TNT Post
Port betaald

Kangoeroe bode

Jaargang 64, Nr. 3 mei 2017

André de Jong 90

Geslaagde clinic **Pelle Rietveld**

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

Grote Blotepotenloop

Terug naar de natuur, back to basic, terug naar je oergevoel. Zo langzamerhand zijn we met zijn allen een beetje overvoerd geraakt met adviezen over speltbrood, oergranen, chia-zaad uit de Himalaya, boerenwortelsap en – niet te vergeten- "vergeten groente". Inmiddels horen we gelukkig ook al een paar relativerende geluiden; dat superzaad blijkt gewoon zangzaad van de Boerenbond te zijn en een magnetronmaaltijd op zijn tijd kan heus geen kwaad.

Maar als u denkt dat alles weer normaal wordt en we gewoon weer ouderwets van alle nieuwe technische ontwikkelingen kunnen gaan genieten, heeft u het mis. Want hang uw super loopschoenen voorzien van technische hoogstandjes als een air unit, dynamic support en diepe flex-groeven maar aan de wilgen: we gaan allemaal weer op onze blote voeten lopen! Dat schijnt namelijk reuze gezond te zijn. Niet alleen voor je botten, spieren en evenwichtsgevoel, maar ook voor je innerlijke zelf, je geestelijke balans.
Op blote voeten sta je in direct contact met Moeder Aarde en voelt alles intens aan; het zand tussen je tenen, de dennennaalden onder je hielen, het grint in je voetzolen, het kokendhete asfalt onder je hakken. In het begin is het misschien een beetje wennen: glassplinters uit je voetzolen peuteren is niet fijn, net zo min als de hondenpoep onder je teennagels vandaan krabben met een satéprikker. Maar op een gegeven moment wil je niet anders meer en zweef je over 's lands heren wegen op je steeds dikker wordende eeltkussentjes. Lopen op blote voeten is een continue voetreflexmassage en stimuleert de bloedcirculatie als een dolle. Spataderen verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Een beetje sneue ontwikkeling voor de loopschoenontwikkelaars van Nike, Adidas en Asics. Maar de echt slimme marketeers zien nu al een gat in de markt. Blote voeten moeten immers niet alleen goed voelen; het oog en de neus willen ook wat. Niets ergers dan openlijk zicht op brokkelige kalknagels, centimeters lange teenharen en uitpuilende eksterogen en niets viezers dan naar zweet en tenenkaas geurende voeten. Dus worden er speciale nailpolishes ontwikkeld - ook voor heren - , uiteraard op natuurlijke basis, tenenwax voor het veilig ontharen van de tenen en voetwreef met een zijdezacht resultaat. Voetsalons schieten als paddestoelen uit de grond en specialiseren zich in het implanteren van spikes en het aanbrengen van reliëf in de eeltlaag.
Voor PH zijn er op het blotevoetenterrein ook kansen. Ontwikkel bijvoorbeeld een voetproductenlijn "Prinsheerlijk" bestaande uit tenenwax , eeltkrabbertjes, voetlotions en – deodorant.

Aan ons assortiment lopen en loopjes kan ook toegevoegd worden: DE GROTE BLOTEPOTENLOOP. Daar komt heel blotevoetenlopend Nederland op af!

Hopelijk kan het bestuur met deze tips een beetje uit de (blote) voeten?

In dit blad...

3 Binnenstebuidel
5 Oude clubbladen gezocht
6-7 Gastvrij clubhuis
8-9 André 90
11 Trainingslopen Road tot Rotterdam
12 Van hier tot Tokyo
13 Harry Schulting Games, deel 2
14 Cursus ALT 2
15 "Kende jij Keent?"
17 Klaar voor een feestje in Vught?
19 Clinic van Pelle Rietveld
21 De Vrijwilliger, Alfonso Morano

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 4, 2017 is maandag 26 juni. Het clubblad komt uit op woensdag 19 juli.

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

Secretariaat Atletiek en Loopsport Bestuur: Gerrie van Dijk, tel. 073 – 6568575, albinfo@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@ph.nl
Ledenadministratie gymnastiek:
Bauke van Uden, Ingid 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
Adviseurs in Financiële Zekerheid

Burg van de Mortelplein 55 5037 PK Tilburg
Postbus 1224 5004 BE Tilburg
Tel: 013 - 4674388
Fax: 013 - 4683355
info@grbadviesgroep.nl

www.grbadviesgroep.nl

La Moustache
Incentives / Relatiegeschenken / Premiums

Voor meer informatie of een complete catalogus:

Bosscheweg 137 / 5282 WV Boxtel
Tel.: (+31) 411 67 50 30
info@lamoustache.nl
www.lamoustache.nl

Gezocht: oude clubbladen

Oproep aan oud- en (oudere) leden.

Het Documentatie Centrum van Prins Hendrik (DAC) is weer begonnen met het updaten van het archief. We hebben inmiddels zo'n 63 jaargangen aan clubbladen. Dankzij de hulp van familie van o.a. overleden PH-leden, PH-leden en de clubbladcommissie zijn we bijna compleet.

We missen nog de volgende exemplaren:

1963: nr.3
1965: nr.4 en 5 (sept/okt)
1967: nr.7 (apr)
1971: nr.? (nov/dec)
1983: nr.7 (jul/aug)
2011: nr.1 en 2 (jan/feb)
2014: nr.4, 5 en 6 (apr/mei/jun)

Wie kan ons hier nog aan helpen?

Namens DAC,
Joke Verboord (serraris.jj@gmail.com)
Maarten de Haas (maarten.de.haas.@ziggo.nl)

Koninklijke Onderscheiding voor **Mari Wijnen**

Mari Wijnen, oud-bestuurslid en oud-hoofdtrainer van de afdeling Gymnastiek is op 26 april j.l. benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau. Zijn werkzaamheden, o.a. als oprichter en voorzitter van de Stichting Buiten Gewoon (http://www.werkboerderijbuitengewoon.nl), en voor onze vereniging en de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (K.N.G.U.) zijn dus niet onopgemerkt gebleven.

Wij feliciteren Mari van harte met deze welverdiende onderscheiding.

Maarten de Haas

Elke zaterdag: **BBB-workout**

Beste leden van Prins Hendrik, hierbij willen wij graag nog even de aandacht vestigen op de BBB-workout. Deze workout is bijna een jaar geleden in het leven geroepen om jullie als actieve leden van PH nog wat extra fysieke ondersteuning te geven. Voornamelijk voor onze core (buik/rug), balans/billen en benen. De opkomst was in de zomermaanden en het najaar zeer goed, naarmate de dagen korter werden is het wat minder geworden. We hebben de wintermaanden lekker warm en droog in de indoorhal getraind en als het weer het toelaat staan we weer op de baan. Wij hopen dat jullie de draad weer op gaan pakken, niet alleen voor ons maar natuurlijk het meest voor jezelf. De BBB-workout start elke zaterdag om 9.00 uur stipt en duurt maximaal 25 minuten. Je kunt hierna dus direct door naar je eigen groep. Train je niet op zaterdag maar op een ander moment in de week bij PH, ook dan ben je van harte welkom bij deze workout.

Maria Dooyenburg en *Bianca Zwart*

Gastvrij clubhuis, de warme buidel van ‘De Kangoeroe’

Het zal bijna niemand ontgaan zijn: de ‘restyling’ van het clubhuis. Het is tenslotte meer dan een schuilplek: een clubhuis is een soort visitekaartje van de vereniging en een ‘warm’ clubhuis is een uithangbord voor een vereniging.

De laatste maanden wordt door de clubhuiscommissie met voortvarendheid gewerkt aan een clubhuisconcept dat bij kan dragen aan versterking van het verenigingsgevoel. Intuïtief voelt het bestuur blijkbaar aan dat je in een zo grote vereniging een vast herkenningspunt moet hebben waar ieder verenigingslid zich thuis voelt. Dat dat nodig is, voelt ieder op zijn blote voeten, spikes, turnschoenen, loopschoenen of klompen aan, wanneer althans het uitgangspunt ‘vereniging’ of ‘club’ moet blijven. Dat is al moeilijk genoeg: een meer op individuele behoeften ingerichte maatschappij leidt immers ook tot een soort erosie van het verenigingsgevoel. De vanzelfsprekendheid van dat gevoel is eigenlijk alleen nog terug te vinden op papier, niet in de onderlinge gesprekken. Het overgrote deel van het ledenbestand is van harte bereid vanuit zijn eigen situatie aan te geven wat hij of zij van allerlei zaken binnen de vereniging vindt. Dat deel blijft nogal eens op gepaste afstand van allerlei oproepen echt deel uit te maken van de vereniging en is om wat voor reden dan ook niet gemakkelijk te bewegen een eigen bijdrage aan de vereniging te leveren. Terwijl we notabene zo’n soepele vereniging zijn, qua motoriek tenminste.

