



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 65, Nr. 1, januari 2018



Een lang lint lopers

Foto: Annet van Esch



Jubilarissen in het zonnetje

Foto: Rob Janssen



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



Gesprek in de kleedkamer

Nou dat was weer een pittige training. Dat duurt wel even voor ik al dat zweet van mijn lijf geschrobd heb. Ladedadiedaa.

Ja, lekker douchen en daarna met de voetjes op de bank, lekker even lezen. Misschien heb ik eindelijk eens tijd voor de Kangawawewwarshe....

De wat?

Sorry, ik kreeg shampoo in mijn mond. Pfffgrsjijpffe. Blee. Ik bedoel de Kangoeroebode.

Wat is dat voor blaadje?

Dat weet je toch wel? Ons clubblad!!

Oh, dat. Ja, ik geloof dat het wel eens bij mij in de bus ligt. Maar ja, ik lees sowieso weinig. En als ik wat lees, is het op mijn smartphone. Bah, al die papieren tekst. Duffe boel.

Ach, die mensen doen ook hun best om het vol te krijgen. Dan moet ik het ook even lezen. Tenminste als het me interesseert. Bijvoorbeeld een mooi interview met een beroemde sporter, zoals toen met Erik Cadée. En ik vind foto's leuk, vooral van kinderen die iets gewonnen hebben; al die glunderende kopjes.

Gast!! Die foto's hebben dan toch al lang -tig keer op Facebook en Instagram gestaan? Waarom pleuren ze de hele mikmak niet gewoon op de site? Veel moderner en dan kijkt er tenminste iemand naar. Tegen de tijd dat het in dat papieren blaadje komt, hebben die kids al weer drie andere wedstrijden gehad en



zijn ze 5 centimeter gegroeid.

Maar die column dan, de Binnenstebuidel, dat is toch vaak wel om te lachen, hoor! Ik houd wel van een beetje humor en zelfspot. Ik vraag me af wie dat stukje altijd schrijft.

Staat het voorin het blad? Dan zal het wel van de bestuursvoorzitter zijn. Dat is toch in elk clubblad zo, dat er voorin een woordje van de voorzitter staat?

Zou kunnen. Die smiley die er vorige keer onder stond leek wel een beetje op Bart. En wat ik ook wel kan waarderen, zijn die recepten. Prima te maken, niet te ingewikkeld en gezond.

Bespaar me! Zeker met allemaal biologische tomaten, vegetarische worst en lactosevrije kokosmelk. Nee, ik knip altijd gewoon zo'n zak van Unox open. Lekker snel. Weet je wanneer meer mensen het zouden lezen? Als er meer glossy foto's in zouden staan, bijvoorbeeld van mooie gespierde atleten die de nieuwste sportmodetrends showen. Mooi man, al die six-packs enzo.

Pfff, als je zelf zo'n six-pack wilt ontwikkelen, zou je eens wat minder van die soepzakken moeten eten. En wat denk je van die bitterballen op donderdagavond in het clubhuis??

Jajaja, blablabla. Neem jij nog maar een hapje shampoo. En ik weet ook nog wel een leuke rubriek voor in dat papieren blaadje.

Nou, vertel....

Wat dacht je van 'Gesprek in de kleedkamer'?

In dit blad...

- 3 Binnenstebuidel
- 5 Aflossing obligatie
- 6-7 Verslag ALV woensdag 13 december
- 8-9 Riemersma leasing Kangoeroeloop 2017
- 10-11 Nieuwjaarsreceptie Prins Hendrik 2018
- 11 Philip Blumendal
- 13 Obligatielening voor Europacup Finland
- 15 Ron Peddemors
- 17 Jaaroverzicht Clubrecords 2017
- 19 De Vrijwilliger: Marianne Piso
- 21 PH op Wedstrijd

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 2, 2018 is maandag 5 maart. Het clubblad komt uit op woensdag 28 maart.

