



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 63, Nr. 5, september 2016



September finalemaand



Reünie Lange Afstands Groep



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



Roem en glorie

Het moet ergens in de nacht zijn geweest, natuurlijk, want toen waren de beste races en de mooiste spring- en werpwedstrijden op tv. Ineens schoot me te binnen dat mijn enige kans op roem en glorie dit najaar weer voorbij zou komen, namelijk schitteren en stralen tijdens de quiz op de vrijwilligersavond van Prins Hendrik.

Gelukkig had ik nog ruim de tijd, maar toch heb ik nog diezelfde nacht een trainingsschema gemaakt. Welke nuttige en minder nuttige feiten zou ik de komende maanden moeten bestuderen om - goed gespiked en de handen vol magnesium - het strijdperk te betreden?

Natuurlijk ben ik begonnen met het boek der boeken: het jubileumboek van Prins Hendrik uit 2008. Na een maandje had ik alle belangrijke en minder belangrijke feitjes tot me genomen. Zo weet ik dat Rien van Haperen in 1977 in de hoofdklasse atletiek rondliep met een rood trainingsjack (pagina 57) en dat onze Nederlands kampioen paardsprong van 1998, Mike Wiersema, een stuk beter terecht kwam dan zijn Oranjeploeggenoot Yuri van G. En wat dacht je van het jaar 1943 toen er voor het eerst dames bij Prins Hendrik kwamen? Je begrijpt dat alle punten op dit onderdeel 'in the pocket' zijn.

Maar toen ik alles over de vereniging wist te vertellen, bedacht ik me dat het ook wel eens handig kon zijn om wat dieper te duiken in het leven van Prins Hendrik Vladimir Albrecht Ernst, Prins der Nederlanden, Hertog van Mecklenburg-Schwerin. Deze beruchte schuinsmarcheerder was behalve een fervent jager toch ook een beetje een held door te helpen bij de reddingsacties bij een gezonken schip in Hoek van Holland. En zo leerde ik dat hij geen Prins van Oranje werd, maar Prins der Nederlanden.

Dat bracht me terug naar Rio, want

de Spelen zouden natuurlijk niet ontbreken in de quiz op de vrijwilligersavond. Rio de Janeiro, met het Olympische Estadio João Havelange, waar onze clubgenote Melissa op een haar na de finale miste, maar ze wel met de nazaat van Prins Hendrik oftewel onze Koning op de foto mocht. Op een vrije zaterdag heb ik de hele serie stoten van Melissa van buiten geleerd: 16.97, 17.69, X. En daarna heb ik de rest van de Nederlandse uitslagen er ook maar meteen ingestampt: de scores van Sanne Wevers op balk waren 15.466 met 6.600 en 8.866 voor de moeilijkheidsgraad en de uitvoering.

Die memorabele avond in de turnhal van Rio werd bijgewoond door de Prinsesjes van Oranje met hun ouders. Hun vader en onze Koning is ook een echte sportman: hij schaatste wel eens een stukje in Friesland (1986), hoste met hockeymeiden in Atlanta en liep ook nog de marathon van New York (1992, 4:32:09 uur). En als IOC-erelid krijgt Willem-Alexander natuurlijk alle tickets gratis om met zijn drie dochters naar de mooiste sportwedstrijden te kunnen kijken.

En dat brengt me weer even terug naar onze Hendrik. Ik hoop niet dat er een vraag komt over hoeveel kinderen hij had, want daarop heb ik geen sluitend antwoord kunnen vinden.



In dit blad...

- 3 Binnenstebuidel
- 5 Uitnodiging Vrijwilligersfeest
- 6-7 De elfde Meierijloop
- 8-9 Kangoeroeloop 2016
- 11 Afscheid van trainer Tonnie Dirks
- 12-16 September finalemaand voor junioren
- 17 Bijeenkomst Bossche Business Runners
- 19 Uitnodiging reünie lange-afstandsgroep
- 22 Vacature Voorzitter Loopsportcommissie
- 26-27 PH op wedstrijd
- 29 De Vrijwilliger: Shelly van Oers

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 6, 2016 is maandag 7 november. Het clubblad komt uit op woensdag 24 november.

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, Taxandriaan 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:

Boscheweg 137 / 5282 WV Boxtel

Tel.: (+31) 411 67 50 30

info@lamoustache.nl

www.lamoustache.nl

Uitnodiging Vrijwilligersfeest

4 november 2016

Prins Hendrik is trots op het feit dat er zoveel vrijwilligers zijn die zich inzetten voor de vereniging. Eén keer per jaar wil Prins Hendrik alle vrijwilligers bedanken.



Op vrijdag 4 november 2016 wordt voor de derde keer in de geschiedenis van Prins Hendrik een feest voor deze vrijwilligers georganiseerd. Het feest begint om 19.30 uur en duurt tot ongeveer 23.30 uur. De avond heeft onder andere een spannende quiz en er is een DJ aanwezig.

Het thema van deze avond is dit keer: "Wie ben ik?" Wat dit inhoudt, wordt duidelijk op de avond zelf! Daarnaast vinden we het ook leuk dat je de andere vrijwilligers eens ontmoet onder het genot van een hapje en een drankje. Kortom, het wordt een leuke en gezellige avond! We zouden het heel erg leuk vinden als jij er ook bij aanwezig bent. We willen je graag uitnodigen voor deze avond. Geef per mail aan of je er wel of niet bij kunt zijn: vrijwilligerscommissie@ph.nl.

Mocht je onverhoopt geen uitnodiging per mail hebben ontvangen dan mag je dit als uitnodiging beschouwen.

Met vriendelijke groet namens de Vrijwilligerscommissie, *Meta, Marian, Pieter, Bert en Janneke*.

.....

Opzeggen lidmaatschap

Atletiek en Loopsport

Leden die hun lidmaatschap van de afdeling Atletiek of Loopsport willen beëindigen dienen dit uiterlijk een maand voor het einde van het lopende kwartaal aan de ledenadministratie door te geven.

Opzeggen uitsluitend: per mail aan phlid@home.nl of schriftelijk aan Ledenadministratie PH, Klein Brabant 4, 5262 RK Vught. (tot 1-1-2017), maar bij voorkeur direct in je eigen ledenportaal op de website van PH. Indien men later opzegt zal het lidmaatschap tot het volgende kwartaal doorlopen.

Wat betreft het opzeggen van de wedstrijdlicentie van de Atletiekunie het volgende:

Indien men voor het nieuwe jaar niet meer over een wedstrijdlicentie wil beschikken, dient deze apart bij de ledenadministratie te worden opgezegd vóór 1 december a.s. Opzeggen uitsluitend: per mail aan phlid@home.nl of schriftelijk aan Ledenadministratie PH, Klein Brabant 4, 5262 RK Vught. (tot 1-1-2017), maar bij voorkeur direct in je eigen ledenportaal op de website van PH. Indien niet tijdig wordt opgezegd, worden de kosten voor de wedstrijdlicentie doorberekend. De ledenadministratie vraagt ook om wijzigingen van je woon- of mailadres of betalingsgegevens op je persoonlijke ledenportaal op de site van PH (www.ph.nl) door te geven.

Met vriendelijke groet,

Thea Goossens

Ledenadministratie Atletiek, Trim, Wandelen

Atletiekvereniging Prins Hendrik Vught

PHlid@home.nl

Basiscursus Nordic Walking bij Prins Hendrik

Op 25 september 2016 start een nieuwe cursus Nordic Walking bij Sportclub Prins Hendrik in Vught. In vijf lessen wordt de basistechniek van Nordic Walking geleerd onder leiding van een gekwalificeerde trainer. Wie na afloop de smaak te pakken heeft kan instromen in bestaande Nordic Walking groepen (zie www.ph.nl).

De startcursus wordt gegeven op zondagochtend van 9.30 uur tot 10.30 uur op 25 september, 2, 9, 16 en 23 oktober 2016. Vertrekpunt: clubhuis Prins Hendrik, Sportlaan 1, Vught. Kosten 30,-. Er zijn stokken (poles) beschikbaar.

Informatie en opgave bij Jan Wouters, ja.wouters@planet.nl
Tel. 073 6212997/06-53969666

Klusmiddag verzet naar 19 november

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, het ophangen van lampen, schoonmaakwerkzaamheden, inrichten kantine, etc.

De klusmiddag zal plaatsvinden op zaterdag 19 november a.s. om 13.00 uur. Als dank zal de klusmiddag (rond 17.30 uur) worden afgesloten met een hapje en een drankje voor allen die tijdens de klusmiddag geholpen hebben.

Wil je je aanmelden of heb je vragen over de klusmiddag? Stuur dan een email aan: vrijwilligerscommissie@ph.nl o.v.v. "klusmiddag PH".

BBB gaat door in de wintermaanden

Veel lopers uit diverse groepen doen aan deze training mee. Termen als squats en lunges zijn aan het inburgeren. Daarom heeft de loopsportcommissie besloten om deze BBB-training ook in de wintermaanden door te laten lopen. Als het weer het toelaat doen we dit gewoon buiten (mid-denveld atletiekbaan). Neem als het koud is een jackje, trui en/ of extra broek mee. Bij regen gaan we naar binnen (bijvoorbeeld naar de indoorhal).

Voor degenen die nog niet eerder meegedaan hebben, kom een keer proeven hoe je op een gezellige en leuke manier je core, billen en benen kunt versterken. Elke zaterdag van 9.00-9.20 uur. Bedoeld voor alle loopgroepen van Prins Hendrik.

Maria Dooyenburg, loopsportcommissie Prins Hendrik.

Vierdaagse lopen voor de Parkinson Vereniging

Nordic wandelaarster Janine van Hoek-Kneepkens kampt al langere tijd met de ziekte van Parkinson. In haar wandelgroep vond zij Ria van der Dussen bereid om de Vierdaagse van Nijmegen te lopen als sponsorloop voor de Parkinson Vereniging. Janine wil hierbij Ria en alle sponsors (waaronder veel nordic wandelaars) graag hartelijk bedanken. Hieronder een kort verslag van Ria.

Het is me gelukt om de Vierdaagse weer uit te lopen! Wat was het heet. En wat was het de laatste dag nat. Maar wat heb ik ondanks de hitte genoten van het lopen en het enthousiasme van de lopers en de kijkers. Heel blij is de Parkinson Vereniging met de opbrengst van de sponsorloop. Zij kunnen het geld goed gebruiken voor verder onderzoek en begeleiding van mensen met de ziekte van Parkinson.

Groetjes, *Ria van der Dussen*

Lekker lopen voor het goede doel tijdens elfde Meierijloop

Het Vughtse centrum bruist het eerste weekend van oktober weer van de activiteiten. Het sportieve hoogtepunt van al die activiteiten vormt de elfde editie van de Meierijloop. Op zondag 2 oktober wordt deze weer afgewerkt, met start en finish op het Marktveld. Door mee te doen aan de scholierenloop, de 5 of de 10 kilometer ondersteunen deelnemers automatisch een aantal regionale goede doelen op het gebied van de gehandicapten sport.