En aan de andere kant: als een vereniging bijna 2000 leden heeft, dan heb je als eenvoudig lid natuurlijk geen vanzelfsprekende binding met al die andere 1999 leden. Het enige is eigenlijk dat je lid bent van dezelfde club. En als je je als gymnast hebt aangemeld dan blijft jouw verenigingsbinding in eerste instantie beperkt tot jouw eigen trainingsgroep, al minder met de gymnastiekafdeling in zijn geheel en nauwelijks met al die anderen die om heel andere redenen dan jij zich bij Prins Hendrik hebben aangesloten. Kortom: het verenigingsgevoel beperkt zich voor een zeer groot deel van de leden tot het eigen groepje dat via trainers zijn weg binnen de vereniging wordt gewezen. Want aan ‘clubjes’ binnen de club is bepaald geen gebrek. Had je in de laatste helft van de vorige eeuw op ‘De Koepel’ nog groepen als de Dido’s en de Bosploeg (bestaat nog steeds overigens) en waren die binnen de hele vereniging bekend, dan is het woud van ‘subclubjes’ nu nauwelijks te overzien. Een conglomeraat van kleinschalige gezelschapjes die op een heel positieve manier elkaar binnen en soms ook buiten de club elkaar ontmoeten en een onverwoestbare tevredenheid en plezier uitstralen. Dan is eigenlijk het schetsen van een rampscenario wat betreft het verenigingsgevoel een vorm van vloeken in de kerk. Er wordt in die kerk alleen niet meer gezamenlijk gebeden, maar ieder doet zijn eigen gebed en dat ook nog in/op zijn eigen tijd.

Met andere woorden: je kunt als bestuur en je mag als bestuur de wens uitspreken het verenigingsgevoel prioriteit te geven, maar dat is een stuk gemakkelijker gezegd dan gedaan. Het formuleren van het gevoel dat er wat schort aan het gezamenlijk beleven van sportactiviteiten als vereniging, vraagt een analyse, die verder gaat dan alleen maar een constatering. Die analyse zal snel uitkomen op iets vaags als de ‘tijdgeest’. Waarmee dan bedoeld wordt dat individualisering van de maatschappij niet direct behoefte genereert aan verenigingsbinding. Als het bestuur nadrukkelijk onderzoekt om ‘tijdelijke’ of ‘kortlopende’ lidmaatschappen van Prins Hendrik mogelijk te maken, dan onderschrijft dat enerzijds de individualisering, maar is tevens een signaal dat de toekomst van de vereniging niet zonder antwoord op de maatschappelijke vraag om verantwoord te kunnen sporten, heen kan.
Leuk dilemma.

Foto’s: Iza Elderson

En dan ben je – als je al een waardevaste analyse kunt maken – nog lang niet bij de oplossing.
Als alle leden van de vereniging trots zijn op Prins Hendrik, de accommodaties en, horende de reacties van buiten, de sfeer op de baan en in de zaal, dan moet niet onderschat worden, hoe die uitstraling van de vereniging zijn basis vindt in

de inzet van – daar komt-ie weer – vrijwilligers. De vereniging is te groot geworden om, zoals veertig/vijftig jaar geleden, alleen gedragen te worden door de families Bouwens, van Esch, van Vessem, van Mierlo etc.
Wat dreigt te gebeuren bij Prins Hendrik is dat die bijna helemaal gaat draaien op de doelgroep van 50Plus. Een onvoldoende mix van jongeren en ouderen in allerlei commissies en deelbesturen maakt de vereniging kwetsbaar. Dat het bestuur een beroep doet op de alleen maar consumerende leden is daarom meer dan terecht. En dan gaat het uiteraard vooral ook aan het buiten je eigen sportieve activiteiten bijdragen als vrijwilliger binnen de vereniging. En dat kan echt van alles zijn. Lees er in de Kangoeroebode de interviews met vrijwilligers – ouderen en gelukkig ook jongeren! – maar op na.

Je eigen talenten op wat voor gebied dan ook durven aanbieden aan je vereniging is al een hele stap. Immers, en dat is echt niet alleen bij Prins Hendrik, er is altijd behoefte aan vrijwilligers. De discussie naar aanleiding van wat we dan maar noemen de 'Bladella-oplossing' is echt geen 'ver van mijn bed-show'. Alle verenigingen, ook in Vught, kennen het vrijwilligersprobleem en zoeken (en vinden soms) eigen oplossingen, tot het afkopen van vrijwilligersklussen toe. Zwaluw VFC heeft ook al de stap genomen te overwegen een soort clausule in te bouwen bij aanmelding bij de club, waarin men geacht wordt een overzichtelijke vrijwilligerstaak op zich te nemen.

We begonnen deze overpeinzing met het clubhuis, ooit – zie buitenzijde baan – 'De Kangoeroe' genoemd. Dat clubhuis is symbolisch natuurlijk het middelpunt van de vereniging. Het ambitieuze bestuur zet op dit moment op volle kracht in dat clubhuis te bemensen met, inderdaad, vrijwilligers. Met als doel dat je de hele week terecht kunt in dat clubhuis en ook met het doel onderlinge contacten tussen leden en 'clubjes' fysieke ruimte te bieden, ook na het sporten.

'Prins Hendrik' is een visitekaartje voor en van Vught, een vereniging om trots op te zijn. Dat positieve imago is tot stand gekomen op basis van vrijwilligers die al 110 jaar de vereniging schragen. Die schragen dreigen door te buigen en iedereen vindt dat doodzonde. Alleen als iedereen zijn verantwoordelijkheid neemt, kun je nog meer halen uit de vereniging.
Toch?

gvdb

Vroege Vogel Loop
8 juli 2017

Geniet van de vroege ochtend op het moment dat de zon op zijn hoogst staat en de dagen het langst zijn. Loop met je clubvrienden net voor de zomervakantie in de prachtige natuur van de Vughtse heide. En geniet afsluitend met elkaar van een heerlijk ontbijt!

Er zijn 3 afstanden voor de lopers: 5km, 10km of 12,5 km.
Voor wandelaars en nordic walkers worden routes uitgezet van ca.1.uur 15 min.

We starten om 7.00 uur!!
Het ontbijt staat klaar vanaf 8.30 uur.
Kosten: €5,-
Opgeven bij: Marian de Haan of Jan Wouters

Gerard en Mia Hagen
stoppen met schoonmaken bij PH

Na vele jaren elke maandagochtend meegeholpen te hebben bij het schoonmaken van ons clubhuis,
hebben Gerard en Mia Hagen besloten dat het mooi is geweest. Ze stoppen ermee. Gerard heeft het werk ruim 11 jaar gedaan, zijn vrouw Mia gedurende drie jaar. Gerard blijft nog wel wekelijks actief als loop- en wandeltrainer.

Gerard en Mia, namens Prins Hendrik hartelijk bedankt voor jullie inzet!

Onze kanjer wordt **negentig**

Dinsdag 2 mei 2017 is een bijzondere dag. Wij - de trimmers van de dinsdagmorgengroep, die jaren onder de hoede van André de Jong hebben gelopen - staan 's morgens op met een aparte ochtend letterlijk 'voor de boeg': we gaan te water. André heeft ons jaren over bos en hei geloodst, we liepen langs lunetten, de IJzeren Man en het Drongelens kanaal, maar nog nooit tevoren hebben we het land verruild voor het water. Nu wel.

Wat bracht ons tot deze ronduit revolutionair te noemen move? We hebben met André al heel veel jubeljaren meegemaakt: hij werd 65, daarna 70 en 75. De lezer raadt het al: hij werd 80. Mooi niet. Ja, hij werd wel 80, maar dat is al weer tien jaar geleden. Hij werd nu NEGENTIG. Echt waar! Still alive and good looking. Vanwege dit heuglijke feit hebben Elise en Dine iets origineels op touw gezet: we starten om half tien bij Christoffel in de Korenbrugstraat met koffie en een chocoladebol, om een uurtje later in te schepen voor een rondvaart op de Binnendieze. André is het feestvarken en hij is onze gast.
Vanaf kwart over negen druppelen de lopers bij Christoffel binnen en om half tien hebben we vier tafels van acht personen vol. Dinsdags na het lopen hebben we elkaar altijd veel te vertellen, maar ook nu, zonder de loopprikkel, zitten de tongen behoorlijk los.
Elise spreekt de jarige met warme woorden toe. Ik hoorde iemand van de toehoorders zeggen: "Wat een spreker is die vrouw!", woorden die ik van harte onderschrijf. Verder zet ze hem met een speciaal voor deze gelegenheid bedrukte sjerp, die op het 'moment suprème' nog even zoek leek te zijn, in het zonnetje. We zingen André hulde toe: lief, wijs, zorgzaam, luisterend, begripvol, een vriend voor altijd, zoals hij is er geen één. Ja, André, die woorden kun je allemaal in je zak steken. We geven ze jou en ze horen bij jou als een onvervreemdbaar bezit! André krijgt onder meer een puzzelboekje - nummertje vier-, dat hij dankbaar in ontvangst neemt met de woorden: "Ik wou het net vanmiddag gaan kopen". Lekker rustig op zijn eentje puzzelen: het staat in contrast tot deze morgen, maar het is ook onze André.
Om half elf gaan we naar buiten, naar de steiger waar de boot vertrekt. We staan in het goede gezelschap van enkele toevallig passerende nonnen in de regen te wachten tot we aan boord mogen. Met zijn blik bewegend van de nonnen naar de hemel waaruit de regen neerdaalt, merkt iemand uit ons gezelschap op: "Alle goeds komt van boven". Zou André deze ochtend zijn kaarsje vergeten zijn? Hij behoedt ons immers altijd voor slecht weer door het opsteken van een kaarsje? Maar goed, we doen het er mee en de stemming heeft er niet onder te lijden.
Eenmaal aan boord worden er poncho's uitgereikt en gedurende de vaart zijn er steeds meer lopers die het zich als zitters in een poncho behaaglijk maken. Behalve André. Als enige in de boot blijft hij de regen zonder poncho of paraplu trotseren. Hij wist waarschijnlijk dat er 269 bruggen over de Binnendieze gaan, zodat je eigenlijk in de praktijk veruit het grootste deel

