



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 64, Nr. 1 februari 2017



Kangoeroeloop:
onstuimig maar geslaagd

Foto: Frans van Mensfoort



Een bijzonder jubileum

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



Forever young

Prins Hendrik is een respectabele sportvereniging. Op leeftijd bovendien. Inmiddels bijna 109 jaar oud. Dan zou je geneigd zijn om te veronderstellen, dat ouderdom met gebreken komt. Maar niets lijkt minder waar. Als een überhippe oldtimer weigert de vereniging het looprek uit de kast te halen. Sterker nog: alles wordt uit de kast gehaald om toch vooral jong en bij de tijd over te komen. U wilt voorbeelden? U krijgt voorbeelden!

Laten we om te beginnen eens naar de wedstrijdkalender voor komend baanseizoen kijken. Je zou verwachten dat een vereniging als Prins Hendrik graag het NK Masters naar Vught zou willen halen. Gezellig een beetje atletieken met de oudere medemens, lekker muziekje van The Carpenters op de achtergrond en na afloop samen stampot eten. Fout! Wat staat er in koeienletters in de agenda: het NK junioren! De drukste en zwaarste baanatletiekwedstrijd van het jaar. Van vrijdagmiddag tot en met zondagavond. Voor meisjes B, meisjes A, jongens B én jongens A. Alle categorieën en alle onderdelen dubbel dus. Een aanslag van jewelste op je jurycorps. En op je trommelvliezen, met drie dagen lang beukende beats op de baan.

Maar daarbij blijft het niet. De ook op tal van andere fronten zien. Zo krijg je, wanneer je niets-vermoedend een kijkje wilt nemen op de verenigingswebsite, de mededeling dat je moet inloggen. Ja, inloggen ... Daarvoor is een wachtwoord nodig. Waar is de tijd gebleven dat je, als er om een wachtwoord werd gevraagd, 'Pietje Huppel' zei en dan een gratis koekje bij je koffie kreeg, in de kantine die geen kantine maar clubhuis heet ... Nu we het daar toch over hebben: ook daar staat

sportieve botox is terug te

de tijd allerm minst stil. Zo werden we onlangs in keurig correct Engels aangesproken. 'Would you like some tea, my dear?', vroeg de aimabele heer achter de bar. Even dachten we in hem een voormalig docent Engels van het Maurick College te herkennen ... maar dat zou toch niet. Niet zijn 'cup of tea', toch?

Niet alleen achter de bar, maar zeker ook óp de bar is zichtbaar dat Prins Hendrik met zijn tijd meegaat. Zo staat er gewoon een pinapparaat! Nee: geen pinda-automaat, maar zo'n ding waar je je bankpasje in moet stoppen. En dan ook nog een kassa, voor wie te pinnig is om zijn of haar pasje mee te nemen. Gelukkig hoeven we nog niet contactloos te betalen. Wij zijn namelijk wel van het contact. Stiekem wordt achter de schermen al geschermd met een actiegroep 'Stop contactloos betalen', mocht het ooit zover komen. Neem het allemaal maar niet te licht op! Licht ... Waren we bijna nog de nieuwe lampen vergeten. Blikvangers die in een willekeurig interieurprogramma niet zouden misstaan. Het gerucht gaat

dat die lampen zijn voorzien van webcams, zodat we straks tijdens het NK junioren livestreams (google maar even wat dat betekent) vanuit werkelijk ALLE hoeken van de accommodatie kunnen delen. Moeten we alleen wel uit gaan kijken met intoetsen van onze pincode ...



In dit blad...

- 3 Binnenstebuidel
5 Aflossing obligatie
6-7 Verslag ALV
8 I.M. :Toon Ruijs
10-11 Verslag nieuwjaarsreceptie
12-13 Verslag Kangoeroeloop 2016
16-17 Interview Aggie Mooren
21 Herfstmarathon Steinhart LAG LLAZ
23 De Vrijwilliger: Elise Koenraadt
24-25 PH op wedstrijd
27 NK Junioren
28-29 Dames turnen

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor dubblad nummer 2, 2017 is
maandag 6 maart. Het dubblad komt uit op woensdag 29 maart.

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. NL 35 RABO 015 54 20 100
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: gymledenadmin@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:

Bauke van Uden, Ingrid Verbiest: gymledenadmin@ph.nl

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 015 54 79 326 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

Aflossing obligatie

Tijdens de afgelopen Algemene Ledenvergadering is er wederom geloot voor de aflossing op de in 2011 uitgegeven obligatielening, die gediend heeft ter financiering van onze nieuwbouw. Nu gaat het om de 2e aflossingstermijn.

Het lot is in de ledenvergadering gevallen op nummer 4, wat betekent dat de obligatie met het nummer 4 en voorts iedere obligatie met een nummer van 4 plus een veelvoud van 4 wordt afgelost. Het gaat dus om de nummers 4, 8, 12 en zo doortellend tot en met de nummers 452, 456 en 460. Samen met de vorig jaar uitgelote serie betekent dit dat alle obligaties eindigend op een even nummer nu kunnen worden afgelost.

De obligaties worden afgelost na inlevering van de obligaties, met de resterende coupons. Deze kunt u deponeren in het postvakje van de penningmeester in de 'secretariaatskamer', de middelste kamer op de eerste verdieping. Desgewenst kunt u ze ook zenden naar zijn huisadres, Taxandrialaan 20, 5262RJ te Vught. Alle obligaties zijn op naam geregistreerd, dus u hoeft niet bang te zijn voor verwisseling. Geef a.u.b. wel aan op welk rekeningnummer u de inleg teruggestort wilt hebben.

Met dank voor de van u gekregen financiële steun.

Ruurd Verdam

Wijzigingen beheer clubhuis

Sinds het veel te vroege overlijden van Jan Kloppenburg, die met zijn echtgenote Len(nie) het beheerdersechtpaar vormde, is het algemeen bestuur bezig geweest met de vraag hoe het beheer het beste voortgezet zou kunnen worden.

Om de druk op Len te ontlasten zijn enkele scenario's opgesteld en heeft een werkgroep opdracht gekregen de bemsing van het clubhuis te bestuderen, mede met de opdracht de rol van het clubhuis binnen de vereniging te vergroten (zoals te kijken naar meer openingstijden, breder assortiment, warme maaltijden e.d.). Een van de uitgangspunten daarbij was een verdeling van het beheer over meerdere personen, omdat het voor één persoon teveel werk gevonden werd en de vereniging daarbij tevens te veel afhankelijk zou worden van één persoon. Het heeft vervolgens lang geduurd voordat er concrete stappen genomen werden en wij moeten met name Ans van Brun-schot heel erg bedanken dat zij Len is blijven helpen met het clubhuisbeheer, terwijl zij aangegeven had haar activiteiten bij PH sterk te verminderen om meer tijd voor haar activiteiten bij Kamp Vught te krijgen.

NB Ook na de recente wijzigingen blijft Ans actief binnen PH als vrijwilliger, maar niet meer achter de bar of in de keuken.

Het bestuur is tot de conclusie gekomen dat de omzet in de kantine ontoereikend is voor inhuur van een beheerder of uitbesteding van de catering. In onze situatie blijft het vrijwilligerswerk. Gekozen is nu om het beheer te spreiden over meerdere vrijwilligers. De eerste stap is een scheiding in wat men front

en back office kan noemen: assortimentskeuze, inrichting en bemensing is voorlopig neergelegd bij de clubhuiscommissie a.i. en Len Kloppenburg verzorgt een aantal backoffice zaken, zoals inkoop, contacten met geïnteresseerden voor huur en een aantal financiële zaken.

Wij zijn Len Kloppenburg heel erg dankbaar voor haar inzet van de afgelopen jaren en de reeks van jaren daarvoor, waarin zij er samen met Jan heel veel tijd aan heeft besteed. De clubhuiscommissie heeft inmiddels enkele 'nieuwe' personen bereid gevonden vrijwilligerswerk in of ten behoeve van het clubhuis op zich te nemen: Mary van den Brand, Truus en Dirk Gehrels en Louis Wetzer.

Maar wij zoeken nog meer vrijwilligers! Niet alleen voor bardiensten, keukenwerkzaamheden, schoonmaakwerkzaamheden, maar ook bijvoorbeeld clubhuiscommissieleden, die zich willen inzetten voor een verdere ontwikkeling naar een clubhuis dat elke dag het sociale middelpunt van de vereniging is!

Het algemeen bestuur

ALV: de kou is nog niet uit de lucht

Laten we eens beginnen met een citaat uit het verslag van de ALV van 14 december 2015:

'En zo kwam dan om 22.44u tot opluchting van voorzitter Bart een einde aan de bijeenkomst in het clubhuis op deze 14e december, waar – naar blijkt – het alleen maar warm wordt, als er niemand is. Tsja... om koud van te worden.'

En nu vanuit de rondvraag in de vergadering van 12 december 2016: Gevraagd wordt om iets aan de verwarming te doen in het clubhuis, want het is er zowat stervenskoud. Het bestuur antwoordt wanhopig: 'Het wordt hier alleen maar warm als er niemand is. Morgen komt er een expert om er naar te kijken en het daarbij, hopen we, niet te laten.' Kortom, geduld is een schone zaak.

Zo komt een hele riedel van klachten over onderdelen van de accommodatie weer eens aan de orde. Van voorstellen om gordijnen in het clubhuis te hangen (Alfons) en de latjes in het clubhuis ter verhoging van het clubgevoel afwisselend blauw en geel te verven (Leo) tot de wens de warmtecapaciteit van de douches uit te breiden omdat het eigen zweet aanzienlijk warmer is dan gewenste waterstralen van boven.

Dat clubhuis kwam overigens toch al uitgebreid aan de orde, omdat de clubhuiscommissie, passend in het jaarplan, voortvarend bezig is het clubhuis te upgraden, met in het achterhoofd de terecht genoemde wens de gezelligheid na de trainingen te vergroten (Jeroen), zodat het na de training hier nog plezierig toeven is. Die kans is uiteraard groter als alle trainingen gelijktijdig eindigen, maar de praktijk is dan weer sterker dan de leer. Genoeg over het clubhuis.

