waren 18 Teilnehmer der LAG Prins Hendrik gemeldet. Sie waren nicht nur als Lauftouristen in Oldenburg, sondern räumten auch in den Altersklassenwertungen beim Halbmarathon und Marathon viele Preise. Al met al een fantastisch weekend waarbij we uitkijken naar de volgende reis, waarvoor we Berlijn 2014 hebben ingepland.



De groep van Oldenburg

Voor info over de LAG en de volgende reizen en trainingen kunt u natuurlijk terecht bij:

Trainers LAG Prins Hendrik John Dodde en Carly van Pinxten.
www.lagph.nl

10 km

Lutske van Santen	3 8
1.11.46	
Erik Hartman	1 4
1.11.46	
John Dodde	1 5
1.10.16	

Halve Marathon 21.1 km

Hennie van der Horst	18	1.40.27
Leo Vandeberg	1	1.36.47
Rob Verheij	77	1.48.07
Roel van Waes	11	1.57.29
Ab Osendarp	8	2.18.49
Harrie van Boxtel 2		1.42.03
Niels op den Kelder	19	1.40.27
Daan Ten Have	75	1.50.18
Diny van Pinxten 1		1.50.18

Marathon 42.2 km

Janny Dodde	1	4.06.30
Jan Hendriks	2	4.06.37

De uitslagen zijn zoals ze behaald zijn in de betreffende categorieën.



Jan Hendriks in de prijzen van Oldenburg

WAT JE SPORT OOK IS,

AA-DRINK HIGH ENERGY

Wanneer je intensief gesport hebt en



toch nog verder moet, dan geeft AA

High Energy je een échte energie-stoot.

AA-DRINK MULTI-NINE

Als sporter kun je soms best wat extra's gebruiken. Dan pak je



AA Multi-Nine:

met écht vruchtensap en 9 toegevoegde vitamines.

AA-DRINK ISOTONE

Na intensieve inspanning heeft je lichaam veel vocht en mineralen verloren. Met AA Isotone vul je



deze razend-snel weer aan.

AA-DRINK HEEFT ALTIJD DE IDEALE SPORTDRANK VOOR JE!

Run And Walk

Den Bosch
De Hardloop- En Wandelwinkel

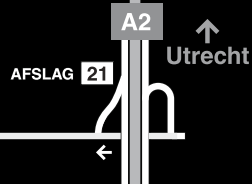


Clubleden*
10%
Korting



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

Run And Walk
GRATIS P
Rijnstraat 28
5215 EK
Den Bosch



*Niet in combinatie met andere acties

www.onlinehardloopwinkel.nl

www.onlinewandelwinkel.nl

In ere hersteld

Veel atleten, trimmers, gymnasten of sportieve wandelaars zullen bij het betreden van het clubhuis van Prins Hendrik de afgelopen weken weleens schuin omhoog gekeken hebben en gedacht hebben, och best een mooi vaandel. Wel een beetje oud zeg! Nog snel even een kopje koffie, wat bijkleppen en een tweetje over de training versturen....



Prins Hendrik met de oprichtingsdatum 8 mei 1908.

Bij het doorbladeren van dit nog steeds fraaie naslagwerk blijkt dat het originele vaandel al in het eerste verenigingsjaar door de familie Fentener van Vlissingen Roosenburg aan Prins Hendrik werd geschonken. De gulle gevers waren gezien in de Vughtse burgerij en droegen Prins Hendrik een warm hart toe. Niks gedoe over sponsoring, naamsbekendheid en tegenprestaties; een keertje door de tuin marcheren van de Villa Bergen was voldoende. Het was de tijd van sportieve activiteiten en festiviteiten als turnen, marslopen, demonstraties en deelnemen aan bloemencorso's. Het vaandel werd overal mee naar toe gesleept. De start was wat moeizaam met een beperkt aantal leden en nog minder middelen om de trainingen later op donderdag en zaterdagavond (!) gaande te houden. Contributie maar liefst vijf stuivers per week, allemaal handje contantje natuurlijk, en bij afwezigheid betaalde je een boete.

Dat ging zo jaren door. Tijden veranderden en 'ons' vaandel werd oud en versleten. Dus toog toenmalig secretaris Tumke van de Aker begin jaren vijftig op de fiets naar de zusters in Berkel-Enschot om een nieuw vaandel te laten maken. De zusters vervaardigden, financieel niet geheel belangeloos, een nieuw exemplaar waarin enige attributen uit het oude vaandel werden verwerkt. Vermaken heet dat. Duurzaamheid mag dan heden ten dage mode zijn, de zusters uit Berkel-Enschot wisten het toen al. Dit vaandel prijkt trots op de omslag van het jubileumboek bij gelegenheid van het 75-jarig bestaan van Prins Hendrik.

Weer tientallen jaren later met nog veel meer jong en oud maar ook Olympia-gangers en vele nationale kampioenen in de gelederen, werd het vaandel - na allerlei omzwervingen via wedstrijden, festiviteiten of stomweg stil verblijf in de hoek van een kast

De leden met historisch besef kijken daar toch wat anders tegenaan. Die herinneren zich nog de voorkant van het jubileumboek dat is uitgegeven bij gelegenheid van het 75-jarig jubileum in 1983. Daar prijkte het vaandel fier op de cover met de leeuwtjes, de knotsen, het vignet van de vereniging en de volledige zondagse naam R.K. Vughtse Sportclub

- weer opgediept door het Documentatie Archief Centrum, (voorheen de Werkgroep Historisch Archief). Het kreeg een mooier en in elk geval respectvoller plaatsje in het clubhuis op de Koepel maar na de verhuizing naar Stadhouderspark lag dat aandenken daar nog stillekes te wachten. De Kangoeroe uit het verenigingslogo had het al moeten ontgelden en tsja, voor dat vaandel, was na het aanbrengen van de 'visuals' eigenlijk ook geen plaats meer op de wanden in het clubhuis en, bovendien, de centen raakten bijna op....