van het traject droog zit. Of wil hij zijn sjerp er niet onder stoppen? In mijn poncho voel ik me een watje.
Ik zit in de boot met een gids die een boeiend verhaal vertelt: over het ontstaan van Den Bosch, de belegeringen en de veldslagen, het open riool dat de Binnendieze in 1999 nog was, de vleermuizen die er nu een beschermd woongebied hebben, de gemeentebesturen die met Den Bosch linksom of rechtsom wilden, de huwelijken die op de Binnendieze voltrokken worden, de as die er wordt uitgestrooid, en de strijd die uiteindelijk tot het behoud van de Binnendieze heeft geleid. Fascinerend vond ik hoe het Frederik Hendrik uiteindelijk dankzij een groot strategisch inzicht en enige oefening in Groenlo gelukt is om 's-Hertogenbosch te veroveren en onder protestantse heerschappij te brengen. Ook indrukwekkend vond ik hoe we - toen we uit de duistere krochten van de Binnendieze kwamen - aan

Foto's: Alfonso Morano

de Zuidwal van Den Bosch in relatief open water een aalscholver in alle rust op een paal zagen zitten, met op de achtergrond een voorjaarsgroene wal, begroeid met wit bloeiend fluitekruid en geel bloeiend koolzaad. De kleuren zijn zo scherp zoals je ze maar zelden ziet. Bofkonten, dat zijn wij.
Om kwart voor twaalf leggen we weer aan. We brengen het speciaal voor deze gelegenheid gecreëerde lied nog eenmaal ten gehore. Daarna sluiten we de morgen in groepjes af met een kop koffie. We kijken met een voldaan gevoel terug op een geslaagde ochtend.
De afgelopen dagen, naar aanleiding van zijn negentigste verjaardag, zijn André's kwaliteiten op veel verschillende manieren naar voren gebracht. Hij is een goede looptrainer met aandacht voor de hele mens, goed voor lijf en leden, maar ook goed voor het psychische welbevinden, hij weet mensen te binden en haalt het goede in de mens naar voren, hij heeft een luisterend oor en begrijpt veel, hij is sociaal gevoelig en wijs. André was en is heel erg geliefd, zijn groepen hadden nooit over belangstelling te klagen. André was en is een grote trekker op PH.
Hoe doet hij dat? Hoe krijgt hij het voor elkaar dat zoveel lopers het bij hem naar de zin hebben en na anderhalf uur trainen met positieve energie op de baan aankomen? Dat is een interessante vraag. Tipjes van de sluier zijn in het verleden al wel eens opgelicht. Het lijkt te maken te hebben met zijn communicatie. Hij heeft zo zijn eigen termen om plaatsen mee aan te duiden: de schijvenloods, de kogelvanger, de dikke boom, de lage gaas... Wie langer bij André loopt, weet wat hij bedoelt. Hij heeft een goedmoedige humor en hij kan goed luisteren. Eén aspect van zijn communicatie heb ik nog niet eerder belicht gezien, terwijl het mij wel altijd als bijzonder getroffen heeft. Het gaat als volgt.
We lopen bij PH weg, grote groepen van 40 of meer zijn bij André geen uitzondering. André zelf loopt in de achterste regionen en brult naar voren: "We zijn aan het inlopen". Dat is, als je er goed naar kijkt, een vreemd zinnetje. Natuurlijk zijn we aan het inlopen, dat is helder. Wat bedoelt André als hij dit roept? Hij bedoelt: "Loop zachter". De eersten gaan te hard van start, ze moeten hun krachten verdelen en gezond weer binnenkomen.

Anderhalf uur later lopen we naar PH terug. Iedereen loopt nog, maar niet meer zo energiek als bij het begin. André zelf loopt nu ergens halverwege en roept naar achteren: "Hé, koffiekoeken!". Dit is ook op de keper beschouwd een gek gezegde. Wat bedoelt hij nu? Hij bedoelt: "Loop harder". De fut is eruit, de koffie wacht, en hij probeert ons met deze woorden meer vaart te geven.
Het zijn maar wat voorbeeldjes, maar ze laten zien wat volgens mij het communicatieve geheim van André is. Waar een 'gewone' trainer zegt: "Loop zachter" of "Loop harder", zegt André "We zijn aan het inlopen" en "Koffiekoeken". Het is even wennen, maar het werkt. Hij is indirect, geeft ons ruimte en is serieus en speels tegelijk. Je hoeft André niet te leren dat een training een doel heeft en een opbouw. Bij hem gaat dat als vanzelf. Dat is mooi, dat trekt en dat blijft trekken.
André de Jong is weer een jaartje ouder, maar hij blijft als vanouds altijd jong.

Erica Huls

30 juni, 1 en 2 juli
3 dagen topatletiek in Vught
4 dit met ons mee!

NK JUNIOREN 2017
Schrijf je in vóór 11 juni

www.nkjunioren.nl | @NKJunioren

NK Atletiek Junioren
Atletiekunie

Sponsoren NK Junioren
CREATEMENT
Partners
AA DRINK
asics
NEDERLANDSE LOTERIJ

Trainingslopen
Road 2 Rotterdam 2017

In aanloop naar de marathon van Rotterdam hebben we bij Prins Hendrik weer een serie trainingslopen georganiseerd over 20, 25, 30 en 35 km. De lopers konden meelopen in diverse tempogroepen van 4.15 t/m 6.30 min per km onder begeleiding van ervaren pacers en fietsers van Prins Hendrik.

We kunnen met z'n allen terugkijken op een geslaagd evenement en visitekaartje voor de club. De deelnemers zijn elke keer erg enthousiast over de organisatie met vele vrijwilligers, de mooie aantrekkelijke routes en het goede tempowerk.
Daarom nogmaals iedereen die hieraan mee gewerkt heeft van harte bedankt voor jullie inzet. Fijn dat we elke keer op jullie kunnen rekenen!

Velen hebben ook gevraagd om het recept van de linzensoep dus die kan je hieronder vinden.

Qua organisatie heeft Janneke aangegeven te willen stoppen met het regelen van de verkeersregelaars, met name vanwege haar andere drukke werkzaamheden bij PH, waaronder het bestuur. Vandaar dat ik van de gelegenheid gebruik maak om te vragen of iemand het leuk vindt om deze taak volgend jaar over te nemen?

Meer info via loopsport@ph.nl

Maria Dooyenburg

Linzensoep

Benodigdheden voor 4 personen:
800 ml groentebouillon - 2 blokjes groentebouillon - 400 gr kippendijen of kipfilet - 200 gr gedroogde rode linzen - 320 gram (winter)wortel - 200 gram gepelde tomaten - 100 gram prei - 20 gram bleekselderij - 4 teentjes knoflook - 3 bolletjes gember - 2 eetl. olijfolie -2 uien – 1 eetlepel komijnzaad

Het voorbereidende werk: Kook 800 ml water en voeg groentebouillonblokjes toe. Zet het vuur laag en voeg de droge linzen toe. Snijd de kipfilet/dijen in stukjes. Snipper ui, pers de knoflook en snijd de prei, bleekselderij, wortel en gemberbolletjes.
Het echte werk: Bak de blokjes kip in een eetlepel olijfolie (voor wat meer pit gemarineerd met Thai currypasta). Bak de ui, knoflook, prei, wortel, selderij, komijnzaad en gember aan in de olijfolie tot ze zacht zijn. Snijd de gepelde tomaten in blokjes en voeg ze toe aan het groentemengsel. Voeg het groentemengsel bij de linzen en de bouillon. Laat het geheel op laag vuur zachtjes koken tot de linzen gaar zijn. Pureer de soep en voeg nog wat water of bouillon toe totdat de soep de gewenste dikte heeft. Voeg de kipstukjes toe en maak op smaak met peper en/of zout.
Eet smakelijk!

