



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 64, Nr. 6, november 2017



Foto: Jos Hoogerhoud



Tussen Meierijloop
en Kangoeroeloop

Foto: Frans van Mensfoort



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



Vrij willig

Leuker kunnen ze het niet maken. Dat was de eerste gedacht die in ons opkwam na het ontvangen van een mail van het Algemeen Bestuur, gericht aan die talloze vrijwilligers binnen Prins Hendrik. Die werden, volgens de titel van het bericht, uitgenodigd voor een kusmiddag, in en om het clubhuis. Ja, u leest het goed: een kusmiddag ... Natuurlijk viel bij ons heus wel het kwartje, dat Janneke Schreuder, de afzender van de mail, klusmiddag bedoelde. Maar we zouden de redactie van het clubblad niet zijn, als we hierdoor ook niet wat vrij aan het associëren zouden slaan.

Wij kunnen ons er namelijk wel iets bij voorstellen, dat het bestuur haar toevlucht neemt tot een ietwat intiemere benadering van de genoemde vrijwilligers, wanneer je erbij nadenkt eigenlijk óók maar een dubieus woord. Die zeggen immers ook niet zómaar meer overal 'ja' op, wanneer 'de club' bij ze aanklopt. Je zult dus moeten proberen ze te verleiden, willen ze bereid zijn hun vaak toch al spaarzame vrije tijd op te offeren (nu dringt zich ineens de term 'zoenoffer' op) voor Prins Hendrik, die er trouwens volgens Wikipedia ook een vrij frivole levensstijl op nahield. En dan is een kusmiddag wat ons betreft nog maar het begin...

Waar we zoal aan denken? Nou, aan een heuse knuffelmuur bijvoorbeeld. We hebben met de indoorhal een behoorlijk aantal vierkante meters 'vrije' muur. Verwarminkje erachter (dat moet toch kunnen met die zonnepanelen op het dak) en knuffelen maar.

Speciaal voor de actieve ver- en hinkstapspringers mogen dan in plaats van knuffels ook springkussen worden uitgewisseld. En voor de hoog- en polsstokhoogspringers vormen luchtkussen mogelijk een aantrekkelijk alternatief. Verder lijkt het ons óók wel wat om het startschot – toch vaak

een moment waar bezoekers op de baan van schrikken – te vervangen door een klapzoen. Een stuk minder luidruchtig, nét zo efficiënt en vele malen prettiger dan zo'n pistool. Toch?

Voor de estafettelopers zien wij wel toekomst in het doorgeven van een kushand, in plaats van een stokje. De kans dat je die laat vallen is immers minimaal en wat is er nu beter voor de onderlinge teamspirit? En dat houden we aan het eind van het baanatletieksei-zoen voortaan de clubkampioen-schappen. En dan laten we de prijzen uitreiken door Zoen Zoenders ... Of draven we nu door?

Wanneer dit clubblad in de bus valt, is 25 november – datum van de kusmiddag – alweer even voorbij. We zijn op voorhand benieuwd hoe druk het die middag is geworden, hoe fanatiek er geklust is en of de aanwezige bestuursleden de enthousiaste vrijwilligers als dank voor hun inzet toch een klein kusje hebben gegeven. Belofte maakt immers schuld ... En anders gaan we bij de Nieuwjaarsreceptie (voor de datum: zie elders in dit blad) gewoon voor een herkansing.



In dit blad...

- 3 Binnenstebuidel
 - 5 46ste Riemersma Leasing Kangoeroeloop
 - 7 Thuisatleten winnen geslaagde 12e Meierijloop
 - 9 Marathontrainingen Rotterdam Marathon 2018
 - 10 Oproep vrijwilligers Kangoeroeloop
 - 13 Op zoek naar de grote pimpernel en pimpelen met Nel
 - 17 Dameswedstrijd turnen PH-OJC
 - 19 Sportdiëtiste Brenda Frunt brengt deel 2 van Sportkookboek uit
 - 21 Tilburgse Kampioenschappen 2017
 - 23 De Vrijwilliger: Jaimy van Broekhoven (28)
 - 24-25 PH op Wedstrijd
- Lees voortaan de Kangoeroebode op de site www.ph.nl

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 1, 2018 is maandag 8 januari. Het clubblad komt uit op woensdag 31 januari.

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, 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

46ste Riemersma Leasing Kangoeroeloop

Als u dit leest, dan bent u ongetwijfeld midden in de voorbereiding op ons grootste jaarlijkse evenement op Tweede Kerstdag 26 december: de Riemersma Leasing Kangoeroeloop. Weet u het nog van vorig jaar? Bijna 3000 deelnemers konden op die prachtige dag de uitdaging niet weerstaan om een van de 5 afstanden te lopen op de meer dan voorheen op de aangekondigde afstanden toegesneden parcoursen. Dit evenement blijkt en blijft een zeer aantrekkelijke invulling van Tweede Kerstdag en wanneer de organisatie kan blijven rekenen op voldoende vrijwilligers om de loop mogelijk te maken dan ziet de toekomst er rooskleurig uit.

Ook vorig jaren kon men zich digitaal aanmelden voor de Riemersma Leasing Kangoeroeloop en daar hebben toen heel wat lopers gebruik van gemaakt. Met alle gemakken en voordelen die daar aan verbonden waren uiteraard. Dit jaar is er opnieuw gelegenheid om vooraf in te schrijven (www.inschrijven.nl). Dat is voor de organisatie om meerdere redenen positief: niet alleen om daarmee de aanmelding bij de baan soepeler te kunnen laten verlopen, maar ook om wat meer inzicht te krijgen in het deelnemersveld. Met andere woorden: meld je zo mogelijk nu al aan, dan ben je ook verlost van de hectische toestanden

Hoe meer vrijwilligers, hoe meer dankbare en gezellige deelnemers!
Opnieuw: voorinschrijving via
www.inschrijven.nl (tot 22 december)

die af en toe onder tijdsdruk bij de inschrijfbureaus ontstaan. En bovendien: via voorinschrijving (digitaal en bij de voorverkoopadressen) kost deelname tot 12 jaar €5,- en voor de overigen €6,-. Bij de inschrijfbureaus op de dag zelf en bent u ouder dan 12 jaar, kost deelname €8,-. Zie verderop in dit artikel. En, let op, de Kids Challenge is komen te vervallen!

Voor de zesde keer vanaf de Sportlaan

Voor de 46ste keer als loop en voor de zesde keer vanaf de accommodatie aan de Sportlaan zijn de voorbereidingen in volle gang om op Tweede Kerstdag weer zorg te dragen voor een vlekkeloze en gezellige manifestatie op ons sportpark. Wilt u een 'preview' van de door u te lopen route: kijk dan op www.kangoeroeloop.nl. Of op de baan op de wand bij de ingang hangende overzichtskaarten.

Vrijwilligers gevraagd!