Dus heeft de Stichting Vrienden van Prins Hendrik en meer in het bijzonder Mary van den Brand en Joke Serraris zich over het vaandel ontfermd onder het motto 'wie zijn historie niet respecteert, verdient ook geen toekomst'. Dus werd een Vlijtig Liesje in Breda bereid gevonden om het vaandel weer piekfijn in orde te brengen en nog juist op tijd op te leveren voor de Vriendendag onlangs op 13 oktober. Symbolisch en niet zonder trots onthulden bouwpastoor Frans Kortbeek en Joke Serraris het vaandel in het clubhuis. Het heeft daar, netjes in een beschermend omhulsel van perspex aangebracht tegen de wand, eindelijk een rustig en toepasselijk plaatsje gekregen. In ere hersteld op een prachtig sportcomplex waar we allemaal trots op zijn.

Rien van Haperen,

voorzitter Stichting Vrienden van Prins Hendrik

BOUWBEDRIJF VISSERS B.V.

&

VISSERS ZWEMBADEN B.V.

SINT MICHIELSGESTEL

sauna's, infraroodcabines en whirlpools.

Kwaliteit en nazorg is onze beste reclame!

kijk op:

www.bouwbedrijfvisser.nl

www.visserszwembaden.nl

telefoon 073-5942962 of 06-53471182

Even voorstellen...

Rob Verheij

Stomverbaasd over het feit dat ze nou juist hem willen interviewen, schuift hij aan tafel. Dat hij wel degelijk wat te vertellen heeft, is al snel duidelijk. Het gesprek gaat niet alleen over sport en jeugd, maar ook over organisatieschema's, leiderschapstijlen en militaire discipline.



Rob is nogal verbaasd dat hij voor dit interview gevraagd is, omdat hij volgens zichzelf helemaal niet zo opvalt. "Ja, de meeste jeugdleden, ouders en trainers kennen mij wel van gezicht, maar verder treed ik niet zo op de voorgrond". Toch is hij een grote spin in het web van de jeugdathletiek: Rob is nl. zowel trainer als voorzitter van het bestuur jeugdathletiek.

Manusje van alles

Eerst even over het bestuur. Hij legt met behulp van een schets uit hoe de verschillende besturen met elkaar verbonden zijn: het bestuur jeugdathletiek valt onder het ATB (=Athletiek en Trim Bestuur), dat vervolgens weer deel uitmaakt van het Hoofdbestuur. Als voorzitter van het jeugdathletiek bestuur wordt hij ondersteund door Jeroen Leenders (waakt over de kwaliteit van de trainingen), Monique Kuper (regelt financiën) en Roel Janssen (regelt de inschrijvingen en wedstrijdbriefjes enz.). Rob zorgt voor het overleg met de trainers, de planning, contact met de ouders en verder is hij het aanspreekpunt voor het ATB. "Als voorzitter ben ik eigenlijk een manusje van alles: de ene keer bemoei ik me met de kleding van de jeugd, de andere keer maak ik een planning of ga ik achter de Grote Clubactie aan, ik regel een trainersuitje, organiseer de zgn. Pietentraining voor Sinterklaas en ga zo maar door."

Sergeant-majoor

Behalve voorzitter is hij zelf ook jeugdtrainer van de pupillen (7-8 jaar) en mini's (6-7 jaar). Als senior van een groep vooral jongere trainers zorgt hij voor onderling overleg. Hij evalueert elke training met de andere trainers en aan het eind van het seizoen, als de groepen een beetje uit hun voegen groeien, zorgt hij voor herverdeling van de trainers. Ook nu komt er weer een schets van de opbouw van de Trainingsgroepen op papier. Zo wordt duidelijk dat hij de groepen van de mini's tot en met de pupillen A beschouwt als de 'basisschool' van de jeugdathletiek; daar wordt de sport spelenderwijs aangeleerd. Vanaf de junioren ('voortgezet onderwijs') wordt er meer op techniek getraind en kan er gekozen worden voor een specialisatie. De trainers helpen hierbij, maar de eigen keuze gaat altijd voor. In het dagelijks leven is hij weliswaar militair, maar dat wil niet zeggen dat zijn stijl van leidinggeven lijkt op die van een commanderende sergeant-majoor. Rob probeert juist te stimuleren door complimenten te geven en positief te zijn, want, zegt hij: "Plezier in de sport staat altijd voorop!"

Negen keer in de week trainen

Om te kunnen begrijpen waardoor hij zo verknocht is geraakt aan PH, moeten we een stukje terug in de tijd. Hij is zelf een fanatiek sporter geweest en heeft een aantal marathons gelopen. Toen hij nog in Nunspeet gelegerd was, trainde hij bij Athlos in Harderwijk, waar het hem ondanks hard trainen maar niet lukte om onder de 3 uur te komen. Na een verhuizing werd hij lid van PH en daar lukte het hem wél om onder die grens te duiken. En dat had hij volgens eigen zeggen allemaal te danken aan de goede adviezen van Ad Mulders en later John Dodde en Carly van Pinxten. Het waren altijd heerlijke trainingen en hij heeft nog veel goede marathons gelopen. Helaas gooide een hardnekkige knieblesure roet in het eten. De combinatie van militaire sport en trainen voor de marathon (met militaire discipline!) was wellicht te zwaar; hij trainde soms wel negen keer in de week.

"Het kost zoveel tijd als je ervoor over hebt"

Dat hij moest stoppen met zijn geliefde sport was een zware dobber voor hem. Hij vond het dan ook moeilijk om nog langs te komen en te zien hoe anderen lekker aan het trainen waren. Maar de appel valt niet ver van de boom en ook zijn twee dochters (nu 9 en 11 jaar) kozen op een gegeven moment voor de atletiek. Toen er nieuwe jeugdtrainers gezocht werden, zag Rob een mooie kans om toch terug te komen bij zijn geliefde PH. In 2009 begon

Foto: Jos Hoogerhoud

hij aan de opleiding en werd hij jeugdtrainer bij PH, waarna hem al snel (2010) gevraagd werd om ook voorzitter van het jeugdatletiek bestuur te worden. Hoeveel tijd kost het eigenlijk om deze twee functies te combineren? "Zoveel tijd als je ervoor over hebt. Er is namelijk altijd wel wat te doen. Als je op de baan bent, is er altijd wel iets te bespreken of te regelen. Als je thuis je mailbox opent, is er altijd wel een ouder met een vraag." Hij probeert twee avonden in de week niet op zijn computer te kijken, anders zou hij elke avond met PH bezig zijn.