Van hier tot Tokyo

Het is een jaar of twee geleden dat het idee over deelname aan de marathon van Tokyo bij enkele lopers geboren werd. Vorig jaar probeerden we met z'n tienen via de loting een startbewijs te bemachtigen. Helaas werden we allemaal uitgeloot. Uiteindelijk besloten Michael en Siporah Pouw, Geert en Lea (supporter) Nieuwenhuizen, Paul Oostveen en Auko Venema via reisorganisatie ATP de reis te boeken.

Op woensdag 22 februari is het dan zover: met KLM vliegen wij van Schiphol naar Narita Airport in Tokyo (35 miljoen inwoners). Het is dan inmiddels donderdag. Daar brengt de shuttlebus ons naar het hotel. We besluiten direct de startbewijzen op te halen bij de Expo.
Het is even puzzelen in het uitgebreide en drukke metronetwerk. De Expo is al even imposant, druk en goed georganiseerd. 's Avonds lopen wij langs de Eifeltoren van Tokyo: de Tokyo Tower. Vrijdag maken we foto's van o.a. tonijn op de Toyosu vismarkt (de grootste vismarkt ter wereld), het Hamarikyu park en gaan we op de foto met dames in kimono bij het boeddhistisch Senso-Ji tempelcomplex. Op zaterdag doen we net als medelopers verkleed mee aan de 6 km Friendship Run. 's Middags ga ik even de Tokyo Tower op om de stad van boven te zien. Helaas is het zicht onvoldoende om Mount Fuji zien. Verder nemen we rust.

Zondag is het marathondag! Een gids brengt ons naar het Shinjuku station (het drukste station ter wereld) en vandaar lopen we naar de startgebied. Na zo'n 1½ uur wachten gaan we met 35.000 andere lopers naar de startvakken: Michael/Geert/Auko en Paul/Siporah. Het weer is met ca. 10 graden, windkracht 2 en een blauwe lucht ideaal. De start is om 9:00u lokale tijd en dat is 01:00u 's nachts Nederlandse tijd (…). Ik geniet met Michael en Geert van het enthousiaste publiek en de stroom hardlopers. Wij zien na zo'n 13 km de kopgroep met Kenianen ons aan de andere kant van de brede weg passeren. Een prachtig moment. Zij hebben dan al 25 km gelopen. Respect! Na zo'n 25 km laat Geert zich zakken. Het lopen gaat naar volle tevredenheid en af en toe wisselen we een woord. Na 37 km moet ik me helaas ook laten zakken. De laatste 3 km waren voor mij nog even flink werken en afzien, maar bij de finish is alle 'pijn' snel vergeten. Eigenlijk jammer dat het voorbij is: het was fantastisch! Applaudisserende suppoosten voorzien alle finishers van drinken, eten, folie en meer. Niet veel later treffen we elkaar moe en voldaan in het finishgebied. De eindtijden zijn Michael 3:54u, Auko 3:56u, Paul 3:59u, Siporah 4:25u en Geert 4:32u. We lopen terug naar ons hotel en zien hoe de laatste zwoegende lopers door de bezemwagen uit de race worden gehaald. Na een rustmoment evalueren we 's avonds de wedstrijd in een Italiaans restaurant en voldoende bier uitgebreid na.

Maandag scheiden onze wegen: Geert en Lea gaan naar o.a. Hiroshima; Michael en Siporah gaan naar o.a. Kyoto (ook) in het zuiden en Paul en ik gaan met de Shinkansen (hogesnelheidstrein) naar Nikko in het noorden. Wij hebben daar een traditioneel Japans hotel geboekt. Als gast draag je in het hotel een kimono en Japanse zori slippers. De hotelkamer is minimalistisch ingericht: tatami matten op de vloer, stoelen zonder poten bij een vloertafel en subtiele details en dat alles in neutrale kleuren als wit en beige. Het hele hotel straalt rust uit. Er is geen douche, maar baden doe je in de onsen, een gemeenschappelijke badgelegenheid met water uit een geiser. 's Avonds eten wij -je raadt het al- heerlijke verse sushi en niet te beschrijven ander Japans eten. Bij het ontbijt kregen we 17 gerechten geserveerd, waarbij ik alleen tonijn herkende. Nikko staat bij toeristen bekend om drie tempelcomplexen in de bergen (o.a. Toshogu), die op de werelderfgoedlijst van de UNESCO staan. Ook bezoeken we de Imperial Villa in een mooi park met sneeuwresten, dat keizer Tamozawa als buitenverblijf rond 1900 liet bouwen. Ik ervaar de cultuur als bijzonder en indrukwekkend. Na alle sightseeing in Nikko en tenslotte nog shoppen in Tokyo vliegen we op donderdag 2 maart terug, een onvergetelijke ervaring rijker. Een echte aanrader!

Auko Venema

Harry Schulting Games 2017

Achter de schermen – deel 2

Vergelijken. Als organisatie van de HSG doen we dat veel, graag en met volop discussie. Want wil je je wedstrijd een topwedstrijd kunnen blijven noemen, dan moet je wel weten wat er speelt. Waarom is de ene wedstrijd nou aantrekkelijker dan de andere? Welke vernieuwingen zijn er? Waarmee krijg je het publiek op de banken? Wat is essentieel en wat is nice-to-have?

Onze wedstrijdleider Bart ging naar Curaçao om daar de organisatie van de Carifta Games te ondersteunen (de Caribische kampioenschappen voor Junioren) en ondergetekende bezocht de finaledag tijdens haar vakantie. Waar wij in Europa voor een strak en vlot programma gaan – altijd wat te kijken, geen lange pauzes – zag ik daar een wedstrijd waar in het eerste uur 4 keer een 800 meter werd gelopen en enkel het hinkstapspringen bezig was. Niet bepaald vlot te noemen. Je zou verwachten dat het publiek af zou haken, maar nee hoor: wat er ook gebeurde, het werd in spanning afgewacht en toegejuicht. Deelnemers die na hun wedstrijd terugliepen naar het atletenvak moesten oppassen dat ze geen klappen kregen, zo enthousiast waren de fans die met hen op de foto wilden. En mind you, het waren dus nog geen gevestigde namen als Usain of Dafne, maar (nog onbekende) junioren.

Foto's:: Evert Woutersen sportfotografie

Zou zo'n tijdschema werken hier? Absoluut niet. Kunnen we in Nederland wel wat meer Caribisch enthousiasme gebruiken? Absoluut wel.
En daarom deze oproep: durf herrie te maken! Klap, juich, fluit en schreeuw. Tijdens de wedstrijd (start uitgezonderd) én bij de prijsuitreikingen. Kies een favoriet in iedere race en laat dat blijken. De atleten zullen je dankbaar zijn. En wij ook… we vinden het niet erg als andere organisaties zich met ons zullen vergelijken en denken 'waarom is die wedstrijd in Vught zo goed?'
Als het goed is valt deze Kangoeroebode vlak voor de Harry Schulting Games (Hemelvaartsdag) op de mat, maar mocht je het daarna lezen dan geldt dezelfde oproep voor het NK Junioren. Let's make some noise!!

Heleen Kortbeek

Sponsor in de spotlight:

Where2App 's-Hertogenbosch

VGTech, sponsor van de HSG, heeft een iPad app ontwikkeld die je begeleidt, ondersteunt en informeert tijdens de mooiste stadswandeling door de historische Bossche binnenstad.

De route is 3,5 km lang en laat je zeker iets ontdekken dat je eerder nog niet wist. Tijdens de route heb je geen internetverbinding nodig, voor het downloaden wel… en dat kan tot 2 weken na de HSG helemaal gratis!
Ga naar where2app.nl of zoek de app in de AppStore.

Veel plezier!!

Cursus **ALT2**

In de maand april organiseerde Prins Hendrik weer een opleiding ALT2. De afkorting "ALT" staat voor assistent looptrainer. Het is de eerste trede in de weg naar een volledig trainerschap. Pas als je ALT2 hebt gedaan, kun je eventueel door naar de vervolgopleidingen LT3 en LT4. Daarboven is nog een stap mogelijk, maar dat is een opleiding die je alleen kunt volgen op persoonlijke uitnodiging van de Atletiekunie, een opleiding voor trainers, die topatleten moeten kunnen begeleiden.