Zoals gebruikelijk begint deze bijeenkomst wat later dan is aangekondigd, maar het blijft binnen de marges van betamelijkheid. Om vijf over acht vraagt voorzitter Bart van Leerdam met luide stem de aandacht. Met luide stem, omdat eenvoudigweg er geen microfoon was, zodat in ieder geval voorkomen werd dat die het niet zou doen (!).

U weet inmiddels dat het bestuur 'verjongd' is: achter de tafel mochten Janneke Schreuder en Raymon van den Berg de aanwezige leden eens vanuit een ander perspectief bekijken. De voorzitter moest jammer genoeg ook melden dat zijn 'personeelsfunctionaris' in het hoofdbestuur, Kees van Giessen, zijn plaats in het bestuur beschikbaar heeft gesteld en dat er derhalve nog een soort vacature is op zijn werkterrein.

De samenstelling van het gezelschap in het clubhuis ziet er ook wat anders uit dan gebruikelijk. De traditioneel aanwezige leden – inmiddels, gezien de gemiddelde leeftijd, zo ongeveer een soort Senaat binnen Prins Hendrik – zien nu leden bij de vergadering die zij nog nooit bij de algemene ledenvergadering gezien hebben. En als de trouwe bezoekers zoiets zien, weten ze bijna zeker dat er iets besproken gaat worden dat moeilijk of moeizaam te verteren valt. Een soort belangengroep dus, in-

clusief gemandateerde stemmen, zal later blijken.

Denk je als nijvere verslaggever eindelijk wat resultaat te zien van het jarenlang proberen leden zover te krijgen om naar zo'n algemene ledenvergadering toe te komen, blijkt het toch gewoon te gaan om leden die wat aan- en op te merken hebben. Is het niet over een tekort aan trainers en/of trainingsgelegenheid, dan is het wel om een verhoging van de contributie voor een bepaalde groep. Waardoor al gauw door elkaar gaan lopen de wens contributie te betalen voor geboden trainingsfaciliteiten en het vastgestelde contributiebeleid van de vereniging. Dat laatste is immers helemaal niet gebaseerd op wat er in de praktijk al of niet gebeurt. Die discussie vond pas plaats nadat de voorzitter het jaarplan 2017, als onderdeel van het Meerjarenbeleid 2016–2020, uitgebreid had toegelicht. En aan voornemens geen gebrek. De vereniging is groot en kent een grote diversiteit aan mogelijkheden voor leden en in zekere mate zelfs voor 'tijdelijke' leden. Naast hoopvolle signalen, de groei van de 'free-runninggroepen' bij de gymnastiek en de aanwas bij de jeugdathletiek, is er bezorgdheid over het gebrek aan gekwalificeerde trainers bij zowel de gymnastiek, de atletiek als bij de loopsport. Er leeft ook de wens ouders/verzorgers meer bij de vereniging te betrekken, maar ook binnen de eigen leden kwaliteiten aan te spreken om bij activiteiten naast het sporten mee te helpen. De nieuwe website kan daarbij helpen. Leden meer aanspreken om mee te helpen om zaken voor elkaar te krijgen, krijgt dus meer prioriteit. De organisatie van de NK junioren in de komende zomer zal al een groot beroep doen op het organisatievermogen van Prins Hendrik.

Aan penningmeester Ruurd Verdam is de jaarlijkse toelichting op de voorgestelde begroting 2017 wel toevertrouwd. Hij neemt de vergadering mee op het hobbelige en eenzame pad van de Thesaurier, die nachten wakker ligt met de vraag of de waargenomen trend in de financiële stand van zaken eind september 2016 wel door te trekken valt naar 2017. Want daarop moet hij van de ledenvergadering zijn begroting baseren. Dat is heel lang geleden zo afgesproken. Daar helpt geen Maarten-tje-lief aan. Zo gezegd zo gedaan en dus als voorlopige begroting goedgekeurd.

Het valt overigens op dat de vereniging zijn sponsorbeleid nadrukkelijk intensiveert. Met overigens de toezegging dat nooit gegevens van de leden aan potentiële bedrijven zullen worden doorgespeeld.

Hierboven is al aangegeven dat de contributievaststelling aanleiding was voor een aantal leden zich nadrukkelijk te melden. Voor de goede orde: de hoogte van de contributie blijft voor praktisch alle geledingen gelijk met 2016. Met uitzondering van de junioren A/B en C/D. En een deel van de loopsportbeoefenaars. Van die laatste groep gaat de contributie naar beneden en van de eerste groep wordt die verhoging nog even 'geparkeerd', zoals een oud-voorzitter dat ooit noemde.

Die uitkomst (= aangepast contributie-voorstel) – na intern bespraak van het bestuur – kon na stemming (23 voor, 10 tegen, 23 onthoudingen) de goedkeuring krijgen van de vergadering.

De hele discussie rondom dit thema maakte eens te meer duidelijk dat communicatie tussen werkvloer en verantwoordelijken binnen de vereniging essentieel en blijkbaar voor verbetering vatbaar is.

Wat resteerde was de benoeming van Robbert van de Akker tot lid van de kascommissie en het 'hogehoed'-moment van Ruurd Verdam in het kader van de uitloting van obligatie-ning.

Zo eindigde deze jaarlijkse decembervergadering rond 22.50u. Qua sfeer niet bepaald een uitbundig plezierige zitting, soms zelfs wat licht 'overspannen'. Daar speelde ongetwijfeld de temperatuur in het clubhuis een rol bij, want zelfs wat verhitte debatten bleken geen garantie voor beslagen ruiten.

GvdB

Vacature

Secretaris atletiek en loopsport bestuur

Afdeling

De secretaris valt onder de afdeling Atletiek en Loopsport

Omschrijving taken

We zijn op zoek naar iemand die de volgende taken op zich neemt:

- Opstellen vergaderschema, agenda's en verslaglegging van vergaderingen
- Beantwoorden en/of doorsturen van vragen die binnen komen op het e-mailadres van het bestuur (atbinfo@ph.nl)
- Bijhouden publicatiebord(en) met aankondigingen van atletiek-, loop- en wandelsportevenementen (berichten komen binnen per e-mail en per post)
- Maken van kampioenenoverzicht van het lopende seizoen en organisatie kampioenenhuldiging
- Verzamelen jaarverslagen van commissies atletiek, jeugdathletiek, loopsport en wedstrijd organisatie commissie.

Omschrijving eisen persoon

We zoeken iemand die over de volgende kennis en eigenschappen beschikt:

- Een goede beheersing van de Nederlandse taal
- Zorgvuldig, accuraat, gestructureerd
- Klantgericht
- Zelfstandig
- Bij voorkeur kennis van de organisatiestructuur van Prins Hendrik

Tijdsbesteding

Deze functie omvat een tijdsbesteding van circa een uur per week, naast de momenten waarop iets moet worden uitgewerkt/samengesteld (ca 8x per jaar).

Vergoeding

Voor deze functie is geen vergoeding van toepassing. Gebruikte materialen worden vergoed.

Functioneren/aanspreekpunt

Om te toetsen of de vrijwilliger de taken goed uitvoert wordt 1x per jaar een gesprek gehouden met de voorzitter van Atletiek en Loopsport Bestuur.

Interesse?

Neem dan contact op met: Elles de Graaff via atbinfo@ph.nl

In Memoriam Toon Ruijs



Op 18 december jl. is Toon Ruijs (76 jaar) overleden. Toon was jarenlang lid van Prins Hendrik en als vrijwilliger nauw betrokken bij het wel en wee van de vereniging. Hij was enkele jaren ploegleider bij de mannenploeg maar onderscheidde zich – naast trouw jurylid – toch vooral als vaste kracht van de materiaalploeg bij de organisatie van atletiekwedstrijden. Via zijn werkzaamheden bij de PTT had Toon altijd wel weer contacten om iets voor Prins Hendrik te regelen. Ontelbaar waren de uurtjes die hij – samen met Theo Grob – besteedde aan het gereed maken van het wedstrijdterrein op Sportpark De Koepel. Op het ‘moment suprême’ was het picobello in orde. Ook voor de Kangoeroeloop op Tweede Kerstdag zette Toon zich jarenlang in. Niet alleen in de dagen voorafgaande en tijdens dit evenement. Maar ook bij het opruimen van alle materialen, als bijna iedereen weer naar huis was of aan de glühwein zat. Hij maakte het daarmee ook voor zichzelf niet altijd even gemakkelijk.

Al in 1988 werd Toon benoemd tot Lid van Verdienste van ‘zijn’ Prins Hendrik; de club die hij ook in de afgelopen jaren op Stadhouderspark nog altijd trouw bleef.

De maatschappelijke betrokkenheid van Toon kwam bovendien tot uiting in zijn woonplaats Esch als klusjesman bij de Sint-Willibrorduskerk. Ook hier werd zijn inzet en betrokkenheid voor de gemeenschap op waarde geschat wat mag blijken uit de pauselijke onderscheiding Pro Ecclesia et Pontifice die hem in 2011 ten deel viel.

Wij wensen zijn echtgenote Trudy, zoon, schoondochter en kleinkinderen heel veel sterkte toe bij het verwerken van het verlies van deze aimabele vrijwilliger.

Vrienden van Prins Hendrik

Geslaagde reünie Lange Afstandgroep

Op 12 november j.l. kwamen 66 leden en oud-leden van de Lange Afstandgroep van Leo van de Broek in het clubhuis bij elkaar voor een reünie. Helaas waren niet alle 91 genodigden aanwezig, maar dat maakte de reünie niet minder geslaagd. Voor herhaling vatbaar was de conclusie na vele positieve reacties. Binnenkort is er overleg over een vervolg, wil je daarover meedenken: van harte welkom!

Na afloop van de reünie bleek dat er een aardig bedrag over was. Uit sympathie voor Prins Hendrik is daarom tijdens de nieuwjaarsreceptie door Math Peltzer een cheque van 400 euro overhandigd aan de voorzitter met de boodschap daar iets nuttigs voor Prins Hendrik mee te doen.

Misschien wel tot ziens op de volgende reünie!

Marius Valentijn



Michiel Otten Lid van Verdienste

Bij zijn laatste echte training bij Prins Hendrik heeft het bestuur van Prins Hendrik Michiel Otten benoemd als Lid van Verdienste. Michiel neemt na meer dan twee decennia afscheid van Prins Hendrik. De langeafstandsloper is een van de meeste herkende gezichten in de loopwereld en een icoon voor Prins Hendrik. Hij maakte deel uit van een generatie lopers die onder leiding van Tonnie Dirks toonaangevend was in de Nederlandse atletiek.