De Meierijloop is inmiddels een vaste waarde geworden op de evenementenkalender in het Vughtse centrum. Ooit begonnen vanaf de atletiekbaan van Prins Hendrik start de loop nu alweer een aantal jaar vanuit het centrum. Sportvereniging Prins Hendrik, Lionsclub 's-Hertogenbosch, Gemeente Vught en Music Events werken eendrachtig samen om er ook dit jaar weer geslaagd loopfestijn voor jong en oud van te maken. Mét entertainment en mét hopelijk weer een prachtige opbrengst voor de regionale goede doelen.

De elfde Meierijloop begint traditioneel met de scholierenloop over 1000 meter. Jongens en meisjes van de Vughtse basisscholen gaan vanaf 11.15 uur de strijd met elkaar aan om de wisselbeker, die in 2015 in beide categorieën werd gewonnen door openbare basisschool De Piramide. Er zijn ook individueel prijzen te winnen in drie leeftijdsgroepen: tot en met 9 jaar, 10/11 jaar en 12/13 jaar, zowel bij de jongens als de meisjes.

Versierde straten

Om 12.00 uur klinkt dan het startschot voor de 5 kilometer, voor wedstrijdlopers, loopsporters en bedrijventeams. Het par-

cours voert over één ronde, door de gezellige straten van Vught. Veel van die straten worden door bewoners fraai versierd, om de passerende lopers een stimulerend decor te bieden. De deelnemers aan de 10 kilometer, die om 13.00 uur start, kunnen daar zelfs dubbel van genieten. Zij lopen namelijk twee ronden over hetzelfde parcours. Ook de 10 kilometer staat open voor wedstrijdlopers, loopsporters en bedrijventeams. Voor de bedrijventeams wordt dit jaar voor het eerst bovendien een speciale netwerkgelegenheid gecreëerd, uiteraard na afloop van de sportieve inspanningen.

De inschrijving voor de elfde Meierijloop loopt via een tweetal websites: www.inschrijven.nl en www.meerijloop.nl. Op de dag zelf bestaat ook nog de mogelijkheid tot na-inschrijving.

Vrijwilligers en verkeersregelaars zijn welkom. Zij kunnen zich aanmelden bij Hennij Oldenhove: htoldenhove1962@kpnmail.nl of (06) 23 98 55 90.

(Foto: Colin Schalken)



De elfde Meierijloop stuurt zondag 2 oktober weer grote groepen lopers - jong en oud - door Vught

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 44ste 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 27 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. 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.

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. U bent al lang niet meer de eerste! Inschrijvingen voor de 27 km zijn er al uit Bergambacht, Schoonhoven en Vught. Zo zie je maar weer dat het wervingsgebied van de Kangoeroeloop bepaald niet ophoudt bij de grote rivieren.

Feestje langs de parcoursen?

In de vorige aflevering hebt u kunnen lezen dat de organisatoren het leuk zouden vinden als zich langs het parcours de lopers niet alleen verbaal ('genoeg gekletst, ga nou maar weer hardlopen'; 'nog maar 12 kilometer'; 'kun je niet harder?'; 'moet ik je duwen?'; 'voor het donker thuiszijn!') aangemoedigd zouden worden, maar dat er ook muzikaal gezorgd wordt voor een aardige oppepper. En, er heeft zich al een muziekgezelschap aangemeld dat op 26 december van zich wil laten horen. Maar er wordt natuurlijk gestreefd naar meer! Zo zou de organisatie bij elke drinkpost graag muzikale ondersteuning op prijs stellen. De lopers horen dan bij wijze van spreken al van ver - zeker in het buitengebied - de drinkpost 'aankomen' en dat zal de loopmotivatie alleen maar kunnen vergroten. Maar niet alleen bij de drinkposten zou muzikale begeleiding niet misstaan. Neem de vrijheid om op elk punt van het parcours – denk aan bv. de bruggen - uw muzikale bijdrage te leveren. Doet u mee of doet uw groep mee? Meldt u dan aan via PH2@home.nl. Kunnen we de lopers alvast lekker iets in het vooruitzicht stellen.

Fotografen gevraagd

Elk jaar worden er heel wat foto's gemaakt door o.m. Annet van Esch. Maar die kan alleen direct bij de baan alle lopers bestrijken en niet recht doen aan de verschillende afstanden in al of niet het verre veld. Het lijkt ons leuk ook wat foto's binnen te krijgen van lopers op alle afstanden. Wilt u daar in voorzien, laat het ons weten via PH2@home.nl.

Kangoeroeloopgadget

Al 45 jaar is de Kangoeroeloop een echte familieloop. Niet iedereen een chip in de schoenen om je tijd geregistreerd te krijgen, maar gewoon voor je plezier een prestatie leveren. Als je er een echte prestatieloop van wil maken op tijd, dan kun je dat natuurlijk zelf helemaal regelen. En het bereiken van de finish wordt al 45 jaar beloond met een aardigheidje, dat het ene jaar wat praktischer is dan het andere, maar daar gaat het natuurlijk niet om.

Hoewel, als zo'n gadget een praktisch (loop-)nut dient, dan zie je die dingen nog weleens op trainingsavonden terug. Maar afwachten wat het dit jaar wordt....

Wat zal dit jaar in ieder geval anders zijn?

Als u een trouwe bezoeker van de baan bent, dan hebt u gemerkt dat er in het afgelopen jaar in de omgeving van de baan heel wat bijgebouwd is. Dat houdt natuurlijk ook in dat de ruimte om langs de eerst nog 'lege' straten te parkeren beperkt wordt. Ook al vraagt de organisatie aan alle omwonenden van het sportpark vriendelijk rekening te houden met de drukte op 26 december, zal de beschikbare ruimte toch wat zijn gekrompen. Een extra aanbeveling om op die Tweede Kerstdag zoveel mogelijk op de fiets te komen.

Kids Challenge vervalt (herhaling)

Een belangrijke wijziging in de organisatie op 26 december zelf is het vervallen van de Kids Challenge. Dat 3 jaar geleden ambitieus gestarte project – bedoeld voor de niet-meelopende kinderen van de deelnemers - heeft het 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 niet op tegen het 'rendement'.

Sponsors gezocht

En, we herhalen het hier nog een keer, 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.

Niet vergeten!

De Kangoeroeloop is een prachtig evenement, met voor Vught een positieve uitstraling. Maar het kan niet doorgaan zonder de hulp van vrijwilligers. De hele Kangoeroeloopcommissie bestaat natuurlijk al uit vrijwilligers, maar er zijn nog zoveel mensen meer nodig voor 'in het veld'. Het is de laatste jaren steeds gelukt – zij het soms op het nippertje – alle taken ingevuld te krijgen, maar het blijft tot op het laatste moment spannend. Wilt u een steentje bijdragen, geef u dan op bij Tine van Esch. (tinevanesch@tele2.nl.)

De Kangoeroeloopcommissie

Visueel beperkt en hardlopen, geweldig dat dit kan

Mijn naam is Franka van den Wittenboer en ik woon in de buurt van Den Bosch. Ik heb een visuele beperking: Syndroom van Usher, type 1.

Hoe ben ik aan de Running Blind Den Bosch gekomen: Ten eerste instantie deed ik vorig jaar in augustus in de ochtend een keer proef mee aan Running Blind op elke woensdag waar de leden van Running Blind regio Den Bosch altijd gaan trainen. Deze dag valt helaas in mijn werkdag waar ik normaal altijd ga werken want zaterdag was toen nog niet ingegaan voor de Running Blind Den Bosch. Uiteindelijk dit jaar hoorde ik dat het wel mogelijk is om elke zaterdag kunnen gaan trainen samen met andere leden. Daar heb ik de kans wel om mee te doen als lid worden van Running Blind in Den Bosch en natuurlijk ook meedoen aan hardloophwedstrijd als de Running Blind Den Bosch groep ook meegaat. Wandelen is het ook mogelijk voor mensen die niet kunnen hardlopen als een Nordic Walking lopers. Running Blind regio Den Bosch bestaat uit een hele gezellige en spontane groep! Ben erg blij mee dat ik wel aangedurfd ben met Running Blind Den Bosch. Door trainen en aan wedstrijden voel ik me helemaal vrijheid en meer energie ingestoken!

Mijn allereerste officiële hardloophwedstrijd van mijn leven was bij de Empelloop van afgelopen 26 juni. Ik liep samen met mijn buddy Marloes Coerts in het natuurgebied van Empel in 00:34:38 in 5 kilometer. Wij hebben uiteindelijk onze medaille gehaald. Het was een hele mooie prestatie! Deze dag was zo erg fantastisch en volop zonnig voor ons allemaal.

Binnenkort heb ik weer 2 wedstrijden voor de deur is: Meijerijloop in Vught voor 5 kilometer op 2 oktober en voor de marathon in Amsterdam in 8 kilometer te halen op 16 oktober. De 8 kilometer wordt dan wel voor de eerste keer in mijn leven om mee te maken... ben benieuwd of ik echt kan inhalen van die twee wedstrijden! Dit betekent dat ik mezelf erop goed concentreren met trainen en moet mezelf ook goed zorgen dat ik fit blijven houden.

Groetjes,
Franka

Running Blind zoekt buddy's

Vanuit Running Blind lopen we nu iets meer dan een half jaar bij Prins Hendrik en het bevalt ons super. De groep bestaat nu uit tien mensen met een visuele beperking die 1 of 2 keer in de week hardlopen en twee mensen die wandelen. Leuk om te vermelden is dat op zaterdag twee hardlopers, samen met hun buddy, aansluiten bij een reguliere hardloophgroep van PH. Dit past zeer goed in onze visie: zoveel mogelijk zo normaal mogelijk.

Om alle lopers tijdens de training goed te ondersteunen zijn we op zoek naar buddy's. Wij trainen zowel op woensdag als zaterdag van kwart voor 10 tot 11 uur. Buddy zijn kan iedereen die 5 km kan hardlopen/wandelen. Kom gerust een keer kijken of meedoen, je wordt door een ervaren buddy aan de hand genomen om te ervaren hoe het is om visueel beperkt te zijn en hard te lopen (of wandelen) en wat jouw rol hierin is als buddy. Je hoeft als buddy niet alle trainingen aanwezig te zijn. Alleen voor zaterdag of woensdag of 1 x per 2 weken, alles is bespreekbaar. Email: denbosch@runningblind.nl

Groet, *Helma Jilesen*
Bestuur Running Blind Den Bosch

Afscheid van trainer Tonnie Dirks bij Prins Hendrik

Met een kleine bijeenkomst met zijn atleten heeft Tonnie Dirks eind augustus afscheid genomen als trainer bij Prins Hendrik. Na ruim 23 jaar had Tonnie het idee dat hij niet meer voldoende kon bieden aan zijn atleten. De samenstelling en motivatie van zijn groep verandert natuurlijk door de jaren heen en Tonnie had daar soms moeite mee.



