



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 63, Nr. 4, juli 2016



Melissa naar Rio!

Foto: Tom Corstjens



Overhandiging cheque voor Race Runners

Foto: Jos Hoogerhoud



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



Sportzomer 2016: Strak, stevig en snel

Voor de sportliefhebbers onder ons is het een topjaar. EK voetbal, tennis, Tour de France, EK Atletiek en de Olympische Spelen in Rio, geweldig om al die topsporters in actie te zien, maar het betekent wel urenlang onderuitgezakt op de bank zitten, afgezien van het bij tijd en wijle bijvullen van bierglazen en bakjes met borrelnoten, waardoor vetrolletjes zich voelbaar vormen. Een zorgwekkende zaak!

Op zaterdag 9 juli zijn we met een bomvolle bus vol vrolijke Vrienden van Prins Hendrik naar het EK Atletiek in Amsterdam geweest. Een ongeëvenaarde ervaring, zo'n Europees evenement dat voor een belangrijk deel door de medewerking van leden van Prins Hendrik mogelijk is gemaakt.

Het werd een uitzonderlijk uitstapje met volop vermaak voor de Vrienden, die – in de bus voorzien van belegde broodjes - vanaf de tribune van het Olympisch stadion de buitengewone benen, buiken en billen van de atleten, die strak, stevig en supergespied voorbijsnelden, van nabij konden bewonderen. Een six-packparade van prachtige prestaties, passie en puur plezier! Het vervulde de niet zo vormvaste Vrienden met een vurig verlangen zelf ook zo strak, stevig en snel van lijf en leden te worden.... en precies dát hadden ze bij Prins Hendrik heel goed begrepen.

Verbreiding van het aanbod heet dat. De afdeling Loopsport kwam meteen in actie en dus kunnen vanaf nu alle leden op zaterdagochtend naar de Buik-Benen-Billen-training (BBB). Deze extra trainingen worden aangeboden tot en met eind september. Daarna worden diverse nieuwe extra trainingen ont-

wikkeld, waarin achtereenvolgens aandacht wordt besteed aan verschillende delen van het lichaam, bijvoorbeeld:

- BBB2-training (Biceps Borst(en) Bekken)
- EEE-training (Enkels Ellebogen Eksterogen)
- HHH-training (Hielen Heupen Hamstrings)
- HSKT-training (Hoofd Schouders Knie en Teen)
- KKK-training (Kaken Kuiten Kipfilets)
- LLL-training (Liezen Lurven Lendenen)
- OOO-training (Oksels Oogleden Onderkinnen)
- RRR-training (Rug Ribben Rimpels)
- XYO-training (X-benen Y-benen O-benen)
- ZZZ-training (Zenuwpezen Zweetklieren Zeurkousen)

Als alles volgens plan verloopt verwachten we binnen een jaar onze eerste eigen Dafne's en Churandy's te kunnen oogsten. We houden u op de hoogte.



In dit blad...

- 3 Binnenstebuidel
5 Melissa Boekelman
6-7 Verslag ALV
7 NSGK verrast Prins Hendrik
8-9 Kangoeroeloop 2016
10 In Memoriam: Wim van Esch
11 Het Diner - deel 4 - De bediening
15 Prins Hendrik en zijn afdeling gymnastiek
16-17 Over vorm en vlaaj
20-21 PH op wedstrijd 23
23 De Vrijwilliger: Hennij Oldenhare

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 5, 2016 is maandag 5 september. Het clubblad komt uit op woensdag 28 september.

Colofon:

Kangoeroebode, clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik, opgericht 8 mei 1908. Verschijnt 6 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: Bart van Leerdam, tel. 06 23 49 16 28, voorzitter@ph.nl
Secretaris: Janneke Schreuder, Postbus 72, 5260 AB Vught, secretaris@ph.nl, 06 52 07 48 52
Penningmeester: 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, Taxandriaal 24, 5262 RJ Vught, tel. (073) 656 11 69, tonhoevenaars24@gmail.com

Algemene gegevens:

Postbus: Postbus 72, 5260 AB Vught

E-mail: info@ph.nl

Website: www.ph.nl

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

Stichting Vrienden van Prins Hendrik

Bankrekening: NL75 RABO 0155479326 t.n.v. Vrienden van Prins Hendrik, Vught

GRB ADVIESGROEP
verzekeringen

verzekeringen

Adfiz
Advies en Financiële Zaken

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



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

Melissa Boekelman naar Rio!

Prins Hendrik heeft in augustus weer een vertegenwoordigster op het allerhoogste sportieve podium. Kogelstootster Melissa Boekelman voldeed op zaterdag 9 juli, twee dagen voor het aflopen van de limietperiode, aan de limiet voor de Olympische Spelen in Rio. Met haar in het Belgische Burcht gestoten 18.36 verzekerde Melissa zich van een plek in de Nederlandse Olympische ploeg.

Melissa (27) is al het hele seizoen goed in vorm. Ze begon al sterk tijdens onze eigen Harry Schulting Games en dat sterkte haar in de gedachte dat kwalificatie voor de Spelen van Rio mogelijk moest zijn. De eis daarvoor stond op 18.15, twee centimeter onder het persoonlijk record van Boekelman. Dat daalde echter alweer uit 2010. De achtvoudig Nederlands kampioene bleef geloven in haar eigen kunnen, verbeterde haar beste seizoenprestatie regelmatig en ging bij het NK in Amsterdam ook voor het eerst sinds lange tijd weer over de 18 meter. Met 18.09 benaderde ze de limiet tot op 6 centimeter.

Het EK in Amsterdam bracht haar met een achtste plek weliswaar de gehoopte plek in de finale, maar nog niet de gewenste afstand. Daarom besloot ze tijdens het EK nog af te reizen naar Burcht, bij Zwijndrecht in België. Bij de atletiekclub ZWAT stootte ze de 4 kilo zware kogel bij het instoten al twee keer voorbij de 18 meter. De eerste poging in de wedstrijd ging nog niet zoals het moest, maar bij de tweede was het RAAK! De kogel landde na 18.36, niet alleen ruim voorbij de Olympische limiet maar ook een dikke verbetering van haar beste stoot ooit. Met 18.36 verstevigde Melissa haar derde plek op de Nederlandse ranglijst aller tijden, achter Corrie de Bruin (18.87) en Lieja Tunks-Koeman (18.82). De vreugde was enorm. Melissa

besloot zelfs de kogelbak te knuffelen en zette prompt een punt achter de wedstrijd.

Prins Hendrik heeft dus een kogelstootster op de Olympische Spelen in Rio. Daar staan op vrijdag 12 augustus zowel de kwalificaties als de finale op het programma. Prins Hendrik wenst Melissa heel veel succes bij haar debuut op de Olympische Zomerspelen. Ze was eerder al als reserve met het Nederlandse bobsleeteam mee naar de Winterspelen van Sochi en maakt daarmee deel uit van een uiterst select gezelschap.

Ton de Kort



(Foto: Tom Corstjens)

Melissa Boekelman, dolblij naast het bord met haar limietstoot.

Melissa achtste van Europa!



Bij de Europese kampioenschappen heeft onze clubgenote Melissa Boekelman de achtste plaats behaald. De kogelstootster drong tot de finale door met een afstand van 17.50 meter op woensdagavond. Op donderdag 7 juli zette de PH-atlete een prima serie neer. Achter de ongenaakbare Duitse Schwanitz begon Melissa goed met 17.76 meter. In de vijfde ronde kwam de beste afstand op het bord: 17.92 meter. Weer vlak bij de Olympische limiet, maar er net niet over. Voor de PH-ers in het volle Olympisch stadion (zoals EK-organisator Rien van Haperen, de vele juryleden/vrijwilligers en toeschouwers) zorgde Melissa een prestatie om trots op te zijn.

De kwalificatie voor het discuswerpen werd op 7 juli gehouden op het Museumplein. Behalve Erik Cadée had ook clubgenoot Ton de Kort een prominente rol tussen de Nachtwacht en het Concertgebouw. De PH-ers op de tribunes op deze bijzondere locatie zagen dat Erik de directe kwalificatieafstand van 64 meter niet haalde. De verste

worp met de discus leverde een afstand van 61.93 meter op. Het was nog even wachten op de tweede kwalificatiegroep, maar al snel bleek het behalen van de finale een illusie voor de sterke man van Prins Hendrik.

Bart van Aalst

“En..? Gaat er een nieuwe wind waaien?” vroeg de voorzitter

Voorzitter Bart van Leerdam moet de algemene ledenvergadering op 13 juni om 20.04u beginnen met de mededeling dat erelid Wim van Esch sr. is overleden. Dat was aanleiding voor een gepast moment stilte in deze bescheiden bezochte vergadering.

Zoals u gewend bent is een beschrijving van de sfeer waarbinnen de vergadering plaats vindt voor u misschien wel aanleiding de volgende algemene ledenvergadering zelf bij te wonen. Zo'n ledenvergadering op een maandagavond in juni speelt zich nog bij daglicht af. Op de baan wordt nog naarstig getraind en in het clubhuis hangt nog kleding en zijn aan de bar nog auto- en fiets sleutels in bewaring gegeven. Dan weet u het wel: geregeld wordt de vergadering verstoord door jongens en meisjes die even voorlangs de bestuurstafel hun spullen gaan ophalen bij de bar. Dat was deze keer het enige meer visuele onderdeel van de avond. Wat overigens opviel was, dat – in tegenstelling tot wat gebruikelijk was – er geen sprake meer was van een vergaderopstelling in het clubhuis. Alleen een bestuurstafel was geformeerd, de rest in clubhuisopstelling. Maakte verder natuurlijk niets uit, maar het droeg uiteraard niet bij aan het gefocust blijven.

Het blijft voor uw verslaggever toch elke keer weer zoeken naar hoogtepunten tijdens zo'n algemene ledenvergadering. Traditioneel uiteraard de constatering dat onze bestuurders het al jarenlang zo goed doen dat 1971 leden (telling 1 januari 2016) het volste vertrouwen hebben in wat het algemeen bestuur van Prins Hendrik zich ook maar voorneemt. Dan is het natuurlijk toch ook wel eens aardig als je voor het gevoerde beleid of het voorgenomen beleid enige waardering ontmoet. De ongeveer 40 leden die aanwezig waren, hadden daar toch nauwelijks aandacht voor. Die zaten voor een deel België – Italië op hun smartfoontjes of iPads te volgen. Het uitgebreide Jaarverslag 2015 kreeg niet de aandacht die de samenstellers verdienen en werd zonder enig applaus geaccepteerd, inclusief het financieel verslag. Dat laatste nadat de kascontrolecommissie niet naliet te melden dat zij niets onoorbaars had-

den kunnen vinden. Niet dat ze daar op uit waren, maar het moest wel gezegd worden. Zoals overigens ook, dat 2015 met een positief saldo is geëindigd en dat het 'rendement' van de grotere evenementen eveneens positief is.