In 1993 verhuisde Michiel naar Den Bosch en zocht een nieuwe trainer. Hij las in de krant dat Tonnie trainer werd en zo kwam hij bij Prins Hendrik terecht. Daar werd hij opgenomen in de groep met bekende PH-ers als Pieter van der Heijden en Marcel Cornelissen. Toen ging het snel. Zijn beste prestaties werden alweer 20 jaar geleden geleverd. In 1996 liep Michiel op de 5000 meter in 13.53.82 en 29.29.72 op de 10.000 meter. Michiels sterke seizoen leverde hem verschillende uitnodigingen op voor internationale wedstrijden. Zo liep hij in het Nederlandse Ekidenteam in Japan (met Kamiel Maase) en mocht hij in 1997 naar het WK cross in Turijn. Daar werd de PH-er 218e, wat meer zegt over de sterkte van het veld dan de prestatie van Michiel.

Bij Prins Hendrik is Michiel een van de sterkhouders geweest van de groep middenafstandslopers die van heinde en verre kwamen om samen een van de beste trainingsgroepen in Nederland ooit te vormen, denk aan kampioenen Luc Krotwaar, Remco Kortenoeven en Edo Baart. Bij de NK 10.000 meter van 2002 kwam dit tot uiting toen er 6 PH-ers bij de beste 7 finisiers zaten. Michiel werd toen 4e. In 2004 leverde Michiel een spannende strijd met Toon Heeren en toen pakte hij zilver op het NK. Ook was hij 15 jaar lang present bij het NK atletiek. Ook maakt Michiel stevast deel uit van de PH-ploegen die Nederland vertegenwoordigden bij de verschillende Europacups op de weg en de cross.

Terwijl zijn oude trainingssmakkers een voor een andere bezigheden zochten, bleef Michiel Otten Prins Hendrik trouw bezoeken ondanks zijn drukke reisschema: dagelijks van Tilburg naar Den Haag. Zijn plaats in de competitieploeg van Vught werd langzaam overgenomen door de jonge garde, maar Michiel bleef actief in het blauw-geel van de mastersploeg waar hij vaak meerdere afstanden op een dag liep. Voor een topper als Michiel is het dan ook niet vreemd dat hij meerdere clubrecords op zijn naam heeft, de mijl bij de senioren en nog meer bij de masters.

Als master bleef Michiel ook competitief en zijn jongere clubgenoten prikkelen. Zo liep hij in 2010 nog op zaterdag naar het podium bij het NK Cross voor masters en nam op zondag de maat van zijn clubgenoten bij de seniorencross.

Een atletiek liefhebber pur sang, Michiel geniet volop van zijn ervaringen en spreekt vol bewondering over de grote (en kleine) atleten waarmee hij in zijn carrière heeft getraind. Hij slaat nu een nieuwe weg in, maar zal vanuit Den Haag (waar hij gaat wonen) zeker nog terugkeren bij Prins Hendrik.

Bart van Aalst



Nieuwjaarsreceptie Prins Hendrik 2017

Zondag 8 januari, het nieuwe jaar is al een week oud en het bestuur van Prins Hendrik dacht aan de behoefte van een groot aantal leden te voldoen door bijeen te komen in het clubhuis om elkaar een voorspoedig nieuwjaar toe te wensen met de hoop dat alles komend jaar gesmeerd mag lopen, zowel wat de vereniging betreft als privé. En dat in een clubhuis dat een paar dagen eerder aangekleed met een drietal enorme lichtbronnen die de leegte richting vide op passende wijze vult. Trouwens het nieuwe meubilair zorgt eveneens voor een wat warmere uitstraling van het clubhuis.

Even terug: Aan die uitnodiging voor de nieuwjaarsreceptie werd gehoor gegeven door een kleine 100 van de bijna 2000 leden van Prins Hendrik.

Elk jaar wordt even stilgestaan bij de leden die ons dit jaar ontvallen zijn. Daarna is het aan voorzitter Bart van Leerdam de eer een nieuwjaarsboodschap voor te dragen. Hij kwam tot een optimistisch, blij stemmend en overzichtelijk oordeel over de stand van zaken in, om, rond en bij de vereniging Prins Hendrik. U kunt de hoop en verwachtingen zoals door Bart uitgesproken ook teruglezen bij het verslag van de algemene ledenvergadering in december jl. Hoofdwens is en blijft de gebondenheid aan de club te vergroten, meer leden te stimuleren een op maat gesneden rol te spelen bij het draaiende houden van de vereniging. Daarnaast ook weer aandacht voor de veranderende 'sportbeleving' in de maatschappij: hoe speelt Prins Hendrik daar in 2017 op in? Voornemens uiteraard genoeg.

Een traditioneel onderdeel van de nieuwjaarsreceptie is het 'bespelden' van leden die een lange reeks van jaren lidmaatschap achter de rug hebben. Dan gaat het om verenigingsleden die 25, 40, 50 of zelfs 70 jaar lid zijn en dat zijn er toch heel wat. Maar liefst 18 'decoreer-rijpe' leden waren aanwezig, waaronder good-old 'Gradje' van Vessem die zich in 1946 aanmeldde als lid en maar liefst 70 jaar lid is van de vereniging. En daar van alles en nog wat gedaan heeft, van Toto/Lotto – sti-

mulator, tot graveerder van speldjes, medailles en bekens. Niet voor niets is hij ook erelid van de vereniging.

En laten we zeker Hans Jansen niet vergeten. Al 50 jaar lid, waarvan 20 als zeer actieve polsstokspringer en – later - trainer. Dat laatste leverde zelfs kampioenen op als Monique de Wilt en Femke Pluim, de huidige Nederlandse recordhoudster. Maar ook zijn zoon Robbert-Jan steeg tot 'grote hoogte' op dat nummer. Maar ook daarnaast is hij bereid en bereid geweest allerlei klusjes voor de club te verrichten.

Ook onder de leden die 40 jaar geleden zich bij Prins Hendrik aanmeldden bevinden zich namen die tot de dag van vandaag nog op hun eigen wijze een bijdrage leveren aan de vitaliteit van de vereniging. Van voorzitter van de Vrienden van Prins Hendrik (erelid Rien van Haperen) tot trainster van een groepje racers, naast loopscholingstrainer (Carolien Wellen). Maar ook Alfonso Morano en Jan-Willem Verhulst zijn al vanaf de zeventiger jaren lid en dat geldt ook voor 'masteratlete' Hellen Boelens en de 'gymnasten' Riekje Beset en Marie-Jose Panhuijzen.

Negen leden kregen het speldje voor 25 jaar lidmaatschap aangereikt: uit zowat alle activiteiten die Prins Hendrik te bieden heeft: van 'loopsporters' als Cees Vissers – tevens trouwe sponsor van de vereniging – Beppie Trum, Mirjam Scherrenburg, Jan Hendricks en Karien Rabou, tot gymnastiek-/turnfa-



naat en opleidingsplan-'beheerder' Mike Wiersema, tot nog actief atlete Valentine Kortbeek, tot lange afstandgroeplopers Jan en Jolande de Rooij.

Kortom een eerbiedwaardig gezelschap dat het applaus van de 'receptionisten' in ontvangst mocht nemen. Dat de 'bespelden' daarna zich mochten verzamelen voor een statiefoto op de baan, is een traditie die bijna net zo oud is als de nu 109-jarige vereniging Prins Hendrik.

Een wat bijzondere afsluiting kreeg deze bijeenkomst wel. De lange afstandlopers, of liever gezegd, de groep van Leo van de Broek uit de jaren 1980 tot 2000, hield in het afgelopen jaar een reünie. Die reünie leidde tot een financieel overschot van enkele honderden euro's. Dat overschot werd door Math Peltzer aan het bestuur aangeboden met het nadrukkelijk verzoek het een 'clubhuisvriendelijke' bestemming te geven. Die bijdrage werd uiteraard in dank aanvaard.

Net als vorig jaar was er ook nu een open gymdag – een 'gymfeest' - in diezelfde turnhal 'aan de overkant'. En omdat de afdeling gymnastiek vastgesoldeerd zit aan de afdeling atletiek binnen Prins Hendrik was dat voor nogal wat receptiebezoekers aanleiding een uitstapje te maken. Opnieuw dus naar de andere zijde om daar met eigen ogen te zien hoe een zeer gemotiveerde leiding en gymnasten indrukwekkende demonstraties en ontdekkingsmomenten voor de jongste jeugd voorbereid hadden, waar de jeugd (en hun ouders) met grote bewondering naar zat te kijken of aan deelnam. Het kan niet anders dan dat ook weer zal bijdragen aan de groei van Prins Hendrik.

GvdB

Stichting Vrienden van Prins Hendrik bestaat 12,5 jaar

Op zondagmiddag 18 december kwam een goed gezelschap van Vrienden van Prins Hendrik in het clubhuis bij elkaar voor een gezellige Kerstborrel. Vriendenvoorzitter Rien van Haperen memoreerde dat de Stichting inmiddels 12,5 jaar bestaat en dat er dus een klein jubileum te vieren was.

De stichting werd in eerste instantie opgericht om fondsen te werven voor de viering van het 100-jarig bestaan van Prins Hendrik in 2008. Inmiddels staat de teller op meer dan 100 vrienden die met elkaar gemeen hebben dat ze Prins Hendrik een warm hart toedragen en in veel gevallen al decennia lang actief zijn bij onze vereniging en zich thuis voelen bij deze grote PH-familie. En dat biedt een mooi tegenwicht aan de trend waarin leden van sportverenigingen zich meer en meer als consumenten gaan opstellen, waarbij er 'geshopt' wordt binnen het sportaanbod, zonder veel terug te willen doen voor die vereniging of zich ermee verbonden te voelen.