Om zoveel tijd en energie in de verenging te stoppen, kost hem zo te zien en te horen weinig moeite. Hij doet het ontzettend graag. In de eerste plaats omdat hij op deze manier iets kan teruggeven aan de vereniging; zijn goede resultaten op de marathons heeft hij tenslotte aan PH en zijn trainers te danken. Bovendien beleeft hij veel plezier aan alle tevreden mensen die hij om zich heen ziet; ouders die het leuk vinden om mee te gaan naar de

wedstrijden, kinderen die plezier beleven aan de sport, trainers die onderling een gezellige sfeer hebben. Daar heeft hij dan toch een steentje aan bijgedragen.

Op de vraag hoe hij de toekomst voor PH ziet, zegt hij: "Ik ben nooit zo met de toekomst bezig. Later is NU: je moet nu leven en nu genieten! "

Annemieke van Amerongen

Krentenbroodloop op zaterdag 14 december

Op zaterdag 14 december is er weer de jaarlijkse Prins Hendrik Krentenbroodloop. De routes zijn dezelfde als van de Kangoeroeloop op Tweede Kerstdag, maar dan in omgekeerde richting. Een mooie training dus voor de Kangoeroeloop of een gelegenheid voor de vele vrijwilligers van de Kangoeroeloop om zelf te lopen.

Na afloop is er krentenbrood, gebakken door André de Jong.

Inschrijven tijdens de trainingen: 's avonds bij Jan Wouters, overdag bij André de Jong of Ans van Brunshot. Kosten: €1,-

Let op de starttijd: sinds vorig jaar is de Krentenbroodloop in de ochtend!

Afstanden en starttijden:

<i>Nordic walking:</i>	9.00 uur: 15 en 20 km
<i>Wandelen:</i>	9.30 uur: 5 en 7½ km
<i>Trim:</i>	9.30 uur: 5, 7½, 12, 15 en 21 km



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

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



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

VAN BIJNEN 

Transport – Distributie – Warehousing
Verhuur van bedrijfsunits en kantoren

Telefoon 073- 511 25 15
www.vanbijnentransport.nl



STOER!



Rijopleiding in Stappen

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



DE GIER
AUTORIJSCHOOL

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



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







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

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

Rabobank Clubkampioenschappen Gymnastiekafdeling

Op 16 en 17 november vonden de jaarlijkse Clubkampioenschappen plaats van de gymnastiekafdeling van Prins Hendrik. Dit kampioenschap, dit jaar gekoppeld aan de naam Rabobank, is de jaarlijkse clubwedstrijd voor de disciplines acrogym (acrobatiek), toestelturnen heren en dames (zowel voor onze recreanten als onze wedstrijdporters).

Geweldige acrobatische hoogstandjes werden door onze acrogym-groep getoond op de tumblingbaan in duo's en trio's. Dat het knap is en spectaculair is om te zien, liet het publiek keer op keer weten door een groot applaus van de vele ouders en overige toeschouwers.

De heren turnden op vier van de (gebruikelijke) zes onderdelen. Binnen elke groep barstte een ware strijd los. Niet om de nummers 1, 2 en 3... iedereen was 'goed', een aantal 'beter' en een enkeling 'de beste'. Een geweldig stimulerend wedstrijdssysteem waarbij iedere sporter vol trots een medaille in ontvangst mocht nemen. De leeftijd van de sporters varieerde van zes tot zestien jaar en mede door de uiteenlopende niveaus was dit dus een zeer gemêleerd gezelschap.

Ook de damesafdeling is een gemêleerd gezelschap. Dat turnen bij de dames nog steeds erg populair is bleek wel uit de overvolle groepen. Maar liefst 125 damesrecreanten en 50 wedstrijdturnsters lieten prachtige oefeningen zien op sprong, brug, balk en vloer. Bij de damesrecreanten werd ook het goed-beter-best systeem gehanteerd. Wederom vele blije en trotse gezichten bij de meiden na het ontvangen van een medaille en een diploma.

De wedstrijdgroep van de dames wilden, in aanloop naar een aantal belangrijke wedstrijden hun niveau testen en hanteerde het gebruikelijke puntensysteem. Een mooi meetmoment voor turnsters en train(st)ers en een waar spektakel voor de toeschouwers.

Al met al een bijzonder gezellig en succesvol weekend, met alleen maar winnaars. Alle groepen gaan weer hard oefenen om volgend jaar het enthousiaste publiek weer te verrassen met nieuwe oefeningen en kunsten.

Mike Wiersema



“Veel mooie ervaringen rijker”

Internationale successen voor PH-turners



v.l.n.r. Björn van Zwol - Miesjel van Rooij (Stockholm)

Melsele, België

In het weekend van 26 en 27 oktober vonden in het Belgische Melsele de Wase Gym Cup plaats. Een internationaal toernooi waar sporters van Prins Hendrik al een aantal jaar aan deelnemen.

Dit jaar bestond de delegatie uit de turners: Miesjel van Rooij, Kieran Verbiest en Daan Ketelaars. De bege-

leiding van in handen van Bas Oerlemans en Joep Janssen.

De Wase Gym Cup is altijd een mooie start van het voorseizoen, de aanloop naar het NK voor teams (eind november). Het PH-team veroverde de zilveren positie. Individueel wist Miesjel ook eremetaal te bemachtigen. Hij werd heel knap 3e. Daan eindigde op de 7e plaats en Kieran op de 10e plaats.