Degenen die nooit bij zo'n vergadering aanwezig zijn geweest, hebben waarschijnlijk geen idee hoe penningmeester Ruurd Verdam dat financieel verhaal aan een vergadering uitlegt. Hij gebruikt daarvoor uiteraard Prins Hendrik-jargon: 'We hollen de cijfers even door (atletiek, loopsport) we wandelen even langs die posten (wandegroep, nordic walking) en we hebben een balans (gymterm) om door een ringetje te halen (turnen/gymnastiek)'. Hij is ook ingevoerd in termen als 'guppiesport' en heeft ook een totaal nieuwe 'ondersoort' ontdekt, te weten de 'kleine peuters'.

De aardigheid van deze vergadering zat hem voor een groot deel toch in het afscheid nemen van de secretaris van het algemeen bestuur, Truus Gehrels, en van Frans Kortbeek in zijn functie als vertegenwoordiger van de afdeling atletiek in het algemeen bestuur. Voorzitter Bart van Leerdam nam op passende en bloemrijke wijze afscheid van zijn secretaris. Met uiteraard dank voor 7 jaar enthousiast proberen alles in goede banen te laten leiden. De vergadering stemde zonder enige voorbehoud in met de benoeming van Janneke Schreuder als nieuwe secretaris van het algemeen bestuur.

Maar denk niet dat Frans Kortbeek dat algemeen bestuur verlaat. Daarvoor is hij te waardevol. Zijn bestuursportefeuille was in de loop der jaren zodanig opgerekt dat het onderdeel 'accommodatiebeheer' een groot deel ging uitmaken van zijn werkzaamheden. Het algemeen bestuur wil Frans graag als 'accommodatiecommissaris' behouden. En Frans wil dat wel. Maar statutair moet in dat algemeen bestuur ook het atletiek-

bestuur vertegenwoordigd zijn. De nieuwe voorzitter van het atletiekbestuur, Raymon van den Berg, mocht als zodanig van de vergadering in het algemeen bestuur plaatsnemen.

Dat de verwachtingen van de nieuwe algemeen bestuursleden hooggespannen zijn bij in ieder geval de voorzitter, bleek bij de introductie van Janneke Schreuder en Raymon van den Berg



door diezelfde voorzitter."En, welke nieuwe wind gaat er nu waaien bij Prins Hendrik?" Je zult daar maar direct en onvoorbereid een antwoord op moeten geven. Je moest immers eerst maar eens benoemd worden. Stilte voor de storm, zullen we maar concluderen.



Zijn er dan geen zaken aan de orde gekomen in de nabije toekomst voor alle leden van belang zijn? Jawel, de nieuwe website. Vooral ook omdat die een andere opzet krijgt dan de huidige en dat elk lid zijn 'eigen omgeving' kan creëren, dat er teampagina's komen en nog veel meer. Dat wordt uiteraard allemaal nog gecommuniceerd. En op zich was het natuurlijk opvallend dat relatief de afdeling gymnastiek sterker groeide dan de andere afdelingen. Over de achtergronden daarvan kun je hele bomen opzetten, maar het is wel een ontwikkeling die aandacht vraagt.

Maar laten we vooral niet vergeten waarom Alfons Goossens naar de vergadering gelokt was. Voorzitter Bart van Leerdam had een min of meer volledige lijst met activiteiten waar Alfons zich bij de vereniging allemaal mee bezighoudt en be-



zig heeft gehouden. De automatisering van de uitslagen, het trainen van loopgroepen, het mee onderhouden van de accommodatie en verwarmingssysteem, het voorzitten van de Kangoeroeloopcommissie zijn maar een paar van die activiteiten die Alfons – naar eigen zeggen – met veel plezier doet of gedaan heeft.

En dat heeft het algemeen bestuur doen besluiten Alfons tot 'lid van verdienste' te benoemen. Waarmee de vergadering van harte instemde.

De rondvraag vormt altijd het sluitstuk van zo'n ontspannen samenzijn. Of Pilatus en Spinning ook niet tot het aanbod van Prins Hendrik moet gaan behoren en wat te doen met smaakjesshete naast basisthee en basiskoffie. Zijn niet allemaal mijn vragen, maar ze worden wel gesteld. Kortom, veel dynamischer zijn ze niet, die algemene ledenvergaderingen. Maar kop op, misschien waait er straks een nieuwe wind.

gvdb

Foto's: Jos Hoogerhoud

NSGK verrast Prins Hendrik met cheque voor Special Sport PH

Op woensdagavond 29 juni kreeg Prins Hendrik bijzonder bezoek. En dat bezoek kwam niet met lege handen. De Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind, NSGK, was naar Vught gekomen om een feestelijke cheque van 7000 euro te overhandigen. Deze bijdrage komt ten goede aan de aanschaf van drie racerunners voor de recent opgestarte groep Special Sport PH, voor mensen met een beperking.

In het jaar dat de vereniging 108 jaar bestaat heeft Prins Hendrik weer een nieuwe groep toegevoegd aan het toch al zo brede aanbod. Trainster Carolien Wellen is samen met trainers Jaimy van Broekhoven, Heleen van Hal en Rob Verheij gestart met Special Sport PH. Deze groep biedt mensen met een beperking de gelegenheid om aan atletiek te doen. De groep is in mei gestart en richt zich vooralsnog op jongens en meisjes van 6 tot 16 jaar. Die krijgen naast de reguliere atletiekonderdelen ook racerunnen aangeboden. Racerunners zijn sportieve loopfietsen, die de mobiliteit van de sporters enorm vergroten. De bijdrage van de NSGK is bedoeld voor de aanschaf van drie van die racerunners.

Regiocoördinator Ingrid Zwets-Pelkmans van de NSGK overhandigde de feestelijke ballonnencheque aan trainster Carolien Wellen en penningmeester Ruurd Verdam. Die namen de bijdrage trots en enthousiast in ontvangst. "We wilden al langer

activiteiten voor deze doelgroep aan gaan bieden. Daarbij is ondersteuning in de vorm van topmateriaal van groot belang. De aanschaf van de drie racerunners biedt voor Special Sport PH enorme mogelijkheden." Met de nieuwe trainingsgroep kan Prins Hendrik een nóg grotere groep kinderen, met en zonder beperking, sportief in beweging krijgen en houden. Uiteindelijk is het doel om over 6 racerunners te kunnen beschikken. De stichting Vrienden van Prins Hendrik en Prins Hendrik zelf nemen beiden alvast een racerunner voor hun rekening.

De NSGK is het goede doel voor kinderen en jongeren met een handicap. De stichting steunt jaarlijks honderden projecten op het gebied van spelen, leren, wonen, werken en voorlichten, met als doel dat kinderen en jongeren met en zonder handicap als vanzelfsprekend samen kunnen leven. Dat kan dankzij de steun van donateurs en vrijwilligers.

Wij zijn op zoek naar nieuwe vrijwilligers voor de Kangoeroeloop

Beste vrijwilliger/sporter bij Prins Hendrik

In 2015 hebben meer dan 2700 lopers deelgenomen aan de 44 ste Riemersma Leasing Kangoeroeloop. Om dit jaarlijkse populaire evenement op tweede Kerstdag weer in goede banen te leiden hebben we veel nieuwe vrijwilligers nodig.

Ook als je al eerder meegewerkt hebt hopen we dit jaar weer op je enthousiaste (en zeer gewaardeerde) inzet te kunnen rekenen.

Laat je ons weten of mee wilt helpen: Ja of Nee.

Indien Ja, graag doorgeven waar je ingezet wil worden, met naam of namen en telefoonnummer.

Ik wil meelopen: ja of nee

Taken voor vrijwilligers zijn o.a.:

- drank (water) uitdelen, op de baan of op de route
- posten; d.w.z. langs de route lopers de goede weg wijzen
- verkeersregelaars
- toiletjuffrouw/-man zijn
- de dag van de loop 's morgens route mee uitzetten.
- herinneringen uitdelen
- fietsen voor of achter de eerste en laatste loper
- na de loop meehelpen met opruimen
- de dagen voor de loop helpen bij de opbouw : 22 december, 23 december en 24 december, 's morgens vanaf 9.00 uur. Graag aangeven welke dag
- Op 26 december vanaf 8.30 uur helpen met opruimen.

Ook je vrienden en/of familie zijn natuurlijk van harte welkom om te helpen.

Aanmelden:

Tine van Esch

tinevanesch@tele2.nl

06-23061719



Kangoeroeloop-nieuws

Op maandag 26 december, tweede Kerstdag, organiseert de Kangoeroeloopcommissie voor de 45ste keer de Kangoeroeloop. Een soort jubileum dus, zeker voor Frans van der Steen en Frans van Dun die – bij leven en blessurevrij – ook voor de 45ste keer meelopen. In de aanloop naar de Kangoeroeloop 2016 wil de Kangoeroeloopcommissie u via het clubblad regelmatig informeren over allerlei zaken die voor u als potentiële deelnemer en/of toeschouwer van belang kunnen zijn.

Kids Challenge vervalt

Een belangrijke wijziging in de organisatie op 26 december zelf is het vervallen van de Kids Challenge. Dit 3 jaar geleden ambitieus gestarte project – bedoeld voor de niet meelopende kinderen van de deelnemers – heeft het toch moeten afleggen tegen de praktische gang van zaken op die dag: er werden eigenlijk vooral kinderen ‘gebracht’ van toeschouwers en kreeg eerder een kinderopvangkarakter dan een aanmoediging atletiek te beleven en te gaan doen. Het heeft niet de uitstraling gekregen die er van verwacht en gehoopt werd en dat heeft geleid tot het besluit ermee te stoppen. De ‘inspanningskosten’ wogen ook niet op tegen het ‘rendement’.

Nu al inschrijven?

U kunt – echt waar – nu al inschrijven voor de Kangoeroeloop op 26 december 2016. Dan kan nog alleen via www.inschrijven.nl. Dan ziet u meteen dat het inschrijfgeld gelijk is gebleven met vorig jaar.

Feestje langs de parcoursen?

Inderdaad: in 2016 wordt voor de 45ste keer de Kangoeroeloop georganiseerd en dat is reden voor een bescheiden feestje. En

wat zou het leuk zijn als dat feestje zou worden opgevrolijkt met wat muzikale aanmoedelingen vanaf de kant. M.a.w. zou het niet leuk zijn wanneer de lopers langs hun parcours muzikaal begeleid worden. Het mag en kan een orkestje zijn, u kunt uiteraard ook zelf met uw piano, accordeon, bas, gitaar, mandoline, cd-speler, triangel, trompet, trombone, koor of wat dan ook bv. langs de Loonsebaan, bij de IJzeren Man, bij de Cromvoirtse of andere bruggen, bij de brug bij de Kampdijklaan de lopers wellicht aansporen hun prestatietocht te volbrengen.