Colofon:

Kangoeroebode, clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik, opgericht 8 mei 1908. Verschijnt 6 keer per jaar. Oplage: 1300

Redactie:

Iza Elderson (i.elderson@xs4all.nl),
Ton de Kort (ton.dekort@ziggo.nl),
Bart van Aalst (PH op wedstrijd: bartvanaalst@home.nl),
Annemieke van Amerongen (a.amerongen@gmail.com)
Foto's: Jos Hoogerhoud
Vormgeving: Annet van Esch (annet.van.esch@gmail.com)
Drukwerk: Drukkerij Primair, Hoogstraat 9, 5241 CT Rosmalen, tel. (073) 522 59 13 (info@drukkerijprimair.nl)

Dagelijks bestuur:

Voorzitter: Bart van Leerdam, tel. 06 23 49 16 28, voorzitter@ph.nl
Secretaris: Janneke Schreuder, Postbus 72, 5260 AB Vught, secretaris@ph.nl, 06 52 07 48 52
Penningmeester: Ruurd Verdam, verdam@home.nl
Bank: Rabobank nr. NL 35 RABO 015 54 20 100
t.n.v. Prins Hendrik te Vught

Secretariaat Atletiek en Loopsport Bestuur: Gerrie van Dijk, tel. 073 - 6568575, albinfo@ph.nl

Inlichtingen over gymnastiek: gymledenadmin@ph.nl

Ledenadministratie atletiek, loopsport 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

Aflossing obligatie

Tijdens de afgelopen Algemene Ledenvergadering is er wederom geloot voor de aflossing op de in 2011 uitgegeven obligatielening, die gediend heeft ter financiering van onze nieuwbouw. Dit keer gaat het om de 3e aflossingstermijn.

Het lot is in de ledenvergadering gevallen op nummer 1, wat betekent dat de obligatie met het nummer 1 en voorts iedere obligatie met een nummer van 1 plus een veelvoud van 4 wordt afgelost. Het gaat dus om de nummers 1, 5, 9 en zo doortellend tot en met de nummers 413, 417 en 421. Heeft u nog obligaties met een even nummer? Die zijn de afgelopen jaren al uitgeloot.

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

Met dank voor de van u gekregen financiële steun.

Ruurd Verdam

Enquête loopsport

Beste leden van de afdeling loopsport,

Eind 2017 is jullie gevraagd je medewerking te verlenen aan het invullen van een korte enquête. Meer dan 65% van de uitgereikte enquêtes ontvingen wij retour, waarvoor dank!

Een eerste analyse van de resultaten is achter de rug, met veel positieve feedback. Natuurlijk zullen er naar aanleiding van de respons ook actiepunten worden opgesteld. De loopsportcommissie zal de leden en de trainers de komende tijd hierover informeren. Gezamenlijk pogen we nog meer aan te sluiten bij de wensen en behoeften van de diverse doelgroepen.

Aarzel niet ons te benaderen bij vragen en/of opmerkingen.

Met dank!

Hartelijke groet,

De loopsportcommissie

Tanja van Dun

Tanja.vandun@gmail.com

(06) 46 77 24 97

Trainingsschema op nieuwe locatie PH-site

De loopsportcommissie vindt het tijd om de schema's voor de trainingen van de A-, B- en C-groepen (avond en zaterdag) niet meer rechtstreeks op de website te plaatsen op een plek die voor iedereen toegankelijk is. Reden: We willen de PH-site graag beter gaan benutten door voor elke groep een eigen, afgeschermd teampagina te maken. Hiervoor moet je inloggen door eenmalig een wachtwoord aan te maken. Bij 'Veelgestelde vragen' wordt uitgelegd hoe je dat simpel kunt doen, (hoe kan ik inloggen op Mijn Club?) en wat je hier allemaal mee kunt. Hier kan je allerlei gegevens kwijt en dus ook trainingsschema en jaarplan. Van daaruit uit kan je ook makkelijker groepsberichten versturen zodat allerlei informatie makkelijk kan worden gedeeld.

Het belangrijkste is dat hiermee het vele werk wat zo'n schema en jaarplan vergt beschermd wordt, zodat niet PH-ers het niet van de site af kunnen halen.

Namens de Loopsportcommissie, *Maria Dooyenburg*

Alles draait om de vrijwilligers...