In de afgelopen jaren heeft Tonnie erg veel successen behaald met zijn atleten van Prins Hendrik. Het aantal topatleten dat in Vught onder leiding van Tonnie vele kilometers heeft afgelegd is haast niet te tellen. Een snelle blik op de laatste twee

decennia (met het risico een of meer mensen over het hoofd te zien) brengt ons bij onder andere Michiel Otten (o.a. WK cross in 1997), Miranda Boonstra (NR 3000 steeple, vele nationale titels en EK 2006 en 2014, 4e AT op de marathon), Anja Smolders (Belgisch kampioene en EK 2006), Remko Kortenoeven (NK 2002), Wouter Timmer (NK 2001), Maikel van der Steen

(EJK 2011), Anne van Es (meerdere titels) en successen met Stan Rijken en Luc Krotwaar. Memorabel is het NK 10.000 meter van 2002 in Zeist toen de pupillen van Tonnie 6 van de eerste 7 plaatsen naar zich toe te trokken.

Tonnie neemt niet geheel afscheid van Prins Hendrik. Hij blijft regelmatig te vinden op de accommodatie aan de Sportlaan om onderhoudstaken uit te voeren met het team vrijwilligers. Zo blijven de spullen en de atletiekbaan in topconditie. De trainingen van de mila-groep zijn inmiddels overgenomen door Bram Som (Europees Kampioen 800 meter van 2006 en de Nederlands recordhouder 800 meter) en Bart van Aalst (die al samen met Tonnie training gaf aan de mila-groep).

Bart van Aalst

De dinsdagmorgengroep van trainer Gerard Hagen

Hierbij wil ik iedereen eens vertellen over de geweldig leuke loopgroep op dinsdagmorgen die een paar jaar geleden door Gerard Hagen is overgenomen van André de Jong.

Er wordt gelopen van 9.15 uur tot ongeveer 10.45 uur. De groep bestaat uit 30 tot 40 personen, zowel mannen als vrouwen. De mannen hebben over het algemeen leeftijden van 65 tot ongeveer 80 jaar. De vrouwen zijn gemiddeld iets jonger dan de mannen. Het niveau binnen de groep verschilt nogal, maar met oefeningen tussen door en intervals blijft de groep heel goed bij elkaar. Gerard geeft heel gevarieerde trainingen zodat iedereen aan zijn trekken komt. Het is een heel sociale groep met een heel sociale trainer. Zo stuurt Gerard mails aan de mensen die jarig zijn en belt mensen die geblesseerd of ziek zijn.

Dus als er mensen zijn die op dinsdagmorgen willen lopen, kom het gerust eens proberen. Ik weet zeker dat je er geen spijt van krijgt. Niet alleen het lopen is fijn maar ook de gezelligheid daarna, onder het genot van een kop koffie of thee met soms een traktatie als er iemand jarig is. Door de leeftijden en de verschillende niveaus is het voor de trainer geen gemakkelijke groep, maar Gerard doet het heel goed! Bij Gerard kun je ook nog trainen op vrijdagmiddag van 13.45 uur tot 15.00 uur. Deze training is wat korter met wat kortere intervals. Ik weet niet of iedereen wel op de hoogte was van deze trainingen en daarom wilde ik deze leuke trainingen toch even onder de aandacht brengen.



Dick Janssen (al zo'n 35 jaar lopend bij Prins Hendrik)

September finalemaand voor junioren

Wanneer alle vakanties voorbij zijn, het werk weer is opgepakt, de scholen en studies weer begonnen zijn en het normale ritme weer enigszins is opgepakt staat de vaak belangrijke septembermaand alweer voor de deur. In deze maand vinden traditioneel de promotie/degradatie-wedstrijden plaats bij de senioren en bij de jeugd staan de competitiefinales op het programma: wie mag zich een jaar lang het beste juniorenteam van Nederland noemen?

Voor het eerst sinds een aantal jaren is er geen enkel seniorenteam dat een promotie/degradatie-wedstrijd hoeft af te werken, dus dit jaar verdient de jeugd de volledige aandacht. Wie de jeugd heeft heeft de toekomst zegt men wel eens, en als we dit spreekwoord mogen geloven dan zit het met de toekomst van Prins Hendrik wel goed. Maar liefst 5 juniorenteams hebben zich het afgelopen seizoen weten te plaatsen voor hun competitiefinale! Om dit even in het juiste perspectief te plaatsen: landelijk zijn er maar 2 verenigingen die in de septembermaand met meer juniorenteams in de competitiefinales aanwezig zijn. Vooraf al een prestatie om trots op te zijn dus! Al het goede komt in drievoud, en zo ook de competitiefinales. Voor PH begint het met de meisjes junioren B, vervolgens 2 junioren C teams en tot slot ook 2 junioren A teams.

Junioren B – Herfst in Flevoland

Tegenwind

Op 4 september wordt het spits afgebeten door het meisjes junioren B team. Op deze grijze ochtend verzamelen de dames fris, fruitig en opgewekt 's ochtends vroeg bij PH zoals alleen 16/17-jarige meisjes dat kunnen op een zondagochtend. De lange autorit naar Flevoland wordt hier en daar nuttig gebruikt om nog mooi even verder te slapen, maar eenmaal aangekomen in Dronten heeft iedereen de juiste focus en is het menens! In Flevoland kun je van één ding uitgaan, en dat is dat het waait. Hard waait. En ook nu is dat helaas niet anders. De windrichting is helaas zodanig dat de sprintsters en hordenloopsters met storm tegen mogen lopen in plaats van met storm mee. De eerste die namens PH deze tegenwind mag trotseren is Anna Postema op de 100m horden. In een helaas bepaald geen vlekkeloze race ("dit was echt mijn slechtste race ever, oh my god") komt ze tot een tijd van 15,37 en een 3e plek overall. Gezien de winderige omstandigheden moet er over het algemeen vandaag niet heel veel waarde gehecht worden aan de tijden, maar een 3e plek is in ieder geval een degelijk begin. Tegelijkertijd staat er in de discusring iemand die wel heel blij is met een beetje tegenwind. Discuswerpsters zijn namelijk gebaat bij tegenwind in plaats van meewind. Net 1 dag terug van vakantie werpt Maxime Beverwijk naar een afstand van 28,45meter, en dat is voor haar meer dan verdienstelijk. Vervolgens start aan de andere kant van de baan het verspringen waar ze ook niks te klagen hebben over de wind. Waar de sprintsters storm tegen hebben, hebben de verspringsters storm mee. Geholpen door dit windje in de rug betalen de vele trainingen van dit seizoen zich eindelijk eens uit voor Kim van Bokhoven. Voor het eerst wordt de magische 5 meter grens doorbroken. Met 5,01meter zijn zowel atleet als trainer Joep Janssen dan ook erg tevreden.

Jeugdige talenten

De ploegleiders Jos en Jeroen staan erom bekend dat ze waar mogelijk jeugdige talenten de kans geven en dat is ook in deze wedstrijd niet anders. Hoewel alle B-junioren in feite ook nog onder de noemer jeugdige talenten vallen, staan er deze wedstrijd ook al een aantal C-junioren aan de start. Soms als 2e loopster/springster/werpster achter een B-junior zoals Djim van den Berg, die in de stromende regen tot een toch verdienstelijke 4,81meter komt bij het verspringen, en Vera van den Berg, die haar discus na 22,06meter laat landen. Maar soms ook gewoon brutaal vooraan in de wedstrijd, zoals Vera's 1 jaar jongere zus Emmy van den Berg op de 1500m. Als 1e jaars C-junior (4 jaar jonger dan de winnares) gaat ze gedurfd mee met de voorste groep. Ze strijdt voor wat ze waard is ("ik kan echt niet meer op mijn benen staan") en wordt knap 3e in een tijd van 4:52,07, slechts een fractie boven haar pr. Maar tevreden? Nee, ondanks de weersomstandigheden baalt ze vooral dat ze net geen pr gelopen heeft. Dus mijn advies is om Emmy de komende jaren goed in de gaten te houden, want die komt er wel! Al zullen we Djim en Vera ook zeker terug gaan zien de komende jaren. Inmiddels stond ook Maxime Beverwijk weer op de baan. Met kogel, discus en speer heeft ze niet alleen een druk programma vandaag, maar haalt ze ook de meeste punten binnen voor de ploeg. Hoewel bij kogel en speer de gehoopte uitschieter ontbrak kwam er uiteindelijk bij allebei een prima afstand op het bord, respectievelijk 11,49meter en 36,29meter. Achter haar stoot Vera haar kogel ook naar prima 9,40meter.

Afzien

Aangekomen bij de 100m sprint voor de dames was de wind helaas nog niet bepaald gaan liggen. Zowel voor Anna Postema als Djim van den Berg was het strijden tegen de wind. Anna haalde de punten binnen in 13,29s en voor Djim was het na een flitsende start ook behoorlijk afzien. Als C-junior loopt ze

normaal een 80meter en die 20 extra meters hakten er aardig in. Desondanks met 13,92 geen onverdienstelijke tijd gezien de omstandigheden. Na de 100m was het tijd voor de echte bikels. 100m tegen de wind in is afzien, maar 400m in die omstandigheden is ook niet bepaald een pretje. Toch stonden daar Vera Lurvink en Sophie van Leeuwen voor PH aan de start. Vera, de laatste periode gekweld door blessureleed, komt in deze zware omstandigheden tot 1.01,66 waar ze desondanks zelf niet heel erg tevreden mee is ("pff, dit leek helemaal nergens op"). Sophie heeft het een serie eerder ook zwaar met haar 400m en finisht in een tijd van 1.08,01. Bij het hoogspringen staan er ondertussen ook een B-junior en een C-junior klaar op de aanloop. Elise Jocaille raakte vorige week bij een meerkamp geblesseerd aan haar achillespees. Dan een week later in slecht weer toch 1,55m springen getuigd in ieder geval van een hoop karakter en teamspirit. Lotte Houtman belandde vorige week bij de C-Spelen met haar hoofd tegen de staander en springt een week later gewoon weer over 1,40meter heen. Ook daar zit het qua karakter dus wel goed.