Peter van der Eng en Maria Dooyenburg, die de ALT2-opleiding verzorgen, konden zich verheugen op maar liefst 13 cursisten. Negen van hen zijn lid van Prins Hendrik, de overige vier zijn lid van de loopgroep Engelen.
De cursus bestond uit drie sessies van ongeveer een halve dag plus enkele opdrachten daarbuiten.
In de eerste sessie werd door Maria Dooyenburg uitgelegd hoe de opzet van de cursus was, wat de leerdoelen waren en wat er van ons als cursisten werd verwacht. Maar natuurlijk werd begonnen met een voorstelrondje, waarbij alle cursisten ook uitlegden wat hen bewoog voor deze opleiding te kiezen. Na de introductie volgt de eerste opdracht: de groep gaat uiteen in kleinere deelgroepen waarin antwoord wordt gegeven op de vraag aan welke eisen een goede training moet voldoen. Daarna volgt een plenaire rapportage en bespreking met feedback van onze cursusleidster. Ook buigen de cursisten zich over de vraag wat daarin de rol van een assistent-trainer zou kunnen zijn. Dan gaan we naar buiten waar diverse trainingsaspecten aan de orde worden gesteld, waarbij wij actief zijn als uitvoerders, observanten en analytici.

In de periode tussen de eerste twee sessies kregen we de opdracht een of twee trainingen van loopgroepen te observeren aan de hand van een formulier met vragen over de aard van de training, het verloop, de gedragingen van trainers en lopers, de ervaring van de lopers en jouw visie op het geheel. Het verslag daarvan werd bij de tweede sessie ingeleverd en besproken.

De tweede sessie bestond weer deels uit theorie en deels uit praktijk. Ook deze keer weer een opdeling in enkele kleinere groepen waarbij wij de opdracht kregen elk een deel van een training op te zetten en in praktijk uit te voeren met de overige leden van je kleine team als proefpersonen.

Foto's: Jos Hoogerhoud

Na de uitvoering volgde direct een evaluatie (altijd goed, want het beste leermoment!).
Een logische volgende opdracht was het geven van een (deel van) een training bij een loopgroep naar keuze, uiteraard in overleg met de betrokken trainer(s). Die trainers gaven commentaar op je training en brachten een kort verslag van hun bevindingen uit aan de cursusleiding. Elke cursist leverde zijn trainingsvoorbereiding en rapportage in bij de leiding.
De derde sessie werd gevuld met een aantal trainingsoefeningen, waarbij voor elke oefening werd uitgelegd wat de functie ervan was. Ter afsluiting werd met elke cursist een evaluatiegesprek van 10 minuten gevoerd met Peter of Maria. Het geheel werd besloten met de uitreiking van het certificaat en, zoals altijd, een groepsfoto van de nieuwe assistent-trainers. Gewapend met de nodige nuttige schriftelijke informatie over diverse aspecten van het trainerschap en goede tips konden we tevreden huiswaarts gaan.

Met dank aan onze uitstekende opleiders,
Jos Hoogerhoud, een van de cursisten (staat niet op de foto, omdat hij die zelf nam.)

De nieuw gecertificeerden zijn:
Wilfred Slegers, Reke Wijnbeld, Jos Hoogerhoud, José van der Kallen-Hendriks, Jasmijn van der Putten, Christa van der Heijden, Rien Schel, Piet Zuidam en Manon Smulders, Rolph Grasmeijer, Judith van Gool, Francis Ramakers en Roy Sluimers.

‘Kende jij Keent?’

Op zaterdag 6 mei was het jaarlijkse uitstapje van de Nordic Walkinggroepen van PH. Maar liefst negenvijftig wandelaars togen die dag gewapend met 118 stokken richting Velp en Keent voor een lange dan wel korte tocht door een tamelijk onbekend natuurgebied.

In de ochtend was er een wandeling in Velp (N.B.) bij Herpen. We volgden het Zwietenpad, vernoemd naar de Jezuïeten van huis Mariëndaal. Het landgoed, dat tegenwoordig wordt beheerd door het Brabants Landschap, lag er prachtig bij. Het uitbundig bloeiende fluitenkruid was dan ook een dankbaar decor voor een groepsfoto en het arboretum leende zich uitstekend voor enkele rekoefeningen. De zon scheen en de vogels floten.

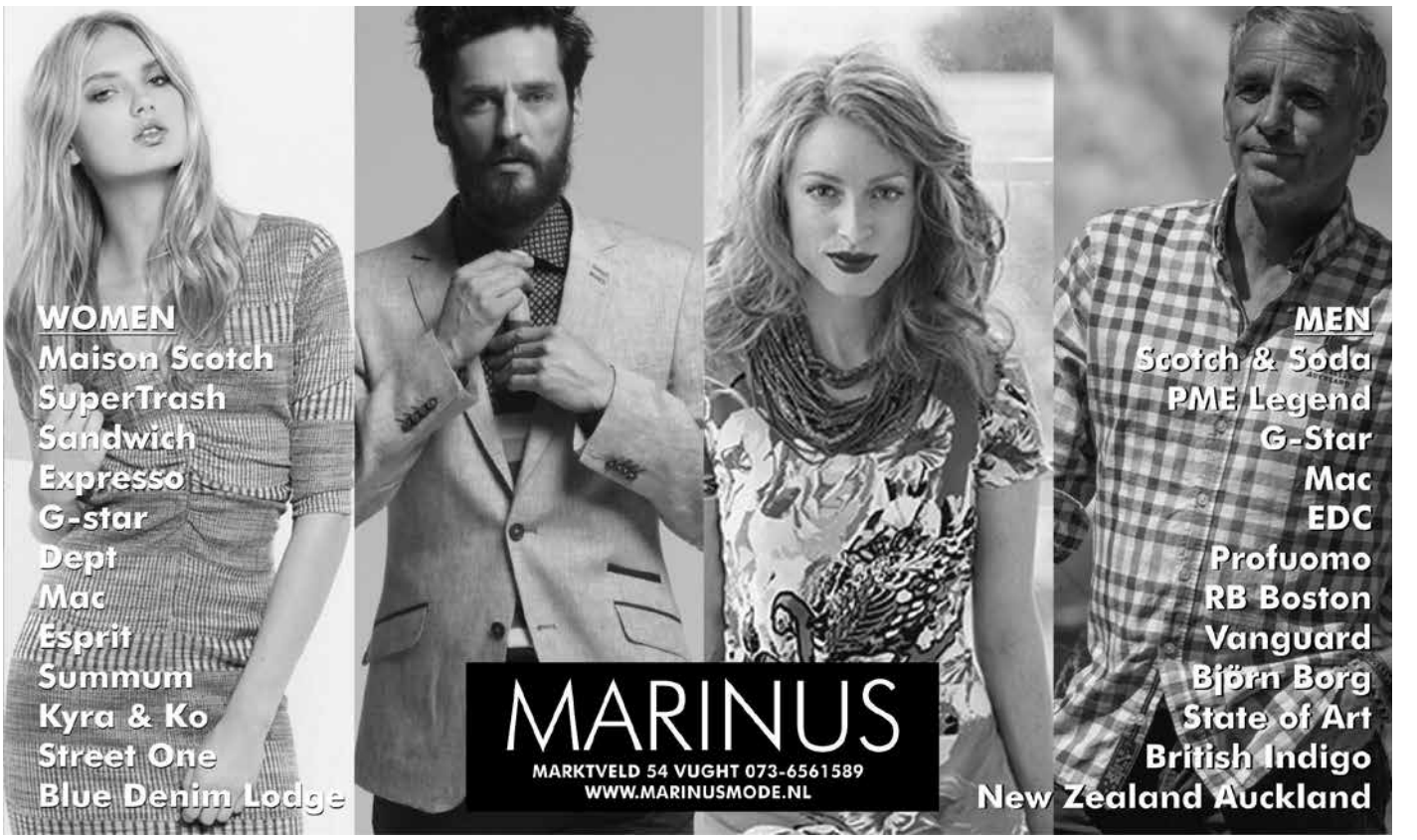
Rond 11:30 u was het tijd voor koffie met appeltaart: alle negenenvijftig wandelaars kwamen nu samen op het ‘eiland’ Keent. De eigenaar van het koffie- en theehuis vertelde trots over de geschiedenis van het bijzondere natuurgebied, dat is gecreëerd in een uiterwaard van de Maas.

Na de koffiepauze volgde er een wandeling door het prachtige rivierenlandschap van Keent. Onderweg kwamen we oerrunderen tegen, die er mooi, maar ook indrukwekkend uitzagen met hun grote hoorns. Verder zagen we schapen met schattige lammetjes; vlinders; en allerlei watervogels, zoals zwanen, ganzen, futen en eenden. De organisatoren van dit dagje uit droegen intussen uitstekend zorg voor het openen en sluiten van hekken, het organiseren van groepsfoto’s en het geven van toeristische informatie. Gezelligheid alom!
Ter afsluiting genoten we van een heerlijke lunch in Herpen. Onze eigen sommelier Ed maakte het feest compleet met een

goed glas wijn. Nadat de organisatoren in de bloemetjes waren gezet keerde iedereen langzaam huiswaarts. ‘Kende jij Keent?’ ‘Nee, maar wat is het daar moooooi!’