Verslag ALV woensdag 13 december

De opkomst is wat groter dan we gewend zijn, de presentielijst telt maar liefst 50 namen van leden die ondanks regen en wind naar het clubhuis zijn gekomen. Meteen na de opening van de vergadering krijgt Erik Cadée de gelegenheid om wijn aan de man te brengen in het kader van een sponsoractie. Want eind mei wil de mannenploeg van Prins Hendrik deelnemen aan de Europacup voor clubteams (ECCC) in Tampere in Finland (eerlijk verdiend door het behalen van de landstitel) en dat kost een paar centen. Meer informatie hierover vindt u op www.teamph.nl.

Erelid

Erik Cadée was nog niet terug op zijn stoel of hij werd alweer naar voren geroepen door voorzitter Bart van Leerdam. Deze keer mocht Erik het erelidmaatschap van de vereniging in ontvangst nemen. Een korte versie van de woorden van de voorzitter: "Als topatleet van Prins Hendrik heeft hij zich in opvallende mate verdienstelijk gemaakt, als junior al actief, in de top meegedraaid, bijgedragen aan het kampioenschap van de mannenploeg in 2017, mentorfunctie, vaste waarde in de PR van Prins Hendrik, enzovoort. En dan nog zijn eigen PR: 67.30 m op discus, 3e op de ranglijst aller tijden in Nederland. Reactie van Erik: "Dank je wel.... dit legt nog wat meer druk op mij.... ik voelde al iets aankomen, omdat mijn familie aanwezig was."

De behandeling van de notulen van de vorige ALV dreigt even een tijdrovende correctie op taal- en tikfouten te worden, totdat Rob Janssen vriendelijk doch dringend verzoekt om het alleen over de inhoud te hebben. Dan een korte mededeling van de voorzitter betreffende het clubblad: het bestuur heeft namelijk een kwaliteitsimpuls voor ogen, een enquête hierover komt nog. "Krijgen we dan een glossy?", klinkt het in de zaal, maar het is alweer tijd voor het volgende punt op de agenda: een discussie over de frequentie van de algemene ledenvergadering. Nu zijn dat er twee per jaar, maar er zijn leden die één ALV per jaar voldoende achten. De vraag is wel wanneer in het jaar die ene vergadering dan het beste plaats kan vinden. Voor- en nadelen passeren de revue, de meningen zijn verdeeld. Het bestuur gaat er nog op broeden.

Jaarplan en begroting 2018

Op papier ziet het jaarplan er indrukwekkend en gedegen uit. De ambities zijn groot: verbeteren van de kwaliteit van het bestaande aanbod, uitbreiden en verbreden van het sportaanbod, opwaarderen van het clubhuis en horecavoorziening, het actiever werven

van leden in de sectoren waarin sprake is van een terugloop, zoals bij de afdeling loopsport, rendabele aanpak ontwikkelen voor sporters die niet-lid zijn enz. Maar zoals aftredend bestuurslid Marian de Haan tijdens bestuursvergaderingen dan vaak naar voren placht te brengen: hoe gaan we dit praktisch uitvoeren?

Alles draait om de vrijwilliger en het werven daarvan blijkt in de praktijk lastig. Op de lange lijst met vacatures die onlangs in het clubblad stond zijn welgeteld twee reacties gekomen. De cultuur moet veranderen. Nu komt er te veel werk op de schouders van te weinig mensen. Zo is er grote behoefte aan een clubhuiscommissie, een sponsorcommissie en een vrijwilligerscommissie. Al deze taken worden nu door het bestuur ingevuld, terwijl zij eigenlijk moeten besturen. Er klinkt ook kritiek vanuit de vergadering: leden die aangeven iets te willen doen worden niet altijd goed opgevangen en haken dan weer af. Dit tekort aan vrijwilligers kan betekenen dat de vereniging 'pas op de plaats' moet maken en sommige evenementen en/of activiteiten niet door kunnen gaan. Het opknippen in kleinere overzichtelijke vrijwilligerstaken zou deels een oplossing kunnen zijn.

Toch zijn er ook positieve ontwikkelingen. Bij de gymnastiek is free running een groot succes en dat levert veel nieuwe leden op. Studenten van het Koning Willem 1 College maken gebruik van de fitnessruimte om les-ervaring op te doen ('sportschool-tje spelen'). Leden én niet-leden kunnen hierdoor gratis fitnessstraining krijgen. De opbrengsten zijn voor de stichting die

de accommodatie beheert. Verder zijn er wetenschappers die in samenwerking met (atleten van) Prins Hendrik tests doen, wat ook weer geld oplevert voor de club. En er zijn plannen om het Aangepast Sporten bij Prins Hendrik zoals Running Blind en het Race-runnerprogramma verder uit te breiden en te professionaliseren.