De Riemersma Leasing Kangoeroeloop is alleen maar mogelijk met hulp van een groot aantal vrijwilligers. Ruim drieduizend deelnemers veiligheid, comfort en gezelligheid bieden is geen sinecure. In het clubblad is al nadrukkelijk om uw steun en hulp gevraagd. Ook als u zelf meeloopt, kunt op de dagen vooraf of

voor of na de loop een bijdrage leveren. U hebt kunnen lezen dat het opbouwen en gereedmaken van de accommodatie en het clubhuis man- en vrouwkracht vraagt.

Maar denkt u verder ook aan het uitzetten en afbreken van de route op 26 december, aan de drankposten, de begeleidende fietsers, de parkeerwachten, de verkeersregelaars. Eigenlijk weet u dat allemaal wel en hebt u wellicht het inschrijfformulier in het vorige clubblad al ingevuld en ingeleverd. U kunt dat formulier ook nog in dit clubblad aantreffen. Maar u kunt u dus ook nog steeds melden bij Tine van Esch: ofwel tinevanesch@tele2.nl. Of het 'meehelp'-formulier (zie dus de vorige Kangoeroebode) in de brievenbus in de hal van het clubhuis deponeren of per post opsturen naar Tine van Esch, Molenstraat 8, 5268KE Helvoirt.

Voorinschrijven

U weet inmiddels de al jarenlang gebruikelijke procedure: of u koopt uw deelnamebewijs in het clubhuis (vanaf 24 november) tijdens de trainingsavonden op dinsdag en donderdag of op de zaterdag- of zondagochtend tussen 09.00 en 12.30u. U kunt ook terecht bij Lopers Company in de Verwerstraat en bij Marinus in hartje Vught. U weet inmiddels dat het inschrijfgeld €6,- bedraagt voor volwassenen en €5,- voor jeugd t/m 12 jaar. Op 26 december betaalt u boven de 12 jaar €8,-.

Maar u kunt dit jaar ook weer digitaal voorinschrijven (tot uiterlijk 22 december): u gaat naar www.inschrijven.nl en u zoekt op de datum 26 december de Riemersma Leasing Kangoeroeloop op. De rest wijst zich vanzelf. Als u dat doet voorkomt u natuurlijk de wachtrijen voor de inschrijvingsbureaus op het sportpark op 26 december. Uw startnummer ligt – als u dus vooraf digitaal ingeschreven heeft – dan vanaf 11.00u voor u klaar!

Op de site van de Kangoeroeloop: www.kangoeroeloop.nl vindt u ook een link naar genoemde inschrijfsite.

Algemene Ledenvergadering

13 december 2017

Op woensdag 13 december 2017 vindt om 20.00 uur wederom de Algemene Ledenvergadering plaats in het clubhuis van Prins Hendrik. Het Algemeen Bestuur nodigt alle leden van harte uit voor deze bijeenkomst. De stukken voor de vergadering zijn twee weken van tevoren beschikbaar op de website van Prins Hendrik en in hardcopy in het clubhuis.

Janneke Schreuder, secretaris

.....

Uitnodiging Nieuwjaarsreceptie

Op zondag 7 januari 2018 vindt om 12.00 uur de jaarlijkse Nieuwjaarsreceptie plaats in het clubhuis van Prins Hendrik. Hierbij nodigen we alle leden van harte uit voor deze receptie.

Het Algemeen Bestuur

Vraag voor Oliebollenveldloop

op Zorgpark Voorburg d.d. 31-12-2017 vanaf 13.30 uur

De jaarlijks traditionele Oliebollenveldloop op het Zorgpark Voorburg, waarbij integratie en sportief ontmoeten centraal staan, wordt na een jaar van absentie dit jaar weer georganiseerd. In het kader van samenwerking en participatie is de organisatie dit jaar in handen van Move Vught, Hardloopschool Wim Akkermans en Reinier van Arkel samen. Er is dit jaar voor gekozen om mensen die o.a. fysiek niet in de gelegenheid zijn om te hardlopen toch te laten deelnemen door middel van een extra wandelroute. Tevens vindt er een kids run plaats.

Er zijn al diverse initiatieven vanuit Samen Sterk in de Wijk bezig om te trainen voor deze wandelroute, denk hierbij o.a. aan wandelgroepjes van de Robbert Coppes Stichting en Reinier van Arkel. Deze wandelgroepjes worden begeleid door medewerkers van deze organisaties. Het is echter niet mogelijk om alle mensen die graag willen trainen daadwerkelijk dit aan te bieden. Reden? Te weinig handen!! Daarom is de organisatie op zoek naar enthousiaste wandelaars die als vrijwilliger deze wandelgroepjes mee willen ondersteunen met trainen. Hierdoor kunnen zoveel mogelijk mensen deelnemen aan de Oliebollenveldloop op zondagmiddag 31 december. Dit zou voor deelnemers veel betekenen, zeker op sociaal maatschappelijk gebied. Deel kunnen nemen aan een wandelinitiatief waarbij ontmoeten zeker zo belangrijk is! Vooraf letterlijk al samen lopen. Daarom de vraag of er onder u wellicht mensen zijn die dit initiatief willen ondersteunen en mee willen trainen/lopen met deze groepjes. Wanneer en hoe? Dit zal in overleg op elkaar afgestemd worden.

Wilt u zich aanmelden en/of meer informatie, neem dan contact op met:

Peter van Duppen

06-5258089

p.van.duppen@reiniervanarkel.nl

Wie weet tot ziens, vriendelijke groet, *Peter van Duppen*

Thuisatleten winnen geslaagde 12^e Meierijloop

VUGHT – De 12e Meierijloop trok zondag maar liefst 765 deelnemers. Die kwamen in actie op de 1000 meter scholierenloop, de 5 kilometer of de 10 kilometer. Het nieuwe parcours, met start en finish op de atletiekbaan van Prins Hendrik, werd het toneel van spannende wedstrijden. Op de langste afstand waren het uiteindelijk twee atleten van Prins Hendrik die de winst naar zich toetrokken: Wesley van der Gouw en Marjon de Kok.



Na een paar jaar in het Vughtse centrum werd het een geslaagde terugkeer op en om de Vughtse atletiekbaan. De weergoden waren de lopers en loopsters over het algemeen goed gezind, het parcours bleek inderdaad prima tij-

den mogelijk te maken en de organisatie stond in grote lijnen weer als een huis. Ruim 200 jongens en meisjes beten het spits af met de 1000 meter scholierenloop. Hier werd fanatiek gestreden voor elke plek. Bij de jongens 11-13 jaar toonde Jake Romijn zich in 3:13 de allersnelste. In de categorie 8-10 jaar ging de winst naar Samuel Dobbelstein en bij de allerjongsten (tot en met 7 jaar) won Floris Offermans. Bij de meisjes waren de overwinningen voor Maud van Rijsewijk (tot en met 7 jaar), Feline Verhoeff (8-10 jaar) en Anna Bijl (11-13 jaar).