De Vrienden voelen zich juist zeer verbonden en komen met enige regelmaat bij elkaar voor een gezellige middag, een wandeling of een presentatie. Hoogtepunt in 2016 was een bezoek per luxe dubbeldeks touringcar aan het EK Atletiek in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Het voelde als een schoolreisje. Rien van Haperen was als toernooidirecteur nauw betrokken bij de organisatie van het EK en hij blikte tijdens de borrel nog eens uitgebreid terug op dit succesvol verlopen evenement. Het gaf ons een leuke blik achter de schermen, want er komt wel wat bij kijken, zo'n EK.



Intussen blijft de stichting op zoek naar nieuwe doelen om te steunen. Zo hebben de Vrienden in 2016 de kosten op zich genomen van één van de zes race-runners die door Prins Hendrik zijn verworven voor jonge gehandicapte atleetjes. Nieuwe Vrienden zijn nog steeds van harte welkom. Voor 40 euro per jaar kun je je aansluiten bij dit vriendelijke gezelschap. Aanmelden kan bij Ruurd Verdam, verdam@home.nl

Iza Elderson

Stichting Vrienden van Prins Hendrik - bankrekening: NL75 RABO 0155479326 t.n.v. Vrienden van Prins Hendrik, Vught

Afscheid van Len Kloppenburg als beheerder van het clubhuis. Rien van Haperen overhandigt bonbons als klein gebaar van dank voor haar jarenlange inzet.

Kangoeroeloop 2016

Als op maandag 26 december, Tweede Kerstdag, om 13.30u 2665 lopers worden weggeschoten door de baas van hoofdsponsor Riemersma Leasing, straalt de zon in alle hevigheid en kunnen de lopers zich wapenen tegen een windkrachtje 4 uit het westen. Dat is in die eerste kilometers nog niet zo'n probleem als je je achter de rugen van medelopers kunt verbergen.



En dat is in die beginfase wel een zegen. Het duurt immers meer dan 5 minuten voordat alle lopers, wandelaars en snelwandelaars de atletiekbaan hebben verlaten en zich via de Postweg richting Loonsebaan bewegen. Verwarrend was

die start op de baan aanvankelijk wel: want welke richting gaan we uit? Je zou denken waar je het 'startdoek' ziet en finishen waar je het 'finishdoek' ziet. Mooi niet dus. Hing dat doek dan per ongeluk omgekeerd? Ook mooi niet dus: dat had te maken met de startfoto..., anders zou 'start' in spiegelschrift staan en dat oogt wat slordig(?)

Voor het tweede jaar achtereen valt er weinig te klagen over de temperatuur. Net als vorig jaar lag die boven de 10 graden en dat maakte het verblijf op atletiekbaan voor de toeschouwers en supporters zeker niet onaangenaam.

Het blijft altijd maar weer filosoferen over wat nu precies de aantrekkingskracht van dit evenement is. Ondanks de concurrentie in de laatste 10 jaar van allerlei andere tweede-kerstdag-evenementen, openstelling van winkelboulevards, supermarkten, het kerstviereen in het buitenland enz. is er toch sprake van een vast deelnemersaantal van tussen de 2500 en 3000. Bijzonder blijft de aantrekkingskracht van dit evenement buiten Vught. Vooral ook het gegeven dat veel lopers van elders de Riemersma-Leasing Kangoeroeloop als vast onderdeel van hun kerstritueel hebben opgenomen. Komen veelal met hun hele gezin of met de hele vriendengroep jaarlijks naar Vught om zo Tweede Kerstdag te 'vieren'. Zoals een mevrouw uit Bunnik vertelde dat zij elk jaar van haar man mee 'moest' naar Vught. En dat nog jaren vol zal houden omdat ze 'de sfeer en de mensen zo vreselijk uniek en leuk vindt'. Om nog maar te zwijgen over de groep 'Gouwenaars' voor wie het inmid-

dels een traditie is na de langere afstanden nog lang en gelukkig 'na te drinken' in het clubhuis. Voor de 40ste keer dit jaar.

En nu we het toch over 'langlopers' hebben. Prins Hendrik heeft zijn eigen coryfeeën die dit jaar voor de 45ste keer hun afstanden hebben afgelegd. Frans van der Steen had nog voldoende energie na afloop over om met zijn eigen sambaband 'Batedeira' zijn loopritme in te ruilen voor een Zuid-Amerikaans muzikale cooling down. En Frans van Dun liep als vanouds zijn 12 km stocijns over de Vughtse hei en werd, net als die andere Frans opgewacht met een door de Kangoeroeloopcommissie aangeboden doos vloeibare versnaperingen.

Uit het bovenstaande valt ook op te maken dat de reikwijdte van de loop veel groter is dan men zich realiseert. Dit jaar kwamen er deelnemers uit 10 provincies: er ontbraken alleen deelnemers uit Flevoland en Drenthe. Ook uit België zijn deelnemers gekomen. En, voor zover op te maken uit de gegevens van inschrijven.nl, kwamen de lopers uit maar liefst 92 Nederlandse gemeenten. Dat zullen er ongetwijfeld wel meer zijn, omdat nog bijna driekwart van de deelnemers pas op deze Tweede Kerstdag zich komt aanmelden. Ook wel bijzonder was het meelopen van Azouz, een Syriër die vorig jaar als vluchteling met een groep medevluchtelingen vanuit het opvangcentrum in Rosmalen meeliep en nu als lid van Prins Hendrik deze loop heeft meege maakt.

Onder de deelnemers bevonden zich ook sporters die hun sporen in hun tak van sport al aardig verdiend hebben en nog steeds aan het verdienen zijn. Wesley van de Gouw is bv. zo'n PH-atleet die in de Eindhovense marathon als derde Nederlander en nu de 27km afwerkte. En snelwandelaarster Anne van Anel van DAK Drunen, nationaal kampioen op de 10km en recordhoudster 20 km snelwandelen, natuurlijk. Ook oud-voetballer van FC Den Bosch, Paul Beekmans, had nog voldoende

power om een behoorlijke afstand af te leggen.



En valt er nog wat meer over die middag te zeggen? Het blijft natuurlijk een schitterend beeld, de warming up onder leiding van Bianca Zwart. Een helemaal bezet midden-terrein met deelnemers die eigenlijk niet kunnen wachten om aan hun afstand te beginnen.



Wat trekt er dan aan je voorbij: het overgrote deel zijn hardlopers. Uit kleding en loopstijl valt af te leiden dat de een wat meer getraind is dan de ander, maar het is dan ook een familieloop. Just for fun! En dat was al af te leiden uit de voorinschrijving: heel wat vaders en/of moeders met hun kinderen hadden zich aangemeld. Vaak komen ze gezamenlijk over de finish: dan zie je ofwel het kind de ouder aanmoedigen en meetrokken als ouders die hun kroost de finish over 'sleuren'. Een heel ander beeld is de hardloper die zijn hond meeneemt. Of de loper draaft harder dan de hond, of de hond loopt harder dan de loper: zeg het maar. Hardlopen en loslopende honden zijn doorgaans geen goede match, dus wat dat betreft zouden niet-aangelijnde honden een no-go moeten krijgen.

Maar laten we vooral ook de andere deelnemers niet vergeten: de grote groep wandelaars uiteraard, de snelwandelaars en, toch ook bijzonder, leden van het 'running blind'-team met hun begeleiders.

Het wat onbevredigende, maar nauwelijks te vermijden deel van het hele evenement zit eigenlijk een beetje tussen drie en vier uur. Vanaf half een is het immers een drukte van belang op de accommodatie. Niet alleen deelnemers, maar ook familie, kennissen en 'gewone' toeschouwers zorgen voor een geweldige stemming. De gezelligheid neemt toe met als eerste hoogtepunt de warming up, zie boven, en daarna de start. Als alle deelnemers vertrokken zijn, volgt maar een korte tijd van leegte op de baan. Binnen 20 minuten komt de eerste 5km-loper immers de baan weer opdraaien en dan na ongeveer een half uur ontstaat een lang lint van bin-

nenkomende lopers. De snelste 7.5 km-lopers arriveren midden in de groep 5km lopers, zodat dat lint blijft groeien. Maar ook de snelste 12 km-lopers zitten dan al in de staart van de 7,5km lopers, zoals de snelste 15 km-lopers de laatste 12km-lopers inlopen. Die snelle deelnemers lopen met snelheden van 15km per uur en dat geldt ook voor de snelle lopers op de langste afstanden, de 21 en 27km. M.a.w. tot rond 15.00u is het echt druk en heel plezierig op de baan en alle binnenkomende sportievelingen krijgen hun verdiende applaus.

Voor de langeafstand-lopers is de terugkeer wat soberder. In alle eenzaamheid arriveren terwijl je de grootste inspanning hebt moeten leveren, heeft iets treurigs. Alleen je vrouw, man, vriend, vriendin e.d. staat dan nog op je wachten – als het meezit - en die hebben het meestal kleumend koud langs de baan omdat ze hun favoriet bijna altijd overschatten wat betreft finishtijd. En zo rond half vier staan eigenlijk alleen nog de microfonisten bij de ingang van het sportpark de binnenkomenden te verwelkomen. En dat de meligheid bij hen op dat tijdstip toeneemt, zal geen verwondering wekken. Want als even voor 16.00u de laatste twee lopers de laatste 300 meter ingaan, is het buiten op de baan heel stil geworden. Met de ontmanteling van de opbouw van de baan is dan al stilaan begonnen. Gezelligheid is dan alleen

nog te vinden in het clubhuis en in de glühweintent. Want de zon is inmiddels al ver weggezakt en bijna al die 2665 deelnemers en aanhang zijn al lang thuis aan het nagenieten.

GvdB



Opleiding tot Assistent Looptrainer 2 lets voor jou?

Bij Prins Hendrik wordt dit jaar weer gestart met een nieuwe cursus Assistent Looptrainer niveau 2 (ALT2). Heb je belangstelling om assistent-trainer te worden en om af en toe in te vallen voor je trainer of te ondersteunen bij een training, dan kun je in deze cursus de eerste beginselen van het trainersvak leren.

De cursus bestaat uit drie workshops van ca. 2 uur, die worden gegeven op zaterdag 4 maart, 1 april en 22 april van 11.00u tot 13.00u bij Prins Hendrik. De cursus wordt gegeven door twee ervaren looptrainers, Peter van den Eng en Maria Dooyenburg, beiden Looptrainer niveau 3 en al jaren actief binnen de vereniging. Deze opleiding is inmiddels een paar keer gegeven binnen de club en door zowel de deelnemers als de opleiders enthousiast ontvangen: praktijkgericht, toegankelijk, kortdurend en op eigen locatie.