Miesjel (voltige en rekstok) en Kieran (vloer en brug) wisten zich als toestelspecialist te kwalificeren. Op zijn favoriete toestel kwam Miesjel heel dicht bij het podium (4e). Op de rekstok lukte het de 18-jarige PH-turner wel om het podium te behalen. Hij won niet alleen een zilveren medaille, maar mocht hierbij ook een cheque t.w.v. €50,- in ontvangst nemen (en dan maar zeggen dat je met turnen geen geld kunt verdienen ☺). Kieran wist zich knap staande te houden in het 'turngeweld' op de brug. Hij eindigde op een 5e plaats op vloer en werd 6e op brug.

Stockholm, Zweden

Het weekend van 2 en 3 november stond in het teken van de Mälar Cupen, een internationaal toernooi met voornamelijk deelname uit de Scandinavische hoek. Erg leuk om een wedstrijd te mogen turnen in dit gezelschap. De delegatie bestond uit Miesjel van Rooij (turner), Joep Janssen en Mike Wiersema (trainers), Jan Doorackers (jurylid) en Hans van Zwol (vader Björn/gids).

Extra bijzonder was dat we Björn van Zwol, PH-turner die sinds de zomervakantie woonachtig is in Stockholm, waar hij studie en sportcarrière combineert (KB nr. 6 September),

weer hebben gezien.

De delegatie vloog op vrijdag, na de vlieg- en busreis werden we ontvangen door Björn op het centraal station van Stockholm. Een leuk weerzien, waarna de podiumtraining op het programma stond. Het Jurylid en Mike sliepen in het hotel, Joep en Miesjel sliepen bij Björn en Hans bij familie.

Zaterdag stond de wedstrijd op het programma. Miesjel nam als individuele turner deel, Björn turnde voor zijn nieuwe Zweedse vereniging. Beide hebben erg goed geturnd en wisten zich prima staande te houden tussen de sporters uit IJsland, Schotland, Noorwegen, Zweden en Finland. Björn eindigde na een goede wedstrijd op een hele mooie 4e plaats (cat. Junior), een geweldig visitekaartje. Miesjel turnde in de categorie Senior, waar hij op een keurige 15e plaats eindigde. Beide sporters hadden zich geplaatst voor een toestelfinale op zondag.

Na het banket, wat een heuse Poolparty was, stonden zondag de toestelfinales op het programma. Miesjel (voltige) en Björn (rekstok) gingen de strijd aan met medeturners, wat voor beide sporters resulteerde in een medaille. Björn mocht zich na een hele mooie rekoefening toestelkampioen (goud) op rek noemen. Miesjel hield zich prima staande in het deelnemersveld en wist een mooie bronzen medaille te bemachtigen.

Uiteraard na nog wat van Stockholm te hebben gezien vloog iedereen op maandag weer terug naar Nederland.

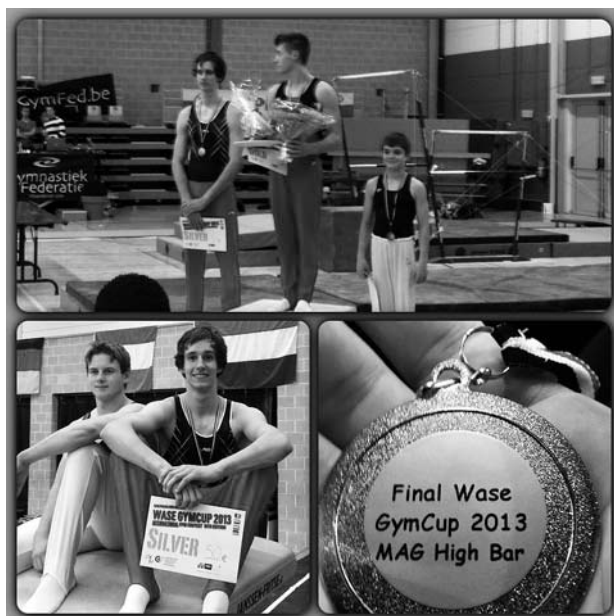
Malmedy, België

De Coupe Avenir in Malmedy is inmiddels een begrip voor PH en haar turners. Meerdere jaren heeft een delegatie van PH deelgenomen aan dit mooie internationale toernooi. Bijzonder is telkens de uiteenlopende landen die deelnemen in Malmedy, wat dit toernooi extra speciaal maakt. Dit jaar kwamen de

deelnemers uit USA, Canada, Israël, Tunesië, Turkije, Groot-Brittannië, Frankrijk, Roemenië, België en wij uit Nederland!

De delegatie bestond uit Kieran Verbiest, Demis van Doorn en Peppijn Habraken (turners), Bas Oerlemans en Joep Janssen (trainers) en Robert van Oort (jurylid). Zij zijn vrijdag vertrokken om deel te nemen aan de podiumtraining. Na een goede training is de delegatie neergestreken in een huisje vlakbij Malmedy.

Zaterdag vonden de teamfinales en meerkampfinales plaats. Onze sporters, in Nederland deelnemend



Melsele



vlnr. Demis van Doorn - Pepijn Habraken - Kieran Verbiest (Malmedy)

in de eerste (Demis), tweede (Kieran) en derde (Pepijn) divisie moesten het opnemen tegen de eredivisieturners uit de andere landen. Zwaar was het zeker, maar tegelijkertijd ook heel mooi en een geweldige ervaring, met name voor debutant Pepijn Habraken.

Kieran eindigde tijdens de meerkampfinale op een keurige 19e plaats. Pepijn turnde slechts drie onderdelen en Demis kon helaas de meerkamp niet vervolmaken vanwege een rugblessure. Na de wedstrijd bleek dat onze sporters het zeker niet onverdienstelijk hadden gedaan op het toestel sprong. Kieran en Demis hadden zich gekwalificeerd voor de toestelfinales, die plaatsvonden op de zondag.

Na een goede nachtrust werd er wederom naar de turnhal afgereisd voor de toestelfinales. Helaas was Demis nog niet in staat om twee sprongen te tonen tijdens de finales. Hij heeft zijn plaats afgestaan aan debutant Pepijn Habraken. Hij stond eerste reserve en mocht dus deelnemen wanneer er een sporter uit zou vallen. Een geweldige ervaring voor deze jonge (14) Udenhouter. Tijdens de finale turnden zowel Kieran als Pepijn een tsukahara gestrekt (1e sprong) en overslag salto (2e sprong). Deze twee mooie sprongen leverde Pepijn een super 5e plaats op. Kieran mocht één trede hoger plaatsnemen (4e) en greep helaas naast het brons. Maar desalniettemin een geweldige prestatie voor beide heren.