Gemeente Vught

De 5 en 10 kilometer waren allebei ook prima bezet. Op beide afstanden deed onder meer een bedrijfsteam van de Gemeente Vught mee. De Vughtse ambtenaren, waaronder ex-wethouder Willem Kraanen, lieten zich van hun beste kant zien en eindigden op de 10 km zelfs op het podium. De 5 km wedstrijd werd een prooi voor de jonge Niek Verhagen van Oss '78. Hij verwees het PH-duo Casper Kremers en Raphaël Dobbelstein naar de plaatsen 2 en 3. De winnende tijd bedroeg 17:08. Snelste vrouw werd in 19:53 Sophie Schoonebeek van Prins

Hendrik. Zij kreeg op het podium gezelschap van clubgenotes Sanne Diepen en Stephanie Crooymans.

De langste afstand werd een prooi voor Wesley van der Gouw. De atleet uit Waalwijk, lid van Prins Hendrik, revancheerde zich voor zijn teleurstellende marathon van Eindhoven en was in 32:20 onbetwist de sterkste. Op 23 seconden afstand werd Kilian van der Wolf van Tilburg Road Runners tweede. Ben Souwen (Eindhoven Atletiek) maakte het podium compleet. De snelste vrouw was eveneens van de thuisclub. Marjon de Kok dook in 39:34 als enige onder de 40 minuten. Laura Huijbregts (Eindhoven Atletiek) werd tweede, Renée Cardinaals derde.

Een deel van de opbrengst van deze 12e Meierijloop komt via de Lionsclub 's-Hertogenbosch wederom ten goede aan de ondersteuning van culturele en sportieve activiteiten voor mensen met een beperking in de regio de Meierij. Volgend jaar keert de Meierijloop terug, dan zeer waarschijnlijk wederom op de laatste zondag van oktober.



Wesley van der Gouw en Marjon de Kok waren de sterke winnaars van de 10 km van de Meierijloop.

Marathontrainingen

Rotterdam Marathon 2018

Nog enkele najaarsmarathons te gaan en dan maken veel lopers en loopsters al weer plannen richting de voorjaarsmarathons 2018. Dat doen ook de Loopgroepen Lange Afstand L.L.A. van de Vughtse Sportclub Prins Hendrik. Dit jaar aangevuld met een mooi en sportief loopaanbod voor niet-leden.



Nieuw trainingsaanbod voor niet-leden

Vanaf zaterdag 6 januari 2018 tijd 09.00 uur start Sportclub Prins Hendrik met een nieuw trainingsaanbod. Lopers en loopsters die geen lid zijn van deze vereniging kunnen ruim drie maanden

lang, onder deskundige loopbegeleiding van diverse LLA-trainers trainen voor een voorjaarsmarathon. Dit in de meest passende loopgroep, qua niveau, richting de marathon van Rotterdam op 8 april of bijv. Parijs. In een uitstekend uitgeruste accommodatie met zowel een buiten- als binnenloopaccommodatie en een aanvullend krachthonk, is dit voor de beginnende en gevorderde loper en loopster een ideale plaats om aan de uitdaging, het lopen van een marathon, op een verantwoorde manier te beginnen. Dit met alle voordelen van het lopen in een groep.

Road to Rotterdam-trainingslopen

In het aanbod van 3 maanden zitten ook de 4 trainingslopen met opbouwen de afstanden vanaf 20 km richting de marathonafstand. Hiervoor kan iedereen inschrijven ook indien niet wordt deelgenomen aan het gehele aanbod. De kosten voor het nieuwe marathonaanbod vanaf 6 januari tot en met april bedragen 99 euro per persoon. Daarvoor krijgt men een tijdelijk lidmaatschap van Prins Hendrik (inclusief gebruik van alle faciliteiten), een uitgebalanceerd trainings-



schema en individuele begeleiding. Dit gebaseerd op 4 trainingen per week en aandacht voor zaken als looptechniek, verantwoorde opbouw en blessurepreventie. De data van de trainingslopen zijn: 13 jan 20km, 3 feb 25km, 24 feb 30km en 17 mrt 35km.

Clubtrainingen

Binnen het aanbod zitten 3 clubtrainingen per week. Deze zijn op de dinsdag- en donderdagavond vanaf 19.00 uur en op zaterdagochtend vanaf 9.00 uur of 9.30 uur. Van deelnemers wordt verwacht dat zij het afgelopen jaar een halve marathon tussen de 1 uur 20 en binnen de 2 uur hebben gelopen. Dit is belangrijk als basis. Er is slechts een beperkt aantal plaatsen beschikbaar in deze loopgroepen. Dus wees snel met uw inschrijving en geniet van dit prachtige sportieve aanbod. U heeft dan tevens de mogelijkheid, d.m.v. bijbetaling, met de groep lopers van Prins Hendrik heen en weer naar Rotterdam te reizen met de bus.

Voor meer informatie en/of aanmelden: loopsport@ph.nl.

Carly van Pinxten

Tweede Kerstdag 2017

Kangoeroeloop

Beste vrijwilliger/sporter bij Prins Hendrik

In 2016 hebben meer dan 2700 lopers deelgenomen aan de 45ste Riemersma Leasing Kangoeroeloop. Om dit populaire jaarlijkse evenement op Tweede Kerstdag weer in goede banen te leiden hebben we veel vrijwilligers nodig.

Wij zijn op ook zoek naar nieuwe vrijwilligers voor de Kangoeroeloop. Heb je al eerder meegewerkt, dan hopen we dit jaar weer op je enthousiaste (en zeer gewaardeerde) inzet te kunnen rekenen.

Laat ons weten of je mee wilt helpen: ja of nee

Zo ja, graag doorgeven waar je ingezet wilt worden met naam of namen en telefoonnummer.

Ik wil meelopen: ja of nee

Taken voor vrijwilligers zijn o.a.:

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

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

Aanmelden bij Tine van Esch

tinevanesch@tele2.nl

06-23061719





GEZOCHT



ontwerp: www.rikverharen.nl

masters³⁵⁺ M/V

alle disciplines, met of zonder ervaring



gezamenlijke kennismakingstraining met lunch

2 dec. van 10.00-11.30 te PH Vught

aanmelden via masters@ph.nl

Wintertraining voor Masters

In de winter van 2016- 2017 zijn er verschillende trainingen georganiseerd voor en door masters van Prins Hendrik. Het doel van de training was en is dat masters meer onderling contact met elkaar willen hebben en gezamenlijk zo nu en dan willen trainen. Deze winter staan er ook weer enkele trainingen gepland en de eerste is op zaterdag 2 december, zoals je hierbij kunt lezen. Het gaat er niet om of je vaak of weinig traint, of je recreant bent of wedstrijdatleet, het gaat met name om gezelligheid en actief bezig zijn.

Vind je het leuk om aan de training deel te nemen, dan kan dat. Je moet als je wilt meedoen aan de lunch dit uiterlijk 1 december doorgeven via masters@ph.nl , zodat we voldoende broodjes kunnen bestellen.

Bert van Lith

Nordic walking/Powerwalking op dinsdagavond bij Prins Hendrik

Ook in de wintermaanden gaan we door met de groep Nordic walking en Powerwalken. Onder leiding van trainer Wim Dieden kan je op deze manier blijven bewegen en actief zijn in een groep, ieder op z'n eigen niveau. De start van de training is om 19.00 uur en duurt tot ca 20.15/20.30 uur. Mocht je mee willen doen: kom dan iedere dinsdagavond naar de club en sluit je aan!