Sponsoren gezocht

En mocht u een onderneming hebben dat dit evenement goed kan gebruiken om de naamsbekendheid te vergroten, sluit u dan aan bij de lijst van sponsors van de Kangoeroeloop. U weet: de bijna 3000 deelnemers komen vooral uit onze eigen regio, maar voor een groot deel ook uit heel Nederland. Neem contact op met de Kangoeroeloopcommissie (PH2@home.nl) en bespreek de mogelijkheden.

De Kangoeroeloopcommissie



Bij het overlijden van Wim van Esch

Prins Hendrik is 108 jaar oud. Wim is 86 geworden en was al op hele jonge leeftijd lid van deze club. Hij heeft ruim 80 jaar intens met de vereniging meegeleefd. Tot op hoge leeftijd was hij in zijn hoofd nog bezig met het organiseren van wedstrijden. Zijn kamer op Theresia ademde nog steeds PH uit. Hoe kan het anders na 80 jaar passie en betrokkenheid.



Een begenadigd atleet is Wim sr. eigenlijk nooit echt geweest. Dat bleek wel uit de foto in het onvolprezen jubileumboek dat in 1983 werd uitgegeven bij gelegenheid van het 75-jarig bestaan, waarvan hijzelf mede-auteur was. Een foto toonde een noest knokkende, wat robuuste, atleet op weg naar de finish die sprekend op Wim leek. Met als onderschrift 'Wim van Esch dacht dat 'ie hard ging'. Maar Wim was wel typisch zo'n verenigingsman die goud waard was. Een man door en door loyaal aan zijn Prins Hendrik. PH was een club van families. De families Van Esch, Van Ves-

sem, Van Geene, Faes, Van Run, Verkoeijen en door een bijzondere speling van de natuur uiteraard ook de familie Bouwens. Die speling bracht Wim en Cor bij elkaar. Wim pur sang een atleetman en Cor een gymnastiekvrouw in hart en nieren met specifieke aandacht voor de jeugd en zeker de kleutergym.

Persoonlijk leerde ik Wim kennen toen ik in de jaren 70 lid werd van PH. Kan me nog herinneren dat Wim op een winterse dag een keer meegang naar de Abdijcross op Rolduc. Stond ie boven op een heuvel en riep, net toen ik zo wat buiten adem boven kwam, 'Kom op Rien, jij kunt veul harder'! Dat waren van die momenten dat je liever had dat hij niet in de buurt was. Ik leerde hem nog beter kennen toen ik als jong broekie mocht aanschuiven in het bestuur van PH. Een mooi kabinet was dat. Vochten elkaar bij tijd en wijle de tent uit maar allemaal in het belang van PH. Maakten strijdplannen niet voor maar tegen de Gemeente en natuurlijk tegen de Bond maar kregen als eerste club in het Zuiden wel een achtaans kunststofbaan en later ook een heus NK Atletiek in 1983. Ik heb daar toen ontzettend veel van geleerd.

In dit bestuur was Wim natuurlijk de atleetman als voorzitter, van zoals dat toen nog heette, de Atletiekcommissie. Die als wedstrijdsecretaris bedreven was in het organiseren van wedstrijden. Met een ontelbaar aantal inschrijvingen en uitslagen. Let wel zonder computer en met carbonpapier! Wim hechtte zeer aan vriendschappen. Vooral met Toon en Ad van Geene en met Harry Verkoeijen die hij als collega bij PTT Post als penningmeester naar PH wist te verleiden. Een gouden transfer waarbij die van Ronaldo naar Real Madrid in het niet valt. Later wist hij me over te halen om hem als voorzitter van de Atletiekcommissie op te volgen en

wat lijn en structuur binnen de vereniging aan te brengen. Mijn pogingen om ook de cultuur van de vereniging om te vormen, hadden niet zoveel succes. Het bleef dus gewoon PH in plaats van Prins Hendrik, KNAUW in plaats van Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie en zeker 'ketine' in plaats van clubhuis. Maar Wim gaf vertrouwen en stond achter je; ook in situaties als er een conflict opdoemde. Dat kwam helaas nogal eens voor ook al paste de rol van 'vredesapostel' hem niet zo. Wim was liever op het sportveld.

Wie iets voor de toekomst wil realiseren, verloochent niet zijn historie. Dus vormde Wim, met Toon van Geene en Joke Serraris, jarenlang de Werkgroep Historisch Archief. Elke dinsdag werkten zij aan de voorbereiding van het jubileumboek voor het eeuwfeest in 2008. Monnikenwerk was het, wat beloond werd met een prachtig naslagwerk, absoluut PH-waardig! En het was Erica Terpstra die het eerste exemplaar in ontvangst mocht nemen, nadat zij de ontvangstbrigade bij de poort keurig had omzeild en via het hek achterom binnenkwam.

Decennia lang heeft Wim zich – met Cor - ingezet voor Prins Hendrik. Als vrijwilligers zoals je die nog weinig tegenkomt. Wat zeg ik; als professionals die aan de basis stonden van de groei en bloei van de vereniging en trots mogen zijn wat hier nu staat. Voor zowel atletiek, trim als gymnastiek, die ontelbare uren voor de ledenadministratie, de organisatie van allerhande activiteiten, wedstrijden en kampioenschappen. Steeds weer nieuwe initiatieven om de club een stapje verder te helpen. Ook de kinderen en kleinkinderen kregen van die nalatenschap wel degelijk iets mee. Volkomen verdiend ontving Wim voor zijn inzet het erelidmaatschap van Prins Hendrik en werd hij benoemd in de Orde van Oranje Nassau.

Maar heel triest ook: Wim heeft veel te vroeg afscheid moeten nemen van Cor, zijn ware passie, zijn steun en zijn toeverlaat. Het werd stil zonder Cor. Tot op hoge leeftijd bleef hij, ook via de Vrienden van Prins Hendrik, nauw betrokken bij het wel en wee van zijn club. Maar, eerlijk is eerlijk, de laatste jaren moest Wim steeds meer inleveren op de kwaliteit van leven. Nu is de cirkel dan rond en geloven wij dat Wim zich weer mag verbinden met Cor om rust te vinden in vrede. Het zij hem zo gegund.

Het beeld op de foto blijft bij ons, knokkend naar de finish. 'Hij dacht dat 'ie hard ging' zei het onderschrift en hij deed het nog ook! Om van zijn club, deze club, voor ons dus, iets moois te maken.

Wim: bedankt voor alles!

Rien van Haperen

Het Diner – deel 4 – De bediening

Het is tijd voor een intermezzo... Waar ik in het begin van deze 5-delige serie (die dus nu een 6-delige serie wordt) niet over nagedacht heb is de bediening. En in dit geval moet je bediening figuurlijk zien (en niet letterlijk). Wat is namelijk het geval? Soms zit je in een restaurant en is het eten heerlijk, maar de bediening is maar zo zo. De belofte van de kaart wordt niet waargemaakt omdat de bediening niet (zo) goed is.

En daar wil ik graag op inhaken. Want de oplettende lezer zit al weken (of maanden) te wachten op de moodboards, de nieuwe tafels, die nieuwe tweedehands pooltafel, de lampen, de smaakjesthee etc! Waar blijft het nou, zul je je afvragen? Tja en dan moet ik bekennen dat we wat langzaam zijn met 'bedienen' als werkgroep. Alles staat in de steigers, de plannen liggen klaar, ideeën in overvloed, maar de uitvoering (lees bediening) is wat langzaam. Het aantal werkgroepleden is inmiddels gehalveerd en we zitten met de overgebleven werkgroepleden met een grote verantwoordelijkheid. Er zijn heel veel taken die we willen en moeten uitvoeren, maar het ontbreekt ons gewoon aan de beschikbare tijd. Geslaagde dochters, nieuwe banen, nieuwe huizen, een baby op komst.... Je verzint het allemaal niet, maar al onze werkgroepleden maken momenteel turbulente tijden mee.

slag om alle klussen uit te voeren. Dus heb je aan het eind van de vakantie weer voldoende energie en heb je het PH-honk gemist??? Geef je op en kom helpen klussen! Om 17.30 uur gaat de BBQ aan en krijg je als beloning voor het middagje klussen een heerlijke maaltijd aangeboden! Wat is er nou gezelliger om met de werkgroep kantinecommissie en je medePH-leden een middag te klussen en daarna een lekker hapje te eten? Je kunt je opgeven bij Yvonne de Jong via: yvonne_dejong@hotmail.com o.v.v. "klusmiddag PH"

In de volgende editie van dit Diner ga ik (beloofd!) in op het kaasplankje!

Janneke Schreuder

Namens de werkgroep kantinecommissie

Gelukkig zit er anno vandaag weer vaart in onze bediening! De eerste vergadering met de ad interim kantine & clubhuiscommissie staat gepland. En er is een 'Klusmiddag' georganiseerd! Op 27 augustus gaan we met ieders hulp om 13.00 uur aan de

Nieuw bij Prins Hendrik: BBB-training

Wat betekent dit?

BBB staat voor Buik, Benen en Billen.

Waarom is dit belangrijk?

Om goed te kunnen bewegen en te kunnen sporten is een sterke romp noodzakelijk. In een rechtop staande houding moet de romp het lichaam te allen tijde in balans houden. Een stabiele romp vormt een belangrijk onderdeel bij het overbrengen van krachten van het ene lichaamsdeel naar het andere, waardoor het lichaam vooruitkomt, zoals b.v. bij wandelen, hardlopen, of schaatsen. Of waardoor we voorwerpen in beweging kunnen brengen, denk hierbij aan iets optillen, krachttraining, gooien of trappen. Een stabiele romp draagt bovendien bij aan de preventie van blessures.

De laatste jaren is het belang van een goede rompstabilisatie dan ook een onderdeel van blessurepreventie, blessurebehandeling, en prestatiebevorderende trainingsprogramma's. Eén keer per week aandacht voor de BBB is eigenlijk te weinig, daarom willen we deze extra training op zaterdag aanbieden in de maanden juli, augustus en september.

Je hoeft je niet aan te melden. Kom gewoon op zaterdag om 9.00 uur naar het middenterrein en doe mee met de BBB-training.

Maria Dooyenburg, Loopsportcoördinator Prins Hendrik

Met de Vrienden op reis

Zaterdag 9 juli stond al bijna een jaar aangestipt in de agenda van de Vrienden van Prins Hendrik: een uitstapje naar het EK Atletiek in Amsterdam. Niet helemaal verwonderlijk, want EK-toernooi-directeur Rien van Haperen heeft als hoofdbetrekking natuurlijk het voorzitterschap van de Vrienden. En zo kwam van het een het ander.

Een volle bus Vrienden vertrok dus op die zaterdag vanaf de Sportlaan rond 16.00u richting Amsterdam. Maar niet nadat het hele gezelschap was voorzien van een in oranje jasje gestoken overlevingspakket. Een bont gezelschap bevond zich in de bus: natuurlijk het gestaal-



de kader van de Vrienden van Prins Hendrik, aangevuld met aanhang, maar ook door Osama el Astal en zijn vader. Deze jonge deelnemer aan de Athletics Stars van MOVE op onze eigen baan, was uitgeloot en had zo de door de Vrienden beschikbaar gestelde toegangskaarten verdiend. Hij en zijn vader zullen in stille bewondering het allemaal hebben ondergaan met in het achterhoofd de situatie waarin ze zich twee jaar geleden in hun vaderland Libië bevonden. Maar onder het reisgezelschap natuurlijk ook de voorzitter en exvoorzitter van Prins Hendrik, een stevige deputatie van de oude Bosploeg van PH en ook nog een oud-atleet die in het echte 'oude' Olympische Stadion nog op de sintelbaan had gelopen.