Traditiegetrouw wordt er afgesloten met de 4x100m estafette. Fleur van Haaren, Anna, Djim en Vera Lurvink brengen het stokje in een inmiddels droog maar niet minder winderig Dron-

ten rond in de 6e tijd van het veld. Dat de estafette toch altijd een niet te onderschatten onderdeel is blijkt wel uit het feit dat uiteindelijk 3 teams gediskwalificeerd worden vanwege een wissel buiten het wisselvak. Aan het eind van de dag, wanneer alle punten bij elkaar opgeteld zijn, blijken de dames op een mooie 7e plek geëindigd te zijn. Dat levert ten eerste tevreden ploegleiders op, aangezien ze als 9e de finale ingekomen zijn en er dus over het algemeen ondanks de weersomstandigheden behoorlijk goed gepresteerd is en ten tweede ook tevreden atleten omdat die na een lange dag wind en regen weer de auto in mogen terug naar huis. Op naar een warm bad en op naar de volgende competitiefinales volgend weekend.

Juniores C – Zomer in Alphen aan den Rijn

Een bus vol atleten

Een week na de B-junioren is het de beurt aan de C-junioren. Zowel het jongensteam als het meisjesteam heeft zich weten te plaatsen voor de finale, dus met een grote groep van 25 atleten gaan we richting Alphen aan den Rijn. Zoals het een hecht team betaamt vertrekt de ploeg met een bus vol atleten, trainers en supporters richting Alphen aan den Rijn. Hier aangekomen valt bij het uitstappen van de bus op dat het met een zonnetje en 27 graden een stuk beter toeven is dan vorige week in Dronten bij de B-junioren, en dat er door de muziek die door de speakers klinkt nu ook al meer sfeer hangt dan vorige week. Laat de wedstrijd dus maar beginnen. Maar voordat het zover is is er eerst nog tijd voor de traditionele vlaggenparade met alle deelnemende clubs. Vol trots loopt de grote PH-delegatie hun rondje, waarna het dan echt tijd is voor de wedstrijd.

De wedstrijd begint zowel bij de meisjes als bij de jongens met de estafette en voor beide ploegen levert dit een 5e plaats op. Waar het bij de meisjes om een niet helemaal vlekkeloze race ging met nog voldoende winst te halen op de wissels piekten de jongens op het juiste moment met de snelste race van dit seizoen en voor het eerst een tijd

onder de 48 seconden. Het eerste individuele loopnummer dat vervolgens van start ging was de 80m horden voor de meisjes en de 100m horden voor de jongens. Bij de dames waren Isabel Bertrand en Milou Dirks mooi aan elkaar gewaagd waarbij Isabel, met een onderweg opgelopen blauwe knie, net aan het langste eind trok: 13,26 om 13,29. Waar Nadine van den Hoogen voortvarend begon met een goede start duurde de 80m

horden voor haar uiteindelijk helaas net een paar hordes te lang. Bij de jongens beet Tijmen van Hal de spits af met een dik pr van 16,10, liet Raphaël Dobbels vervolgens zien dat hij wel meer kan dan alleen 800m lopen door een mooie 15,91 op de klokken te zetten en was Pim van Bakel het hordenlopen na 6 weken vakantie ook nog niet verleerd. Voor hem stopte de klok uiteindelijk na een degelijke 15,43 seconden.

Oren en ogen tekort

Twee ploegen en een grote delegatie atleten betekent af en toe ook oren en ogen tekort komen om alle technische nummers in de gaten te houden. Alle technische onderdelen zijn verdeeld in 2 groepen, een groep aan het begin van de dag en een groep aan het eind van de dag, met in elke groep 1 PH-atleet. Floris Nolet maakt het bij het verspringen in het begin nog even spannend door zijn eerste 2 pogingen ongeldig te





springen, maar laat zich niet van de wijs brengen en noteert vervolgens 2 mooie afstanden met 5,48m als verste. Later op de dag komt Tijmen van Hal, na er al 2 onderdelen op te hebben zitten, nog tot een degelijke 4,81m. Tegelijkertijd zijn de meisjes begonnen met het speerwerpen. Hierbij komt Lise-lotte Lieben tot 19,53m en komt Sanne Diepen in een mooi opgebouwde serie waarbij ze elke keer iets verder

gooit uiteindelijk zelfs tot een nieuw pr van 33,71m. De werpers bij de jongens staan inmiddels ook al klaar om hun kunsten te vertonen. Max van Velzen, die onderhand van top tot teen onder het sporttape zit, opent het bal bij het speerwerpen met een naar omstandigheden goede afstand van 34,63m. Ook hier ontlopen de PH-deelnemers elkaar bitter weinig, want later op de dag komt Rick Verhoeven tot 34,70m. Het kogelstoten bij de jongens levert ook 2 tevreden gezichten op. Allereerst komt Enrique van Zutven tot een constant goede serie met uiteindelijk 11,79m en vervolgens doet Mats Merkelbach hier nog een schepje bovenop door 2x verder dan zijn pr te stoten met 12,38m als verste stoot. Na dit werpgeweld snel door naar het hoogspringen waar het de dames af en toe net niet helemaal meezat. Bij een goede sprong moet je af en toe het geluk mee hebben dat de lat net blijft liggen, en nu waren de goede sprongen wel aanwezig, maar viel de lat er helaas telkens net vanaf. Lotte Houtman kwam uiteindelijk toch tot 1,45m en Jip Cales tot 1,30m.

Terug naar de rondbaan waar de running academy atleten inmiddels klaar staan voor hun 800m. Bij de dames staan hier Emmy van den Berg, Myrthe Kouwenberg en Karlijn Bongenaar gereed. Myrthe en Karlijn blijven de eerste 600m mooi bij elkaar waarna Myrthe er de laatste 200m

nog vandoor ging en ze uiteindelijk finishen in 2:29,01 en 2:31,14. Emmy, vorige week bij de B-junioren ook al sterk lopend, gaat vandaag ook weer goed mee met de koplopers en finisht uiteindelijk als 3e in een nieuw pr van 2:20,34. Bij de jongens is het vervolgens de beurt aan Raphaël, Laurens te Booy en Kai van Tilburg. Laurens en Kai lopen allebei een prima 800m gezien hun vakantieperiode en laten respectievelijk 2:23,80 en 2:33,87 noteren. Voor Raphaël is het inmiddels zijn 3e onderdeel van de dag en dat gaat je niet in de koude kleren zitten. Vanaf de start ligt het tempo in de serie aardig hoog en had hij het aardig zwaar. Voor hem staat de klok uiteindelijk stil op 2:16,36.

Ploppende oren

Na een prima broodje hamburger van de bakplaat snel terug naar de technische onderdelen waar bij de dames de werpers alweer druk bezig zijn met hun onderdelen. Bij het discuswerpen, niet voor het eerst vandaag, 2 deelnemers die mooi aan elkaar gewaagd zijn. Sanne Diepen komt tot 22,52m en Vera van den Berg komt 22,02m. Voor Vera van den Berg staat daarna ook nog het kogelstoten op het programma en ook hier groeit ze in de wedstrijd en komt ze uiteindelijk tot een prima 9,31m. Nadine van den Hoogen laat de kogel later op de middag nog na 7,85m landen en is hier helaas niet zo tevreden mee. Het verspringen bij de dames levert ook gemengde reacties op. Djim van den Berg komt uiteindelijk in haar laatste poging nog tot een goede 4,82m maar Hanna van der Zalm is minder tevreden met haar uiteindelijke afstand van 4,22m. Bij het laatste technische onderdeel komen Tijmen en Julius Geertsma in actie. Bij het inspringen laat Tijmen zijn trainer versteld staan met de ene goede sprong na de andere en tijdens de wedstrijd vliegt hij uiteindelijk over 1,65m. Vliegen deed ook Julius. Zo hoog dat hij zelfs bijna last had van ploppende oren. Met een pr van 10cm springt hij uiteindelijk over 1,55m.

Het laatste onderdeel van de dag is de 150m voor zowel de dames als de heren. Bij de dames moet Milou een goede start helaas bekopen met kramp in haar voet, waardoor een 150m behoorlijk lang is. Ook voor Djim blijft een 150m best lang, maar die laat zich niet kennen en loopt een prima 20,65s. Voor Isabel is het inmiddels ook haar 3e onderdeel van een lange, warme, vermoeiende dag en loopt uiteindelijk met 20,72 net een fractie langzamer dan Djim. Bij de jongens komt Lars van Velzen met een goede 19,78 tot zijn 2e tijd ooit. Mats, die zijn eerste 150m ooit loopt, loopt een goede bocht en merkt in de laatste meters dat het toch een stukje langer is dan een 100m. Desondanks ook voor voor hem een goede tijd met 18,81. Ook bij Pim, trotse ranglijstaanvoerder op dit onderdeel, hakt zijn vakantie er hier toch ook wel enigszins in. Helaas geen gehoopte uitschieter



maar wel een heel degelijke 17,92 en daarmee weer de nodige punten voor het team.

25 Pizza's

Met een 7e plek voor de jongens en een 9e plek voor de meisjes blijven de teams uiteindelijk helaas iets achter bij de verwachtingen en zitten we voor de prijsuitreiking alweer in de bus terug naar Vught. Waar bij Maurits Hendriks zo'n vroegtij-

dige aftocht dan al omgedoopt wordt tot de beruchte loser-vlucht is dat hier duidelijk niet het geval. "One team, one goal" staat bij ons wél hoog in het vaandel en die 'goal' is op dit moment wel duidelijk: na een gezellige dag in een zonnig Alphen aan den Rijn op naar PH waar er 25 pizza's staan te wachten op deze groep hongerige en moegestreden atleten!

Junioren A – De bronzen mannen

Last but not least is het de beurt aan de A-junioren voor hun NK teams in Rotterdam. Waar de dag op de heenweg vrij regenachtig begon werd ons door topsupportster, en inmiddels inwoonster van Rotterdam, Nikki Jacobs een dag vol zon voorspeld, en zo geschiedde! Waar het jongensteam bestond uit een mooie mix van eerste- en tweedejaars aangevuld met enkele B-junioren was er bij de meisjes toch enigszins sprake van het afscheid van een generatie. Veel tweedejaars die de afgelopen jaren mooie successen geboekt hebben, waaronder een kampioenschap en de deelname aan de Europa Cup in Portugal.