NTC, Zwijndrecht (Nederland)

De internationale toernooien stonden niet alleen in het teken van 'ervaring opdoen', het was tevens de voorbereiding op de NK voor teams (NTC).

Hieraan zullen vier teams van Prins Hendrik deelnemen. In de volgende editie van de Kangoeroebode zal hiervan verslag gedaan worden.



Mike Wiersema

vlnr. Mike Wiersema (trainer) - Miesjel van Rooij (turner) - Jan Doorakkers (Jury) - Joep Janssen (delegatieleider) - (Stockholm)

Nieuwe thema-expositie in clubhuis

U heeft het misschien al gezien: in het clubhuis is de vitrine opnieuw ingericht.

Dit fraaie stukje expositie-ruimte werd voor het eerst in gebruik genomen bij de opening van de atletiekbaan in mei 2013. Dat was voor de leden van het Documentatie Archief Centrum (D.A.C.) een mooie gelegenheid om foto's tentoon te stellen over het thema PH-Accommodaties door de Jaren Heen. Van het materialenkeetje uit 1933 tot onze huidige accommodatie in het Stadhouderspark.

Omdat afgesproken werd om de vitrine-expositie elk half jaar te wisselen, werd het onlangs tijd voor een nieuw thema. Dat werd het onderwerp Materialen. Kees Heesbeen, die de inrichting van de exposities verzorgt, heeft een aantal fraaie foto's gekozen die iets laten zien over het gebruik van sportmaterialen en randapparatuur. Van moderne elektronische tijdmeting, speren en turnringen tot foto's van polsstoksprongen zonder mat en van het bloemencorso in juni 1908. De foto's over dit bloemencorso (waarbij het materiaal bestond uit versierde fietsen en een nagebouwd luchtschip) zijn de oudste foto's die bekend zijn van onze vereniging.

Komt u binnenkort in ons clubhuis voor bijvoorbeeld een bespreking of een rustmoment na een training, werp dan eens een blik op de nieuwe vitrine-expositie. Veel kijkplezier!

Het PH Documentatie Archief Centrum

PH op wedstrijd

Bij de marathon Eindhoven viel de regen met bakken naar beneden en dat had natuurlijk invloed op de (netto)tijden: marathon msen 23 Wesley van der Gouw 2.23.57, m40 191 Steven Luderer 3.51.06, m50 85 Hennie van der Horst 3.46.56, halve marathon M35 338 Stefan Martherus 1.46.42, M40 526 Felix Schults 1.52.44, M45 106 Joris Dams 1.35.01, M50 269 Eugene Gies 1.47.16, M55 16 Geert Alofs 1.31.39, 36 Wil Balvers 1.36.44, 62 Geert Nieuwenhuizen 1.41.21, 89 Sjef van der Kallen 1.44.24, 164 Leo Jacobs 1.51.51, M60 48 Gerry van Nuland 1.45.19, 134 Ger Straathof 2.00.26, M70 2 Piet de Haas 1.44.16, vsen 48 Yvonne van Hattum 1.43.09, 157 Yvonne Loos 1.52.24, 411 Iris Schellekens 2.04.19, 412 Anne Klerks 2.04.19, 476 Irina Wanders-Janssen 2.07.25, V35 39 José Schapendonk 1.49.42, 121 Shakira van Aar 2.00.34, 174 Claudie Evers-Sondag 2.07.25, V40 6 Gaby Toenbreker 1.36.40, 131 Alice Pulles 1.58.30.

In Schoorl was op 13 oktober de Duinentrail. De resultaten: 15km 118 Sieta van der Zee 1.49.36, 30km 98 Bart van Leerdam 3.03.51, 228 Arjan Kuijs 3.36.48.

Op 19 oktober liep Ronald Bassa bij de sterk bezette Athloscross in Harderwijk. Hij werd 10e senior op de 10 km lange cross in 38.47min.

Bij de Amsterdam Marathon op 20 oktober kwamen een aantal PH-ers aan de start. De finish bereikten: marathon M50 418 Hans Hazenberg 3.54.57, 748 Wim Pijnenburg 4.13.58, M55 374 Ronald Kenninck 4.32.29, halve marathon 4 Kas van Veen 1.10.45, 4818 Peter Bax 1.56.44, 150 Gwen Andeweg 1.41.22, 1997 Ilse Sleutjes 2.02.33.

Op 20 oktober was ook de Blauwe Meer cross in Loon op Zand. De uitslagen: JB 3 Jasper Janssen 3,35 km 12.17min. msen 8,25 km 2 Jelle Kemper 28.32min, 4 Wesley van der Gouw 32.11 min.

Bij de Snertcross in Tilburg verscheen 1 PH-atlete aan de start. 3,5 km 23 Sabine van den Berg 21.13 min.

Op 27 oktober was de Middenmeerloop over 10 km in Amsterdam. Matthijs Künzel werd 2e in 35.17 min.

In Huizen liep Jan Kriek op 27 oktober een wedstrijd over 10 kilometer in 53.07 min. Hij werd 65e in de M45 categorie.

Bij de Marathon Brabant in Etten-Leur liep Olivier Heimel 10 kilometer in 36.00 min. Op de 5 kilometer liep Ralph van Houwelingen 16.04 min. Bart van Aalst kwam tot 18.12 min, Bert van Lith liep 20.37 min. De Sparrenbosloop in Boxtel kende een prima bezetting met PH-lopers op 27 oktober. M50 2 Geert Alofs, JA 4 Michiel Hoornick, JJD 1 Floris Nolet, 2 Laurens te Booy, 3 Kai van

Tilburg, JC 2 Brecht van Iersel MC 1 Renske van den Eijnde MD 1 Karlijn Bongenaar, 2 Lotte Houtman.