Meer informatie is te vinden op de website www.ph.nl of mail naar loopsport@ph.nl

Ton en Riet van Geene 55 jaar getrouwd

Op 23 oktober jl. hebben Ton & Riet van Geene hun 55e trouwdag gevierd. Erelid Ton van Geene kan bogen op een lange staat van dienst bij Prins Hendrik, o.a. als oud-penningmeester, bestuurslid, toto-lottoman en als redacteur van het jubileumboek. Bovendien was Ton jarenlang actief voor het archief van Prins Hendrik. Inmiddels zijn Ton en Riet samen alweer heel wat jaren elke zaterdag actief in de Nordic wandelgroep van Jan Wouters. Voor eind 2018 staat een verhuizing van Den Bosch naar een nieuw te bouwen appartement in Vught gepland.

Ton en Riet, van harte proficiat en samen nog heel veel geluk gewenst!

Krentenbroodloop 9 december

Op zaterdag 9 december is het weer tijd voor de jaarlijkse Krentenbroodloop, de "generale repetitie" van de Kangoeroeloop.

Starttijden en afstanden:

9.00 uur - Nordic wandelen: lange afstand, ruim twee uur

9.30 uur - Hardlopen: 5 - 7,5 - 12 - 15 km

9.30 uur - Wandelen: 5 - 7,5 km

Na afloop gaan we heerlijk krentenbrood eten, versgebakken door André de Jong.

Inschrijven bij: Jan Wouters, Marian de Haan of André de Jong.

Kosten: €1,-

Naar Finland, of niet?

Laten we er sowieso eentje op drinken!

Eind mei 2018 wil de mannenploeg van Prins Hendrik deelnemen aan de Europacup voor clubteams (ECCC) in Tampere in Finland. Dit recht hebben zij verkregen door Nederlands kampioen te worden in 2017, een unieke prestatie.



Omdat Finland niet om de hoek is, gaat er veel geld zitten in de reis- en verblijfskosten. De kampioenen hebben daarom crowdfunding-acties opgezet om geld binnen te halen voor deze trip.

Met gepaste trots kunnen we de eerste actie bekendmaken: een unieke wijnverkoop in samenwerking met Naomi Bisschop van de Vughtse Wijnkoperij. Wijnen van uitstekende kwaliteit kunnen tegen een aangename prijs van €9,95 per

fles via de ploeg worden verkregen. Dit is de normale verkoopprijs van deze Chileense wijnen. Het wijnhuis van Errazuriz is in 2017 uitgeroepen tot het beste wijnhuis van Chili.

Wilt u tijdens de feestdagen genieten van lekkere wijn en daarmee ook uw favoriete mannenploeg steunen, wacht dan op het aanbod dat via de website van PH, Facebook, het clubblad en de kampioenen zal worden gedaan.

We organiseren een aantal proefmomenten waarbij de wijn geproefd kan worden en u meer informatie kunt krijgen over de wijnen. Tevens kunt u daar Finland-gangers ontmoeten.

Houd dus de publicaties en verkoopstands goed in de gaten. Proost!

Voor meer info kunt u contact opnemen met Ger Heesbeen: gheesbeen@home.nl.

Vandaag is de perfecte dag voor een carrièreswitch!

www.createment.nl



Op zoek naar de grote pimpernel en pimpelen met Nel

Zo'n drie jaar geleden stond er in het najaar een wandeling door de Moerputten op het programma van de Vrienden van Prins Hendrik. Het weer was zo slecht dat de wandeling werd afgeblazen. Het werd een boeiende presentatie in het clubhuis, zodat we warm en droog de geschiedenis van het Halvezolenlijntje tot ons konden nemen.



Kortom, het was weer een genoeglijke middag te midden van het warm kloppende hart van Prins Hendrik. De plannen voor volgend jaar liggen al te rijpen ...

Iza Elderson

Ook Vriend van Prins Hendrik worden? Voor 40 euro per jaar kun je je aansluiten bij dit vriendelijke gezelschap. Aanmelden bij Ruurd Verdam, verdam@home.nl
Stichting Vrienden van Prins Hendrik
Bankrekening: NL75 RABO 0155479326 t.n.v. Vrienden van Prins Hendrik, Vught

Op zondagmiddag 22 oktober was het tijd voor een herkan-sing. Op een modderige parkeerplaats aan de Deutersestraat verzamelde zich een gezelschap van zo'n 50 vrienden van Prins Hendrik om onder begeleiding van twee gidsen van Staatsbos-beheer het natuurgebied De Moerputten te gaan verkennen. Het was zo'n beetje de koudste, natste en winderigste dag van oktober, maar daardoor lieten de vrienden zich niet uit het veld slaan. Goedgemutst en voorzien van stevige schoenen, regen-jacks en paraplu's kon de excursie beginnen, nadat eerst een groepsfoto was gemaakt. We splitsten ons op in twee groepen en zo vertrok de groep van Geert de ene kant op en ging de groep van Thieu de andere kant op.

Om in een uurtje tijd alle aspecten van het natuurgebied te behandelen was bij voorbaat een onmogelijke opgave, maar met een tipje van de sluier, een muisje, een meesje en een kikker waren we ook dik tevreden. Van de grote pimpernel restte nog slechts een enkel gemummificeerd exemplaar en de larven van het pimpernelblauwtje waren allang ondergronds ge-gaan in een knus knooppierennestje. Maakt niet uit, de Moer-putten zijn mooi in elke jaargetijde.

Waar het uiteindelijk om ging was natuurlijk de nazit in het club-huis, lekker pimpelen, praten en proeven van lekkere hapjes. Vriend Ruurd, koud terug van een pittige fietstocht door de ber-gen van China, deed daar 'spontaan' op verzoek van voorzitter Rien nog even kort verslag van.

KRENTENBROODLOOP

Zaterdag 9 december



€ 1.00

Nordic walking	9.00 uur	lange afstand, ruim 2 uur
Wandelen	9.30 uur	5 - 7,5 km
Hardlopen	9.30 uur	5 - 7,5 - 12 - 15 km

Na afloop is er krentenbrood, versgebakken door André de Jong
Inschrijven bij Jan Wouters, André de Jong of Marian de Haan



PRINS HENDRIK VUGHT

Zondag 7 januari 2018

73e LUNETTENCROSS

1^e Lunettentrail

Afwisselend parcours rond de accommodatie van Prins Hendrik

Start en finish bij de atletiekbaan van de accommodatie van PH.