De Loopsportcommissie van PH roept dan ook alle belangstellenden op zich aan te melden voor deze opleiding. Voor dege-

nen die zich reeds aangemeld hebben is dit niet nodig. Aanmelden kan door het sturen van een e-mail met je gegevens (graag ook aangeven in welke groep je loopt en of je trainer bereid is om je een aantal (deel)trainingen te laten geven en je te begeleiden, met vermelding van 'ALT2 cursus' aan loopsport@ph.nl. De cursus is tevens geschikt voor LT2 trainers die de oude cursus gedaan hebben en zich willen bijscholen.

Maria Dooyenburg

Ode aan een nordic wandeltrainer



*Wat strompelt daar over de Vugtherheide?
Het zijn warempel Ján' z'n meiden
Zij babbelen honderduit
Verschieten blij hun kruit
voortvárend met hun stokken
'n heerlijk ochtendje sjokken
Ze lopen in een lange straal
vertellen schommelend hun verhaal
want er kan véél gebeuren
terwijl de weken sleuren
Het leven nog af en toe opwindend
én er is niéts meer bindend
Je gaat gewóón je gang
en niéts maakt je meer bang
en Ján legt uit hoé 't allemaal zít
Volgens hém is 't slechts één gróte shit
Je kunt dan wel wat mómpelen
doch béter vérder hompelen
Er valt niet te tórnen
aan Ján z'n nórmén
Addy slaat nog kwínk
Met 'n vrolijke link
Je kúnt wel protestéren*

*of meé gaan jeremi-jeren
en níet meer ál die wátjes
slap van de patátjes
Hij dwéépt met álles van vróeger
gewóón... 'n páárd met plóeger
Echter in ons groepje
némen we kalm een snoepje...
Antán zorgt voor koek
Mien blijft maar kloek
Truus houdt van stípt
Monique komt maar nípt
Egbertje gaat hevig jóelen
wijst naar de páddestoelen
Mieke loopt dóór
en gelóóft 't wel hoor!
José hoort bij Ján
en weet er álles ván
Zó verglijden de weken
véél jaartjes verstréken
maar hun geest blijft kwiek
sénsationeel hun motoriek!*

Monique Dumoulin

Gezocht:

Leuke enthousiaste vrijwilligers voor achter de bar of in de keuken

De werkgroep kantine van Prins Hendrik heeft afgelopen 1,5 jaar hard gewerkt aan de verbetering van de kantine en het clubhuis. Verschillende zaken zijn al aangepakt. Zo zijn er nieuwe tafels geplaatst en hangen er sinds de Nieuwjaarsreceptie mooie sfeervolle lampen in het clubhuis. Ook hebben we een nieuwe kassa, zodat er ook met pin betaald kan worden. Een van de actiepunten was de inrichting. En zoals te zien is, begint het langzaam ergens op te lijken!

Een tweede aandachtspunt was de bezetting achter de bar en in de keuken. Daarvoor hebben we inmiddels verschillende nieuwe vrijwilligers bereid gevonden om de bezetting voor hun rekening nemen. Maar... we zijn op zoek naar nog meer mensen die ons hierbij willen helpen. Dus lijkt het jou leuk om achter de bar te staan of mee te helpen bij de bereiding van broodjes of een maaltijd, neem dan contact met ons op. Ook zijn we op zoek naar mensen die de clubhuiscommissie willen versterken.

Je kunt een mailtje sturen naar vrijwilligerscommissie@ph.nl of contact opnemen met Marian de Haan of Janneke Schreuder

Clubhuismedewerker/Gastvrouw/Gastheer

- Bezetting van de bar
- Gastvrouw/gastheerschap richting de leden (of externe bezoekers)
- Beantwoorden en/of doorspelen van eventuele vragen

- Tijdsbesteding bij voorkeur 2-4 dagdelen per maand
- Barmedewerker
- Bezetting van de bar, verkoop van producten (zoals op de menukaart staan)
- Tijdsbesteding is variërend van 1 dagdeel per week tot 2 dagdelen per jaar, en alles daar tussenin
- Keukenmedewerker
- Bereiden van belegde broodjes tot aan maaltijden
- Meedenken over assortiment conform gezonde sportkantine
- Samenstellen van menukaart
- Meedenken en/of uitvoeren van inkoop
- Tijdsbesteding is variërend van 1 dagdeel per week tot 2 dagdelen per jaar, en alles daar tussenin

Janneke Schreuder

Meld je aan bij de Masterploeg van Prins Hendrik

De masterploeg van Prins Hendrik is op zoek naar enthousiaste masters. Het doel van de masterploeg is om masteratletiek (meer) "op de kaart te zetten" en om de masteratleten (meer) aan elkaar te binden.

Wat kun je verwachten:

- gezamenlijke trainingen; elke laatste zaterdag van de maand vindt er een (loop- en werp)training plaats van 10.00 - 12.00 uur;
- gezamenlijke bezoeken aan wedstrijden en competities (binnen PH is er o.a. een masterploeg bij de heren en bij de dames);
- met enige regelmaat interessante lezingen.

Ben je tussen de 35 en 100 jaar, dan ben je van harte welkom om deel te nemen aan een training, een lezing of om de masters gewoon te volgen. Heb je nog vragen of ideeën over masteratletiek binnen Prins Hendrik stuur dan een e-mail naar masters@ph.nl

Volg de masters ook op www.facebook.nl/PHmasters

Aggie Mooren-van de Braak: levende historie van Prins Hendrik

Bij Prins Hendrik staat de 81-jarige Aggie Mooren bekend om haar energie en lenigheid. Twee avonden per week gaat ze naar gymnastiek en drie tot vier keer per week is ze actief bij het (nordic) wandelen. Niemand kan de benen zo hoog zwaaien als Aggie en je moet van goeden huize komen om haar bij te houden op de fiets. Elke ochtend doet ze haar oefeningen.

Aggie is in 1935 geboren in Hedel en middelste uit een gezin van vijf kinderen. Zes weken oud kwam ze naar Vught. Haar ouders hadden enkele jaren een groentewinkel aan de Helvoirtseweg. Als jong meisje maakte ze de oorlog mee. Ze herinnert zich nog de joodse gevangenen die, bewaakt door Duitse soldaten, door de straat liepen. In de laatste weken van de oorlog moest ze schuilen in de schuilkelder vanwege granaatslagen. Ze zag de Engelse bevrijders over de Helvoirtseweg komen en herinnert zich het bevrijdingsfeest op het Versterplein.

Aggie: "Ik ben direct na de oorlog, toen Prins Hendrik weer werd opgestart, begonnen met gymnastiek. Er was nog geen zaal beschikbaar en wij werden in verschillende noodlokalen ondergebracht, zoals het vroegere Hotel Modern aan het Marktveld en het vroegere Stationskoffiehuis tegenover het station. Dit was onder leiding van juffrouw van Poppel. Tijdens mijn zwangerschappen ben ik geen lid geweest. Ook zijn er enkele jaren tussenuit gevallen, omdat wij met onze gymleraar, de heer Sars, mee zijn gegaan naar Den Bosch. Die begon voor zichzelf nadat hij jaren bij Prins Hendrik les had gegeven."

De gymnastiekafdeling van juffrouw van Poppel is gestart onder de naam Avanti, later is die groep overgegaan in Prins Hendrik. De gymnastieklessen vonden één keer per week plaats en werden later in het Patronaatsgebouw gegeven. "Dat was een oude zaal met hoge ramen waar je goed aan de ringen kon zwaaien. Je moest wel oppassen voor splinters in je voeten vanwege de slechte staat van de houten vloer. Douches hadden we niet, alleen een kleedhok met wat banken", weet Aggie nog.

Aanvankelijk werd er gegymd in rokjes, later mocht er - bij de gratie van geestelijk begeleider kapelaan Manders - een lange broek gedragen worden. Met die broek mocht je als meisje niet over straat lopen. Later kwamen er gympakjes met een korte broek.

Behalve ringen bestonden de lessen o.a. uit bokspringen, brug met gelijke leggers, loop- en grondoefeningen en ritmische gymnastiek met knotsen. Muziek was er nog niet, maar de heer Sars gaf, gezeten op de bok en tikkend met houten blokjes, de maat aan. Vandaag de dag bestaat de gymnastiek veel meer uit bewegen op muziek.

Aggie herinnert zich ook nog de bondsdagen, grote wedstrijdenvenementen waar meerdere sportverenigingen aan meededen met optochten en sportdemonstraties. Ze laat foto's zien van het 40-jarig jubileum van Prins Hendrik met een koffietafel in het Patronaat en een grote ontvangst voor het gemeentehuis en foto's van jaarlijkse gymuitvoeringen op Bevrijdingsdag, die onder grote publieke belangstelling plaatsvonden op het Marktveld. Ook heeft ze foto's van de opening in 1951 van het stadion in Den Bosch, waar ze deelnam aan een grote gymdemonstratie.

Voor korte tijd heeft Aggie ook nog aan atletiek gedaan toen ze 12 of 13 jaar was. "Ik kon heel hard rennen. Maar ik wilde ook altijd winnen en dat lukte niet meteen. Toen ben ik er weer mee gestopt." Achteraf heeft ze daar een beetje spijt van, maar bij de gymnastiek voelde ze zich toch meer op haar gemak. "Er was een groot gevoel van saamhorigheid en ik heb veel leuke contacten overgehouden aan de gym. Na afloop van de les dronken we koffie bij elkaar, dan werd er gebreid of gehaakt en



Links Aggie en rechts haar jongere zusje



Rechts: Aggie



gediscussieerd. We maakten reizen samen en deelden lief en leed met elkaar. Van mijn oude clubje is nu nog één vriendin in leven.”

Door de jaren heen vond de gymles in veel verschillende zaaltjes plaats en zijn er veel leraren en leraressen voorbijgekomen. De laatste 20 jaar gymt Aggie twee keer per week en ook bij de wandelgroepen van Prins Hendrik, waar ze nu zo’n 12 jaar actief is, heeft ze weer leuke nieuwe contacten opgedaan. Echtgenoot Frans (87), met wie ze dit jaar 58 jaar getrouwd is, vindt het prima, hij heeft zijn eigen activiteiten. Aggie: “Prins Hendrik heeft mij altijd heel veel vreugde gebracht op sportief en sociaal gebied. Het zit in mijn leven verweven.”