Speerpunten en bitterballen

Voor elk onderdeel binnen Prins Hendrik zijn er zo diverse speerpunten voor 2018 vastgesteld. Dit alles kunt u uitgebreid teruglezen in het jaarplan.

Heel veel discussie levert het jaarplan niet op. Als het over tegenvallende inkomsten uit de bar gaat klinkt er wel kritiek vanuit de atletenhoek: "Ja, vind je het gek? De inrichting van het clubhuis zou ook wel wat gezelliger mogen." Hierover zijn de meningen verdeeld. "Gezelligheid moet je zelf maken", werpt iemand tegen. En er wordt wel degelijk aan gewerkt, want voor wie het nog niet wist: donderdagavond is clubavond (let op, dit geldt voor alle leden) met gratis bitterballen.

Het onderwerp veiligheid levert nog wat vuurwerk op, met name als het gaat om de zichtbaarheid van lopers in het donker. Wat wil het geval: met name baanatleten zouden zich nogal eens onvoldoende verlicht buiten de baan begeven tijdens trainingen. Ook hierover zijn de meningen verdeeld, maar het punt is gemaakt. Suggesties: trainers moeten strenger zijn en bij de bar zouden lampjes te koop moeten zijn.

De begroting voor 2018 wordt vakkundig en zonder veel problemen door penningmeester Ruurd Verdam door de vergadering geloodst. Wat ondergetekende uiteraard opvalt is dat het clubblad fiks de broekriem moet aanhalen. Of dat lukt (mede met het oog op de gewenste kwaliteitsimpuls) zal de toekomst uitwijzen. Voor de verhoging van de contributie wordt toestemming van de vergadering gevraagd. Opgemerkt wordt dat dit helemaal niet nodig is als het om een inflatiecorrectie gaat. Maar inmiddels waren de plannen al goedgekeurd.

Na de loting voor de uitgifte van PH-obligaties (lees elders meer hierover) is het tijd voor de mutaties binnen het algemeen bestuur. Marian de Haan treedt af en wordt meteen benoemd tot Lid van Verdienste. Ze heeft maar liefst twee keer een functie bekleed in het algemeen bestuur. De nieuwe kandidaten Ron Peddemors en Philip Blumendal worden na een persoonlijke presentatie met applaus als bestuurslid aangenomen. Naar een opvolger voor de ad interim voorzitter van de afdeling gymnastiek Rob Pietjouw wordt nog naarstig gezocht.

Dan wordt tot haar eigen verbazing Geraldine Doggen naar voren geroepen om benoemd te worden tot Lid van Verdienste voor al het werk dat ze voor de vereniging min of meer 'achter de coulissen' heeft gedaan. Voorzien van speldje, bloemen en mooie woorden keert ze terug naar haar plaats.



Rondvraag

Bij de rondvraag blijkt dat het ontruimingsplan van het clubhuis bij bijvoorbeeld brandalarm wel wat meer aandacht verdient en wellicht meer oefening. Rob Janssen heeft geen vraag maar dankt het bestuur voor alle inspanningen in het afgelopen jaar.

Maria Dooyenburg constateert tot haar verdriet dat in het beleidsplan nog altijd de term 'trim' wordt gebezigd, terwijl we toch allang met elkaar hebben afgesproken

dat het om 'loopsport' gaat. Met het schaamrood op de kaken sluit de voorzitter om 22.18 uur de vergadering. Tijd voor een gezellig gratis drankje mét nootjes, een blokje kaas en een stukje worst. Het lijkt wel clubavond.