Op 2 november werd Kas van Veen 2e bij de VestingstadRun in Woudrichem. Zijn tijd 1.19.59 uur op 21,1 km. Bij de Kleine Berenloop liep Marieke Huysmans 10 km in 55.04min. Zij werd op 2 november 10e in de V35 categorie.

Bij de KAV Holland Cross liep M50 Cees Bongenaar een 8,4 km lange cross. Hij werd 9e.

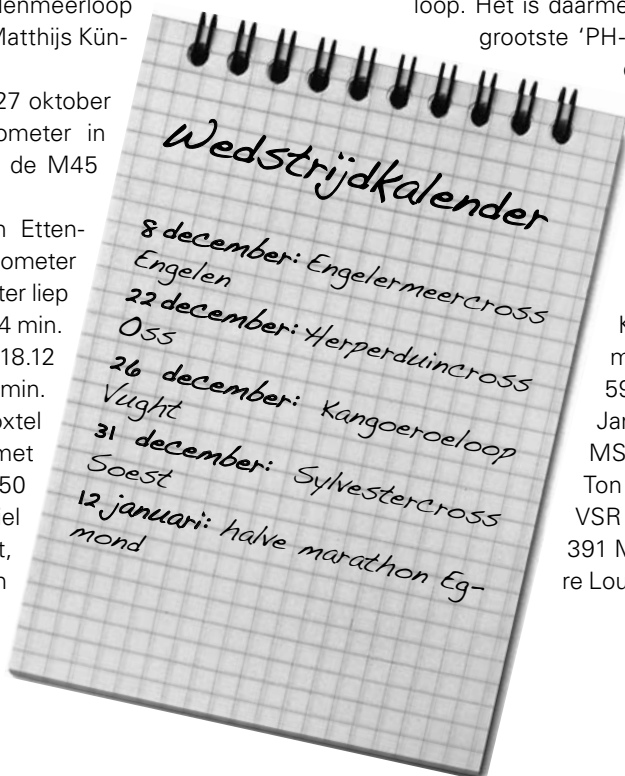
Bij de Drunense duinen cross liepen verschillende PH-ers op 3 november een pittige wedstrijd. Msen 1 Wesley van der Gouw, 8 Jeroen Engels, M45 20 Bert van Lith, M55 11 Wil Balvers, vsen 1 Marjon de Kok, 4 Sonja van Oers, 5 Karen Wijlaars, vkort 1 Lysanne Wilkens, JB 1 Casper van Leeuwen, 9 Juul Linders, 9 november was Gorinchem het toneel van de Poort6loop. Ronald Bassa werd 2e bij de M35 en liep 10 km in 33.53 min. Matthijs Künzel liep het podium net mis bij de Olympisch Stadionloop in Amsterdam op 10 november. De PH-er werd 4e in 34.39 min.

De zwaarste cross in de regio Midden-Brabant vindt plaats bij de Roestelberg in Kaatsheuvel. Op 10 november waren er natuurlijk PH-ers van de partij: JD 2,3km 6 Floris Nolet 8.33, JB 3,3km 10 Jules de Pinth 12.10, vsen 6,8 km 15 Sabine van den Berg-Gorter 38.01, msen 9,1km 11 Ralph van Houwelingen 35.21, 23 Michiel Hoornick 41.15.

Bij de Holapress halve marathon in Valkenswaard liep Jean Pierre Louwers 1.29.39 uur. Hij werd er 31e in de M35-leeftijdsgroep. Jeroen Engels werd op 10 november 3e bij de korte cross in Helmond. Hij liep 2 km in 6.31 min.

Op 17 november finishten 100 PH-ers bij de Zevenheuvelenloop. Het is daarmee (na de Kangoeroeloop) waarschijnlijk het grootste 'PH-evenement' van het jaar. De uitslagen van

de clubgenoten (op volgorde van netto-tijden): Wesley van der Gouw MSR 46:32:00 13 Kas van Veen MSR 48:53:00 28 Noël Keijzers M40 49:58:00 5 Ronald Bassa M35 51:56:00 12 Hans van Loon MSR 54:18:00 117 Menno Heijstek M40 56:57:00 40 Tonnie Dirks M50 57:04:00 15 Marjon de Kok V35 57:04:00 2 Karen Wijlaars V35 58:29:00 3 Bernd Horsman M40 58:50:00 74 Sonja van Oers VSR 59:26:00 32 Rob Weijs M50 59:47:00 55 Jan de Rooij M50 1:01:29 93 Gerard van Eck MSR 1:03:08 754 Will Balvers M55 1:04:34 72 Ton Teurlings M40 1:05:46 385 Frouke Duijzer VSR 1:05:52 82 Jasper Verhelst M40 1:05:53 391 Maurice Funcke M45 1:06:42 415 Jean-Pierre Louwers M35 1:07:17 463 Leo Vandenberg M60



1:07:39 43 Daan Verboven M35 1:08:46 583 Gwen Andeweg V55 1:09:44 10 Paco van de Ven MSR 1:09:53 1979 Kees Venselaar M60 1:10:08 78 Stefan Martherus M35 1:10:10 700 Roy Laseroms M45 1:10:21 770 Frans Couwenberg M60 1:10:45 88 Yvonne van Hattum VSR 1:10:51 205 Piet de Haas M70 1:10:58 2 Bert Henskens M55 1:11:26 290 Gerry van Nuland M60 1:11:31 106 Albert Haarsma M55 1:12:10 329 Geert Nieuwenhuizen M55 1:12:54 366 Herman Nijholt M55 1:12:54 367 Annemieke van Amerongen V50 1:14:42 50 Sharon van Rossum VSR 1:14:59 427 Evert Postma M50 1:15:04 1020 Marjolein Weijts V50 1:15:54 66 Jan Hendriks M65 1:17:02 74 Roel Termeer M60 1:17:04 278 Bas van Lierop M40 1:17:07 1629 Ida van Ooik V50 1:17:24 89 Hadewych van den Heuvel V45 1:17:24 149 Veerle Janssen VSR 1:18:13 685 Tineke van Mensfoort-Kerklaan V60 1:18:42 18 Nol van Dijk M50 1:18:54 1374 Marijke van Weert V50 1:19:09 125 Toine Ackermans M50 1:19:17 1413 Cor Merks M45 1:19:19 1841 Beppie van der Elst V55 1:19:49 58 Jolande de Rooij-vd Dungen V45 1:20:20 252 Geert Romeijn M35 1:20:30 1647 Yolanda van der Leest V45 1:20:34 264 Mario van der Leest M50 1:21:13 1586 Tim Quivoij M40 1:21:32 2100 Eric Peeters M35 1:21:37 1730 Sandra van Bergen VSR 1:22:58 1234 Francis Heuts V55 1:23:02 105 Iris van der Staak VSR 1:23 :02 1247 Celly van Helvoirt V50 1:23:08 239 Patricia de Reus V40 1:23:24 472 Anton Tacken M50 1:23:26 1741 Si-