Katja Thevissen

Foto’s: Iza Elderson


WOMEN
Maison Scotch
SuperTrash
Sandwich
Expresso
G-star
Dept
Mac
Esprit
Summum
Kyra & Ko
Street One
Blue Denim Lodge
MARINUS
MARKTVELD 54 VUGHT 073-6561589
WWW.MARINUSMODE.NL
MEN
Scotch & Soda
PME Legend
G-Star
Mac
EDC
Profuomo
RB Boston
Vanguard
Björn Borg
State of Art
British Indigo
New Zealand Auckland

RUN2DAY
MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER
HARDLOPEN BEGINT BIJ ONS
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 genoegen 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 hardloopkleding en accessoires.
Spaar voor 15% korting met je Run2Day Card in combinatie met je lidmaatschap van de atletiekvereniging of ontvang 10% kassakorting.
Run2Day maakt hardlopen nog leuker.
Run2Day Den Bosch
Van Berckelstraat 2
5211 PH Den Bosch
DENBOSCH.RUN2DAY.NL
FACEBOOK.COM/RUN2DAYDENBOSCH
TWITTER.COM/RUN2DAYDENBOSCH
YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND

Klaar voor een feestje in Vught?

Op 30 juni wordt het startschot gelost voor een weekend vol spanning, strijd en plezier bij het NK Junioren op de atletiekbaan van Prins Hendrik. De meeste PH-ers kennen natuurlijk de Harry Schulting Games op Hemelvaartsdag. Een prachtig atletiekfeest op (vaak) een mooie donderdag-avond. Het NK Junioren is gewoon meer atletiek, meer publiek, meer feest! Maar wat staat een argeloze bezoeker nu eigenlijk te wachten?

Laten we beginnen met het sportieve vlak. De allerbeste junioren van het land komen naar Vught om te strijden voor de medailles. Hoe goed die atleten zijn? Dafne Schippers was juniorenkampioen in 2011, dus dat is wel duidelijk. En ook de atleten van Prins Hendrik behalen elk jaar medailles, dus ook op de thuisbaan kan er dit jaar vast gejuicht worden voor onze eigen toppers. Om de prestaties nog even lekker meer impact te geven, kunnen atleten zich kwalificeren voor het EK voor junioren in Italië later deze zomer.
Dan rijst natuurlijk de vraag: wordt het een beetje druk? Bij NK voor senioren heeft men alle onderdelen op de atletiekbaan twee keer gedaan, voor vrouwen en mannen. Bij het NK junioren doen we dat gewoon dubbel, maar er zijn vier categorieën die op de baan actief zijn: junioren B en A, jongens en meisjes. De afgelopen jaren waren dat meer dan 1000 atleten, ook wel de grootste baanatletiekwedstrijd van Nederland. Om alles in goede banen te leiden zijn er vele handen nodig die allerlei karweitjes verrichten. Nu zijn er al veel aanmeldingen, maar omdat vele handen licht werk maken, kun je je nog aanmelden als vrijwilliger. Dat kan via de website www.nkjunioren.nl.

Als je niet mee wilt helpen (waarom eigenlijk niet?), dan kun je natuurlijk altijd komen kijken naar topprestaties. Dat doe je niet alleen, want naar verwachting zullen ongeveer 2 à 3000 bezoekers naar Vught komen om de sterren van de toekomst in actie te zien. Er zal een extra tribune worden geplaatst zodat iedereen een goede plaats rond de baan kan vinden.
Met alle actie op de baan kan zo'n grote wedstrijd niet zonder een uitstekende event presentation, want je wilt natuurlijk niets missen. We plaatsen dus niet een paar boxen zoals bij een gewone wedstrijd, maar er is een top geluidsinstallatie en topspeakers die ervaring hebben opgedaan bij het EK Atletiek in Amsterdam.
Voor de inwendige mens wordt gezorgd met een heus mini foodtruckfestival. Gezond en ietsje minder gezond eten (zoals hamburgers, pizza's en nog veel meer) kun je gewoon op het terrein kopen. Genieten op allerlei verschillen manieren doe je gewoon bij Prins Hendrik.

Dit feest wordt mede mogelijk gemaakt door Createment dat met hun motto "Kansen krijg je niet, die creëer je" uitstekend bij onze junioren past. Ook zij leggen de lat hoog, zien geen barrières, kennen hun kracht en gaan voor hun geluk.
Van 30 juni tot en met 2 juli, drie dagen lang feest bij Prins Hendrik. See you in Vught!

Bart van Aalst

10e Ruwenberg Parkloop Sint-Michielsgestel

Op zaterdag 24 juni wordt de 10e Ruwenberg Parkloop georganiseerd. Op het vertrouwde trainingsparkoers van onze leden uit Sint-Michielsgestel, in het park De Kleine Ruwenberg aan de Nieuwstraat, kunt u dit jaar voor het laatst nog genieten van het natuurlijke landschap. Volgend jaar wordt gekozen voor een andere route.
De start van de 5 en 10 km voor de atleten is om 14.30 uur. Inschrijfgeld 5 euro en inschrijven vanaf 13.00 uur in het park. Voor de jeugdloop, die start om 14.00 uur, kan door de kinderen van het basisonderwijs gratis worden ingeschreven voor een loop over 1500 meter. Dit met dank aan de sponsoren van de Regiobank en de Service Apotheek uit Sint-Michielsgestel.
De organisatie bedankt ook dit jaar weer Prins Hendrik voor het gebruik van materialen en ziet graag de leden inschrijven voor deze prachtige natuurloop.

Overige gegevens kunt u vinden op www.ruwenbergparkloop.nl De organisatie is in handen van www.bokkenrijdersbokkendonk.nl

Carly van Pinxten

VROEGE VOGEL LOOP

Start 7.00 uur

Ontbijt 8.30 uur

5/10/12,5 km

Kosten € 5,-

Zaterdag 8 juli

LOOPSPORT - WANDELEN - NORDIC WALKING

Clinic van **Pelle Rietveld**

Ook Sanne en ik hebben een clinic gewonnen. Wij gaan alweer voor de derde keer naar T&F Camps. Het is namelijk een heel leuk kamp waar je een week blijft slapen en de hele dag verschillende atletiektrainingen en spelletjes doet en ook veel lol maakt.

Koen
Mijn clinic was de laatste van de dag. Ik had de onderdelen sprint en kogel uitgekozen omdat ik wilde leren om beter uit een startblok te starten en verder te stoten dan 8 meter. Voor de clinic heb ik de jongens van de Mila groep D1 uitgenodigd, waar ik zelf ook in zit. Gelukkig waren Max en Sven nog net op tijd, want zij moesten eerst nog een voetbalwedstrijd spelen.
De trainingen waren heel leuk en leerzaam. Pelle kon heel goed uitleggen. Bij sprint was het grappig dat je vooral moest denken aan 'hoofd, schouders, knie en teen' zei Pelle. Bij hoofd 'moet je je hoofd er bij houden en niet op anderen letten', bij schouders 'je armen goed bewegen', bij knie moet je 'dicht bij de grond blijven en niet teveel zweven' want in de lucht kan je niet afzetten. En bij tenen moet je 'voordat je de grond raakt denken aan afzetten en na het afzetten moeten je tenen omhoog wijzen'. Ook bij kogel heeft Pelle ons heel goed geholpen.

Sanne
Ik heb de onderdelen speer en discus gekozen. Dit zijn de onderdelen die ik naast Mila het leukst vind om te doen en waarvoor ik tijdens de competitie vaak wordt ingedeeld. Voor de clinic heb ik Joanne, Nadine en Cinder uitgenodigd, omdat zij net als ik de werponderdelen leuk vinden. Joanne en Nadine doen net als ik de specialisatietraining speer op zondag ochtend bij Eric Beaart.

De clinic was heel leuk om te doen. Speer was het beste onderdeel van Pelle. Hij gaf ons goede aanwijzingen en deed dan ook 'even' voor hoe wij het moesten doen. De speer vloog een enorm eind door de lucht, maar bij ons kwam de speer toch een stuk minder ver. Het gemak waarmee hij een speer gooit, niet normaal! Discus was niet zijn beste onderdeel, maar ook hier heeft hij ons hele nuttige tips gegeven over de positie in de ring en dat je goed laag moet zitten.
Wij zien Pelle weer in de zomer. Wij verheugen ons er alweer op.

Pelle, bedankt voor de clinic!

Sanne en Koen

Ik heb me voor het 2e jaar op rij ingeschreven voor T&F Camps. Toevallig zat ik bij de eerste 10 inschrijvers van dit jaar. Daarom heb ik de clinic van Pelle Rietveld ''gewonnen''.