Iza Elderson

Foto's: Jos Hoogerhoud



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

Riemersma Leasing Kangoeroeloop 2017

Als op dinsdag 26 december, Tweede Kerstdag, om 13.30u 2446 lopers en loopsters worden weggeschoten door Loek de Kerstman, straalt een schraal zonnetje en kunnen de lopers zich wapenen tegen een windkrachtje 4/5 uit het westen. De temperatuur is niet te vergelijken met de twee voorgaande jaren toen het relatief warm was met 10 graden en meer op de thermometer. Dat zat er nu niet in en, sterker nog, Buienradar voorspelde zelfs neerslag tussen 13.00 en 14.00u. Niets ervan gelukkig en zo kon PH-hoffotograaf Jos Hoogerhoud zelfs languit liggend op de baan zijn startfoto's maken. En medefotografe Annet van Esch was uiteraard vanaf 12.00u eveneens actief om dit loopfestijn voor de eeuwigheid vast te leggen. (foto's zijn te vinden op: <http://kangoeroeloop.nl/fotos/>)

Dat aantal deelnemers is overigens elk jaar eigenlijk weer een 'ding'. Speaker Ton de Kort begint er eigenlijk al voor 12.00u over te mijmeren. En als de start achter de rug is, wil-ie eigenlijk al meteen weten hoeveel deelnemers bij de start zijn neus gepasseerd zijn. Nu weet Ton ook wel dat de enige onzekere factor bij het eindtotaal eigenlijk altijd de weersomstandigheden zijn. Een aantal jaren geleden liepen er een keer 2200 lopers mee en er zijn ook jaren geweest dat de 3000 deelnemers werden gehaald of nog meer. Eigenlijk is het een vast gegeven: er zullen altijd wel tussen de 2000 en 2500 deelnemers zijn. En alles wat daarboven of eronder zit, is afhankelijk van omstandigheden die niets met de loop zelf van doen hebben maar met de situatie op 'het' moment. Dat kan variëren van het onbereikbaar zijn van Vught door sneeuwval of een ander meteorologisch ongemak zoals storm en regen etc. Kortom, veel aandacht voor dit aspect lijkt wat overdreven, ook al stellen journalisten altijd als eerste vraag: hoeveel deelnemers dit jaar?

Ook volgt al snel de vraag welke afstand het meest gekozen wordt. En aangezien de deelnemers onderweg nog kunnen besluiten een andere afstand te kiezen, is dat natuurlijk ook niet exact te bepalen. Een beetje indicatie is te vinden via de voorinschrijvingen. Daar kan immers men aangeven welke afstand men zich voorgenomen heeft te gaan lopen. Uit die gegevens blijkt de afstand van 7,5 km de grootste aantrekkingskracht heeft, zeker bij de 'gezinnen' of 'families'. Overigens ook bij de 'stelletjes': je kunt tijdens deze feestdagen elkaar maar beter in de gaten houden tenslotte. De 5 km is overigens ook zeer in trek, niet alleen bij de lopers, maar ook bij de wandelaars. De meer getrainde en ervaren ty-

pes vind je vooral terug bij de 12 en 15 km. En bij de 21 en 27km lopers en loopsters zijn de onderlinge verschillen in looptalent aanzienlijk. Ook hun aankleding trouwens: relatief veel korte broeken en blote armen en schouders.

Bijzonder blijft de aantrekkingskracht van dit evenement buiten Vught. Vooral ook het gegeven dat veel lopers van elders de Riemersma Leasing Kangoeroeloop als vast onderdeel van hun kerst-ritueel hebben opgenomen. Komen veelal met hun hele gezin, familie of met de hele vriendengroep jaarlijks naar Vught om zo Tweede Kerstdag te 'vieren'. Want ook nu valt uit de voorinschrijving af te leiden dat uit praktisch elke Nederlandse provincie deelnemers te vinden waren en ook mede-'Europeanen' uit Frankrijk, Duitsland, België en Engeland. Uit diezelfde voorinschrijving viel af te leiden dat de oudste deelnemer Bert van Lokven uit Rosmalen was die in 1938 het levenslicht zag en dat de jongste deelnemer tussen de 4 en 5 jaar was. Kortom het hele spectrum qua leeftijden trok de startstreep voorbij, waaronder natuurlijk heel wat vader/zoon/dochter-, moeder/zoon/dochter-, vader/moeder/zonen /dochters – samenstellingen. Opvallend veel dit jaar en dat is voor sommigen uiteraard aanleiding de familiehiërarchie te herijken. Dat merk je vooral als je luistert bij de binnenkomst op de baan, wanneer zonen en dochters nadrukkelijk het falen van hun verwekker onderstrepen door hem met gejoel en andersoortige aanduidingen - 'zijn gezicht is nog rooier dan zijn shirt' - te verwelkomen, waarna vader stoïcijns zijn laatste 300 meter aflegt. Benieuwd of er in die familiekring nog een nagesprek plaatsgevonden heeft.