Drie pr's

De mannen laten er geen gras over groeien en staan na 3 atleten op even zoveel pr's. B-Junior Daan Pauw slingert zijn kogel met A-juniorengewicht welgeteld 7 meter verder dan zijn oude pr en op de 110mH lopen zowel Martijn Meijer als Jan Janssen ook een pr. Jan loopt heel netjes naar 15,46 en Martijn verrast vriend, vijand en vooral zichzelf met een dik pr van 15,24 na 2 mooie introductieweken van zijn opleiding. Bij de vrouwen herstelt Anna Postema zich heel knap van haar race van vorige week door op de 100mH naar de winst te lopen in een tijd van 14,59, maar een fractie boven haar pr. Eveneens in de snelste serie moet Noa van Ginneken het na een goede start in het tweede deel van haar race helaas toch afleggen en finisht in 16,13. Het hoogspringen voor de meisjes wordt verzorgd door Elise en Elise. Elise Pelgrim begint en komt uiteindelijk tot 1,40m. Een hoogte waar ze zelf helaas niet erg tevreden mee is. Vervolgens is het de beurt aan Elise Jocaille. Vorige week bij de B-junioren toonde ze al karakter door half geblesseerd toch 1,55m te springen. Vandaag doet ze dat karakter tonen met 1,50m nog eens dunnetjes over. Bij de werpnummers nemen Jorg Kroon en alleskunner Jan Janssen het kogelstoten voor hun rekening. Jorg Kroon komt, ondanks een val van zijn paard 2 dagen geleden, toch tot een degelijke afstand van 10,76m. Later op de dag perst Jan er in zijn laatste poging nog een mooie 12,13m uit. Bij de dames hebben Maxime Beverwijk en Roos Peeters alle werpnummers onderling mooi verdeeld. Maxime, B-junior, stoot met de 1 kilo zwaardere A-junioren kogel uiteindelijk 9,57m en groeit bij het speerwerpen goed in de wedstrijd met een afstand van 32,49m. Ze werpt zo constant dat ze zelfs 2 keer exact deze afstand werpt. Roos heeft net een hele leuke eerste week achter de rug op haar nieuwe opleiding maar moet dat helaas bij haar werpnummers wel enigszins bekopen. Met 27,82m bij het speerwerpen en 28,17m bij

het kogelslingeren is zelf niet heel erg tevreden.

In een warm en zonnig Rotterdam is het inmiddels de beurt aan de sprinters. Bij de dames komt Lianne van Krieken tot een mooie 4e plek in 12,41s. Net achter haar loopt Anna ook een prima 100m waarbij de klok uiteindelijk stilstaat op 12,92s. De mannen zijn ook hier scherp en gretig en lopen allebei een goede 100m. Arno Kapteijns had met 12,06 wellicht iets meer verwacht van zijn tijd, maar Olav Donker laat met 11,40 zien dat de mannen niet moeilijk doen over pr's lopen in september. De 800m levert dit keer geen pr's op, maar gezien de omstandigheden zo na de vakantie wel 3 prima tijden. Sophie Schoonebeek loopt naar 2:31,42 en bij de mannen lopen Jasper Janssen en Brent Cuijpers naar respectievelijk 2:05,07 en 2:07,86.

Teamspirit

Dat het met de teamspirit bij de jongens wel goed zit tonen Joep van Es en Just van Hal aan. Hoewel ze allebei helaas niet opgesteld staan in deze finale, zijn ze er vandaag in Rotterdam maar wel mooi de hele dag bij om hun teamgenoten hartstochtelijk aan te moedigen. En die aanmoedigingen zijn niet voor niks, met gebalde vuisten springt Koen Koenders bij het polsstokhoogspringen in zijn 2e poging ruim over zijn aanvangshoogte. Hoewel hij niet heel erg tevreden is met zijn 4,40m wint hij daarmee wel de wedstrijd en haalt een karrevracht aan punten binnen. Bij de verspringbak moet Teun Peeters na zijn sprong van 5,64m helaas geblesseerd de strijd staken. Olav springt later op de dag naar een prima 6,35m met nog een hele verre laatste sprong die helaas nét ongeldig bleek te zijn. Daar kon zelfs Kees Janssen, hele dag jurylid bij het verspringen, niets aan veranderen helaas. Bij de dames weet Maureen Pelgrim de 5 meter grens op een haar na te slechten, maar blijft steken op 4,99m. Lianne blijf constant, want na een 4e plek op de 100m behaalt ze hier ook een 4e plek met 5,43m. Niet helemaal tevreden, maar gelukkig kan er na afloop wel weer vrij snel een lachje vanaf.

Karakter tonen

Onder luide aanmoedigingen van Jorg met zijn stadiontoeter is het de beurt aan de 400m lopers. Karakter tonen is hier het toverwoord. Elise Pelgrim loopt een sterk eerste stuk, geeft op de laatste 100m alles wat ze heeft, finisht in 1:03,10 en weet vervolgens minimaal een half uur bij god niet hoe ze moet zitten, hangen of liggen. Bij de mannen moet Casper Kremers zijn

gretigheid helaas bekopen met een valse start maar haalt Martijn Meijer in een knappe race de punten binnen. Strijdend tot de laatste meters zoals alleen Martijn dat kan komt hij uiteindelijk tot 51,77. Waar sprinters wel gebaat zijn bij warm weer hebben de mila-lopers het daarentegen best zwaar. Sophie van Leeuwen kan in de snelste serie op de 1500m helaas het tempo al snel niet volgen en loopt daardoor solo naar 5:37,49. Bij de mannen op de 3000m kunnen ook Jules de Pinth en Mike van der Biezen het tempo in de snelste serie niet helemaal bijbenen. Jules, al niet helemaal fit aan de wedstrijd begonnen, komt tot 10:26,69 en Mike finisht in 11:22,73.

De laatste technische nummers van de dag zijn het speerwerpen en hoogspringen bij de mannen. Bij het speerwerpen ontlopen de PH-mannen elkaar weinig. Arno werpt een mooi pr met 46,36m en Jan blijft daar maar een fractie bij achter met 46,10m. Het hoogspringen levert een 1,70m op voor Robin Schmitz en een Daan Gielen die boven zichzelf uit stijgt, in dit geval ook letterlijk. Met 1,80m in zijn 3e poging evenaart hij zijn pr maar door 1,85m overtuigend in zijn eerste poging te halen verstevigt hij de op dit moment 3e positie voor de jongens. De afsluitende estafette levert bij de meisjes een steady race op met niet voor het eerst een 4e plek in de uitslag. De jongens die op dat moment nog volop meesrijden om het podium, maken



het nog heel spannend door met een bepaald geen vlekkeloze race flink tijd in te leveren op sommige concurrenten. Hoewel de Atletiekunie de tussenstanden geheim houdt om de spanning op te voeren hebben ploegleider Jos van Schijndel en ondergetekende de tussenstanden inmiddels zelf al lang handmatig berekend en hebben we gezien dat die 3e plek niet meer in gevaar is gekomen.

Hechte groep

Waar de damesploeg uiteindelijk op een wellicht enigszins teleurstellende 6e plek eindigt, pakt het jongensteam een mooie bronzen plak. Met enkele B-junioren en eerstejaars A-junioren is dit tevens een groep om de komende jaren op voort te borduren. Tel hierbij op het enthousiasme dat deze hechte groep de hele dag getoond heeft en de twee ploegleiders, Jos van Schijndel en Jeroen Engels, die niet voor het eerst een van hun teams tot grote hoogte heeft weten te stuwen en een medaille bij kan schrijven aan hun ploegleiderscarrière en je kan alleen maar tot de conclusie komen dat deze medaille niet het laatste is dat we van dit jongensteam gehoord hebben!

Maarten Nabbe

Elite op stap

Als je praat over André's Elite krijg je steeds de reactie: "Oh, zijn dat die dames met die blauwe shirts op zaterdagmorgen?" Inderdaad, iedere zaterdagmorgen zie je ze hardlopen, echter de laatste jaren zonder André.

Eén zaterdag in het jaar gaan de dames op stap en laten ze de blauwe truitjes in de kast liggen. Op 20 augustus was het zo ver: het jaarlijkse uitje! Hier een kort verslagje. Lekker uitslapen want om 10.00u werden we pas verwacht bij het terras van kasteel Maurick. Na de koffie met appeltaart om 11 uur een prachtige boottocht in twee fluisterboten van Halder naar Den Bosch. De schippers van Vestingvaren konden ons onderweg alles vertellen over Den Bosch in de Middeleeuwen en de vorige eeuw en de bescherming van Den Bosch tegen de vijand en tegen overstromingen. Ook de natuur rond de Dommel kreeg volop aandacht. We hebben zelfs het ijsvogeltje gezien!

In Den Bosch hebben we De Wonderlijke Klim op de Sint Jan gedaan, een hele mooie belevenis! Daarna weer met de boot terug naar Halder. Ondertussen een lekkere lunch op de boot en helemaal uitgerust zijn we daarna gaan wandelen langs de Essche Stroom, door de Gemeentebossen in Gestel, Zegenwerp en over de dijk langs de Dommel weer terug naar Halder. Natuurlijk onderweg nog even aangelegd bij De Zwaantjes in Gestel voor een glaasje wijn. Deze gezellige dag werd afgesloten met een lekker diner in Vught. Vooral gezellig, omdat André hier ook bij aanwezig was.

Marja Palubski



Succesvolle bijeenkomst Bossche Business Runners

Op woensdag 7 september jl. vond de eerste bijeenkomst plaats van de Bossche Business Runners bij Prins Hendrik. Circa 25 leden van deze pas opgerichte netwerkclub meldden zich aan voor deze sportieve bijeenkomst. Met als trainers Bart van Leerdam en Maria Dooyenburg vielen ze met hun neus in de boter (daarover later nog meer).



De avond bestond uit een korte uitleg over het programma, een voorstelronde, wat tips & trucs over hardlopen, gevolgd door een training van een uur. Na afloop werd er door de geheel nieuw opgerichte kook-

ploeg (Peter Peeters, Daniëlle Gorgels, Marian de Haan en ondergetekende) een heerlijke maaltijd geserveerd. En zo waar 3 gangen! Met een goed Italiaans kookboek als basis was er een verrukkelijke maaltijd bereid: overheerlijke salade met brood, boter en tapenade (daar heb je de boter weer), daarna pasta met een lekkere saus en als toetje yoghurt met

verse vruchten. De deelnemers zaten aan de lange tafels en konden tijdens het eten volop kennismaken en netwerken. De reacties waren erg positief. De combinatie van een professionele training, de mogelijkheid tot netwerken en een heerlijke culinaire maaltijd maakte het tot een zeer geslaagde bijeenkomst. Uiteraard met de hulp van Jan Dankers die, zoals altijd, gastvrij alle deelnemers van drankjes voorzag. Kortom een bijeenkomst die één maal per maand herhaald gaat worden!

Ik wil iedereen bedanken voor zijn/haar geweldige inzet!

Mocht je naar aanleiding van dit stukje geïnteresseerd zijn om ook een keer te koken, dan kun je met een van ons contact opnemen.

Janneke Schreuder
Clubhuiscommissie a.i.



Trainen bij Bienneke Jansen

Zo'n 4 jaar geleden is Bienneke Jansen met de groep "Van sjokken naar joggen" gestart en 3 jaar geleden met de groep "Buiten bewegen op de baan voor senioren". Nog steeds geeft zij met veel plezier deze trainingen die door de afdeling loopsport Prins Hendrik ondersteund worden. Om een indruk te geven hoe deze trainingen ervaren worden door de lopers heeft Bienneke twee personen - ieder uit een van de groepen - gevraagd hun ervaringen op te schrijven.