Wie is Pelle?
Hij is de trainer van Nadine Broersen, die mee deed met de Olympische Spelen. Zelf heeft hij ook nog goede prestaties behaald zoals bij de NK-outdoor in 2007, waar hij de tienkamp won. Bij de NK-indoor in 2012 won hij ook de tienkamp en ook de 60m horden.
Ik mocht twee onderdelen uitkiezen die ik wilde doen. Ik koos voor hordelopen & verspringen omdat ik die onderdelen leuk vind en ik daar graag nog beter in wil worden. De clinic was natuurlijk niet alleen voor mij. Dus heb ik een paar atletes uitgenodigd om mee te doen. Gelukkig kon iedereen die ik had uitgenodigd erbij zijn. Dus we waren met 8 D-junioren. Nadat we zelf de warming up hadden gedaan, kwam Pelle naar ons toe. We begonnen met de horden en we hadden al snel veel bekijks, ook van de trainers. Daarna gingen we verspringen. Hij kon heel goed de techniek uitleggen. Wat er bij Pelle zo makkelijk uitzag, was voor ons soms nog wel lastig. Dus het was heel leerzaam en ook super leuk.
Pelle bedankt!

Jessica Sluiter, 25-03-17

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!

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

De Vrijwilliger

Alfonso Morano (74)

De 5 vragen

Hoe lang ben je al lid van PH?
Sinds 1976. Afgelopen december heb ik mijn 40-jarig jubileum gevierd!

Wat zijn je taken als vrijwilliger bij PH?
Sinds twee jaar maak ik de fitnessruimte schoon: stofzuigen, dweilen, apparatuur poetsen, ramen en spiegels zemen enz. Het is veel werk, eigenlijk te veel voor een persoon.

Hoeveel tijd besteed je eraan?
Ik doe het verspreid over de week, maar bij elkaar opgeteld besteed ik er ongeveer 5,5 uur aan.

Waarom heb je juist deze taken op je genomen?
Schoonmaken heb ik vroeger ook gedaan en ik vind het belangrijk dat de fitnessruimte schoon is. Doordat ik het als vrijwilliger doe, bespaart de club veel geld. Anders zou een professioneel bedrijf dat moeten doen!

Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt als vrijwilliger bij PH?
Ik vind het gewoon fijn dat mijn werk gewaardeerd wordt; iedereen vindt het toch prettig om in een schone ruimte te sporten. Ik krijg ook vaak complimenten, dus het wordt ook wel opgemerkt.

En verder .....

Italië
Ik ben geboren en opgegroeid in Italië. In 1965 ben ik naar Nederland vertrokken, omdat daar toen werk was voor jonge jongens zoals ik. Ik kon beginnen bij Remington als montagemedewerker van typemachines. Eenmaal in Nederland werd ik na een half jaar verliefd op mijn huidige vrouw. Toen wilde ik natuurlijk graag blijven. We zijn nu 46 jaar getrouwd, hebben kinderen en kleinkinderen. Elk jaar trekken we er met de caravan op uit naar Italië om de mooie gebieden te bezoeken zoals de Dolomieten, Toscane, Lago Maggiore, maar ook om mijn familie te bezoeken.

Kilometervreter
Ik heb in totaal 34 keer een marathon gelopen en ik vind het prachtig om te doen; bij de finish van mijn eerste marathon (Rotterdam 1982) huilde ik van blijheid. Mijn snelste marathon liep ik in 3.07.31 in Helmond. Als je een goede tijd wilt lopen, moet je er hard voor werken en heel veel kilometers trainen. Niet alleen lopend heb ik veel kilometers gemaakt! In mijn werkzame leven ben ik o.a. directiechauffeur bij Panasonic geweest en reed ik in een BMW 730i (later een Lexus 400) zo'n 55.000 km per jaar door Europa. Voordat ik chauffeur werd ben ik achtereenvolgens montagemedewerker, schoonmaker en magazijnmedewerker geweest.

Brandnetels
Ondanks mijn gezonde leefstijl moest ik in 2008 aan mijn hart geopereerd worden. Ik had af en toe een branderige pijn op mijn borst. Alsof ik in de brandnetels was gevallen. De huisarts wilde niet geloven dat er iets aan de hand was, maar de hartspecialist zag dat er inderdaad iets niet goed was en ik kreeg vijf omleidingen. Gelukkig ben ik weer helemaal hersteld en kan ik nog steeds lekker sporten. Ik loop nog twee keer in de week en op woensdag fitness ik met veel plezier met vele oude vrienden! Momenteel heb ik een blessure, maar ik hoop straks toch weer aan de Vestingloop mee te doen.

Annemieke van Amerongen

PH op wedstrijd

Op 4 maart was de Rico Salvettiloop in Moergestel. Jean-Pierre Louwers liep 15km in 58.27. Ramon van Weert 10 km 38.13.
Erik Cadée werpt op 11 maart bij de European Winter Throwing Cup zijn discus 59.03 meter ver.
Bij de City-Pier-City Loop komen een aantal PH-ers de vorm testen voor later in het marathonseizoen. De PH-ers in de uitslagen met hun netto tijden: M40 Bernd Horsman 1.23.03; m45 Paul Diepen 1.27.46; m55 Pieter Jongstra 1.50.09; V40 Marjolein Menheere 1.28.28.

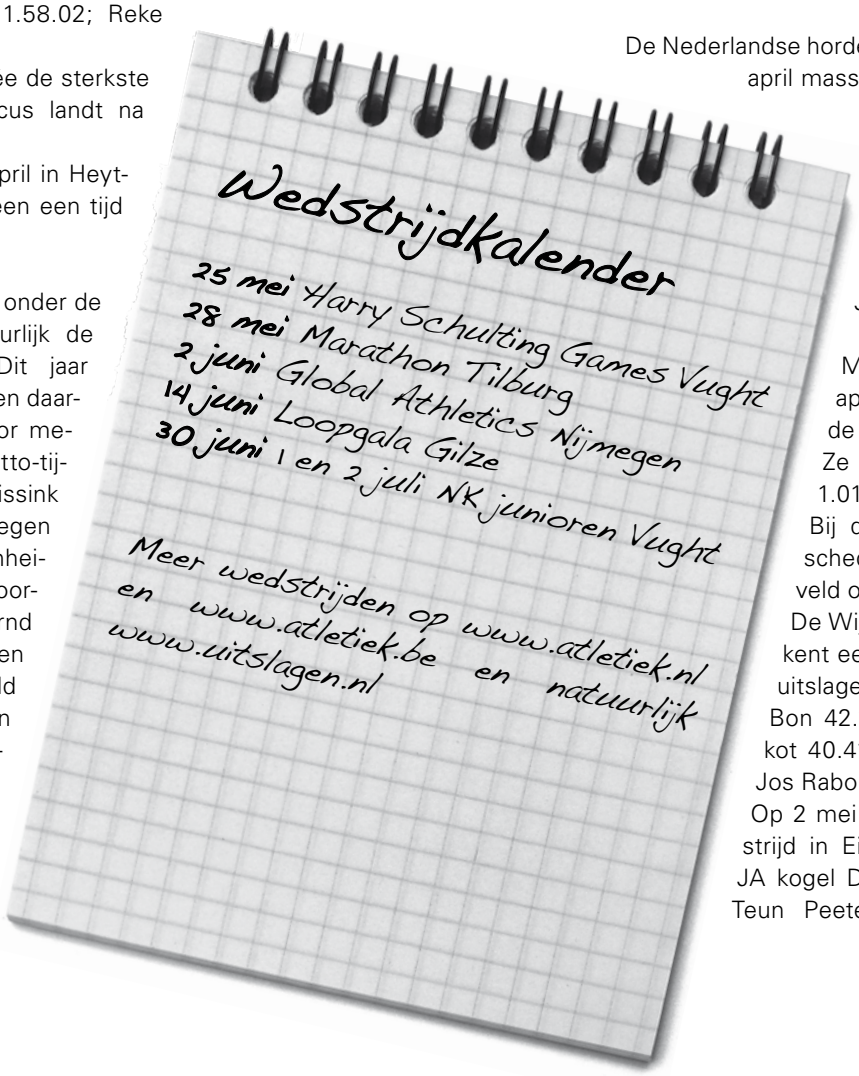
De Drunense Duinenloop blijft een topwedstrijd in de regio door het prachtige parcours. Er doen daarom ook heel veel PH-lopers mee. In de uitslagen staan: M45 Jasper Verhelst 1.37.08; m50 Auko Venema 1.42.36; m55 Peter Duvekot 1.30.48; Erik van Hal 1.38.19; Edwin Grim 2.08.07; m60 Geert Alofs 1.31.27; Hein van Staveren 1.48.58; Ger Straathof 2.02.18; vsen Manon van Kessel 1.45.37; recr Rabih Allous 1.36.22; Arno van der Laan 1.38.18; Geert Nieuwenhuizen 1.47.16; Bert Henskens 1.47.08; Arnold Veldman 1.50.59; Jos Rabou 1.53.07; Jacco van Rooij 1.53.16; Harm Spronk 1.54.01; Leo Jacobs 1.59.38; Sander Zikkenheimer 2.00.06; Roger van den Schoor 2.00.56; Jeroen Dirks 2.03.46; A. van de Ven 2.23.44; Mariëlle Mees 1.48.29; Annemieke van Amerongen 1.58.02; Reke Wijnbeld 1.57.21.
Op 26 maart is Erik Cadée de sterkste in Grootebroek. De discus landt na 61.94 meter.
Bij de Leudalloop op 1 april in Heythuysen loopt Kas van Veen een tijd van 56.57 min op 10 km.