Elk jaar lopen er ook 'herkenbare' groepen mee. Ook al bijna een traditie. Net als vorig jaar waren er onder de deelnemers ook de lopers die bij Running Blind aangesloten zijn. Voor hen, en hun meelopende begeleiders, is het na-



tuurlijk een enorme uitdaging om in die grote massa het parcours veilig te volgen, zeker als het gaat om trajecten waar men anders nooit loopt. Die vrijwillige meelopers verdienen derhalve een enorm compliment, want zij lopen immers met een grote verantwoordelijkheid, niet allen voor zichzelf, maar vooral hun loopmaatje. Het klinkt misschien wat ongemakkelijk, maar zij - de deelnemers met een beperkt zicht - moeten blind kunnen varen op hun begeleiders.

En de vrolijke in witte shirts uitgedoste groep 'Start to Move', die als collectief de Kangoeroeloop uitgelopen hebben. Pas een paar maanden bezig en dan in staat om al een behoorlijke afstand gezamenlijk af te leggen, blijft een prestatie. En misschien wel inspiratie voor de toeschouwers. Vanaf 9 januari start weer een nieuwe cyclus Start to Move.

Hoe ging het eigenlijk met de twee 'oer-Kangoeroelopers' die hun 46ste Kangoeroeloop hebben volbracht? Dan weet u in ieder geval dat Frans van der Steen en Frans van Dun hun afstand in hun eigen tempo hebben volbracht. We vermoeden dat zij toch langzamerhand zitten te denken over een 50ste keer in 2021. Om nog maar te zwijgen over de groep 'Gouwenaren' voor wie het inmiddels een traditie is na de langere afstanden nog lang en gelukkig 'na te drinken' in het clubhuis. Voor de 41ste keer dit jaar. En ze waren er al - met supporters - om 12.00u.

En dan natuurlijk ook even aandacht voor de binnenkomst van de allerlaatste lopers, of liever gezegd, loopsters. Twee, naar het zich liet aanzien vrolijke, jeugdige, bosrijke types, beide in kleurrijke legging gestoken en vrolijk keuvelend - op zich knap als je dat 27 km hebt volgehouden - , achtervolgd door een peloton fietsende medewerkers van de Kangoeroeloop die eigenlijk zitten te verrekken van de kou achter een tweekal dat het tempo van 10 km per uur nauwelijks haalt. En dan om 5 over vier binnenkomen.

Over die medewerkers gesproken: het lijkt allemaal zo vanzelfsprekend: alle posten zijn bemand, op eventualiteiten is men voorbereid, de borden zijn langs de diverse parcoursen geplaatst, de administratie is in orde, de kerstman is geregeld, de clubhuismedewerkers zijn geïnstrueerd, de voor- en na-fietzers hebben hun vervoermiddel geprepareerd, enz. enz. Onvermijdelijk gaat er ook wat mis en krijg je dat ook te horen. Als onderweg een onverlaat de pijlrichting wijzigt of een hek verplaatst, kan dat tot wrevel leiden en terecht, wanneer je jezelf had voorgenomen een bepaalde tijd te lopen. Maar zo desastreus is dat natuurlijk ook weer niet. De commissie heeft er natuurlijk wel weer een aandachtspuntje bij, wanneer geëvalueerd moet gaan worden.

Over het randgebeuren overigens niets dan lof. Je kunt nog discussiëren over de soort muziek die zo rond 12.00u over het sportpark galmde en die ongetwijfeld een aantal zich aanmeldende

lopers spontaan heeft doen besluiten om toch de 27 km te kiezen om te voorkomen dat ze langer geterroriseerd worden door een muziekgenre dat getrainde lopers direct uit hun ritme zou brengen. Gelukkig werd dat - overigens niet voor iedereen - geluidsongemak tijdig vervangen door meer seizoensgebonden muziek. En over muziek gesproken: in het clubhuis konden de mensen genieten van de aanwezigheid van accordeonist Jan van Dam, die daar, gezien de reacties, met verve goed in het gehoor liggende muzikale kerstkransjes uitdeelde.