Kortom, dit geheel vertrok verwachtingsvol en goedgehumt richting Olympisch Stadion. Hoewel, het eindpunt bleek de RAI te zijn, want denk maar niet dat je onder de Marathontoren werd afgezet. Nee, we werden ook getrakteerd op het 'haringen in een ton' – gevoel: de pendelbus dus. Geen kwaad woord daarover overigens.

Tsja, dan heeft het gezelschap nog wat tijd zich te vergapen aan het hele 'belevingspark' rond het stadion. Zo rond 18.00u gaan de meeste Vrienden zich alvast installeren op het voor hen gereserveerde deel in vak O. Daar kon iedereen zijn 'plaatsje' vinden. 'Plaatsje'? Jawel, want wie indertijd verantwoordelijk is geweest voor de constructie van die zitjes, heeft toch in het hoofd gehad dat de hedendaagse mens gekrompen is en al is uitgerust met een 'houten kont'. Want comfortabel zitten was er niet echt bij, nog afgezien van de 'knieruimte' die beschikbaar was en toch echt op pupillen A – niveau was ingesteld. Het je even willen vertreden bleek een uiterst inspannende halsbrekende activiteit voor zowel degene die even weg wilde, als degene die wilde blijven kijken. Toernooi-directeur Rien kwam zelf nog even kijken of die zitjes inderdaad ergonomisch eigenlijk een rode kaart verdienen. Hoewel, hoe ongemakkelijker je zit, hoe beter een fysiotherapeut

dat eigenlijk vindt.

Maar dat valt allemaal in het niet bij wat er allemaal aan sportieve hoogtepunten zich voor onze ogen voltrok. Het prima weer, de ontspannen sfeer en de prestaties waren de ingrediënten voor een uiterst plezierig atletiekfeest, met als hoogtepunt ongetwijfeld de finale van de damesmeerkamp. U hebt daarover allemaal uitgebreid kunnen lezen en kunnen zien. PH-hoffotograaf Jos heeft heel wat vastgelegd, maar dat heeft u waarschijnlijk al wel gezien.

En dan nog het vervolg. Als zoveel mensen zolang gezeten hebben en het is afgelopen, ontstaat er een run op wat je – naast het ingerichte 'medal-plaza' – ook wel het 'plasplaza' zou kunnen noemen. Een enorme rij was daar het gevolg van, maar aan de andere kant: je kunt gemakkelijk aan je drank komen als het grootste deel van de atletiekfamilie zich met kramp op het gezicht zijn beurt staat af te wachten. En niet in de gaten heeft dat er een heel 'plasstraten'-dorp aanwezig was.

Kortom, het was nog even aangenaam verpozen op de 'plaza's', inclusief de medal ceremony, tot uiteraard het moment dat de terugreis aanvaard moest worden. Maar ja, er moesten meer mensen richting RAI. Goed dat er geoefend was in het 'haringen-in-een-ton'-gevoel. En aan lange rijen, want zo snel ging dat allemaal niet. In die bus uitsluitend vrolijkheid en gezang – na het Poolse volkslied, klonk ook een opgewekt Wilhelmus - en zo vinden we elkaar weer terug in bus richting Vught. Het is dan rond half twaalf en de samenstelling van het gezelschap garandeert een 'stille tocht' richting opstapplaats. Alleen nog onderbroken door reislieder Ruurd die het succes van deze Vriendenactiviteit zou willen vervolgen met een zelfde soort activiteit richting Rio. Alleen de wat korte termijn van organiseren kan uitvoering van dat project nog tegenhouden. Dat zal wel.

gvdb

Voorbereiding elfde Meierijloop in volle gang

Zondag 2 oktober. Dat is datum waarop Prins Hendrik voor de elfde keer de Meierijloop houdt. In eendrachtige samenwerking met Lionsclub 's-Hertogenbosch, de gemeente Vught en Music Events. Met de gebruikelijke afstanden van 5 en 10 kilometer én natuurlijk met een scholierenloop over 1000 meter. De inschrijving is al in volle gang. Inschrijven kan via de fraai vernieuwde website: www.meerijloop.nl.

De elfde Meierijloop moet weer volop loopplezier gaan bieden. En uiteraard een prachtig bedrag voor een aantal regionale goede doelen binnenhalen. Dat is immers de koppeling die het evenement al sinds jaar 1 heeft. De voorbereiding op 2 oktober is dan ook al in volle gang. Zo heeft Kees Janssen de website grondig gerestyled, heeft Annet van Esch voor de frisse nieuwe uitstraling van het affiche en de flyer gezorgd en zijn ook de Facebookpagina en Twitteraccount (@Meerijloop) nieuw leven ingeblazen.

De inschrijving loopt naar behoren. Ook het eerste bedrijventeam heeft zich inmiddels aangemeld. Inschrijven is mogelijk via de website, maar kan ook via www.inschrijven.nl. Natuurlijk zijn er straks tal van vrijwilligers nodig om een evenement als dit in goede banen te leiden. Die kunnen zich aanmelden bij Hennij Oldenhove: htoldenhove1962@kpnmail.nl. Behalve die vrijwilligers hopen we uiteraard heel veel PH-deelnemers te mogen begroeten in het knusse centrum van Vught. Start en finish zijn weer op het Marktveld.

Tot ziens op zondag 2 oktober!

Ton de Kort



“Klussen voor de club”

De Kantinecommissie is op zoek naar leden die eenmalig de handjes uit de mouwen willen steken om klusjes in en rondom het clubhuis te verrichten. Denk daarbij aan schilderen, ophangen lampen, schoonmaakwerkzaamheden, inrichten kantine, etc.

De klusmiddag zal plaatsvinden op zaterdag 27 augustus a.s. om 13.00 uur. Als dank zal de klusmiddag (rond 17.30 uur) worden afgesloten met een barbecue voor allen die tijdens de klusmiddag geholpen hebben.

Wil je je aanmelden of heb je vragen over de klusmiddag? Stuur dan een email aan: yvonne_dejong@hotmail.com o.v.v. “klusmiddag PH”.

C-junioren gaan naar landelijke competitiefinale

Zowel meisjes- als jongensteam plaatsen zich voor landelijke finale! Na 3 competitievoorronden kunnen de C-junioren van Prins Hendrik zich opmaken voor de finale in september. Na deze 3 voorronden komen de beste 12 ploegen van Nederland hier aan de start, en zowel de jongens als de meisjes zijn 6e geworden.

Er waren in totaal 8 competitieteam in de CD-competitie. Zowel bij de C-junioren als de D-junioren 4 teams (2 meisjes-, 2 jongensploegen). De D-junioren hebben het helaas net niet gered (de jongens werden 15e en de meisjes 13e). De finale vindt plaats op zaterdag 10 september. Locatie is nog niet bekend.

Joep Janssen

Gegrilde aubergines met balsamicoazijn en feta

Een heel eenvoudige lunch of maaltijdsalade

Nodig:

2 aubergines
50 ml olijfolie
1 teen knoflook
75 gr. kerstomaatjes, doormidden gesneden
130 gr. feta, verkruimeld
balsamicoazijn
peper en (zee)zout



Bereiden

Zet een grillpan op het vuur en zorg dat die goed heet is. Snijd de aubergine in dunne plakken. Meng de olijfolie, knoflook en peper en zout in een kommetje. Bestrijk de plakken aubergine aan beide zijden met het oliemengsel. Grill de aubergines ongeveer twee minuten tot ze zacht zijn.

Maak het bord op met de aubergines en verdeel de feta en de kerstomaten erover. Sprenkel er vlak voor het serveren wat balsamicoazijn over en bestrooi met wat peper uit de molen. Leg er een basilicumblaadje op.

En voor je gezondheid:

Aubergine bevat veel kalium en magnesium en enorm veel vezels. Dit helpt bij het goed functioneren van de spieren en helpt bij de vocht-huishouding. De vezels helpen bij het op orde houden van de stoelgang. Aubergine is een gemiddeld gezonde groente en past prima in een gevarieerd eetpatroon. Aubergine moet verhit worden, anders kunnen ze giftig zijn.

Iedere Kangoeroebode een recept, verzorgd door Annet van Esch. Zij werkt als fotograaf en (sport)voedingsadviseur (www.nnhp.nl). Voor o.a. haar blog en dit blad fotografeert ze gerechten en voorziet ze van een gezondheidsanalyse.

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!

Prins Hendrik en zijn afdeling gymnastiek

Daar zit je dan op zondagmiddag 29 mei, als Vriend van Prins Hendrik, te kijken naar de halve finales van de nationale kampioenschappen turnen heren in de Martinihal in Vught. Georganiseerd door de afdeling gymnastiek van Prins Hendrik. Wat is daar zo bijzonder aan eigenlijk?

Misschien toch meer dan je denkt. Want als je de afdeling gymnastiek een beetje gevolgd hebt in de afgelopen 30 jaar en zou je eind jaren '80, begin '90, begin 2000 beweren dat in 2016 de halve finales nationale kampioenschappen turnen heren in Vught gehouden zouden worden en dat daar ook turners van Prins Hendrik aan zullen meedoen en ook kanshebbers zullen zijn, dan zou in die tijd al heel gauw 112 gebeld worden om een acute opname in een psychiatrische kliniek te forceren.

U moet de jubileumboeken van Prins Hendrik over de afdeling gymnastiek er eens op nalezen en daaruit eens proberen te concluderen, dat het onafwendbaar was dat PH-turners in de nationale top mee zouden doen. Dat lukt u met geen mogelijkheid.

Bij een recent gesprekje met de oud-voorzitter van de afdeling gymnastiek en tevens erelid van Prins Hendrik Maarten de Haas kwam de ontwikkeling van de afdeling gymnastiek in de afgelopen decennia ter sprake. Net als ondergetekende was hij verbaasd over wat er kwalitatief in een reeks van jaren gebeurd moet zijn om op het niveau terecht te komen dat nu bereikt is. Echt begrijpen doen we dat allebei nog steeds niet, ook al kunnen we wel wat factoren noemen die daar ongetwijfeld een rol bij hebben gespeeld.

In 'onze' tijd - eind vorige eeuw - was het een hele klus de afdeling gymnastiek overeind te houden. Aanvoer van leden van onderop was er genoeg: zowat elke kleuter in Vught kwam in de groepen van Cor van Esch en Diny van den Akker terecht en dat leverde heel wat gymnastjes op in de latere jaren. Voornamelijk meisjes, dat wel, maar er was ook een jongensafdeling die er mocht zijn. Mari Wijnen, een gepassioneerde trainer, werkte zich uit de naad om die afdeling 'body' te geven. Organiseerde van alles om zijn gymnasten te binden en vooral qua niveau vooruit te helpen.