Wat voor werk heb je gedaan?

“Na mijn schooltijd heb ik 5 jaar gewerkt op het Paleis van Justitie, daar heb ik Frans ontmoet. Toen ik in verwachting was kreeg ik ontslag, zoals toen gebruikelijk was. Later heb ik 23 jaar gewerkt op een verkoopkantoor van Encebe Vleeswaren in Bortel”

Verder geniet Aggie volop van haar twee dochters en in het bijzonder van haar drie kleinkinderen. De tijd van oppassen is inmiddels wel voorbij. Kleinzoen Mitchel maakt nu grote furore in binnen- en buitenland als producer, muzikant en DJ James-zoo. De andere twee -Dennis en Lynn- studeren beiden aan de T.U. in Eindhoven. Aggie volgt ze graag via de familie-app, want in de digitale wereld is ze helemaal thuis. Groot is ook haar dierenliefde -voor teckels in het bijzonder- en ze verafschuwde dierenleed. “Ik eet ook heel bewust minder vlees.”

Naast Prins Hendrik volgde Aggie vele cursussen bij de Volksuniversiteit en ABZ en doet ze vrijwilligerswerk voor de bibliotheek: boeken bezorgen bij ouderen. Samen met een vriendin zette ze een leesclub op en verder houdt ze van fietsen, fotograferen, fotoboeken maken, handwerken, reizen en musea bezoeken. Dankbaar voor haar goede gezondheid hoopt Aggie er nog lang mee door te kunnen gaan. Lachend: “Ik kom altijd tijd tekort.”

Iza Elderson

PH-turner **Melvin Erkemeij** benoemd tot Jeugdburgemeester van Esch

Wij feliciteren de 8-jarige Melvin Erkemeij uit Esch die afgelopen jaar is genomineerd als “Brabander van het Jaar”. Melvin was genomineerd omdat hij een knuffel heeft ontworpen voor kinderen in rampgebieden. Met hulp van vrijwilligers maakte hij 350 knuffels die hij in Nepal heeft uitgedeeld aan kinderen die getroffen zijn door een aardbeving.

Melvin zat eerder in de turngroep bij Kiran op zaterdag en even in de selectiegroep, nu zit hij op maandagavond bij de freerun groep. Uiteindelijk werd Melvin geen Brabander van het Jaar, maar hij is onlangs wel door de burgemeester van Haaren benoemd tot Jeugdburgemeester van Esch voor 2017. Melvin gaat nu spullen inzamelen voor kinderen in Syrië. Denk aan knuffels, schoolspullen, EHBO-spullen, houdbaar eten en waterflesjes.

Wil je ook iets doen, stuur dan een mail naar: peacebymelvin@gmail.com. Meer informatie over Melvins actie kun je vinden op www.peacebymelvin.com en www.facebook.com/peace.by.melvin.



Zaterdag 1 april

SPAGHETTI

LOOP

Start 13.30 uur

Afstanden: 5, 9 en 13 km

**Na afloop smullen van
een heerlijk bordje
spaghetti van PH-kok
Alfons Goossens**

Nordic Walking start 13.00 uur, langere route
Wandelen/Nordic walking start 13.15 uur,
kortere route

Inschrijven bij trainers

Kosten: 3 euro



start: 9.30

Prins Hendrik Erwtensoeptocht op zaterdag 11 februari

De Erwtensoeptocht is bedoeld voor wandelaars en nordic walkers. De afstanden zijn 5,5 en 7,5 km en de routes vallen voor een groot gedeelte samen en zijn gemarkeerd. Het parcours gaat over de Vughtse Heide en is onverhard. Een bijzonderheid is dat het mogelijk is om introducees mee te nemen. Dus niet alleen PH-leden zijn welkom, maar ook mensen die kennis willen maken met activiteiten buiten in de natuur en het wandelen en nordic walking in georganiseerd verband. Wandelen en nordic walking doen het lichaam goed en verbetert het humeur. Vooral als je na afloop kunt genieten van een kop heerlijke erwtensoep met roggebrood en gezellige praatjes. Dus zeg het voort bij vrienden, kennissen en familieleden.

De start is bij de accommodatie van Prins Hendrik te Vught.

De kosten bedragen €2,- en de deelnemers kunnen inschrijven bij de nordic walking trainers, het liefst vóór 7 februari.

Jos Claassen

recept van de maand

Thaise lauwwarme lunchsalade met runderreepjes (of als hoofdgerecht met noodles)

Nodig:

3 eetlepels plantaardige olie, bv. raapzaad- of zonnebloemolie
1 rode ui, geschild en in halve maantjes gesneden
1 courgette
500 gr. kogelbiefstuk, in reepjes gesneden
100 gr. peultjes
2 teentjes knoflook
1 rode peper, in ringetjes, de pitjes verwijderd
een handje taugé
1 theelepel suiker
1 theelepel zout
1 eetlepel lichte sojasaus
1 limoen
2 eetlepels gefruite uitjes
koriander
eventueel noodles



Bereiden

Verhit de wok 1 à 2 minuten totdat hij helemaal heet is en bijna rookt. Voeg dan de plantaardige olie toe. Voeg de rode ui en courgette toe en bak deze 2 tot 3 minuten lichtbruin.

Voeg de biefstukreepjes toe en roerbak deze in 2 minuten lichtbruin. Voeg de peultjes, knoflook, pepers en taugé toe en roerbak alles nog 2 minuten. Voeg de suiker, het zout en de sojasaus toe en roer snel door. Knijp de limoen over het gerecht uit en strooi de gefruite uitjes erover. Serveer als lauwwarme salade of als hoofdgerecht met noodles erbij. (Bereid de noodles volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.)

En voor je gezondheid:

Deze salade zit vol ijzer, vezels, B-vitamines (waaronder B2) en vitamine C. Vitamine B2 speelt een rol bij het vrijmaken van energie uit koolhydraten, eiwitten en vetten uit de voeding. Een voedzaam maar licht verteerbaar gerecht, zeer geschikt voor de lunch als je 's avonds een (duurloop)training in de agenda hebt staan.

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.



WOMEN

Maison Scotch
SuperTrash
Sandwich
Expresso
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

TWITTER.COM/RUN2DAYDENBOSCH

YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEERLAND

Herfstmarathon LAG/LLA 2

Zoals al vele jaren werd er ook in het najaar van 2016 op 6 november een marathonweekend van de LLA 2 onder leiding van John Dodde en Carly van Pinxten georganiseerd. Dit keer ging het loopweekend richting de Bagno Buchenberg Marathon in Burgsteinfurt Duitsland. Afstand 200 km. Ter hoogte van Enschede de grens over en binnen een uurtje ben je bij je het hotel Schoneman in Steinhart. Een uitstekende groepslocatie en hotel als je ook eens een van de mogelijke loopafstanden wilt lopen.



De loop van Steinhart heeft 500 hoogtemeters en een ronde van 14 km door een prachtig bosrijk natuurgebied met water-tjes, heuvels en afdalingen maar ook met lange en bochtige bospaden. Dit alles met slechts 1 kilometer echt verharde ondergrond. De start is bij het Schloss in Burgsteinfurt die aan het beginpunt ligt van het Bagno Bos aan de rand van de Buchenberg. De herfsttijd toont een waar schouwspel van herfstkleuren in de uitgestrekte Duitse bosgebieden. Het parcours kan 1 tot 4 x gelopen worden waarbij je kiest tussen de afstanden 14-28-42 en 56 km. Ook kan men deze ronde wandelen.

De ultra's

De groep bestond dit najaar uit lopers en wandelaars van Prins Hendrik die alle afstanden liepen. Ton Guelen was actief als fietsende begeleider van de langere afstanden en concentreer-

de zich specifiek op de marathon en de ultra die door Simone Heestermans 42km en Marco Heestermans die de 56 km liep. Simone werd 2e in haar klasse 52 algemeen en Marco 3e Algemeen 10e. Tijden resp. 4.10.37 en 4.54.37 Deze ervaren duur- en ultralopers waren zeer enthousiast over het gebied. Ook de begeleiding, rust- en drinkposten waren uitstekend verzorgd. Begeleiding op de fiets is toegestaan.

Prijzenfestival in de Alterklassen

Er werden ook deze najaarsreis diverse ereprijzen in veteranenklassen binnengehaald. Op de 28 km was Carly van Pinxten actief en werd in zijn klasse 1e in een tijd van 2 uur 21min10. algemeen 21pl. Op de 14 km liepen de dames Marijke van Weert 4e plaats in 1.19.44 algemeen 200e plaats, Diny van Pinxten 1e in 1.23.01 algemeen 245e. De overige heren deden het ook goed. Bas van Lierop werd 16e in 1.14.34 algemeen 140e, Daan Ten Have 25e in 1.20.43 algemeen 212, Ab Osendarp 3e in 1.36.21 algemeen 343, Janny Dodde werd eveneens 1e in 3.09.26. algemeen 360e plaats. De overige reizigers Chantal, Huub en Lutske, John en Ad, Jan Paymans en Mathy Peltzer wandelden de tocht en ondersteunden de lopers daar waar men ze tactisch kon opwachten en zien.

De Prijzen: Omdat deze marathon als een klimaatneutrale marathon is goedgekeurd zijn er ook aangepaste en bijzondere prijzen. Iedereen die deze loop trotseert krijgt dan ook een bouwsteen mee naar huis met de inscriptie Steinhart.500. Ook interesse gekregen in deze of een van de vorige reizen van de voorheen LAG nu LLA 2. Kijk op onze website of vraag ons de info.

John en Carly LLA2



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!



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

De Vrijwilliger

Elise Koenraadt

De 5 vragen



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

Vanaf 1989 ben ik lid van PH. Ik ben als gymlid begonnen en hoorde dat je bij PH ook kon trimmen. Dat doe ik naast gym drie keer per week. Inmiddels neem ik ook af en toe deel aan Nordic walking, een veelzijdig actief lid dus.