Programma			
Starttijd	Startgroep	Afstand	Aantal ronden
10:00 uur	1 ^e Lunettentrail	5km 10km 15km	1 x Trail 2 x Trail 3 x Trail
10:30 uur	Pupillen C Groep 3/4 (Scholierencross)	1039m	1 x Oranje
10:40 uur	Pupillen B Groep 5/6 (Scholierencross)	1039m	1 x Oranje
10:50 uur	Pupillen A Groep 6/7 (Scholierencross)	1300m	1 x Geel
11:00 uur	JJD / MJD	1630m	1 x Blauw
11:15 uur	MJC JJC	2340m 3640m	1 x Oranje 1 x Geel 1 x Oranje 2 x Geel
11:35 uur	MJB JJB MJA JJA Senioren Kort Vrouwen Senioren Vrouwen Masters 35+ Mannen Senioren Mannen Masters 35+ /45+ Mannen Masters 50+	3640m 5270m 5270m 6900m 2340m 8530m 8530m 10160m 8530m 8530m	1 x Oranje 2 x Geel 1 x Oranje 2 x Geel 1 x Blauw 1 x Oranje 2 x Geel 1 x Blauw 1 x Oranje 2 x Geel 2 x Blauw 1 x Oranje 1 x Geel 1 x Oranje 1 x Geel 3 x Blauw 1 x Oranje 1 x Geel 3 x Blauw 1 x Oranje 1 x Geel 4 x Blauw 1 x Oranje 1 x Geel 3 x Blauw 1 x Oranje 1 x Geel 3 x Blauw

*** Voor-inschrijving:** t/m 5 januari 2018 middels www.inschrijven.nl

*** Na-inschrijving :** vanaf 8.45 uur tot 35 min voor aanvang van de wedstrijd.

Bij na inschrijven zal € 1,- extra kosten in rekening gebracht worden.

Wedstrijd	Pupillen A/B/C	€ 3,50	Lunettentrail	t/m 16 jaar	€ 3,50
	Scholieren				
	Junioren A t/m D	€ 4,00		vanaf 17 jaar	€ 4,50
	Senioren	€ 4,50			

*** Inschrijven en afhaken startnummers bij het inschrijfbureau op de baan (Sportlaan 1)**

*** Omkleed- en douchegelegenheid op Sportpark aanwezig**

Prijzen:

- Voor iedere deelnemer een herinnering.
- Erepreizen in elke categorie van de wedstrijd voor de nummers 1, 2 en 3.

Uitreiking prijzen: op de accommodatie van PH, zo spoedig mogelijk na de wedstrijd.

Route: Middels navigatie, adres Postweg Vught

Meer informatie: e-mail: lunettencross@ph.nl of kijk op www.ph.nl



73^e Lunettencross en 1^e Lunettentrail

Dit jaar zal de Lunettencross, anders dan u gewend bent, plaatsvinden op zondag 7 januari 2018. Waar de cross eerst altijd plaatsvond in februari of maart is door de organisatie besloten de cross op deze nieuwe datum te organiseren. Dit is niet de enige verandering die de Lunettencross ondergaat tijdens deze 73e editie. De start en finish is niet meer op de atletiekbaan maar op het veld tussen de turnhal en de atletiekbaan. Daarnaast is het parkoers wat uitdagender gemaakt vergeleken met voorgaande jaren.

Tijdens de pupillenwedstrijd zal er voor het eerst een scholierencross plaatsvinden. Met deze scholierencross willen wij de kinderen van de Vughtse basisscholen kennis laten maken met de cross en daarnaast strijden ze voor de titel Vughts scholierenkampioen cross in diverse categorieën.

De grootste verandering dit jaar zal zijn dat de trimloop van de Lunettencross is komen te vervallen. Hiervoor in de plaats wordt de eerste Lunettentrail georganiseerd. Hier zal gelopen worden over een parkoers van ongeveer 5km, en kan men kiezen om deze ronde 1, 2 of 3 keer te lopen waarbij ook prijzen uitgereikt zullen worden aan de eerste drie per gelopen afstand.

Namens de organisatie hopen we veel deelnemers te verwelkomen op 7 januari 2018 bij deze vernieuwde opzet van de Lunettencross. Na afloop van de cross kunt u aansluiten bij de nieuwjaarsreceptie die om 12:00uur begint in het clubhuis van Prins Hendrik. De routes van de Lunettencross en de Lunettentrail zijn terug te vinden op de website www.ph.nl en inschrijven kan via www.inschrijven.nl.

Stefan Beumer

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

Trainingslopen R2R 2018 in Vught

Staat de marathon komend voorjaar op jouw programma? Op zaterdag 13 januari start Prins Hendrik in samenwerking met de Rotterdam Marathon weer met een nieuwe serie van vier trainingslopen ter voorbereiding op de marathon van Rotterdam (Road to Rotterdam).

We lopen 20, 25, 30 en 35 km, bestaande uit één grote ronde via fietspaden of verkeersarme wegen. We lopen voor het grootste deel via de bosrijke omgeving van Vught, zoals de IJzeren Man, Duinoord en de Drunense Duinen, maar ook rondom Den Dungen en Sint Michielsgestel.

Je kan zoals altijd kiezen uit één van de diverse niveaugroepen van 4.15 t/m 6.30 min per km onder begeleiding van onze ervaren tempomakers uit de Loopgroepen Lange Afstand van Prins Hendrik.

We adviseren nadrukkelijk om te lopen in een rustig tempo waarbij je nog makkelijk kan blijven praten en niet in je beoogde marathontempo! Vanuit organisatorische overwegingen en veiligheid is met de organisatie van de Rotterdam Marathon

afgesproken dat van de deelnemers wordt verwacht dat men het niveau van de laatste groep (6.30 per km) aankan. Elke 5 km staan drankposten met o.a. AA-drink (wordt ook in Rotterdam geschonken).

Start is om 9.30 uur en je kan voorinschrijven via www.marathonrotterdam.nl. Na-inschrijven kan altijd vanaf 8.30 uur in het clubhuis zowel voor alle vier trainingslopen (kosten 18,50 euro) als voor elke loop afzonderlijk (kosten 5 euro).

Organisatieteam R2R Vught:
Peter, Pleun, Martijn, Rob en Maria

NB: we zijn ook te volgen via Facebook van PH en www.ph.nl

Run And Walk De Hardloop- En Wandelwinkel



Rijnstraat 28, Den Bosch ↙

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

Clubleden*
10%
Korting

*Niet in combinatie met andere acties

Dameswedstrijd turnen PH-OJC

De eerste wedstrijd van dit seizoen was er een die we niet snel zullen vergeten. Door een verkeerd uitgekakte Arabier moest een deelneemster van OJC met de ambulance naar het ziekenhuis gebracht worden. Dit gebeurde tijdens het inturnen op het eerste toestel. Wat een impact had dit op alle aanwezigen en hoe knap is het dat de overige dames hierna de wedstrijd hebben kunnen hervatten. Gelukkig gaat het goed met Lotte en haar ouders bedanken Prins Hendrik en alle aanwezigen voor de goede zorgen.

De wedstrijd werd gehouden in sporthal de Hazelaar en was er een in teamverband. OJC en Prins Hendrik vormden samen teams van 4 of 5 dames. Er kwamen 6 teams strijden om de 1ste plaats en dit was tot het eind erg spannend.

In team 1 zaten Kirsten en Evy, zij namen de gouden medaille mee naar huis voor hun team.