Dat was ook de tijd van de vaardigheidsproeven, de competitiewedstrijden onder de koepel van de NKGB (Nederlandse Katholieke Gymnastiek Bond). Als bestuur was je blij dat je voldoende trainers had, zeker ook voor de selecties, en dat de zalen – verspreid over heel Vught - magnesiumvrij werden achtergelaten na de trainingen. En als gymnastiekbestuur had je je eigen strijd te voeren met de andere toen veel meer aansprekende poot van de vereniging: de afdeling atletiek. Nogmaals, wat dat allemaal aan bestuurlijke onrust heeft meegebracht in de afgelopen 25 jaar, is terug te lezen in het Jubileumboek dat

uitgegeven is bij het 100-jarig bestaan in 2008. Dan ziet u dat de strijd tussen ambitie en verantwoord financieel beleid van alle tijden blijkt te zijn. Bij PH met als uitkomst dat de ambitie de ruimte kreeg en creatief financieel beleid die ruimte ook mogelijk maakte. En dat allemaal in de schaduw van een complex project als de verhuizing van de atletiekbaan naar de Sportlaan.

Terug naar 30 mei. De vier PH-mannen (om precies te zijn: wedstrijd 7 (eredivisie/1e divisie senioren) in de halve finale in de Martinihal deden niet onder voor hun medestrijders uit Lunteren, Zwijndrecht, Veldhoven Emmen, Sittard, Heerenveen, Monster, Haarlemmermeer, Amsterdam, Waalwijk, 's-Hertogenbosch, Sittard, Volendam, Almere, Waddinxveen, Utrecht, Leiden en Nieuwegein. Prins Hendrik was met 4 deelnemers (Daan Ketelaars, Miesjel van Rooij, Noël Veugelers en Kieran Verbiest) zelfs de club met het grootste aantal deelnemers. En dat waren er bijna 5 geweest als Bjorn van Zwol mee had kunnen doen.

Vaste waarde Miesjel van Rooij was voor het publiek wel de pechvogel van de middag. Zijn ringoefening eindigde met een op het eerste zicht pijnlijke en ongelukkige val die de zaal de adem deed inhouden. Gelukkig viel het allemaal mee, al betekende het voor Miesjel wel einde wedstrijd en derhalve ook een finaleplaats.

Maar we zagen aan het eind de voorzitter van de Vrienden van Prins Hendrik, Rien van Haperen, geroutineerd de prijsuitreiking verrichten en de organisatie bedanken voor de meer dan voortreffelijke organisatie. En daarvoor had gymnastiekvoorzitter van Rob Pietjouw het afscheidnemende gymnastiekbestuurslid Elsa van Rooij al uitvoerig bedankt voor al haar inspanningen voor de afdeling gymnastiek van Prins Hendrik. Volkomen terecht.

Maar wat we maar willen zeggen is, zeker nu je vanaf de atletiekaccommodatie een prachtige inblik hebt in de turnzaal aan de 'overkant', de afdeling gymnastiek/turnen meer dan de moeite waard is met interesse te volgen. Juist ook omdat kwalitatief het niveau hoog ingeschat moet worden. Zeker zo hoog als de prestaties op de kunststofbaan. Zo'n rijke vereniging zijn we dus. Ben er maar trots op.

gvdb

Over vorm en vlaaj

“Kiek es Sjraar, un lekkere tas kaffie veur diech”.

“Bedank Annemie. Wilst du vlaaj erbie, sjat? De veurraad is groet genóg”.

“Jao, hierlik Sjraar, doe miech moar un stuck kiersevlaaj, sjat”.

Op de tribune kijk en luister ik verwonderd naar een corpulent echtpaar naast me. Hij met krullend grijze bakkebaarden, rode neus en ruitjesbloes. Zij in een enorm strak roze T-shirt en in een net zo enorme zwarte legging. Tussen hun in: een stapel dozen. Er blijken vlaaien in te zitten. Dat kun je verwachten in Limburg, op een tribune in Sittard. Of zoals ze hier zeggen: Zittert.

De mevrouw, die klaarblijkelijk Annemie heet, kijkt me onderzoekend aan en zegt: “Goojendaag, weit u hoe laot het optraetje begint?” Ik zeg: “Optreden van wie?” Zegt ze op zangerige toon: “Ja, schei oet.... André Rieu natuurlijk!” Ik kijk het roze T-shirt ongelovig aan en zeg: “Ik denk dat u verkeerd bent hoor. André komt vandaag niet hier.” Van achter haar brillenglazen staren twee grote ogen mij zwijgend aan. Dan stoot ze de man met de bakkebaarden aan. Ze roept: “Zie de nou wel Sjraar, ich zei noch: wat doen die sjportlui hier op het veld?”

Sjraar kan nog net voorkomen dat een vlaipunt uit z’n hand op z’n broek valt. Hij mompelt met volle mond: “Mie, maak diech neet dik... dan kieke we vandaog toch naor die turners.... ik heb dat noch noets neet gezeen...” Het echtpaar met de vlaaien heeft iets aandoenlijks. Mij bekruipt het gevoel dat ik iets aan ze moet uitleggen vandaag. Tenslotte ben ik te gast in Sittard. Bovendien is het herenteam van Prins Hendrik te gast in Sittard. Dus een stukje ambassadeurschap richting lokale bevolking kan geen kwaad. Ik leg Annemie en Sjraar uit dat wij kijken naar het NK atletiek voor teams. Dat de acht beste teams van Nederland bij de dames en heren strijden voor het nationaal kampioenschap. Dat de beste vier ploegen in de eindrangschikking zich automatisch handhaven in de Ere-Divisie voor volgend jaar. En dat de plaatsen vijf tot en met acht in september opgaan voor een promotie-degradatiewedstrijd. Ik kan moeilijk peilen of mijn tribuneburen me begrijpen. “Hier, num un stuck kroezelvlaaj”, zegt Sjraar met nog steeds een volle mond. Ik gok maar naar de smaak en neem de vlaipunt beleefd aan. Om vervolgens uit te leggen dat de partytent rechts in de bocht van de baan niet bestemd is voor publiek van André Rieu, maar voor de atleten en supporters van Prins Hendrik uit Vught. “Ut liekt wel un mesaasjesalon”, zegt Annemie geïnteresseerd. “Ja, zoiets”, antwoord ik. “Onze fysio Thomas Kortbeek masseert daar op tafel de kuiten van de PH-mannen. Dat is lopen-de-band-werk vandaag.”

Op het middenterrein stapt René van der Donk de ring in voor het kogelslingeren. “Wat sajft tie nou?”, hoor ik naast me. Als René een vijfde plaats haalt met 40 meter 83 roept Annemie spontaan: “Neet te geluive! Hier... num un stuck braomelvlaaj.” Voordat ik iets kan zeggen ligt er een nieuw stuk vlaai op mijn servet. Kennelijk een ander smaakje. Vroeg in de wedstrijd behalen de PH-mannen prima resultaten. Good old Simon Vroe-

men bewijst nog steeds zijn waarde op de 3000 meter steeple. Hij finisht op een tweede plaats in 9.33,44. Bij het verspringen zien we vanaf de tribune Pim Jehee in actie. Hij debuteert voor PH en is een springer van nationaal topniveau. Daar zullen we nog veel plezier aan beleven. Pim komt dicht bij zijn persoonlijk record en landt na 7 meter 38 in de zandbak, goed voor een derde plaats. “Dat liekt miech niks, al dat zaand in je sjoenen”, mompelt Sjraar en hij maakt een nieuwe vlaaidoos open. Even later stapt Erik Cadée de discusring in, gadegeslagen door Annemie. “Wie is die knappe boddiebiljer met die ijzeren vlaaj?” vraagt ze. “Hij heeft krek zo’n legging aon als miech!” Na wat uitleg van mijn kant, ziet ze Erik de overwinning behalen met 61 meter 34. Hijzelf lijkt niet onder de indruk, maar Annemie zwijmelt “neet te geluive, wat un aafsjtand!” Bijna tegelijkertijd zien we Jasper Heesbeen bij het hoogspringen in actie. Hij passeert de lat op 2 meter 5, net zoals zijn concurrent van Lycurgus. Jasper heeft er echter maar één poging voor nodig en behaalt zo het maximale aantal punten. “Dat is ech un hoegvle-ger”, constateert Sjraar quasi deskundig. Hij vervolgt in mijn richting: “hier, num un lekker stuck moelbaerevlaaj”... Ik blijf beleefd.....en het smaakt niet slecht. Het etende echtpaar naast me lijkt André Rieu al lang vergeten als we kijken naar de 400 meter. “Wauw, wat un sjnelle luipers”, hoor ik naast me. Olaf van den Bergh wordt tweede in een fantastisch persoonlijk record van 47,71. Annemie wil hem spontaan een “stuck proemevlaaj” gaan aanbieden, maar ik zeg “nee, blijf maar zitten. Olaf moet straks de 200 meter nog lopen”. De pruimen-vlaai gaat naar Sjraar, die er wel raad mee weet.

Bij het hinkstapspringen scoort Jelle van Kesteren erg goed; hij wordt derde en overbrugt 13 meter 66. Enthousiast word ik van het polsstokhoogspringen. Ons jonge talent Koen Konders springt sierlijk over 4 meter 70, goed voor vier punten. Naast me kijken er twee (met hun mond vol) sprakeloos naar de ruimtevluicht van Koen. Annemie staart me vragend aan. Maar ik besluit nu even geen uitleg te geven over polsstoktechniek. Om te voorkomen dat mij weer een vlaai wordt toegeschoven.

Op de 800 meter doet Jeroen Engels erg zijn best (1 minuut 59,55). Hetzelfde geldt even later voor Maarten Nabbe op de 400 meter horden (55,30 seconden) en voor Jelle Kemper op de 1500 meter (4 minuut 03,57). Maar het drietal moet veel concurrenten voor laten gaan. Ploegleider Ger loopt beneden druk schrijvend voor de tribune langs. Omdat de tussenstanden in het stadion gebrekkig worden omgeroepen, roep ik hem

toe: "ligt PH nog op schema, Ger?" Ik zie hem verbaasd omhoog kijken naar de lege dozen her en der om ons heen. Hij steekt z'n duim omhoog en roept: "de vierde of vijfde plaats, het zal er om hangen...!"