mone van Geest VSR 1:23:31 1312 Benthe Oostrom VSR 1:23:38 1329 André van der Elst M55 1:25:14 1150 Roeland Hendricks M40 1:25:21 2408 Michel Verzandvoort M35 1:26:19 1989 Irma Beekman VSR 1:26:20 1666 Jan Foolen M65 1:26:24 185 Anne Henk Drese M60 1:26:31 598 Monique Brogtrop V55 1:26:40 162 Hester Molema VSR 1:26:46 1725 Marieke Huysmans V40 1:26:55 704 Ingrid van Vught V40 1:26:56 707 Jet Beekman V55 1:27:16 168 Bart Jansen M40 1:27:32 2537 Marjo Wentink V50 1:27:56 417 Jan de Leeuw M55 1:28:24 301 Yvonne Vossen V40 1:29:20 878 Guus Durville V55 1:29:30 205 Geertje van der Wagt VSR 1:29:53 2110 Birgitte van de Water V50 1:29:56 495 Greta Venema V45 1:30:29 771 Jacinta Kanekens V55 1:30:38 221 Pim Mesker M65 1:31:08 236 Peter Collard M50 1:32:54 2254 Mieke van Oort V50 1:34:10 608 Leon de Boef M45 1:35:18 2802 Mettie van den Berg V50 1:35:18 644 Lea Nieuwenhuizen V55 1:35:53 291 Anita Klein Tuente V50 1:36:18 663 John Leijdekkers M55 1:36:19 1504 Nettie van Dinther V50 1:38:03 689 Karin Brouwers V50 1:38:16 694 Tanja van Dun V45 1:38:16 1038 Brigitte Marschalk V45 1:39:03 1055 Lindy Wirken-Overklift Vaupel Kleyn V50 1:39:04 705 Ans Schouten V55 1:39:04 323 Marie-Claire van den Broek VSR 1:41:18 2793

Bart van Aalst

Voor je jeans ga je naar:

GASSEL

c a s u a l s

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

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

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

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

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

EkoPlaza De biologische supermarkt van Nederland

"In 2010 won ik Olympisch Goud, nu ben ik op weg naar Sochi 2014. Ik train me een slag in de rondte, maar dat is niet genoeg om te winnen, want zonder goede voeding red je het niet op dit niveau. Daarom voor mij, EkoPlaza".

Nicolien Sauerbreij
Olympisch kampioene snowboarden

De biologische supermarkt van Den Bosch is gevestigd aan de **Vughterstraat 234**




www.ekoplaza.nl

Jaaroverzicht Clubrecords

Afgelopen jaar zijn weer de nodige clubrecords verbeterd en dat is uiteraard een goede ontwikkeling. Hieronder een overzicht:

Daarnaast zijn er veel nieuwe baanrecords gevestigd. Deze hangen in het clubhuis en staan op de site van PH. Ook heb ik de ranglijsten aller tijden bijgewerkt en die hangen eveneens in het clubhuis.

Gemiste uitslagen of foutjes zijn natuurlijk zo gemaakt dus als er volgens jou iets niet klopt, geef het dan a.u.b. even door via clubrecords@ph.nl dan kunnen we alle lijsten zo compleet mogelijk houden.

Rob Bravenboer

Senioren			
* Anouk Hagen	200 m	24.51	
* Valentine Kortbeek	verspringen	6.15 m.	
* Valentine Kortbeek	hink-stap-sprong	12.52 m.	
* Melissa Boekelman	kogelslingeren	47.92 m.	
Junioren/Pupillen			
* Tamara Bos	(MB)	100 m horden	14.42
* Tamara Bos	(MB)	400 m horden	63.19
* Noa van Ginneken, Nikki Jacobs	4 x 100 m	49.20	
* Maureen Pelgrim, Tamara Bos			
* Maxime Beverwijk (MD)	discuswerpen	31.73 m.	
* Maxime Beverwijk (MD)	speerwerpen	32.73 m.	
* Floris Nolet (Pup.A)	1000 m	3.17.32	
* Koen Diepen (Pup C)	600 m	2.05.45	
Masters			
* Elles de Graaff (V40)	discuswerpen	34.28 m.	
* Eric Beart (M45)	speerwerpen	48.23 m.	
* Bert van Lith (M50)	800 m	2.19.50	
* Hennie van Broekhoven (V50)	speerwerpen	27.64 m.	
* Gerard Kitslaar (M55)	400 m	62.56	
* Hans Kreemers (M55)	speerwerpen	37.18 m.	
* Gwen Andeweg (V55)	10 km	47.00	
* Gwen Andeweg (V55)	15 km	1.09.44	
* Janine Kortbeek (V60)	hoogspringen	1.37 m.	
* Janine Kortbeek (V60)	hink-stap-sprong	9.96 m.	
* Ruud Postma (M65)	kogelstoten	8.89 m.	
* Ruud Postma (M65)	discuswerpen	33.37 m.	