In team 2 zaten Izara en Vienne en die haalden met een minimaal verschil van 0.10 de 4de plaats.

In team 3 zaten Jayden, Nalina en Lot, die de 2de plaats wisten te bemachtigen.

In team 4 zaten Roos en Imke, die de 5de plaats hebben gehaald.

In team 5 zaten Daphne en Riana, die de 6de plaats haalden.

In team 6 zaten Benthe K, Isis en Renske, die de 3de plaats en hiermee brons binnen sleepten.

In teamverband tellen alle punten mee dus kan het zijn dat sommige deelnemers erg sterk waren op onderdelen maar het totaal toch te laag uitpakte voor een medaille.

Zo was Imke allround 1ste op sprong en had Riana binnen haar categorie de hoogste D-score op vloer. Vienne was van de instap N3 dames allround 1ste en Daphne van de Jeugd 1 D1 dames. Roos had van de instap D1 dames van Prins Hendrik de hoogste score op sprong en Izara binnen de Pupil 1 D1 dames de hoogste score op balk.

Isis behaalde allround de 2e plaats met haar totaal van 49,75.

Een knappe prestatie van alle dames tijdens deze spannende wedstrijd. Ze hebben een goed begin gemaakt voor een top turnseizoen.

Wies Janssen



Turnkamp 2017 zeer geslaagd

In de herfstvakantie was ons jaarlijkse turnkamp. De wedstrijdselectie, recreatiegroepen, acro-gymnasten en zelfs freerunners waren dit jaar aanwezig! Voor de freerunners was het de eerste keer en het was zeker geslaagd! Het kamp stond in het teken van heel veel leuke spellen, gezelligheid, maar ook zeker trainingen in een hele gave turnhal.

Op zaterdag 14 oktober zijn we na een GPS-tocht in Vught met de bus vertrokken naar Kortrijk. Toen we daar aankwamen hebben we Crazy 88 gedaan, dat is een spel waarbij de groepjes zo veel mogelijk opdrachten uit moeten voeren, bij elke opdracht kunnen ze punten verdienen. Deze opdrachten werden gedaan in de wijk, naast de kamplocatie. 's Avonds hebben we het spel Minute to win it gedaan, hierbij hadden we per spel een filmpje waarin de uitleg werd gegeven. Alle kinderen mochten een spel doen waarbij ze moesten strijden tegen de andere teams.

Op zondag hebben we 's ochtends een spel buiten gedaan, waarbij de kinderen in groepjes bij verschillende mensen van de leiding een klein spelletje moesten doen. In de middag heeft iedereen 2 uur mogen trainen in de grote turnhal in Izegem. Op zondag hebben we 's avonds een spooktocht gehad, nadat de kinderen een filmpje hadden bekeken mochten ze per groepje naar buiten om de spooktocht te lopen. Ze konden de spoken weggagen door een spreuk te roepen, dus iedereen kon het zo eng maken als ze zelf wilden. Daarna hebben we met z'n allen bij het kampvuur chocomel gedronken.

Ook op maandag hebben we daar getraind, iedereen mocht op deze dag 3 uur trainen. Nadat we de hele dag bezig zijn geweest met trainen en gezellig wat spelletjes gedaan hebben,

hebben we ook nog gerelaxt op het kamp voordat de bonte avond zou beginnen. De avond had als thema Hawaï, daarom had de leiding de accommodatie versierd met allerlei Hawaï-spullen. Toen alles klaarstond kwamen de kinderen de zaal binnen en gingen allemaal op de foto met leuke Hawaï-accessoires, daarna kreeg iedereen een heerlijke limonadecocktail. Nadat de optredens waren geweest bij de Lip Sync Battle, hebben we er met z'n allen een superleuk feest van gemaakt.

Het was een zeer geslaagd kamp en we hebben genoten van de verschillende optredens en de leuke sfeer! Wij willen iedereen bedanken voor het gezellige kamp en natuurlijk ook de kampleiding bedankt voor het organiseren!

Hopelijk zien wij jullie volgend jaar allemaal terug voor een nieuwe editie van het kamp!

Met vriendelijke groet,
Anouk Pietjouw



Sportdiëtiste Brenda Frunt brengt deel 2 van het Sportkookboek Goud op je bord uit

Brenda Frunt, als sportdiëtiste lid van de medische commissie van Prins Hendrik en loopster in de groep van Maria Dooyenburg, heeft het tweede deel van het Sportkookboek Goud op je bord deel 2: voor iedereen die van sport en lekker eten houdt op 9 oktober uitgebracht. Tijdens de boekpresentatie op Sportcentrum Papendal heeft ze het eerste exemplaar overhandigd aan Pieter van den Hoogenband. In aanwezigheid van diverse betrokken topsporters en genodigden, werd het belang van voeding en sport nog eens onderstreept.



Verantwoord en lekker eten

Goud op je bord deel 2 bevat tientallen recepten van verantwoorde, lekkere en eenvoudig te bereiden gerechten, die zijn onderverdeeld in ontbijt- en lunchgerechten, tussendoortjes en hoofdmaaltijden voor alle seizoenen. Bij alle gerechten staan prachtige foto's, die direct na het koken zijn gemaakt en dus optimaal als voorbeeld dienen. Daarnaast is de voedingswaarde per gerecht berekend.

Interviews topsporters

Naast de recepten in Goud op je bord deel 2, delen topsporters hun verhaal en favoriete recept. De bijdragen van de topsporters zijn de rode draad in het boek. Zij weten als geen ander hoe belangrijk goede voeding is om een topprestatie te kunnen leveren en delen hun favoriete gerecht. 'Eten moet vooral lekker zijn', stralen ze allemaal uit. Het op orde hebben van alle details die nodig zijn om de top te bereiken en daar te blijven, zijn van cruciaal belang. Zo staan de volgende topsporters in deel 2: Celeste Plak, Marit Bouwmeester, Anna Jochemsen, Epke Zonderland, Dirk Kuijt, Niek en Justin Kimmann, Frank de Wit, Churandy Martina, Mayon Kuipers en Freek van der Wart, Bas Slungers, Ferry Weertman, Mariska Beijer en coach Gert-Jan van der Linden.

Over de auteurs

Erik te Velthuis is manager/chef-kok van het Topsportrestaurant op Sportcentrum Papendal. Zijn grote passie is om al het goede in topsportvoeding naar boven te halen. De opgedane kennis vertaalt hij naar innovatie in voeding en kennisoverdracht. Zo kan hij een bijdrage leveren aan de ont-

wikkeling van voeding met een functie.

Brenda Frunt is een gedreven (sport)voedingscoach en eigenaresse van de voedingsacademie, een organisatie met meerdere praktijken in Brabant. Brenda adviseert (top)sporters over de ongekende mogelijkheden die voeding biedt om hun prestaties te verhogen. De combinatie 'sportkok' en sportdiëtist maakt dit boek uniek. Het hoort bij iedere sporter op het aanrecht te staan!