Niks moet, alles kan

Maandagmiddag 3 uur. Hé, er wandelt een groep mensen op de atletiekbaan. Wandelen? Het is toch een atletiekbaan? Die mensen blijken bij nader inzien ook niet meer van de jongere generatie. Ja, wat wil je ook om drie uur 's middags; die andere generaties gaan naar school of zijn aan het werk. Het groepje senioren wandelt gezellig koutend over de baan. Na een rondje maakt een blonde vrouw in een felgroen shirt met 'trainer Prins Hendrik' op haar rug zich los van de groep en formeert die tot een kring. Dan gaan de deelnemers naar haar voorbeeld allerlei oefeningen doen met de armen, met de benen, draaien in de taille, staan op één been, enz. enz. Iedereen doet mee naar beste kunnen, niks moet, alles mag, net wat je kan.

De groep zet zich weer in beweging: een stukje over de baan met zijwaarts gaan; de linkervoet over de rechter, dan een stuk de rechter over de linker, lopen op je tenen, je handen erbij hoog in de lucht, lopen op je hakken. Ondertussen staan de monden ook niet stil. Af en toe klinken de lachsalvo's over de baan. Genoeg adem daarvoor over. Daarna op de plaats weer allerlei buikspieroefeningen. En ja hoor, er wordt ook nog hardgelopen. Eerst bijvoorbeeld een stukje 100 m, even dribbelen terug, dan verder 200 m, en weer terug. Zo door tot 400 m. Dit alles als je kan, je moet niks.

Bij de cooling down hangt de hele groep, meestal al (of nog steeds) kletsend aan de omheining. Het moet niet, maar het mag wel van de trainster. Zwaaien met de benen, links, rechts, voor, achter. Stretchen van de armen, de kuit en de bovenbenen, tot slot nog wat ontspannings- en yoga-achtige ademhalingsoefeningen en het is al weer vier uur. Tijd voor koffie of thee als afsluiting en om even gezellig bij te praten. Ook aan het sociale element van sporten met senioren is gedacht. Soms is er wat lekkers bij de koffie/thee. Als je jarig bent, mag je trakteren; het moet niet.

Andere maandagen schotelt Bienneke, de trainster, haar volgelingen een ander programma voor, bijvoorbeeld met behulp van stretchbanden of dumbbells, kettlebells, springtouwen en fitnessmatjes. Ook dienen voornoemde materialen afgewisseld met baanlopen tot een circuitje. Hetzelfde doel geldt steeds: in een aangename sfeer (meestal buiten, behalve bij flinke regen, dan binnen) lekker bewegen voor senioren, waarbij concentratie, evenwicht, houding, conditie, instandhouding en versterking van de diverse spiergroepen, en last but not least de sociale contacten aan bod komen.

Als je zin hebt om mee te komen doen: het mag wel, het moet niet. Maar gezellig, sportief en gezond is het wel!

Kijk voor meer informatie op www.ph.nl onder loopsport/Buiten bewegen op de baan voor senioren.

Anne-Marie van den Berselaar

Lopen bij Prins Hendrik: meer dan bewegen alleen!

Ruim een jaar geleden kwam ik terug bij Prins Hendrik, de club waar ik jaren geleden had gelopen op dinsdag- en donderdagavond, maar die activiteit was toen voor mij niet goed te combineren met mijn andere passie: fietsen. Het was weliswaar functioneel fietsen, tussen mijn woonplaats Sint-Michielsgestel en mijn werkterrein in Drunen, maar toch. Het afscheid van Prins Hendrik viel me enigszins moeilijk. Het was, ook toen al, zo'n gezellige en gastvrije club. Maar ja, je moet nou eenmaal keuzes maken in je leven.

Vorig jaar begon het weer te kriebelen. Ik was inmiddels met pensioen en aan het functioneel fietsen was een einde gekomen. En die paar ritjes naar de supermarkt of Den Bosch en terug, nou ja, die zetten ook geen zoden aan de dijk. Ik besloot terug te keren op het oude nest, en ik kwam terecht bij de loopgroep van Bienneke Jansen, "Van Sjokken naar Joggen". Al vanaf het eerste moment dat ik daar ging lopen, voelde ik weer die prettige, behaaglijke sfeer die ik me nog zo goed van jaren daarvoor kon herinneren. Ik wist meteen dat ik de juiste keuze had gemaakt. Heerlijk ontspannen lopen, je eigen tempo bepalen, niets moet, heel veel kan. En lopen in een groep is daarnaast ook nog eens heel gezellig.

Is hardlopen iets voor jou en mocht je ook dit bijzondere gevoel willen ervaren, aarzel dan niet en word lid van Prins Hendrik. Een prima keuze, waar je geen spijt van zult hebben.

Jan Spit

Meedoen? Kom naar de baan, de trainingen voor de senioren zijn op maandag van 15.00 tot 16.00 uur en van de joggers van 17.00 tot 18.00 uur en op vrijdag van 9.00 tot 10.15 uur. Kom een half uur voor de training, dan kan ik u nog meer vertellen over de trainingen of vraag informatie via: www.ph.nl / afdeling loopsport - Bienneke Jansen.

Uitnodiging reünie lange-afstandsgroep

Hallo ouwe lange-afstandlopers en -loopsters van de marathonploeg van Leo van den Broek (van 1982 tot 2000).

Zit je zomaar op een mooie dag met een paar loopmaatjes wat te kletsen over koetjes en kalfjes en natuurlijk over lopen, waarbij het dan gaat over, weet je nog, die marathons van Rotterdam, (in het begin nog starten op de Coolsingel, 5 keer rond de Kralingse Plas, finish op de Coolsingel). En over de marathon van Eindhoven, de Westland Marathon, Etten-Leur, Midwintermarathon in Apeldoorn, Helmond, Hilvarenbeek en de twee van 's-Hertogenbosch (start onder de wierook van de Sint Jan en met de zegen van de plebaan, finish voor het Hart van Brabant op de Parade).

Er werden ook halve marathons gelopen zoals die bij de voetbalclub O.S.C. in Orthen, op carnavalszaterdag met carnavalsmuziek en de daarbij horende drankjes. Er moest natuurlijk ook getraind worden, daarom werd op zaterdagmorgen een gezamenlijke duurloop gedaan tussen de 27 en de 35 km, de langzaamste gaf het tempo aan de eerste 20 km, daarna gingen de snellen hun eigen tempo lopen, dit alles onder de bezielende leiding van onze trainer Leo. En ook over de trainingsweekends kunnen we nog heel wat vertellen, meestal aan de Noordzeekust, waar hard werd getraind maar ook veel lol werd gemaakt. Er zijn veel lopers met nog mooiere verhalen, die we nog nooit gehoord hebben of vergeten zijn en hoe zou het gegaan zijn

met al die loopmaatjes in de voorbije jaren?

Kortom, de moeite waard om eens bij elkaar te komen, een REÜNIE dus! Uit de ledenlijst van trainer Leo hebben we bijna alle emailadressen te pakken gekregen. Ken jij lopers die we overgeslagen hebben, het gaat over een lange periode van bijna 20 jaar, geef dit bericht aan hen door, ook zij zijn natuurlijk van harte welkom. In het clubhuis van Prins Hendrik is alles aanwezig om er een aangename dag van te maken. Heb je foto's of andere zaken die interessant zijn, breng ze mee, wil je partner mee, neem haar of hem dan ook mee.

De reünie is op zaterdag 12 november om 16.00 uur in het clubhuis van Prins Hendrik in het Stadhouderspark, Sportlaan 1, 5263 DN Vught.

Wij horen graag of je komt, met of zonder partner, zodat we het een en ander kunnen regelen. Stuur een mail naar: mariusva@home.nl

De groeten voor nu van de regelaars en oud-leden uit deze tijd, *Carol Berkhout, Marius Valentijn, Matth Pelzer en Wim Akkermans*



van L naar R. Joop Verwey. Hennie Bijsterbosch. Frans Populier. Lia Daalderop. Wim Akkermans. Guus Haenen. Jan vd Ven. Tonnie Dera. Marius Valentijn. Felix vd Ekart. Carol Berkhout. Jan Dankers. Peer vd Ven. Ad Spikmans. zittend Henk de Jager. John Murphy. Johan Duyts. Michel van de Luytgaarden. Alfonso Morano.

Supermakkelijke Broccolisoeep

Nodig:

2 stronken broccoli, de roosjes, (ongeveer 500 gram)
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, in plakjes
750 ml groentebouillon (van blokje of zelfgemaakt)
2 eetlepels olijfolie
(snuf zout)



Bereiden

Fruit het uitje licht aan in de olijfolie. Voeg de broccoli, de knoflook en de groentebouillon toe en eventueel een snufje zout. Laat alles zachtjes 7-8 minuten koken.

Pureer alles tot een romige soep in de blender.

En voor je gezondheid:

Een makkelijke manier, ook voor de kids, om goed aan je dagelijkse hoeveelheid groente te komen.

Broccolisoeep bevat veel vezels die voor een goede darmwerking zorgen.

Eet soep om een uur of vier 's middags en je voorkomt een snoepaanval als je avondmaaltijd nog even op zich laat wachten.

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!

Turndames draaien goede districtsfinales en NK 's

Zoals vorige keer in het clubblad gemeld was waren er 7 reserveplaatsen. Helaas mocht er maar één plaats verzilverd worden. Anne was de gelukkige om mee te mogen draaien op het NK.

Tijdens de districtsfinale en toestelfinales had Maartje de Werdt helaas haar weekend niet, ze turnde het hele seizoen om de medailles mee en had zichzelf veel druk opgelegd. Ze had kans op de meerkamp en 3 toestellen, maar helaas kwam ze dus dit weekend net te kort, maar van fouten kan je gelukkig leren en ze kan toch terugkijken op een zeer geslaagd seizoen. Tijdens de toestelfinales mocht de jeugd gaan groeien en samen sterk was het trainerskorps aldaar. Anouk van den Heuvel, Sanne Breeschoten en eindverantwoordelijke Juul Werneke, super gedaan dames.

Benthe Harmsen straalde op haar sprongfinale en straalde nog harder toen haar de bronzen medaille werd omgehangen. Haar 1e medaille in haar 1e seizoen, super goed gedaan.

Sanne Breeschoten senior, turnde naar behoren haar vloeroefening met nieuwe elementen, ze ging zonder medaille maar tevreden naar huis.

Bij de balkfinale greep Marlou Peeters als junior nog naast een klinkende beloning, maar ze sloeg haar slag op de brug waar ze een gouden medaille verdiende met een zeer goede oefening. Hierbij werd ze op de hielen gezeten door haar ploegmaatje Tamara van Bortel die het zilver kreeg omgehangen.