Mijn roze buurvrouw stoot me aan. Ze zegt met een glimlach: "Sjraar en ik, wij hauwe op z'n tied van un Wiense Wals, hè Sjraar, maor zo'n sjport-euvenemènt is toch ook wel sjoen. En het vòlt de maog...ich nim noch un stuck zoermoosvlaaj... hier.. en dees is veur diech." Het stuk ziet er niet smakelijk uit (het lijkt wel zuurkool....). Mijn beleefdheid begint me tegen te staan, maar ik hoor me alleen maar zeggen "dankuwel". Ik probeer me te concentreren op de 5000 meter die zojuist begonnen is. De jonge Ralph van Houwelingen laat zich daar van z'n beste kant zien. In trance loopt hij zijn rondjes, soms dicht bij een tegenstander, soms alleen, maar in een constant hoog tempo. Sjraar mompelt: "Wauw, wat un gesjwindigheid... moet ie de bös naor Mestreech haole?" Onder aanmoediging van zijn ploeggenoten behaalt Ralph een prima derde plaats in 14 minuut 50,62. Mijn resterend stuk "zoermoosvlaaj" heb ik intussen handig weten weg te moffelen achter een sporttas rechts van me. Dat voorkomt echter niet dat ik me wat misse-lijk begin te voelen als Annemie weer een kartonnen doos opent. Ze zegt: "Zo, en dan is ut nu tied om wat te aete... ich heb noch un sjoen stuck paerevlaaj veur ons en veur diech.... en denk er aon....neet schlabbere hè.." Even wil ik opstaan en vluchten, maar ik kan het niet over m'n hart verkrijgen. Het Zit-terts echtpaar is zo gastvrij en gul en bovendien voor het eerst geïnteresseerd geraakt in atletiek....(terwijl ze voor violen kwa-men).... Ik probeer maar te overleven en werk de "paerevlaaj" naar binnen. Gelukkig zorgt onze sterke speerwerper Lars Timmerman voor afleiding. Zijn speer kliëft trillend het luchtruim en boort zich na 73 meter 35 in het gras. Weer hoor ik een "neet te geluive...." naast me. Een puike prestatie van Lars, goed voor een tweede plaats.

We naderen het einde van de wedstrijd. Rond de partytent van Prins Hendrik neemt de spanning zichtbaar toe. Thomas heeft nog steeds kuiten op tafel liggen die hij vakkundig masseert. Ploegleden schuifelen onrustig op hun stoel. De ploegleider probeert koortsachtig om de juiste tussenstanden uit zijn mo-bieltje te toveren. Nadat Olaf van den Bergh de 200 meter af-geraffeld heeft in 22,08 seconden en dus voor de tweede keer vandaag zijn uitstekende vorm etaleert, maken we ons op voor de afsluitende estafettes. Voor mij gesneden koek, maar voor mijn buurman en buurvrouw niet. Ik voel me genooddaakt om het sympathieke stel uit te leggen wat een estafette is. En als ik het niet dacht.... het levert me nog meer vlaai op. "Loester ins good jong, ge moogt keze... erbelvlaaj of appelekouwe-vlaaj...zeg ut maor." Ik zeg "doe dan die eerste maar". En ik denk "niet zeuren, verstand op nul en gewoon slikken". Met een gevoel alsof mijn maag elk moment kan ontploffen, zie ik dat de mannen van de 4 x 100 meter zich klaar maken. Pim, Steven, Koen en Jelle laten drie solide wissels zien. Ze finishen als vierde in een goede 42,64 seconden. Zou een podiumplaats voor de PH-mannen haalbaar zijn? Het slotstuk is zoals ge-woonlijk de 4 x 400 meter. Op dit onderdeel laten Olaf, Bram, Steven en Maarten een van de beste PH-estafette-optredens

van de laatste jaren zien. Ook hún tijd, 3 minuut 16,41 is goed voor een vierde plaats.

Als uiteindelijk alle behaalde punten zijn toegedeeld en geteld, blijkt dat de nationale teamtitel gewonnen is door Haag Atletiek uit Den Haag. En dat onze herenploeg evenveel punten heeft als Lycurgus uit Krommenie. Goed voor een gedeelde vierde plaats. "Maar", zo leg ik aan Annemie en Sjraar uit,"-de-ploegen-kunnen-vandaag-niet-gelijk-eindigen-dus-kijken-we-naar-het-aantal-behaalde-eerste-plaatsen-per-ploeg-en-Prins-Hendrik-heeft-twee-onderdelen-gewonnen-en-Lycurgus-maar-één-dus-PH-eindigt-als-vierde-en-Lycurgus-als-vijfde-zo-dat-PH-sowieso-in-de-Ere-Divisie-blijft-en-geen-extra-wed-strijd-meer-hoeft-te-draaien-en-Lycurgus-wel-.....snap je?"..... "Oooohh jao", stamelt Sjraar met een wazige blik van als-jij-'t-zegt-zalt-wel-zo-zijn. "Ich kan ut neet gans volge," zegt Annemie, "maor PH heef mun hert gestole en krieg wat van miech.... we hebbe noch zeve doeze euver....waor hauwe de PH-manslui van?... greumelvlaaj, warbelevlaaj, wiemertvlaaj, krootjesvlaaj of sjpruutsjesvlaaj... zeg ut maor". Ik antwoord: "Da's heel aardig, maar onze PH-mannen houden niet van vlaai... wel van een stevige barbecue". "Neet te geluive toch?".....

Kees Heesbeen



Vughtse sportclub Prins Hendrik
Sportlaan 1, 5263 DN Vught

BBB work-out

BUIK - BILLEN - BENEN

**Elke zaterdag
in de maanden juli,
augustus en septembe**

Voor wie: Alle loopgroepen Prins Hendrik

Tijd: Zaterdag van 09.00 tot 9.20 uur

Locatie: Prins Hendrik, middenveld atletiekbaan





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

Run And Walk

R

&

W

De Hardloop- En Wandelwinkel



Rijnstraat 28, Den Bosch ↙

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

*Niet in combinatie met andere acties

Hoe alle schaapjes op het droge te krijgen...

Op 1 juni stond de jaarlijkse fietstocht van de woensdagochtendloopgroep weer op de agenda. Route en programma worden altijd strikt geheim gehouden, het moet immers een verrassings-tocht zijn. Met het weer heeft deze - niet meer zo piepjonge groep van in meerderheid doorgewinterde PH-dames - doorgaans niet zoveel geluk. Zo werd ook voor deze dag de nodige regen, donder en bliksem voorspeld. Het begon al met een fikse bui vóór half 10, zodat velen al nat waren voordat de tocht goed en wel begonnen was. Maar bij de start was het droog en een lang lint van in allerlei kleuren kunststof verpakte fietsers begon vol goede moed aan de tocht.

Ter hoogte van de rotonde bij De Witte was er al materiaal-pech; de e-bike van Len liet het afweten. Helaas moest zij omkeren en we zagen haar pas weer bij de koffie en de lunch terug. Gelukkig deed haar auto het nog wel. Het lint kwam weer in beweging en zette koers naar Sint Michielsgestel om op een steenworp afstand het huis van Lea te passeren, dat ze een uur eerder verlaten had om naar Vught te fietsen en onderweg drijfnaat te worden. Tsja, als je alles van tevoren weet ...

Via de altijd mooie route over de Hooibrug en langs de Dommel kwamen we aan in Gemonde, waar in de ietwat, of nee, eigenlijk best wel behóórlijk gedateerde feestzaal van café De Schuif de koffie met appelgebak naar binnen geschoven kon worden. Maar geen nood, met dit gezelschap van knabbels en babbels komt de sfeer vanzelf en we zaten er lekker droog. Vervolgens ging het richting Schijndel, met grijze luchten maar nauwelijks regen, om via een mooie route uiteindelijk bij de schaapskooi van Schijndel uit te komen. Daar doken we de hooiberg in voor een lekkere lunch met warme kroketten. Na een rondleiding over het terrein wisten we alles over schapen, de recente geschiedenis van de schaapskooi, de herkomst van de oude schuur (uit Cromvoirt) en het bakhuisje (thans toiletten!), over het kweken van hop en nog veel meer.

Nog even schuilen in de hooiberg en toen weer allemaal op de fiets, terwijl donkere luchten zich samenpakten en het in de verte vervaarlijk begon te rommelen. Toch bereikten we nog redelijk droog en heelhuids het afzakkertje in Gestel. Enkele



verstandige dames kozen ervoor meteen door te rijden om nog droog thuis te kunnen komen. De tweede groep, die na een drankje de sprong naar Vught waagde, had minder geluk; een kleine wolkbreuk was hun deel. Een laatste groep bange (of slimme) schapen had even op buienradar gekeken en hield de wol wel droog.

Hoe dan ook, we kunnen weer terugkijken op een mooie tocht en een gezellige dag, alles prima georganiseerd door Gerria, Rikie en Irene. Dank dames!

Iza



PH op wedstrijd

Tijdens de 5 mijl van Tilburg op 22 mei loopt Wim Westerveld naar een 21e plaats in 30.14 en Nico Vermeer wordt 323e in 42.57 min. Bij de vrouwen wordt Jasmijn van der Putten 305e in 47.37 min.

Er wordt hard gelopen op 27 mei in Wageningen: 200m Nandy van den Hurk 27.92 +0.2; 400m Gerard Kitslaar 62.58; 800m Sophie van Leeuwen 2.26.21; Jasper Janssen 2.07.74; Raphael Dobbels 2.09.41; 1500m Emmy van den Berg 5.00.69; Myrthe Kouwenberg 5.13.50; Sanne Diepen 5.17.71; Karlijn Bongenaar 5.26.64; Laurens ten Booi 5.09.86; Ralph van Houwelingen 3.57.95; speer Sanne Diepen 29.76.

Natuurlijk doen er veel PH-ers mee aan de Vestingloop in 's-Hertogenbosch. De snelste clubgenoot is Kas van Veen in 50.19 min op plaats 2. De overige uitslagen: msn 15 Philip Blumendal 1.13.50; m35 9 Maarten van Hooft 1.05.56; m45 5 Rob Bravenboer 57.30; m55 9 Hein van Staveren 1.14.11; 10 Bert Henskens 1.16.21; Edwin Grim 1.20.10; V35 Marjolein Menheere 1.01.23 (1e); trimloop Niels op den Kelder 1.02.40; Michiel van Woesik 1.10.02; Marco van Prooijen 1.10.10; Henny Peijnenburg 1.14.32; Hans Fickinger 1.18.16; Geert Nieuwenhuizen 1.19.18; Piet de Haas 1.21.35; Ronald Kenninck 1.24.03; Sander Zikkenheimer 1.24.33; Ger Straathof 1.26.05; Leo Jacobs 1.26.06; Rob Olthof 1.28.02; Michel Zandvoort 1.29.17; Margot van Loon 1.13.56; Anneke Engelen 1.21.59; Reke Wijnveld 1.30.33.

Bij het Loopfestijn in Vleuten wordt Christ Duif 19e op de 15 km op 29 mei.

Marjon de Kok wint op 29 mei de 10 km van de Haagse Beemdenloop in 38.50 min. In Eindhoven is op 31 mei de baanwedstrijd van Eindhoven Atletiek: ver JB Teun Peeters 5.84, Thomas Petsch 5.41; 100m msn Kees Janssen 11.66 +0.5; ver msn Martijn Hamers 5.07; kogel MB Maxime Beverwijk 11.57; speer MB Maxime Beverwijk 37.67; ver MB Kim van Bokhoven 4.70.