GOUDEN BOX

Om de beleving van Goud op je bord deel 2 te completeren, is voor het eerst ook verkrijgbaar de GOUDEN BOX met daarin niet alleen het nieuwe boek maar ook diverse mooie ingrediënten die gebruikt kunnen worden bij het bereiden van de gerechten. Denk bijvoorbeeld aan in Nederland geteelde lupinebonen, quinoa en granola.

GOUD OP JE BORD - deel 2

Voor iedereen die van sport en lekker eten houdt

ISBN 978-90-5472-395-0

GOUDEN BOX

Arko Sports Media

Sportsmedia.nl

Verkoopprijs boek €24,95

Verkoopprijs box €39,95

Voor meer informatie: brenda@devoedingsacademie.nl





▲▲▲
**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 | 's-Hertogenbosch

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 hardlooplessures
 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



En je staat
 er weer mooi op!



beaucoup
 KAPSALON

Helftheuvelpassage 94
 5224 AP 's-Hertogenbosch
 (073) 624 04 60
www.beaucoupekapsalon.nl

Maandag	10.00 – 18.00 uur
Dinsdag	08.00 – 18.00 uur
Woensdag	08.00 – 18.00 uur
Donderdag	08.00 – 20.00 uur
Vrijdag	08.00 – 20.00 uur
Zaterdag	08.00 – 18.00 uur

Tilburgse kampioenschappen 2017

In het weekend van 4/5 november hebben de meiden van divisie 2 & 3 en de meiden van de N3 meegedaan aan de Tilburgse kampioenschappen. Voor de meesten was dit hun eerste wedstrijd van het seizoen.

Op zaterdag turnden in wedstrijd 1 de instappers Viënne en Renske, maar ook de Jeugdmeiden Lisa, Noor, Nienke en Maartje. Voor de jeugdmeiden was dit hun eerste wedstrijd in de keuze-oefenstof, dat betekent dat ze allemaal hun eigen oefeningen hebben, die verschillend zijn van elkaar. Voor de instappers was het erg spannend, zo'n eerste grote wedstrijd, maar ze hebben het heel goed gedaan. Lisa had een supergoede wedstrijd en werd 3e! Ook de rest heeft het super gedaan, Nienke werd 8e, Noor 12e, Maartje 13e, Viënne 16e en Renske 17e. Viënne behaalde op het toestel sprong een 3e plaats, Lisa werd op brug 2e, Nienke werd op brug 3e en Noor werd op sprong 2e.

In wedstrijd 2 waren Evy en Manon aan de beurt. Voor Evy was het de eerste wedstrijd in de N3, ze heeft heel knap laten zien wat ze de laatste tijd allemaal heeft bijgeleerd. Manon heeft super netjes gewerkt en wist daardoor een plekje in de top 5 te bemachtigen. Evy werd 25e en Manon 5e.

In wedstrijd 3 turnde Imke een superwedstrijd. Ze had het allerhoogste punt op balk van de hele wedstrijd. Op het toestel sprong werd ze 3e. Imke behaalde een podiumplek en werd 2e.

In wedstrijd 4 turnde Puck haar eerste wedstrijd als senior. Ze turnde een mooie vloeroefening en liet een goede sprong zien. Ze behaalde een 17e plaats.

Op zondag turnde Anne haar wedstrijd. Door een blessure heeft ze helaas geen sprong kunnen doen. Op de andere toestellen heeft ze netjes gewerkt. Vloer was haar beste toestel tijdens de wedstrijd.

Anouk Pietjouw



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

Jaimy van Broekhoven (28)

De 5 vragen



- > **Hoe lang ben je al lid van PH?**
Al 25 jaar: op 3-jarige leeftijd werd ik al lid van de kleutergym.
- > **Wat zijn je taken als vrijwilliger bij PH?**
Ik ben trainer bij de Racers; dit zijn kinderen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking die met behulp van speciale fietsen bij ons op de baan sporten. Daarnaast train ik ook de D-junioren, met name op de onderdelen ver- en hinkstapspringen. Ook help ik vaak bij de organisatie en uitvoering van jeugdactiviteiten zoals het kamp.
- > **Hoeveel tijd besteed je eraan?**
Gemiddeld besteed ik ongeveer 4 uur aan deze trainingen; inclusief de voorbereiding, het overleg, de wedstrijden enz. In de winter is het wat rustiger, omdat er dan veel minder wedstrijden zijn. Dan is het zo'n 2,5 uur per week.
- > **Waarom heb je juist deze taken op je genomen?**
Het werken met kinderen heb ik altijd al leuk gevonden. Vanaf mijn 13e ben ik al trainster bij kinderen en jeugd. En het is ook mijn beroep geworden! Het is mooi om kinderen te begeleiden bij hun ontwikkeling. In de groep van de D-junioren worden ze niet alleen steeds beter, maar beginnen ze zich ook te specialiseren. Daarbij is begeleiding ook belangrijk.
- > **Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt als vrijwilliger bij PH?**
Het is prachtig om te zien dat kinderen zich er opeens bewust van zijn, dat ze ergens beter in zijn geworden door hard te werken; hoeveel plezier ze daar zelf aan beleven en hoe trots ze dan op zichzelf zijn als ze bijv. een PR behalen.

En verder

- > **Juf Jaimy**
In het dagelijks leven ben ik leerkracht bij een kleutergroep aan HUB Noord-Brabant (in Rosmalen), een school voor zeer moeilijk lerende kinderen en kinderen met opvoedingsproblemen. Ik ben 4 dagen op school en heb 1 dag studieverlof i.v.m. met mijn HBO-master Educational Needs. Een klas heeft ongeveer 10 kleuters en dat doe ik samen met een onderwijsassistent. Mijn liefde ligt echt bij het speciaal onderwijs; daar is de uitdaging nog groter om kinderen iets te leren. Dat kan variëren van iets heel basaal als zindelijk worden tot leren lezen en rekenen. Dat aanleren doen we in samenwerking met veel betrokkenen; collega's, ouders, psychologen. Ons doel is dat het kind zo zelfstandig mogelijk kan worden. Je moet er harder voor knokken om iets te bereiken, maar de voldoening als iets lukt, is dan ook erg groot!
- > **Ver- en hinkstapsprong**
Bij mij past vooral het kortere en explosieve werk. Om goed te zijn op technische nummers, moet je niet alleen hard trainen, maar ook het geduld hebben om uit te zoeken welke kleine technische details meer succes opleveren. Bij mij is bijv. de core stability erg belangrijk; dat komt in vrijwel elke training terug.
- > **Familie**
Het PH-leven is mij met de paplepel ingegoten; mijn beide opa's waren fanatiek bezig met atletiek. Mijn ene opa was een fanatieke loper en de andere kon volgens mij alles en zat in het bestuur en heeft meegeholpen bij de bouw van de vorige atletiekbaan De Koepel. Mijn beide ouders, John en Henny, zijn trainers en mijn zusje Myrna ook. Laatst heb ik het familierecord verspringen, dat al heel lang op naam van mijn tante stond, verbeterd; 5.34! Haha, eindelijk!