De laatste twee, Marlou en Tamara mochten ook samen naar de districtsfinale meerkamp, Marlou turnde nieuwe elementen maar dat ging nog niet overal zoals het hoorde, toch een leerzame wedstrijd geturnd. Tamara beloofde zichzelf met nieuwe elementen en goed turnen en kwam met een 14 e plaats heel goed uit de bus in dit zware veld, een goed seizoen succesvol afgesloten.

Op de NK 's die 3 weken op rij werden geturnd waren ook de turnsters met bepaalde doelen naar het NK gegaan.

Bij de instap mocht Molly Mc Cluney helaas alleen inturnen en haar maatje Fenna Bergman toejuichen. Deze had als opdracht genieten dat je jezelf bij de beste 36 turnsters van Ne-

derland hebt geplaatst, en laat aan dat grote publiek zien dat je geniet tijdens je oefeningen. Je straalde goed en ging met je eerste NK-shirt trots naar huis. Imke Stevens behoorde bij de beste 9 instappers van Nederland op de klosjes en ook zij genoot van haar optreden op dit fraaie toestel. Ze werd gewoon 7e van Nederland. Alle drie, wat een spannend 1e seizoen, zo mooi afgesloten, op naar volgend seizoen.

Lieve van der Zijde, pupil 2 in de N3, turnde ook in de finale nieuwe elementen en wist zich in dit veld goed staande te houden. Wat een vooruitgang geboekt dit seizoen en wat een hoop nieuwe elementen goed uitgevoerd. Ook jij super tevreden met je NK-shirt, op naar volgend seizoen.

Jaidy Bozelie turnde als 2ejaars jeugd in haar eigen oefenstof naar het niveau waar ze het hele seizoen al meedraait, mooie stabiele oefeningen mooie elementen en ook goede scores. Met dit mooie resultaat sloot ze een goed seizoen af. Veel succes volgend jaar als junior.

Anne van den Akker mocht dus van haar reservepositie gebruik maken en hoe. Er werden vooraf doelen gesteld, we gingen voor minimaal een 11 op ieder toestel en een hele schroef met rechte benen op vloer en Anne slaagde met vlag en wimpel. Hierin ze werd 21e van Nederland en kon met opgeheven hoofd naar huis.

Onze junior Sandra Janssen kwam als laatste aan de beurt en ook zij had zichzelf doelen gesteld. Hele schroef van brug en op vloer een nieuwe acrobatische serie. Deze werden beide behaald, met een 24e plaats was Sandra super tevreden in haar eerste seizoen in de 1e divisie en ook blij met haar 7e NK-shirt op rij.

Nu met zijn allen het seizoen afsluiten met de clubkampioenschappen en dan nieuwe elementen oefenen en op naar het nieuwe seizoen.

Groet, Wies Janssen



Vacature Voorzitter Loopsportcommissie

Na een periode van 5 jaar gaat Peter Peeters zijn functie als Voorzitter Loopsportcommissie neerleggen en zich richten op andere activiteiten binnen Prins Hendrik. Een korte inkijk in deze uitdagende vacature.

Prins Hendrik professionaliseert. Dit heeft effect op de vorm van de “bedrijfsvoering”. Communicatie, inzet van middelen, budgettering en vooral ook de behoeften van de mens achter de sporter spelen een steeds grotere rol. Uiteraard zorgt het bestuur voor een solide financieel beheer van de vereniging en legt het daarover verantwoording af aan de ledenvergadering. Met mede-Loopsportcommissieleden werkt de voorzitter het beleid van de vereniging uit en zorgt hij/zij voor communicatie naar de leden. De Loopsportcommissie zorgt voor een omzetting van beleid naar uitvoering. Dat betekent kaders scheppen voor onder meer het beleid rond trainerscoördinatie, opleiding/scholing, trainingsprogrammering en evenementen.

Lid zijn van een vereniging is niet meer vanzelfsprekend. Daarmee verandert de rol van een Loopsportcommissie van een beheersende naar een meer marktgerichte rol. De werving van nieuwe leden is van groot belang voor een gezonde vereniging. Sportvormen moeten worden afgestemd op de behoeften van de doelgroepen. Hierbij kun je denken aan scholen en bedrijfsleven of bijzondere doelgroepen. De voorzitter staat open voor kansen en heeft hier vaak zelf een voorbereidende rol in.

De rol van voorzitter geeft gelegenheid anderen te stimuleren tot ideeën voor nieuwe activiteiten van de vereniging, met continuïteit als doel.

Het luisterend oor van de voorzitter is belangrijk en bij belangentegenstellingen wordt een evenwichtige aanpak verwacht, waarbij de voorzitter zoekt naar verbindende elementen. Prins Hendrik is een vrijwilligersorganisatie en daarbij is oog voor de belangen van het individu cruciaal, uiteraard binnen de spelregels van de vereniging als geheel. Enige ervaring in het omgaan met belangentegenstellingen kan behulpzaam zijn.

Functie:

Voorzitter van de Loopsportcommissie

Geschatte tijdsinvestering: er zijn vaste vergader-/overlegmomenten zowel als Voorzitter maar ook als afgevaardigde in het

ALB (Atletiek- en Loopsportbestuur). Gemiddeld 1 vergadermoment per maand. Daarnaast is er regelmatig een informele afstemming met de trainerscoördinator, de Voorzitter Atletiek, de Voorzitter van het AB (Algemeen Bestuur) of overleg met externe partijen.

Globale taken:

Leiden van de Loopsportcommissievergaderingen

Participeren in het Atletiek- en Loopsportbestuur (ALB)

Stimuleren/faciliteren van groei en ontwikkelkansen; nieuw aanbod, aanpassingen aanbod, opleiding en verbinden.

Onderhouden interne/externe contacten m.b.t. aanbod, samenwerking en ontwikkelkansen o.a. met: collega-verenigingen, sponsors, Provincie.

Profiel:

- De kunst verstaan te schakelen tussen sturen en ruimte laten
- Netwerker
- Affiniteit en ervaring met Loopsport in de breedste zin
- Strategisch denker
- PH-vertegenwoordiger

Competenties:

- Kunnen samenwerken
- Geduld
- Kunnen luisteren
- Kansen zien
- Visie hebben op Loopsport
- Tact
- Kunnen omgaan met belangentegenstellingen
- Teamspeler

Mocht je belangstelling hebben voor deze uitdagende rol binnen de Loopsportafdeling van Prins Hendrik, maak dit dan kenbaar aan het ALB in de persoon van Raymon van den Berg of aan de secretaris van de Loopsportcommissie Marian de Haan.

Uitslagen NK Turnen Heren 2016

In juni vonden de finales van de Nederlandse Kampioenschappen plaats voor de heren van Prins Hendrik. Vanwege de drukte is er helaas niet eerder een verslag verschenen. Dit is meteen een oproep! Mochten er mensen zijn die zich willen inzetten voor de PR van de gymafdeling dan wel de herenafdeling, laat het dan s.v.p. weten (mike.wiersema@ph.nl).

Terug naar het NK voor de heren. In totaal had Prins Hendrik maar liefst 12 finalisten, verdeeld over de verschillende divisies. Samengevat hieronder de resultaten van onze mannen.

Finale 4e divisie (28 mei) te Vught

- *Moos van Geffen – 4e divisie 10-11 jarigen*
13e op de meerkamp

Finale 1e t/m 3e divisie (11 en 12 juni) te Alphen a/d Rijn

- *Pepijn Habraken – 1e divisie 16-17 jarigen*

Nederlands Kampioen op de meerkamp.

Nederlands Kampioen op vloer, sprong en rek. Zilver op ringen, brons op brug, 4e op voltige

- *Shane Muchow – 1e divisie 14-15 jarigen*

7e op de meerkamp

Zilver op ringen en rek, 4e op voltige, 6e op vloer en brug

- *Guus van Sonsbeek – 1e divisie 8-9 jarigen*

Zilver op ringen

- *Tijn van der Zwan – 2e divisie 14-15 jarigen*

Nederlands Kampioen op de meerkamp

Zilver op sprong

- *Stijn Kamp – 3e divisie 18+*

4e op sprong en rek

- *Silvester Assmann – 3e divisie 14-15 jarigen*

Nederlands Kampioen op rekstok

- *Mart Hellemons – 3e divisie 12-13 jarigen*

Brons op de meerkamp

Zilver op voltige

- *Robin den Haak – 3e divisie 10-11 jarige*

Zilver op de meerkamp

Zilver op brug, brons op vloer en sprong, 5e op voltige

Finale eredivisie 25 en 26 juni) te Rotterdam

De finale was tevens de Dutch Open met deelnemers uit België, Roemenië, Spanje, Chili.

Helaas konden Miesjel van Rooij (blessure tijdens ½ finale in Vught) en Björn van Zwol (langdurige blessure en niet op tijd fit) niet deelnemen aan de finales.

- *Noel Veugelers – eredivisie 18+*

26e op de meerkamp (met drie van de zes toestellen)

Brons op sprong, 4e op vloer

- *Daan Ketelaars – eredivisie 18+*

28e op de meerkamp (met drie van de zes toestellen)

4e op brug en rekstok

In totaal hebben de heren dit jaar 19 medailles weten te veroveren waarvan 6 goud, 8 zilver en 5 brons. Dankzij de inzet van vele mensen was dit wederom een succesvol jaar. Met de komst van een nieuwe trainer, de optimalisering van het begeleidingsteam en de komst van nieuwe sporters gaan we met veel plezier en vertrouwen een nieuw seizoen in.

Mike Wiersema





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

MARINUS

MARKTVELD 54 VUGHT 073-6561589
 WWW.MARINUSMODE.NL

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](https://www.facebook.com/run2daydenbosch)
[TWITTER.COM/RUN2DAYDENBOSCH](https://twitter.com/run2daydenbosch)
[YOUTUBE.COM/RUN2DAYDENBOSCH](https://www.youtube.com/run2daydenbosch)

Vijf vrijwilligers beloond met een gezellig uitje

Na een belletje vanuit het bestuur mochten er vijf vrijwilligers van Prins Hendrik samen op pad. Op donderdag 9 juni mochten Hennie, Ans, Len, Marian en Wies samen met een maatje de Brabantse Olympische sporters uitzwaaien in Eindhoven vanuit het Parktheater aldaar. En naar het concert van Guus Meeuwis.



Er was een grootse ontvangst en we mochten op de foto, daarna kregen we een drankje en werd een show gegeven voor de vrijwilligers en sporters. Na een heerlijke maaltijd werden we per bus naar het stadion vervoerd om het concert Groot met een zachte G bij te wonen van Guus Meeuwis. Er werd goed meegedanst en gezongen door eenieder en ook daar werden de sporters geëerd met een speciaal rondje. Na afloop weer keurig door de bus teruggebracht naar het Parktheater en op naar huis. Wat was het top geregeld de gehele dag, super in het zonnetje gezet en al de vrijwilligers waren een keer echte vips. Super bedankt dat we dit mee mochten maken!