Bij de Pagnevaartloop op 1 juni finisht Bart van Aalst als 6 M35 in 38.37 min.

Bij de Ladiesrun op 5 juni in Eindhoven loopt Manon Kitslaar 5 km in 22.18 min en ze wordt 9e. Jan Egelmeeis loopt op 10 juni in Weert 5 km in 25.55 min.

De Asterixbaanwedstrijd in Eindhoven op 10 juni kent een mooie deelname vanuit PH: 800 Rick van Peeren 2.11.66; discus Jorg Kroon 40.73; Lars Kroon 34.18; kogel Jorg Kroon 12.12; 100 Djim van den Berg 13.28 +0.7; Benthe Holwerda 14.16 +0.7; discus Sanne Diepen 26.40; speer Sanne Diepen 29.99.

Bij de Engelenrun op 12 juni loopt Jasmijn van der Putten 33.42 min en is 23e vrouw.

Geert Nieuwenhuizen loopt 12km in 58.39min.

Op 16 juni is het loopgala in Gilze. Marjon de Kok is snelste V35 in 18.34 min. Bij de mannen lopen Kas van Veen 15.32 (6e msn), Michiel Otten 16.50 (3e M40) en Frank Michiels 17.37 (6e M40).

Het NK Atletiek werd weer over vier dagen gehouden in het Olympische Stadion. Met weinig publiek (anders dan bij het EK) omdat er op alle dagen niet zo heel veel te zien is. De kwaliteit valt gelukkig zeker niet tegen, met goede prestaties en medailles voor onze clubgenoten: kogelsl Cathelijn Peeters 41.96, Vincie Vossenaar 36.26; pols Koen Koenders 4.35; finale 3 4.60; hinkstap Liset Olijve 11.79 +1.4; finale 8 11.34 +1.7; Jamie van Broekhoven 11.70 +0.7; finale 7 11.69 -1.6; 100 Linda van Rossum 12.38 +0.5; 12.22 -0.3 1/2fin; 400 Olaf van den Bergh 48.31; 48.49 1/2fin; finale 8 48.15; Bram Peters 48.21; Gijs Kemper 51.71; ver Pim Jehee 7.31 -0.6; finale 3 7.08 +0.0; Steven Nuytink 7.00 +0.2; finale 4 7.01 -2.01; Jan Janssen 6.38 -0.2; 400h Maarten Nabbe 55.12; Martijn Meijer 57.91; 400h Cathelijn Peeters 67.13; 1500 Lysanne Wilkens 4.36.02; finale 7 4.38.14 speer Lars Timmerman 73.74; finale 2 74.50; 1500 Neal Bouterse 4.00.22; Jelle Kemper 4.02.14; hoog Jasper Heesbeen 1.99; finale 4 2.11; speer Lotte Oldenhove 34.54; discus Erik Cadée 58.61; finale 1 61.47; ver Lianne van Krieken 5.84 +2.0; finale 3 5.81 +1.8; pols Anita Karregat 3.70; finale 3 3.97m; 200 Linda van Rossum 25.54 -0.4; 1/2fin 25.03 0.2; 100h Noa van Ginneken 14.67 +1.3; Tamara Bos 14.05 +1.2; finale 6 13.81 +3.5; 110h Kees Janssen 15.33 +1.0; 5000 Ralph van Houwelingen 18 15.33.12; kogel Melissa Boekelman 17.47; finale 1 18.09; 3000sc Jeroen Engels 15 10.22.53. Op 18 juni komen enkele PH-ers in actie op de nieuwe baan in Roosendaal. Discus Elles de Graaff 33.09m, 800 meter Sophie Schoonebeek 2.25.41 min.

Heel veel PH-ers starten bij de Jeroen Boschloop op 21 juni: 5km Bas Damen 23.41; Frenk van der Voort 24.24; Rik Verharen 26.11; Julius Nolet 26.11; Maria Dooyenburg 22.39; Jazzmin van der Putten 24.25; Iris Verheij 24.47; Marlies van Heek 25.23; Aukje Snellen 30.07; 10km Rob Bravenboer 36.51; Wim Westerveld 36.52; Bernd Horsman 38.21; Mark Lemmens 39.54; Richard Weyts 39.55; Rob Weijs 40.10; Marcel van Bortel 40.47; Rob Velden 40.55; Lucas Rood 43.57; Michel van Woesik 44.23; Erik van Hal 44.43; Hein vd Oetelaar 44.48; Patrick Sturkenboom 44.52; Paul Oostveen 46.24;

Wedstrijdskalender

22 juli - Trackmeeting Wageningen
10 augustus - Vakantieloop Biest-Houtakker

12 augustus - Trackmeeting Utrecht
27 augustus - Bels lijntje loop Baarle-Nassau

2 september - Trackmeeting Utrecht

4 september - Tilburg Ten Miles

4 september - Mastersfinale Vught!

Meer wedstrijden vind je op www.atletiek.nl, www.atletiek.nu, www.val.be en www.uitslagen.nl.





Anna Postema, Nederlands kampioene 100 meter horden Meisjes B



Lianne van Krieken, Nederlands kampioene verspringen Meisjes A

Foto's: Rob Janssen

Joris Dams 47.19; Marcel de Rooij 49.05.

Op donderdag 23 juni werpt Elles de Graaf in Drunen de discus naar 32.09 meter. Bij de Trackmeeting wedstrijd in Utrecht op 24 juni komen er prima resultaten in de boeken: 100m Tamara Bos 12.34 +1.5; 100h Tamara Bos 14.10 +0.7; 1500m Jeroen Engels 4.24.47; 400m Bram Peters 48.55sec.

Op 25 juni lopen de PH-dames naar het podium in Herwijnen. V35 1 Marjon de Kok 38.17; V45 2 Danielle Gorgels 45.11; m55 17 Waldemar Muller.

In zijn woonplaats Roosendaal is Bart van Aalst op 26 juni de 9e M35 aan de finish in 1.27.41 op de halve marathon afstand.

Kas van Veen is de snelste M35 bij de Galgenloop op 26 juni in Berkel-Enschot. Hij loopt 54.35 min op de 10 engelse mijlen. Op de 10 km loopt Frenk van der Voort 58.47 min en Jazzy van der Putten 58.46.

Voordat het NK junioren in 2017 in Vught wordt gehouden trokken de PH-ers nog een keertje naar Breda voor de drie daagse wedstrijd op 1 tot en met 3 juli. Met drie keer goud: Anna, Lianne en Olav, keerden de PH-ers huiswaarts. De uitslagen: 100 JA Ahley Bastiaanse 11.83 +4.2; Arno Kapteijns 11.86 +4.2; 200 JA Ahley Bastiaanse 24.00 +0.9; 400 JA Casper Kremers 56.53; 110h JA Jan Janssen 15.47 -1.2; Martijn Meijer 15.55 -1.2; 400h JA Martijn Meijer 57.11; finale 3 55.22; 3000sc JA Jules de Pinth 3 10.4041.83; pols JA Just van Hal 8 3.91; Arno Kapteijns 11 3.71; ver JA Jan Janssen 4 6.52 +0.1; Speer Jan Janssen 11 43.09; Arno Kapteijns 12 38.12; 100 JB Olav Donker 11.45 -0.8; 1/2fin 11.62 -1.3; finale 7 11.51 -0.3; Pim van Bakel 11.52; -0.8;

1/2fin 11.66 +0.9; 400 JB Jasper Janssen 54.54; 800 Brent Cuijpers 2.06.90; ver JB Olav Donker 1 6.82 -0.4; Teun Peeters 5.96 -0.7; hss Thomas Petsch 12.14 +0.0; kogel JB Jorg Kroon 12.57; discus JB Jorg Kroon 39.78; 100 MA Noa van Ginneken 13.04 -2.1; 800 MA Sophie Schoonebeek 2.33.28; ver MA Lianne van Krieken 1 5.90 +1.0; Maureen Pelgrim 6 5.53 +0.6; Elise Pelgrim 10 5.09 +0.1; Nikki Jacobs 4.51 +1.0; kogelsl MA Roos Peeters 4 30.05; speer MA Vincie Vossenaar 7 37.72; 100 MB Fleur van Haaren 12.83 -1.2; 1/2fin 12.90 -0.3; Djim van den Berg 13.04 +1.3; Anna Postema 12.42 +1.3; 1/2fin 12.46 -0.3; finale 7 12.52; 200 Fleur van Haaren 26.81 +2.2; 1/2fin 26.60 +2.0; 400 MB Sophie van Leeuwen 63.59; 1500 MB Emmy van den Berg 4.52.75; finale 9 4.51.31; 100h MB Anna Postema 14.19 +0.0; 1/2fin 14.27 -2.0; finale 1 13.94 -0.3; hoog MB Elise Jocaille 10 1.60; hss MB Kim van Bokhoven 13 9.98 +0.1; kogel MB Maxime Beverwijk 11 12.20.

Marjon de Kok wint op 2 juli de 5 km van de Chaamloop in 18.28 min. Bij het EK (zie elders in deze Kangoeroebode) miste Melissa Boekelman nog wel de limiet maar de 8e plaats in Amsterdam werd bevestigd in het Belgische Burght met een machtige uithaal naar 18.36 meter en de OLYMPISCHE LIMIET!

NB voor de uitslagen van de competitiewedstrijden kijk je op www.atletiek.nu.

Bart van Aalst



▲▲▲
IN HET LAND VAN
**KONING
WILLEM I**
COLLEGE
KUN JE WORDEN
WAT JE WILT

www.kw1c.nl

Regionaal Onderwijs Centrum voor mbo, vavo en educatie
School voor de Toekomst I's-Hertogenbosch

KYBYS & Sport

Buitsport. Daar weten we bij KYBYS alles van. We vertalen wensen doelgericht in beleid, haalbare plannen en uiteindelijk in de realisatie en het beheer van accommodaties voor sport en recreatie. Van kunstgras hebben we daarbij nog eens extra veel verstand. Diverse prof- en amateursportclubs kunnen dat beamen.

KYBYS,
...voor ingenieu[r]s advies.

Naast sport is KYBYS actief op het gebied van:

> NATUUR EN WATER > STEDELIJK GEBIED > BEGRAAFPLAATSEN



KYBYS

ingenieurs en adviseurs

> Vestigingen in Boxtel - Meppel en Heemstede > info@kybys.nl - www.kybys.nl

FysioCompany Kortbeek

samenwerkende fysiotherapeuten



Nieuwe accommodatie
is geopend in het
Stadhouderspark direct
naast de atletiekbaan
van Prins Hendrik

Professionele begeleiding bij uw blessure

wij helpen u graag stap voor stap op weg

Met een team van enthousiaste fysiotherapeuten met
jarenlange ervaring in sport- en hardloopleblessures
helpen wij u graag weer terug naar pijnvrij bewegen
en sporten.