Annemieke van Amerongen

PH op wedstrijd

Sieta van der Zee loopt op 7 september in Giessen 5,2 km in 25.25 en wordt 2e bij de V45.

De Beekse marathon (de wedstrijd van Michel van de Luytgaarden) kent ook kortere afstanden. Op de 31 km komen twee PH-ers aan de finish: Simone Verbeek 3.04.43 en Masja van Loy 3.05.10 uur.

Op 24 september kwamen de B-junioren van Prins Hendrik in actie bij de competitiefinale. De uitslagen: jv 100m Pim van Bakel 11.64 -0.2; 400 Raphaël Dobbelstein 56.54; 1500 Laurens te Booij 4.43.81; Gijs Houtman 4.56.34; 110h Max Dorna 16.82 +2.1; 4x100 46.71; speer Max Dorna 41.26; Max van Velzen 40.25; discus Merijn Nolet 38.04; Enrique van Zutven 31.91; kogel Merijn Nolet 14.02; Enrique van Zutven 12.11; hoog Tijmen van Hal 1.80; pols Jakob Putz 4.60; ver Max van Velzen 5.45 +0.7; Tijmen van Hal 5.41 +1.1; MB Djim van den Berg 13.33 +2.1; Roos Vernooij 14.19 +2.2; 400 Evy Spierings 1.05.21; Myrthe Kouwenberg 1.06.99; 1500 Emmy van den Berg 4.49.04; Karlijn Bongenaar 5.27.81; 100h Liselotte Lieben 17.26+3.5; Roos Vernooij 14.19 +3.5; 4x100 52.74; speer Maxime Beverwijk 35.50; discus Sanne Diepen 28.54; Vera van den Berg 25.31; kogel Maxime Beverwijk 11.97; Vera van den Berg 10.35; hoog Lotte Houtman 1.50; ver Renske van der Eijnde 4.85 +0.8; Djim van den Berg 4.76 +0.1

De Singelloop in Breda is een van de populairste wedstrijden van Noord-Brabant. Op 1 oktober komen de volgende PH-ers aan de meet op de markt: 10km 2 Marjon de Kok 39.26; halve marathon m35 11 Hans van Loon 1.22.22; m45 8 Rob Bravenboer 1.20.46; v45 5 Maria Dooyenburg 1.44.17; Harm Spronk 1.57.25 (netto); Corrine Timmermans 1.58.40 (netto).

Op 8 oktober loopt Jean-Pierre Louwers in Oldenzaal een halve marathon. Zijn nettotijd is 1.26.49 uur.

De 10 van de Kurenpolder levert een podiumplek op voor Sieta van der Zee die 3e wordt in de V45 categorie. Haar tijd is 49.08min.

De blauwe meercross op 22 oktober was heel erg modderig. Bij de Jongens B werd Raphaël Dobbelstein 13e en Wesley van der Gouw finishte als 6e bij de senioren. Mark Schaap werd 16e bij de M45.

Op 29 oktober is traditioneel de Sparrenbosloop in Boxtel. Geert Alofs wordt 11e op de 10 km

Het verslag van de Meierijloop van 29 oktober vind je elders in deze Kangoeroebode.

De Berenloop op 5 november is een prachtige uitdagenwedstrijd op Terschelling. Manon van Kessel werd 11e op de pittige halve

marathon in 2.03.32 (netto). Maurice Funcke (m50) liep 1.57.31 (netto).

Henk Flipsen werd op 5 november 6e in Belveld bij de Maalbeekcross.

Brigitte de Laat loopt in St. Oedenrode een marathon in 4.03.23 en wordt 5e in haar categorie.

Bij de Drunense Duinencross wordt Mark Schaap 12e in de M45 klasse.

In het Noord-Hollandse Spaarndam wordt Karlijn Bongenaar op 5 november 2e op de korte cross. Vader Cees wordt 11e bij de M55 op de lange cross.

Op 12 november was het druk met crossen in de provincie. In Helmond was de Molenvencross. Verschillende podiumplekken werden behaald. M60 Lang 4 Henk Flipsen; Mkort 2 Jan van den Hoogen; 4 Joep van Oorschot; Vkort 3 Stephanie Crooijmans.

Ook werd er gelopen in Eersel. Daar werd Marjon de Kok tweede bij de V35 en Vera Lurvink werd 2e op de korte cross.

De meeste PH-ers kwam in actie bij de Maresiacross, omdat de jeugd van PH daar actief was. Bij de Jongens B werd Raphaël Dobbelstein 6e en Laurens te Booij 7e.

Waarom staat mijn uitslag er niet bij?

Bij PH op wedstrijd worden de uitslagen van B-junioren en ouder weergegeven. Pupillen en junioren D/C mogen natuurlijk hun wedstrijdverslagen ook opsturen naar de redactie.

Heel vroeger werden uitslagen opgestuurd naar de vereniging. In de tijd van internet hoeft dat natuurlijk niet, maar helaas is de atletiek niet zo strak georganiseerd dat er één database is waar alle uitslagen in komen te staan. Nu is het alsnog handmatig de verschillende uitslagensites, atletensites, etc. doorspitten.

Helaas zijn in 2017 een heleboel wedstrijden (denk aan Tilburg Ten Miles, marathon Eindhoven) overgegaan op de uitslagenverwerking van MyLaps. Een modern bedrijf, vooral gericht op de meer commerciële wensen van wedstrijdorganisatoren (exclusiviteit bijvoorbeeld). Zij hebben geen database die algemeen doorzoekbaar is op clubnaam. Vaak zijn die niet eens vermeld, maar dat betekent ook onwerkbaar om door te zoeken.

Uiteraard mag je per maand (of kwartaal) of voor de deadline van de redactie je uitslagen mailen naar bartvanaalst@home.nl. Dan komen de uitslagen in PH op wedstrijd te staan.

Bart van Aalst





slamstox



Atletiek en studeren in Amerika?

Slamstox helpt ambitieuze student-atleten om scholarships te vinden aan Amerikaanse universiteiten.

Ga jij de uitdaging aan om net als 450.000 andere sporters het ultieme uit jezelf te halen?

Voor meer informatie ga naar www.slamstox.com



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 hardlooptekleding en

accessoires.

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

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

Run2Day Den Bosch
Van Berckelstraat 2
5211 PH Den Bosch

DENBOSCH.RUN2DAY.NL

 [FACEBOOK.COM/RUN2DAYDENBOSCH](https://www.facebook.com/run2daydenbosch)

 [TWITTER.COM/RUN2DAYDENBOSCH](https://twitter.com/run2daydenbosch)

 [YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.youtube.com/run2daynederland)

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



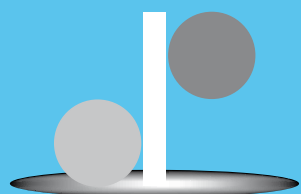
RIEMERSMA LEASING

Jarenlange ervaring
Ultieme Service
Flexibel

Persoonlijk en betrokken
Transparant
Snel

073 - 850 47 50

www.riemersmaleasing.nl



Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
drukken

Drukkerij PRIMAIR B.V.

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

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