Groet, Wies Janssen



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

PH op wedstrijd

Op 16 juli was de roemruchte Nacht van de Atletiek, met altijd goede 5000 meter wedstrijden in de late uurtjes van de avond. Ralph van Houwelingen liep een prima wedstrijd 14.49.69, net boven zijn PR. Lysanne Wilkens bleef ook net boven haar PR met 4.32.70 op de 1500m.

De Meeting Voor Mon in België is een van de leuke wedstrijden van de Flanders Cup. De uitslagen ver vsen 3 Liset Olijve 5.16 +3.1; 800 msen Jeroen Engels 1.58.71; vsen Fenna van Burg 2.21.03

De vakantieloop in Biest-Houtakker is een klassieker op de Brabantse wedstrijdkalender. Er komen elk jaar een aantal PH-ers in actie, met prima resultaten. De uitslagen 10 km m35: 1 Kas van Veen 31.46 min; 11 Erwin van de Lisdonk 37.29; 36 Marco van Gemert 43.43. M45 1 Michiel Otten 34.49; m60 3 Geert Alofs 42.04; v35 3 Marjolein Menheere 39.21; 4km 9 Marlies van Heek 20.20; 10 Pleun Eerds 20.36. De Track Meetings op 12 augustus is doorgaans een van de drukste van het jaar, vanwege het gebrek aan baanwedstrijden in Nederland. Dit jaar waren er niet zoveel PH-ers aanwezig: 200h msen 2 Maarten Nabbe 24.93 +0.7; vsen 1 Cathelijne Peeters 30.64 -0.5; 800m mb 6 Karlijn Bongenaar 2.28.09; vsen 8 Fenna van Burg 2.19.39.S

Op 27 augustus werd in Schijndel de Loop naar de Pomp gehouden. Twee PH-ers op het hoogste treetje van het podium. 10 km msen 1 Raymon van den Berg 37.40; 5km 1 Sabine van den Berg 23.44.

Veel sfeer was er niet op de baan bij de Zuid-Nederlandse kampioenschappen in Weert. Gelukkig waren er nog wat PH-ers om de boel van sjeu te voorzien. De uitslagen: msen 100m 10 Ahley Bastiaanse 11.89 -0.1; 12 Jerry Mohamed Ali 12.05 +0.2; 13 Matthieu van der Brugge 12.17 +0.2; msen 200m 3 Maarten Nabbe 23.30 +0.3; 10 Ahley Bastiaanse 24.32 -1.0; 12 Jerry Mohamed Ali 25.19 -0.3; 13 Matthieu van der Brugge 25.20 -0.3; msen 400m 1 Maarten Nabbe 51.87; 2 Martijn Meijer 52.11; 8 Casper Kremers 58.09; msen 800m 4 Jeroen Engels 2.00.32; vsen 800m 4 Fenna van Burg 2.22.79; vsen hss 2 Liset Olijve 10.83 +2.0; vsen ver 3 Maureen Pelgrim 4.97 +2.4; 6 Anouk Olijve 4.56 +2.0.

Op 2 september kwamen er nog een aantal PH-ers in actie bij de populaire wedstrijd in Utrecht. De uitslagen; msen 110h Kees Janssen 15.87 -0.5; 800 MB 11 Myrthe Kouwenberg 2.30.32; 14 Sanne Diepen 2.32.22; m45 3 Paul Diepen 2.34.12; vsen 3 Fenna van Burg 2.17.92.

Ook op 3 september is er een Loop naar de Pomp, dit keer in Noordeloos. Daniëlle Gorgels wordt 5e V45 in 46.42.

De Tilburg Ten Miles is altijd de opening van de grote wedstrijden in het naseizoen. De uitslagen van de wedstrijd op 4 september met twee overwinningen voor Prins Hendrik. De netto tijden: Msen 47 Wesley van der Gouw 57.03; 55 Martijn Tissink 59.24; 60 Wim Westerveld 1.02.30; m35 1 Kas van



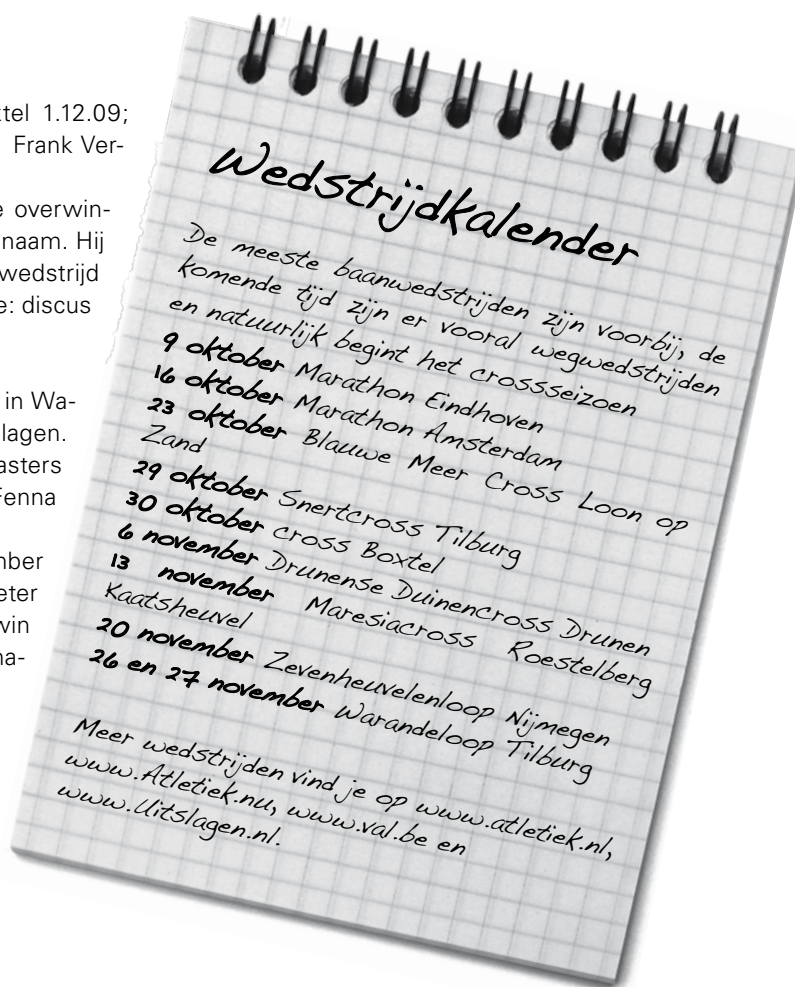
Veen 53.29; m40 17 Marcel van Bortel 1.12.09; m45 5 Rob Bravenboer 1.00.24; m55 1 Frank Verharen 1.09.12.

Erik Cadée schrijft op 4 september de overwinning in het nationale baancircuit op zijn naam. Hij wint dit keer verrassenderwijs niet de wedstrijd met discus. Hij wordt twee keer tweede: discus 56.19, kogel 16.96.

De laatste serie van de Track Meetings in Wageningen is op 16 september. De uitslagen. 800m MB 15 Sanne Diepen 2.26.56, masters 9 Paul Diepen 2.39.02; 1500m vsen 1 Fenna van Burg 4.50.28.

Bij de Beekse Marathon op 18 september loopt Marjolein Menheere de 31 kilometer in 2.25.17 en wordt daarmee 2e. Erwin van de Lisdonk wordt 10e op de halve marathon in 1.26.21.

Bart van Aalst



Run And Walk

De Hardloop- En Wandelwinkel



Rijnstraat 28, Den Bosch



www.runandwalk.nl 073-6126947 info@runandwalk.nl

Clubleden*
10%
Korting

*Niet in combinatie met andere acties



▲▲▲
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

Shelly van Oers (58)

De 5 vragen



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

Dat weet ik niet precies, ik denk ongeveer een jaar of 10.

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

Ik draai af en toe een bardienst op zondagochtend; 2 a 3 keer per jaar.

Hoeveel tijd besteed je eraan?

De diensten zijn van 09.30 tot 13.00 uur, dus 3,5 uur. Soms wordt het iets langer omdat je vooraf de sleutels moet halen en als er geen wedstrijden zijn, moeten we alles afsluiten en het alarm erop zetten, dan duurt het iets langer.

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

De trainer van mijn loopgroep vroeg of mensen zich wilden opgeven, want er waren te weinig vrijwilligers. Bij de tennisvereniging deed ik dit ook al en dat vind ik altijd wel leuk om te doen. Die paar keer in het jaar, dat is toch niet zo veel?

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

Op zondagochtend is het meestal rustig en gebeuren er niet veel spectaculaire dingen, maar het is altijd wel gezellig. Iedereen heeft een goed humeur en heeft zin om lekker te lopen en daarna met zijn allen een kopje koffie of thee te drinken. Wat ik minder leuk vind, is als mensen chagrijnig reageren als het niet snel genoeg gaat. Wij doen dit ook maar vrijwillig! Gelukkig gebeurt dit niet vaak en zeker niet door onze eigen PH-mensen.

En verder

> **Wel sportief, niet fanatiek**

Een jaar of 10 geleden las ik een advertentie in de krant voor Start-to-Run, georganiseerd bij PH. Dat leek me een goed moment om mijn conditie wat meer op peil te houden. Ik heb heel lang aan volleybal en tennis gedaan en vond het tijd voor iets anders. Hardlopen en in de buitenlucht bezig zijn, vind ik goed voor mijn algehele conditie. Ik heb ook wel eens aan wedstrijden meegedaan, maar dat hoeft eigenlijk niet meer.

> **Gezelligheid**

En het moet ook wel gezellig zijn; je moet met iedereen een praatje kunnen maken tijdens het lopen. Gezelligheid is voor mij belangrijk: zowel op het werk - ik werk twee dagen in de week bij een leverancier van kantoorapparatuur en documentoplossingen in de Benelux - als bij de sport en ook met het gezin. Carnaval wordt bij ons ook altijd gevierd; mijn man is zelfs Prins Carnaval van Dommelbaorziedorp (voor de niet-carnavallers: zo heet Vught tijdens carnaval).

> **Scootertje**

Verder houd ik erg van op vakantie gaan. Mijn favoriete landen zijn Spanje en vooral Griekenland. Dan huren mijn man en ik een scooter-tje en rijden we alle stadjes en baaitjes langs. Heerlijk relaxt!

Annemieke van Amerongen

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

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

Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

de Noorlander

ASSURANTIE - ADVISEURS

Sportief in verzekeringen

Kampdijklaan 36

5263 CJ Vught

tel. 073 - 68400 72

emailadres: kantoor@denoorlander.nl

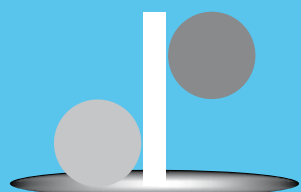


RIEMERSMA LEASING

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