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

Zo'n drie jaar geleden heb ik de distributie van het clubblad op me genomen. Het is echt teamwork. Ik zoek de adresstickers per bezorger uit. De stickers krijg ik van Alfons Goosens. Inmiddels zijn er 42 bezorgers. Als de clubbladen er zijn, worden door Mirjam Scherrenburg en Beppie Trum de bladen per bezorger gereed gelegd. Vervolgens worden de overgebleven stickers na het trimmen / wandelen en de koffie door een aantal dames op de clubbladen geplakt en voor verzending gereed gemaakt. Daarna worden de clubbladen in dozen naar een postpunt gebracht. We zijn aan onze vierde postlocatie toe!

> **Hoeveel tijd besteed je eraan?**

De Kangoeroebode komt zes keer per jaar uit. Met het uitzoeken van de stickers ben ik per keer twee en half uur bezig. Door de vele handen die helpen zijn we in het clubhuis een uur bezig. Daarna heeft ieder zijn eigen bezorgroute. Dat varieert van drie tot vijftig adressen.

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

Al jaren hielp ik zelf mee, Ans van Brunschot wilde er mee stoppen. We besparen voor de club de portokosten. Per keer gaan er zo'n 1265 bladen uit, daarvan worden er 800 door PH mensen bezorgd.

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

Ik bewaar goede herinneringen aan het clubblad 'vergaren' op de "Koepel". We liepen met een man of vier rondjes rond de tafel, dat moest op hetzelfde tempo. Harry Verkoeijen en Wim van Esch voorzagen dat van spitsvondige opmerkingen en commentaar en zorgden voor een vrolijke en gezellige sfeer.

En verder

> **Senioren vervangen de jeugd?**

Het is me opgevallen dat destijds de bezorging van de Kangoeroebode door de jeugd gebeurde en nu zijn het de senioren die deze klus klaren.

> **Duurzaam koffiedrinken**

De gezellige sfeer bij PH is voor mij heel belangrijk. Zoals onze loopgoeroe André de Jong verkondigt: "koffiedrinken na het trimmen hoort er bij." Dat koffiedrinken heeft zeker effect op sociaal -, economisch- en duurzaam gebied. Tijdens de levendige gesprekken over allerlei onderwerpen leren we elkaar kennen. We spekken de clubkas en geven bovendien onze warmte af aan het clubhuis. Als neveneffect wil ik ook benoemen dat er vriendschappen ontstaan. Al vele jaren gaan we met zes PH dames regelmatig op stap en hebben het dan heel gezellig.

Annemieke van Amerongen

(i.v.m. ziekte van de interviewer heeft het interview schriftelijk plaatsgevonden)

PH op wedstrijd

We beginnen deze keer met de grootste cross wedstrijd van Nederland. Het spits werd op 27 november 2016 in Tilburg afgebeten door de MB met Karlijn Bongenaar als 38e en Myrthe Kouwenberg 39e. De andere PH-ers: JB 46 Raphaël Dobbelsstein; 67 Laurens te Booij; Vkort 27 Fenna van Burg; 57 Sophie van Leeuwen; Mkort 13 Ralph van Houwelingen; 33 Jeroen Engels; 45 Robin Ruijter; 71 Jan van den Hoogen; 72 Casper Kremers; Mlang 91 Neal Bouterse; 93 Wesley van der Gouw.

Vroeger op de kalender dan andere jaren en daardoor in concurrentie met de Warandeloop in Tilburg was de Zandboscross in Deurne. Tatjana Cernochova was de snelste V35 en pakte daarmee de overwinning op 27 november.

De Montferlandrun op 4 december in 's-Heerenberg kende ook een paar PH-deelnemers: V35 Marjolein Menheere was snel op de 15 kilometer met een tijd van 59.45 min en daarmee werd ze 6e. Bij de M55 liep Geert Nieuwenhuizen 1.11.48 uur (75e).

Marjon de Kok is de snelste v35 bij de Mardenkro Enclavecross in Baarle-Nassau op 4 december.

Wesley van der Gouw wint op 4 december opnieuw de Waspijke Stratenloop. Hij is snel: 31.34 min.

Een aantal PH-ers reizen op 11 december af naar Rotterdam voor de populaire Bruggenloop: msen 1171 Jeffrey Duif 1.17.27; m45 4 Erwin van de Lisdonk 55.40; m55 202 Christ Duif 1.22.28; 307 Cees Bongenaar 1.30.17; m60 91 Hans Fickinger 1.23.46; v50 66 Annemieke van Amerongen 1.23.40; v55 48 Beppie van der Elst 1.24.35.

Een echte klassieker in de crosswereld is de L'Avant Sylvestre Cross. Jeroen Engels loopt er de lange cross en wordt 12e.

Een nieuwe winnaar op de erelijst van de Engelermeercross op 11 december. Kas van Veen wint voor Jelle Kemper (3e). Bij de M35 wordt Marcel van Bostel 11e. Raphaël Dobbelsstein wint bij de JB.

De Ameland Adventurerun op 17 december staat op de agenda bij een aantal atleten van Prins Hendrik. 21 km 3 Daniëlle Gorgels 1.48.04; 10 km m60 76 Stan Geertman 1.08.45; 5 km m60 4 Bas Nieuwland 30.16; v55 14 Margareth Voormans 37.17min.

Bij de Brabantse kampioenschappen op 18 december in Waalwijk zijn er verscheidene titels voor PH-ers. Ralph van Houwelingen wint bij de senioren en Marjon de Kok bij de V35. De uitslagen (plaatsen zijn van de Lidocross waar het BK onderdeel van uitmaakte): 4 Wesley van der Gouw; m45 9 Paul Diepen; m55 9 Cees Bongenaar; JB 8 Laurens te Booij; MB 4 Karlijn Bongenaar; 5 Myrthe Kouwenberg.

Op 18 december wordt er gesprongen in de indoorhal in Vught. De uitslagen: JA hss: Thomas Petsch 11.84; pols Koen Koenders 4.75; Just van Hal 3.65; ver Olav Donker 6.23; Teun Peters 5.77; Daan Gielen 5.40; JB pols Tijmen van Hal 3.15; Rik Litjens 2.55; msen pols Roland van den Tillaar 2.65; ver Steven

Nuytinck 6.89; Jan Janssen 6.30; Martijn Hamers 5.11; mb Djim van den Berg 5.08; vsen hss Jaimy van Broekhoven 11.25; Liset Olijve 10.67; pols Anita Karregat 3.85; ver Maureen Pelgrim 4.93; Anouk Olijve 4.85;

Er komen steeds meer wedstrijden in de hal in Apeldoorn. Zoals de Try-out Games op 27 december: JA 800 Brent Cuijpers 2.07.74; pols Koen Koenders 4.70; JB 60 Pim van Bakel 7.51; 800 Raphaël Dobbelsstein 2.15.15; vsen 60m Noa van Ginneken 8.20 (8.17 ½ finale) 60h Noa van Ginneken 9.42; ver Lianne van Krieken 5.77.

De jaarlijkse afsluiting van het crossseizoen is de Sylvester-cross in Soest op Oudjaarsdag. PH-sportman Ralph van Houwelingen is op dreef deze winter en loopt in de top van het internationale veld. Msen 14 Ralph van Houwelingen; vkort 27 Tatjana Cernochova; 30 Stephanie Crooymans; mkort 30 Robin Ruijter; 49 Jeroen Engels; 55 Jelle Kemper; 58 Jan van den Hoogen.

In Brabant is de Oudejaarsloop in Hilvarenbeek op 31 december een klassieker. Marjon de Kok wint de 5 kilometer in 19.08. Op de 10 kilometer loopt Hein van den Oetelaar 45.59 (18e M55).

Een groep PH-ers reist op 8 januari af naar Dortmund voor een lange dag in de atletiekhal bij het Westfalenstadion van Borussia: 400m Bert van Lith 59.98; 800m Brent Cuijpers 2.08.70; Raphaël Dobbelsstein; 2.12.96; Robin Ruijter 1.58.32; Sophie Schoonebeek 2.29.79; 1500m Jeroen Engels 4.06.70;



Foto: Evert Woutersen Sportfotografie



60m Elliot Oti 7.57; 200m Elliot Oti 24.99.

Amsterdam Ookmeerhal is op 8 januari het toneel van een sprint en horden wedstrijd, er worden twee races gelopen. 60h: vsen Noa van Ginneken 9.39 en 9.17; 60m Noa van Ginneken 8.11 en 8.09sec.

Bij de Bedafcross loopt Enrique van Zutven naar de overwinning bij de junioren B op 8 januari.

De Egmond Halve marathon heeft geen verenigingsnaam in de uitslagen opgenomen. De uitslagen kun je vinden op www.egmondhalvemarathon.nl.

Olaf van den Bergh loopt snel bij de Sotra wedstrijd op 15 januari in Apeldoorn. De 200m gaat in 22.62 sec en de 400m in 49.29 sec.

De Abdijcross is de derde wedstrijd in het nationale circuit na Tilburg en Soest. Ralph van Houwelingen eindigt bij de beste Nederlanders en als 16e overall. Wesley van der Gouw wordt 23, Jelle Kemper finisht op de zware omloop bij Abdij Rolduc in Kerkrade als 27e.

De Leemkuilcross op 15 januari is heel druk bezet. Jan van den Hoogen toont zijn goede vorm met een 7e plaats. Stephanie Crooymans is ook goed bezig, getuige haar 5e plaats op de korte cross..

Bart van Aalst

Spaghettiloop

Zaterdag 1 april 2017 is er weer de jaarlijkse Prins Hendrik Spaghettiloop: hardlopen, Nordic Walking of wandelen. Voor de deelnemers is er na afloop een overheerlijke spaghetti maaltijd, bereid door trainer/kok Alfons Goossens. Kosten: €3,-. Inschrijven bij de trainers.

Er is keus uit de volgende afstanden/vertrektijden:

- **Nordic Walking:** start vanaf PH 13.00 uur, voor een lange route, ca.10km (alleen voor de geoefende lopers).
- **Wandelen en Nordic Walking:** start 13.15 uur, voor een korte route, vanaf 5km.
- **Hardlopen:** start 13.30 uur, voor de route 5, 9 of 13 km.