De populairste marathon onder de Nederlanders blijft natuurlijk de Rotterdam marathon. Dit jaar was het warm op 9 april en daardoor vielen de tijden voor menigeen wat tegen. De netto-tijden Msen Martijn Tissink 2.54.51; Roelard Verstegen 3.57.49; Sander Zikkenheimer 4.22.03; Michiel Hoornick 4.40.34; m40 `Bernd Horsman 2.59.33; Maarten van Hooft 3.19.27; Ronald Veuger 3.31.55; Arjan Kuijs 3.32.36; Eric Peeters 4.29.25; m45 Paul Diepen 2.59.48; Rob Bravenboer 2.59.39; Marco van Gemert 4.18.39; Rob van de Ven 4.34.43; m55 Peter Peeters 3.52.11; Martien Soetekouw 4.09.32; Wim Pijnenburg 4.35.11; Christ Duif 4.37.15; Edwin Grim 4.57.28; m60 Ronald Kenninck 4.45.01; m65 Marco Heesterman (2e Carly van Pinxten) 3.23.20; v35 Yvonne Loos 4.01.43; v40 Marjolein Menheere 3.15.26; v45 Annette van Kuijk 4.18.32; v55 Maria Dooyenburg 4.03.01.

Op 12 april wint Marjon de Kok als v35 de Leemputtenloop van Spiridon in Rijen. Ze loopt 10 kilometer in 38.33 min.
Het parcours van de Vennenloop gaat uiteraard langs de mooie vennen in Oisterwijk. Op 15 april is Jan van den Hoogen de snelste op de 5 km en Geert Alofs 2e bij de M55 op de hoofdafstand van15 km. De netto uitslagen: 15km m55 2 Geert Alofs 1.02.45 ; 10km Frenk van der Voort 52.39; Jazzmin van der Putten 53.02; Christa van der Heijden 57.04; 5km Jan van den Hoogen 16.27; Fred van Baalen 20.51; Stephanie Crooymans 20.28.
Erik Cadée doet een serie wedstrijd in de Verenigde Staten. Geen trainingsstage dit keer vooraf. De afstand op 20 april in Chula Vista 59.97, in Salinas gooit hij 2 dagen. Op 21 april 60.36 en op 22 april 57.49m.

De Nederlandse hordenlopers komen op 23 april massaal in actie in Epe: JA 100 Daan Gielen 12.07 -0.9; msen 100 Jan Janssen 11.54 +4.6; Kees Janssen 11.89 +0.6; 110h Kees 15.81 -0.7; Jan 16.32 -0.7.

Marjon de Kok is op 23 april goed op dreef bij de 10EM van Roermond. Ze is snelste V35 in 1.01.41 netto.
Bij de marathon van Enschede loopt Wim Westerveld op de 10km 37.26.
De Wijboschloop op 27 april kent een aantal PH-ers in de uitslagen: m40 Maarten van Bon 42.17; m50 Peter Duvekot 40.41; Geert Alofs 40.42; Jos Rabou 48.37.
Op 2 mei is er een avondwedstrijd in Eindhoven. De PH-ers JA kogel Daan Pauw 11.73; ver Teun Peeters 5.95; msen ver



Martijn Hamers 4.95; MB kogel Maxime Beverwijk 12.62; speer Maxime 35.72; ver Kim van Bokhoven 4.61; vsen kogel Sarah Smits 10.40; ver Jaimy van Broekhoven 5.11; Britt van der Ham 4.50.
Op 5 mei komt Melissa Boekelman in actie bij de Diamond League in Doha. Ze stoot haar kogel 17.43 meter ver en wordt 8e.
Op 9 mei wordt in Helmond een avondwedstrijd georganiseerd. De PH-uitslagen: msen 400 Olaf van den Bergh 48.51; Martijn Meijer 48.89; Maarten Nabbe 51.90; ver Pim Jehee 7.28 -0.1; ma 400 Vera Lurvink 61.66; vsen hoog Britt van der Ham 1.40; Heleen van Hal 1.35; ver Britt 4.68 +0.0; Heleen 4.29 +0.0
De uitslagen van onze thuiswedstrijden vind je op de website en de competitieuitslagen staan op https://www.atletiek.nl/competitie

Bart van Aalst

Run And Walk
R & W
De Hardloop- En Wandelwinkel

Clubleden* 10% Korting
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

Buitensport. 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

Professionele begeleiding bij uw blessure

wij helpen u graag stap voor stap op weg

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

Met een team van enthousiaste fysiotherapeuten met jarenlange ervaring in sport- en hardloopblessures 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

Wandelkalender

Zondagwandelen Prins Hendrik **Periode mei tot en met december 2017**

Dag	Datum		Route	Afstand	startpunt	starttijd	bijzonderheden
zo	28-mei-17	K L	Heeswijkse Bossenroute	kort lang	Kasteel Heeswijk	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
ma	5-jun-17	K L	Aspergeroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	11-jun-17	K L	Schaapskooiroute	kort lang	Schaapskooi Schijndel	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	18-jun-17	K L	Eikendonkroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	25-jun-17	K L	Maliskamp route	kort lang	Bernadettekerk, afslag Maliskamp N59	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	2-jul-17	K L	Alexanderroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	9-jul-17	K L	Olland route	kort lang	Café 't Groene Woud,Kasterensestraat 23,Liempde	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	16-jul-17	K L	Kraaijengatroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	23-jul-17	K L	Noenesroute	kort lang	Parkeerterrein tegenover Herberg van Boxtel	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	30-jul-17	K L	IJzerenmanroute (nr 2)	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	6-aug-17	K L	Vresselroute	kort lang	Vresselseweg, Nijnsel Parkeerplaats SBB	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	13-aug-17	K L	Vughtse Hei route	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	20-aug-17	K L	Jacobushof route	kort lang	Jacobushoeve	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	27-aug-17	K L	Haanwijkroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	3-sep-17	K L	In den Bockenreyder route	kort lang	In Den Bockenrijder, Dunsedijk 3, Esbeek	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	10-sep-17	K L	Gementroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	17-sep-17	K L	IJzerenmanroute (nr 1)	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	24-sep-17	K L	Wandeluitje	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	1-okt-17	K L	Moerputtenroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	8-okt-17	K L	Boomrijk	kort lang	Boomrijk	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	15-okt-17	K L	Eikendonkroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	22-okt-17	K L	Cultuurroute 2	kort lang	Dierenpark De Vleut, Broekdijk 15, Best	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	29-okt-17	K L	Zuiderplasroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	5-nov-17	K L	Schaapskooiroute	kort lang	Schaapskooi Schijndel	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	12-nov-17	K L	Alexanderroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	19-nov-17	K L	Van ven tot ven route 2	kort lang	Parkeerterrein richting spoor bij Herberg van Boxtel	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	26-nov-17	K L	Pleinse Boysroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	3-dec-17	K L	Heusdenroute 2	kort lang	knooppunt 86 parkeerterrein Heusden	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	10-dec-17	K L	Kraaijengatroute	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	17-dec-17	K L	Giersbergen2route	kort lang	Margrietweg Giersbergen	9.30 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur
zo	24-dec-17	K L	Rondje Den Bosch	kort lang	Prins Hendrik	9.00 uur	
zo	31-dec-17	K L	Eindejaarsborrel	kort lang	Bij Agnes en Edgar	9.15 uur	Vertrek Prins Hendrik 9.00 uur

K = Korte route
L = Lange route

Bij startpunt anders dan Prins Hendrik met eigen vervoer naar startpunt, hetzij gezamenlijk vanuit Prins Hendrik, hetzij individueel
Als je zelf naar het vertrekpunt gaat meld dit dan van te voren aan Edgar, Agnes of Rien
Voor wandeltochten zie de landelijke wandelkalender www.landelijkwandelprogramma.nl/wandelagenda

Laatste wijziging van deze pagina: 7 april 2017

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.

pensioenadvies

inZICHT

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.bouwbedrijfvissers.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

RiemersmaLeasing

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 eindprodukt

Leden van Prins Hendrik krijgen *10% korting* op de drukkosten

Gespecialiceerd in:

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

www.drukkerijprimair.nl

Hoogstraat 7 | 5241 CT Rosmalen | Tel.: +31 (0)73 522 59 13 | info@drukkerijprimair.nl

LOPERS COMPANY

DEN BOSCH

AL 25 JAAR DE MEEST
DESKUNDIGE HARDLOOPWINKEL

VOOR LOPERS, DOOR LOPERS

PRINS HENDRIK LEDEN
10% KASSA KORTING

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