Janine Kortbeek- van de Mortel

Thomas Kortbeek

Laura van der Heijden

Thomas Marijnissen



www.fysiocompany.nl

073 - 623 22 22

Mastdammenhoeve 1, 5262 NA Vught
Willem de Rijkelaan 1, 5263 DL Vught

Van Zinnicq Bergmann

advocaten sinds 1870

mr Jean van Zinnicq Bergmann
mr Hanneke van Haarlem
mr Marlous Weerts
mr Anneloes van Tuijn
mr Joost Hofman

arbeids- en ontslagrecht - onroerend goed- en huurrecht
ondernemingsrecht - personen- en familierecht
overeenkomsten- en handelsrecht
letselschade - erfrecht

Peperstraat 8
5211 KM 's-Hertogenbosch

T: 073 61 32 318
F: 073 61 41 581

Postadres:
Postbus 1332
5200 BJ 's-Hertogenbosch

M: info@vzb.nl
W: www.vzb.nl

De Vrijwilliger

Hennij Oldenhave (53)

De 5 vragen



> **Hoe lang ben je al lid van PH?**

Ongeveer 14 jaar. Ik ben begonnen bij Start to Run, daarna doorgedaan in een van de trimgroepen. 8 jaar geleden moest ik een half jaartje stoppen in verband met een blessure. Sindsdien zit ik in een permanente motivatiedip, wat hardlopen betreft.

> **Wat zijn je taken als vrijwilliger bij PH?**

Ik ben juryscheidsrechter. Als lid van de WOC (Wedstrijdorganisatie commissie) heb ik als taak jurycoördinatie. Dat houdt in het werven en opleiden van juryleden. Verder doe ik veel sjouwwerk van materiaal als voorbereiding op de wedstrijddagen. Dat doe ik graag zelf, want ik ben een perfectionist en houd graag zelf de touwtjes in handen. Maar het is ook heerlijk om zo vroeg alleen op de baan te zijn: alles lijkt dan nog groter en je hoort de vogeltjes in het bos. Daar kan ik van genieten. Ik begin altijd met het hijsen van de vlaggen.

> **Hoeveel tijd besteed je eraan?**

Dat is helemaal afhankelijk van het seizoen en de wedstrijdkalender. Tijdens competitiewedstrijden ben ik hier bijna 10 uur per dag. Twee weken daarvoor ben ik een paar avonden per week bezig met mailen naar de juryleden en andere administratie. Soms ben ik wel 4 avonden per week op de club te vinden en vragen ze wel eens: "Hennij, staat je bed hier al?" Dit jaar moet ik ook jureren op het EK: daar moet zelfs de vakantie op aangepast worden.

> **Waarom heb je juist deze taken op je genomen?**

Dat is zo gegroeid; van het een komt het ander. Mijn dochter wilde ook op atletiek en ik ging vaak mee als ouder. Het begon ermee toen me een hark in de handen gedruwd werd bij de verspringbak. Later waren er juryleden nodig en dus ben ik ingegaan op het verzoek van PH om de jurycursus te volgen. Nu ben ik al ongeveer 10 jaar juryscheidsrechter en bij de a.s. EK in Amsterdam ben ik gevraagd als chef jury verspringen en hink-stap-springen.

> **Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt als vrijwilliger bij PH?**

Dat de Harry Schulting Games een nationale status hebben gekregen van de Atletiekunie. Dat hebben we met een leuke en enthousiaste club mensen op poten gezet en verder uitgebouwd. Mooi dat er nationale topatleten komen.

En verder

> **Lijstjes en plannings**

Mijn beroep is consultant in de levensmiddelenindustrie. Daar houd ik me o.a. bezig met kwaliteitsmanagement. Op het eerste gezicht lijkt dat niet veel met mijn vrijwilligerswerk te maken te hebben, maar in beide gevallen ben ik veel bezig met het maken van lijstjes en plannings. Een draaiboek voor een wedstrijd lijkt eigenlijk ook veel op een kwaliteitshandboek, dat ik binnen mijn werk moet opstellen. Mijn precisie en perfectionisme neem ik vanuit mijn werk mee in mijn werk voor PH. Ik ben iemand die alles precies wil weten en die ook graag dingen wil overbrengen op anderen; dat zie je ook in beide terug.

> **2017 NK junioren bij PH: een hele uitdaging**

Dat we in 2017 de NK junioren mogen organiseren vind ik een enorme eer. Het wordt ook een grote uitdaging, als je bedenkt dat er wel 2000 toeschouwers verwacht worden. We hebben dan minimaal 100 tot 150 mensen nodig, voor het jurywerk en al het andere wat er op zo'n wedstrijd bij komt kijken. Binnenkort starten we met een LOC (Lokale Organisatie Commissie) om in het jaar dat eraan voorafgaat alles goed voor te bereiden op het gebied van financiën, administratie, communicatie enz. Gelukkig is PH gezegend met een prachtige groep enthousiaste vrijwilligers die zich op allerlei manieren en voor verschillende dingen inzetten: van topwedstrijden tot de Vroege Vogelloop.

Annemieke van Amerongen



WOMEN

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

MARINUS

MARKTVELD 54 VUGHT 073-6561589
 WWW.MARINUSMODE.NL

MEN

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

New Zealand Auckland



RUN2DAY

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

HARDLOPEN BEGINT BIJONS

Hardlopen zit in ons bloed.
 We kennen het plezier, de verslaving, de
 vermoeidheid, de spierpijn, de emotie
 en de voldoening.
 Daarom nemen we ook alleen genoeg
 met de beste producten. Want alleen
 dan kun je het beste uit jezelf halen.
 En alleen dan kunnen we jou zo goed
 mogelijk van dienst zijn met spikes,
 trainings- en wedstrijdschoenen en de
 leukste en beste hardlooptkleding en

accessoires.
 Spaar voor 15% korting met je Run2Day
 Card in combinatie met je lidmaatschap
 van de atletiekvereniging of ontvang
 10% kassakorting.

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

Run2Day Den Bosch
 Van Berckelstraat 2
 5211 PH Den Bosch

DENBOSCH.RUN2DAY.NL

FACEBOOK.COM/RUN2DAYDENBOSCH
 TWITTER.COM/RUN2DAYDENBOSCH
 YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND

Wandelkalender

Zondagwandelen Prins Hendrik				Periode mei tot en met december 2016			
Dag	Datum		Route	Afstand	startpunt	starttijd	bijzonderheden
ma	16-mei-16	K L	Moerputtenroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	22-mei-16	K L	Vresselroute	kort lang	Vresselseweg, Nijnsel Parkeerplaats SBB	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	29-mei-16	K L	Aspergeroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	5-jun-16	K L	Halderoute	kort lang	St Michielsgestel De Zwaantjes	9.00 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	12-jun-16	K L	Ijzerenmanroute (nr 2)	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	19-jun-16	K L	Kettingroute	kort lang	De ketting Boxtel	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	26-jun-16	K L	Vughtse Hei route	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	3-jul-16	K L	Noenesroute	kort lang	Parkeerterrein tegenover Herberg van Boxtel	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	10-jul-16	K L	Kraaijengatroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	17-jul-16	K L	Schaapskooiroute	kort lang	Schaapskooi Schijndel	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	24-jul-16	K L	Pleinese Boysroute (nr 8)	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	31-jul-16	K L	In den Bockenreyder route	kort lang	In Den Bockenrijder, Dunsedijk 3, Esbeek	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	7-aug-16	K L	Haanwijkroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	14-aug-16	K L	Naar Ine i.v.m. verjaardag Ine en Agnes	kort lang	Ine maakt route in Helvoirt	9.00 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	21-aug-16	K L	Gementroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	28-aug-16	K L	Heusdenroute 2	kort lang	knooppunt 86 parkeerterrein Heusden	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	4-sep-16	K L	Eikendonkroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	11-sep-16	K L	Vresselroute	kort lang	Vresselseweg, Nijnsel Parkeerplaats SBB	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	18-sep-16	K L	Wandeluitje	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	25-sep-16	K L	Zuiderplasroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	2-okt-16	K L	Heeswijkse Bossenroute	kort lang	nog niet bekend	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	9-okt-16	K L	IJzerenmanroute (nr 1)	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	16-okt-16	K L	Esche Stroom route	kort lang	Pomp in Esch	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	23-okt-16	K L	Giersbergen2route	kort lang	Margrietweg Giersbergen	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	30-okt-16	K L	Kinderbosroute anders	kort lang	Jacobushoeve	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	6-nov-16	K L	Pleinese Boysroute (nr 8)	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	13-nov-16	K L	Van ven tot ven route 2	kort lang	nog niet bekend	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	20-nov-16	K L	Haanwijkroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	27-nov-16	K L	Dijkenroute 2	kort lang	Parkeerterrein Dungese Brug	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	4-dec-16	K L	Moerputtenroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	11-dec-16	K L	Maashorst	kort lang	nog niet bekend	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	18-dec-16	K L	Rondje Den Bosch	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
ma	26-dec-16	K L	Kerstmis geen wandelen (kangoeroeloop)	kort lang	Je kunt hier zelf voor inschrijven	13.00 uur	Prins Hendrik
zo	1-jan-17	K L	1 jan Nieuwjaar geen wandelen	kort lang			

K = Korte route
L = Lange route

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

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

Voor wandeltochten zie de landelijke wandelkalender www.landelijkwandelprogramma.nl/wandelagenda

Laatste wijziging van deze pagina: 13 mei 2016

Pensioenadvies voor het Midden- en Klein Bedrijf.

Pensioen is voor werknemers/-gevers buiten het salaris een belangrijke arbeidsvoorwaarde.

Een goede pensioenregeling verhoogt de aantrekkelijkheid van een bedrijf, dat geldt voor zowel nieuwe medewerkers als voor medewerkers die reeds bij u in dienst zijn.



Mari van der Ven
Registerpensioen-
adviseur

'Laat je geen producten verkopen, maar laat je voorlichten en begeleiden'

Pensioenadvies Inzicht | Molenvenseweg 25 | 5261AH Vught | 06 55565359 | 0736840263
info@adviescentrum-inzicht.nl www.adviescentrum-inzicht.nl

Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

de Noorlander

ASSURANTIE - ADVISEURS

Sportief in verzekeringen

Kampdijklaan 36
5263 CJ Vught
tel. 073 - 68400 72
emailadres: kantoor@denoorlander.nl

www.Segam Reizen.nl
bijzondere thema reizen



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

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



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

VAN BIJNEN



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

Telefoon 073- 511 25 15
www.vanbijnentransport.nl

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

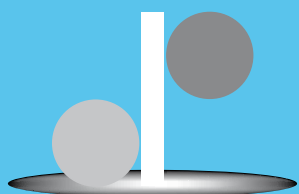


RIEMERSMA LEASING

Jarenlange ervaring	Persoonlijk en betrokken
Ultieme Service	Transparant
Flexibel	Snel

073 - 850 47 50

www.riemersmaleasing.nl



Drukkerij PRIMAIR B.V.

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

Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
drukkosten

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