Wat dat betreft was het in de glühweintent, officieel: 'Hein's Glühwein Tent', a different kind of milk. Vooral zo aan het eind van de middag toen de nieuwe bewoners van het Stadhouderspark hernieuwd muzikaal konden kennismaken met de jeugd van buurman Prins Hendrik.

En valt er nog wat meer over die middag te zeggen? Het blijft natuurlijk een schitterend beeld, de warming up onder leiding van Bianca Zwart. Een helemaal bezet middenterrein met deelnemers die eigenlijk niet kunnen wachten om aan hun afstand te beginnen. En zich gedwee de spierversoepelende en verwarmende oefeningen lieten welgevallen.

Toch blijft het wat onbevredigende, maar nauwelijks te vermijden deel van het hele evenement wat betreft het sportieve gebeuren de tijd tussen drie en vier uur. Gezelligheid is dan voornamelijk te vinden in clubhuis en 'glühweintent'.

Vanaf half een is het immers een drukte van belang op de accommodatie. Niet alleen deelnemers, maar ook familie, kennissen en 'gewone' toeschouwers zorgen voor een geweldige stemming. De gezelligheid neemt toe met als eerste hoogtepunt de warming up, zie boven, en daarna de start. Binnen 20 minuten komt de eerste 5 km-loper - dit jaar al na 18 minuten! - immers de baan weer opdraaien en dan na ongeveer een half uur ontstaat een lang lint van binnenkomende lopers. De snelste 7.5 km-lopers arriveren midden in de groep 5 km lopers, zodat dat lint blijft groeien. Maar ook de snelste 12 km-lopers zitten dan al in de staart van de 7,5 km lopers, zoals de snelste 15 km-lopers de laatste 12 km-lopers inlopen. Die snelle deelnemers lopen met snelheden van 15 km per uur en dat geldt ook voor de snelle lopers op de langste afstanden, de 21 en 27 km. M.a.w. tot rond 15.00u is het echt druk en heel plezierig op de baan en alle binnenkomende sportievelingen krijgen hun verdiende applaus. Voor de langeafstandlopers is de terugkeer wat soberder. In alle eenzaamheid arriveren terwijl je de grootste inspanning hebt moeten leveren, heeft iets treurigs. Niet dat zij allemaal zo fit en fris uit de ogen kijken, maar je gunt hen de waardering die ze verdienen. Bij de allerlaatste loopsters viel het overigens allemaal wel mee, dat hebt u hierboven al kunnen lezen. Die hadden zeker wat meer bijval verdiend.



gvdb

Nieuwjaarsreceptie Prins Hendrik 2018

Zondag 7 januari, het nieuwe jaar is al een week oud en het bestuur van Prins Hendrik dacht aan de behoefte van een groot aantal leden te voldoen door bijeen te komen in het clubhuis om elkaar een voorspoedig nieuwjaar toe te wensen met de hoop dat alles komend jaar gesmeerd mag lopen, zowel wat de vereniging betreft als privé. En dat loopt dan bijna samen met de Lunettencross die vanaf 10.00u 's morgens al heel wat vrijwilligers en lopers naar de baan lokte. Het was er overigens prachtig weer voor, dus daarover geen misverstand.

Even terug: Aan die uitnodiging voor de nieuwjaarsreceptie werd gehoor gegeven door meer dan 100 van de bijna 2000 leden van Prins Hendrik. En het moet gezegd: de ontvangst en 'verzorging' door de clubhuisvrijwilligers is boven alle lof verheven, mede ook door de Vrienden van Prins Hendrik.

Het is aan voorzitter Bart van Leerdam de eer een/zijn nieuwjaarsboodschap voor te dragen. Hij kwam tot een optimistisch, blij stemmend en overzichtelijk oordeel over de stand van zaken in, om, rond en bij de vereniging Prins Hendrik. Met een beetje als achilleshiel toch het dreigend tekort aan vrijwilligers voor functies die wellicht wat minder glamoureus lijken, maar het in feite toch wel zijn. In 2018 wil het Algemeen Bestuur toch wat spijkers met koppen slaan om te voorkomen dat de nog redelijk soepel lopende machine Prins Hendrik vastloopt. Anders gezegd: dat de 110-jarige Prins Hendrik het risico niet wil lopen enkele essentiële onderdelen te gaan verliezen. Ouderdom komt dan wel met gebreken, maar met hulp van velen ligt er nog een gouden toekomst te wachten.