Indoor

* Bram Peeters	400 m	47.50	
* Thomas Kortbeek	400 m horden	51.60	
* Valentine Kortbeek	verspringen	6.14 m.	
* Lysanne Wilkens (MA)	400 m	58.59	
* Fenna van Burg (MA)	polshoog	3.50 m.	
* Noa van Ginneken (MB)	50 m	6.94	
* Koen Koenders (JC)	polshoog	3.41 m.	
* Emely van der Vliet (MD)	verspringen	4.54 m.	
* Floris Nolet (Pup.A)	60 m	9.23	
* Floris Nolet (Pup.A)	600 m	1.52.13	
* Floris Nolet (Pup.A)	verspringen	4.22 m.	
* Bert van Lith (M50)	200 m	26.28	
* Bert van Lith (M50)	400 m	57.01	
* Janine Kortbeek (V55)	hoogspringen	1.42 m.	



Impressie van de RiemersmaLeasing Kangoeroeloop van 2012



G. Kitslaar
Administratie & Advieskantoor

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

Met scherp concurrerende prijzen!

Voor meer informatie:

**Baardenstraat 19a
5262 GD Vught**

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

GRB ADVIESGROEP
verzekeringen

verzekeringen

Adfz
Advies en Dienstverlening

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

Tel: 013 - 4674388

Fax: 013 - 4683355

info@grbadviesgroep.nl

www.grbadviesgroep.nl



Koning Willem I College
's-HERTOGENBOSCH

**Onze
studenten
kom je overal
tegen**

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

**OPLEIDINGENINFOLIJN 073-624 96 00
WWW.KW1C.NL**



La Moustache

Incentives / Relatiegeschenken / Premiums



Voor meer informatie of een complete catalogus:

Boscheweg 137 / 5282 WV Boxtel

Tel.: (+31) 411 67 50 30

info@lamoustache.nl

www.lamoustache.nl



Trimkalender december 2013

14/12 Krentenbroodloop
26/12 RiemersmaLeasing Kangoeroeloop

Trimkalender 2014

23/02 Lunettencross
16/03 Coopertest
29/03 Spaghettiloop
29/05 Trailrun
28/06 Vroege Vogel Loop
21/09 Coopertest
05/10 Meierijloop
13/12 Krentenbroodloop
26/12 RiemersmaLeasing Kangoeroeloop

Dinsdag 31 december 2013

Oliebollenveldloop

Bent u sportief, ontmoet u graag verschillende mensen en wilt u eens kennismaken met het Zorgpark Vught? Sluit dan dit jaar eens (hard)lopend af met de recreatieve, traditionele Reinier van Arkel Oliebollenveldloop. Al meer dan 30 jaar organiseert een enthousiaste groep medewerkers, vrijwilligers en cliënten van Reinier van Arkel op de laatste dag van het jaar deze loop. Iedereen die het leuk vindt om geheel op eigen wijze, ongedwongen maar sportief aan deze loop deel te nemen, kan meedoen. Onder de deelnemers zijn medewerkers en cliënten van de Reinier van Arkel groep, atleten van atletiekverenigingen uit de omgeving en veel Vughtenaren.

Er kunnen diverse afstanden gelopen worden, daarom is deze loop ook zeer geschikt voor de leerlingen van basisscholen en het voortgezet onderwijs. De afstanden dit jaar zijn 2,5, 5, 7,5 en 10 km. De uitgezette route (ronde van 2,5 km) loopt langs de verschillende gebouwen op het Landgoed van Reinier van Arkel. Zo kunt u dit fraaie landgoed ook eens bezichtigen en kennismaken met de daar gevestigde zorginstellingen. Bewoners staan langs de kant om iedereen aan te moedigen. Enkele trekken zelf hun loopschoenen aan om een rondje mee te lopen.

Om 14.30 uur klinkt het startschot (let op, dit is een uur eerder dan voorgaande jaren). Voorafgaand aan het startschot is er een gezamenlijke warming-up. Na afloop staan de heerlijke oliebollen klaar!

U kunt zich inschrijven via www.inschrijven.nl of op de dag zelf van 13.15 tot 14.15 uur in Ontmoetingscentrum de Stenen Hut, Parklaan 3 op zorgpark Voorburg. Inschrijfgeld is voor volwassenen voorinschrijving €4,50 en op de dag zelf €5,50 en kinderen t/m 12 jaar betalen bij de voorinschrijving €3,00 en op de dag zelf €3,50. Voor meer informatie kunt u ook terecht bij www.reiniervanarkelgroep.nl of via [facebook.com/stenen-hut](https://www.facebook.com/stenen-hut)

Kwartet (warming-up spel)

Er zijn vier groepjes kinderen
Ieder groepje heeft vier kwartetkaarten, maar:
Die vormen geen kwartet
Want de kaarten passen niet bij elkaar

In het midden ligt de rest van de kaarten
Om beurten rennen de kinderen daar naar toe
En ruilen steeds een kaart om kwartet te kunnen maken
Ze zijn vlug en nog lang niet moe

Ook Robin rent naar voren om te ruilen
Zal het haar groepje als eerste lukken
Om een kwartet te krijgen?
Robin zit zenuwachtig aan haar kaart te plukken

Maar dan is het spel over,
Want een ander groepje wint
Daar is Robin ook blij om
Omdat ze dat ander groepje ook leuk vindt

Carla Mennen



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 RIEMERSMALEASING

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

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

Aangenaam, RiemersmaLeasing.

De Waterman 7a

Postbus 5004

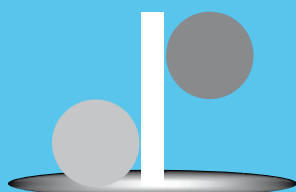
5201 GA 's-Hertogenbosch

t 073 - 850 47 50

info@riemersmaleasing.nl

www.riemersmaleasing.nl

RiemersmaLeasing



Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
drukken

Drukkerij PRIMAIR B.V.

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

Gespecialiseerd in:

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

www.drukkerijprimair.nl

Hoogstraat 7

5241 CT Rosmalen

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

info@drukkerijprimair.nl

LOPERS COMPANY



DEN BOSCH



AL 25 JAAR DE MEEST
DESKUNDIGE HARDLOOPWINKEL

VOOR LOPERS, DOOR LOPERS



PRINS HENDRIK LEDEN
10% KASSA KORTING

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