Run And Walk

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



▲▲▲
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

NK junioren: niet zómaar een wedstrijd

Staan de data 30 juni, 1 en 2 juli al met rood omcirkeld op de kalender? Dat mag namelijk best. In dat lange weekend organiseert Prins Hendrik namelijk het NK baanatletiek voor junioren. Dat evenement staat te boek als de grootste baanatletiekwedstrijd van het jaar. Drie dagen lang strijden jongens en meisjes uit heel het land om de titels in 4 verschillende categorieën. Het organiseren van het NK junioren is dan ook een klus van formaat.

De Atletiekunie heeft kennelijk goede ervaringen met het onderbrengen van NK's voor junioren in Brabant. Vanaf 2013 werd dit kampioenschap achtereenvolgens gehouden in Eindhoven, Amsterdam en twee keer op rij in Breda. Met Vught wordt het dus het vierde Brabantse NK in vijf jaar tijd. Prins Hendrik staat daarmee voor een flinke uitdaging. Sprint Breda wist er in 2015 en 2016 tot twee keer toe een spetterend NK van te maken, met veel aandacht via social media, opvallende t-shirts en nog veel meer. Uitgangspunt van het NJK 2017 is dan ook: we willen het nét zo goed doen als Breda ... maar wél op onze eigen manier.

Vele handen ...

... maken licht werk, zo luidt een oud gezegde. En dat is ook helemaal van toepassing op het organiseren van dit NK junioren. We hopen dan ook dat jurycoördinator Hennij Oldenhove heel wat extra handen krijgt aangeboden. Er komen bij het NK junioren heel wat functies voorbij, die we normaal gesproken tijdens de Harry Schulting Games of Riemersma Leasing Kangeroeloop níét kennen. Zo zullen er medewerkers bij de entree kassa's moeten gaan bemannen. Op diverse plekken op

de accommodatie komen er extra barpunten. En de baan zal 's nachts – wanneer tal van atleten blijven overnachten – ook bewaakt moeten worden. Daarnaast zijn er bijvoorbeeld mandjesdragers nodig voor de méér dan 1000 (!) atleten, is er een karrevracht aan prijzen uit te reiken en zijn op nog veel meer fronten vrijwilligers nodig.

We kunnen dan ook niet vroeg genoeg beginnen met de interesse binnen de vereniging aan te wakkeren en man- dan wel vrouwkracht te mobiliseren. Want de wedstrijdleader (Bart van Egeraat) mag dan wel uit Breda komen: we willen er écht een kampioenschap van maken, dat helemaal in de stijl en uitstraling van Prins Hendrik past. En voordat je het weet is het eind juni ... Meld je dus aan bij Hennij: htoldenhove1962@kpnmail.nl.

Ton de Kort
Werkgroep PR & communicatie



Seizoen turnen dames is weer begonnen

Als eerste een open Tilburgs kampioenschap voor alle categorieën. Voor Puck, Manon en Amber zit de eerste individuele wedstrijd erop bij de junioren 3e divisie. Puck werd deze wedstrijd beloont met een zilveren medaille. Amber heeft, ondanks een blessure, een goede wedstrijd geturnd. Voor Manon was het een pechdag, zij is helaas geblesseerd uitgevallen.

Jenoah turnde haar eerste wedstrijd. Ze was best zenuwachtig en daarvan leerde ze veel. Op de andere baan zaterdag Maartje en Nienke. Nienke had een goede wedstrijd en behaalde een mooie 7e plaats. Nienke had het hoogste punt op brug, een 13.80! Maartje turnde een erg mooie vloeroefening en behaalde hier een 13,50.

In wedstrijd 3 turnde Fenna en Imke, vandaag helaas zonder Mollie. Ze hebben allebei een goede wedstrijd geturnd. Op sprong haalde Fenna een 13.35 en Imke een 13.15! Op de andere baan turnde Fleur, die vandaag helaas ook zonder Anne moest turnen. Fleur haalde een mooie 4e plaats!

In wedstrijd 3 turnden Lisa en Noor, allebei hadden ze wat pech op balk en vloer. Op sprong en brug hebben ze zich herpakt en allebei een hele mooie oefening laten zien. Op de andere baan turnde Sandra, die vandaag helaas niet helemaal haar dag had. Volgende keer gaan we er weer tegenaan! Toch nog mooi een zilveren medaille behaald. We hadden ook twee extra trainers, Pepijn en Stijn, leuk dat jullie er waren!

De meiden van de D1 en de 4e divisie.

Vanmorgen kwamen Jayda, Evy en Kirsten in actie, voor de allereerste keer op zo'n grote wedstrijdvloer. Dat was spannend! Jayda werd beloond met een zilveren medaille, na een super balkoefening! Kirsten had het 2e punt op vloer en Evy heeft zich goed door haar eerste wedstrijd heen geslagen, met een supergoede sprong! Tamara was de volgende, met een uitstekende meerkamp werd zij 6e.

Als laatste waren Riva, Benthe en Isis aan de beurt. Voor Isis haar eerste wedstrijd met een

dijk van een sprong. Riva had een super brug en Benthe sloot, ondanks een vervelende val tijdens het inturnen, het rijtje op sprong met 13.725!

Daphne turnde vandaag een hele goede wedstrijd! Dit was haar eerste wedstrijd als Pupil 2 D1. Ze heeft een mooie 7e plek behaald! Super gedaan!

1e voorwedstrijd

Junior Puck draaide in een zwaar veld goede en strakke oefeningen die beloond werden met punten waar je trots op mag zijn zoals een 3e plaats op balk. En een meerkamp eindigend op de 12e plaats. Stappen gezet en tevreden naar huis.

Maartje gepromoveerd liet ook zien dat ze in de jeugd n4 goed meekan. Op brug is er nog wel wat winst te behalen maar met

een mooie uitstraling een knappe 6e plaats op vloer. Nienke in dezelfde categorie is al echt gegroeid dit seizoen, 6e op de meerkamp met een 5e plaats op brug en vloer. Goed bezig. Amber turnde haar laatste wedstrijd en gaat PH verlaten maar kon met opgeheven hoofd en een 5e plaats naar huis.

In de laatste wedstrijd op zaterdag kwamen, weer herenigd in jeugd n3, Lisa en Noor uit. Lisa stabiel en met een 5e plaats op balk en 6e plaats op vloer werd op de meerkamp knap 6e. Noor deed het ook super, met een 5e plaats sprong en vloer werd ze 8e allround. Dames super gedaan. Nu al zin in januari voor de 2e plaatsingswedstrijd.

Instapper Jenoah werd knap 13e met 2 vergeet-mij-nietjes. Leermoment. Eerste officiële wedstrijd. Al minder zenuwen. Sterk op brug: een mooie 4e plaats. Op balk een val met draaien maar radslag tot stand en een vergeet-mij-nietje, 2 pnt



aftrek. Op vloer voor het eerst Arabier flikflak en een vergeet-mij-nietje. Maar op sprong weer knap hersteld.

Juniores Anne en Fleur begonnen ijssterk op vloer. Fleur 2e dagscore hierop. Sterke sprong voor de dames. Anne beste brug oefening op brug. Fleur met een dubbelgeklapt leertje er nog iets moois van gemaakt. Op balk Fleur toch nerveus en miste wat eisen. En had wat vallen. Anne wel stabiel maar kreeg haar verbinding die ze maakte niet. Maar beide dames tevreden naar huis. Fleur 14e. En Anne net naast het podium: 4e. Mooi resultaat en handvatten gekregen om aan te werken.



door Benthe. Door naar sprong. Izara liet zien hard geoefend te hebben en haar salto lukte. De beste sprong werd gesprongen door Kirsten. En door naar de brug ongelijk. Daar gingen onze pupillen Isis en Riva in de fout maar turnden daarna knap door. De beste brug werd geturnd door Emy namens Best. En als allerlaatste toestel de balk. Vaak scherprechter voor een podiumplek. Jayda liet zien haar zenuwen goed in bedwang te kunnen houden: met 13.25 pnt de beste balkscore. Het werd een gedeelde 3e plaats voor Elze en Daphne en een 2e plaats voor Eva. En de winnaar van vandaag was Benthe.

Na een rustronde de 3 musketiers die al stuiterend binnen kwamen. Onze pupillen 1 Mollie, Fenna en Imke. Ze begonnen op balk en goed voorbeeld deed goed volgen. Ze bleven alledrie zonder val en Fenna behaalde de hoogste score op balk en was als allereerste op balk, gevolgd door Mollie met een 2e plaats op balk. Imke wel wiebels maar ook zonder val. Door naar 3 mooie strakke vloeroefeningen. Ook op sprong mooie overslagen en flikflakken. En afsluitend werd er volop gereust op rekstok. Imke werd totaal 8e. Fenna 5e. En Mollie behaalde het podium. Een 3e plaats voor haar.

De dames van de D1 hebben hun individuele wedstrijd geturnd tegen gymvereniging Best. De dames die in Tilburg ook al geturnd hadden lieten veel verbeteringen zien. Voor diegenen die vandaag voor het eerst op de wedstrijdvloer stonden was het best spannend met al die ouders en familieleden op de tribune. Er werd begonnen op vloer. Als eerste de instappers Kirsten, Izara, Emy en Jayda namens Prins Hendrik gevolgd door Nienke, Emy, Eva en Elza namens Best. Daarna mochten de pupil 1 Benthe, Riva en Isis. En onze pupil 2 Daphne.

Er werden al strakkere oefeningen geturnd en ook de richtingen waren al veel beter. De beste oefening op vloer werd geturnd

Op naar de 2e voorwedstrijd voor de N dames en de 3e en 2e divisie dames en voor de 4e divisie en de D1 dames staan ook de volgende wedstrijden al gepland.

Wies Janssen

PH ERWTENSOEPLOOP

Voor wandelaars en nordic walkers

INTRODUCES ZIJN WELKOM, ONVERHARD PARCOURS, OMGEVING VUGHTSE HEIDE

Zaterdag 11 februari 2017 start om 9.30 uur

Afstanden 5,5 en 7,5 km

Inschrijven bij de trainers voor 7 februari 2017

Kosten € 2,00



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

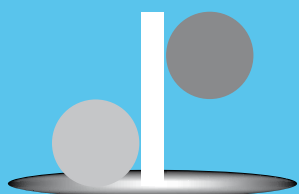


RIEMERSMA LEASING

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