Het kan natuurlijk niet anders dan dat hij – de voorzitter - terug moest kijken op 2017. Een bijzonder jaar in die zin dat het organiseren van het NK-Junioren, dankzij de inspanningen van velen, en met name door een jong en ambitieus organisatie-team, Prins Hendrik een zeer positieve uitstraling heeft opgeleverd. Dat geldt natuurlijk ook voor het nationale kampioenschap van de Mannenatletiekploeg van Prins Hendrik. De voorzitter kon niet anders dan er bij de aanwezigen op aan te dringen hun 'crowdfunding' actie om zo ook Europees in Finland in het voorjaar aan te treden, van harte te steunen. De vooruitzichten zijn in ieder geval gunstig want menig kerstfeest en oudjaar zal gevierd zijn met een glas wijn met een PH-randje.

Ook uiteraard aandacht voor de gymnastiekafdeling. Daar groeit de afdeling 'free running' inmiddels als kool en levert inmiddels meer leden op dan de atletiek. En verder werd de terugkeer van de Meierijloop naar het sportpark met instemming begroet, kreeg het eerste lustrum van Bienenke's 'Van Sjakken naar Joggen' aandacht. En het vooruitzicht op het 110-jarig bestaan van Prins Hendrik op 8 mei a.s. kon uiteraard niet ontbreken, evenals de toezegging van de

Vrienden van Prins Hendrik om daar een rol in te willen spelen. In de activiteiten rond die verjaardag dus.

Een traditioneel onderdeel van de nieuwjaarsreceptie is het 'bespelden' van leden die al een lange reeks van jaren lidmaatschap achter de rug hebben. Dan gaat het om verenigingsleden die al 25, 40, 50 of zelfs 50+ jaar lid zijn en dat zijn er in het afgelopen kalenderjaar toch gauw zo'n 28. Maar liefst 20 'decoreer-rijpe' leden waren aanwezig en zij werden toch min of meer verleid hun langdurige lidmaatschap te verantwoorden. Dat ging uiteraard met gepaste soepelheid en was ook een beetje afhankelijk van de activiteiten waarmee zij zich binnen Prins Hendrik hebben beziggehouden. Van alleen maar sporten en sociale contacten opdoen tot allerlei bestuurlijke en andere vrijwilligersfuncties.

Maar goed, de voorzitter moest oud-voorzitter Rob Janssen erbij halen om een kleine administratieve omissie recht te zetten: Diny de Kort had zich immers op 10 januari 1964 aangemeld bij Prins Hendrik en had derhalve enkele jaren terug al het 50-jaar lidmaatschapspeldje opgespeld moeten krijgen. Toen Rob Janssen nog de voorzittersshamer hanteerde. Hij kreeg dan ook de taak dit recht te zetten, wat hem overigens geen enkele moeite kostte.

Naast deze aparte vertraagde decoratie, viel vervolgens de eer te beurt het 50-jaar speldje te verkrijgen: trainster Hennie van Broekhoven – van Vessem (haar meisjesnaam is uiteraard al een PH-naam, de hele geschiedenis van Prins Hendrik zit immers vol met van Vessens's). Wel bijzonder dat zij dit speldje krijgt tegelijkertijd met dochter Jaimy die het 25 jaar lid-speldje mag ontvangen. En wie de geschiedenis van Prins Hendrik tot in details weet uit te zoeken en te vinden is natuurlijk Joke Serraris. Als in de vereniging gezocht moet worden naar mensen die als het ware het fundament vormen waarop Prins Hendrik al decennia bouwt, dan is zij dat wel, ook al woont ze op eerbiedige afstand

van Vught. Zij voelt zich nog altijd betrokken bij met name de Vrienden van Prins Hendrik. Terecht merkte Vriendenvoorzitter Rien van Haperen op dat zonder impulsen van Joke de Vrienden niet zo actief kunnen zijn dan ze tot nu toe kunnen zijn. Ook Ad Spierings maakt al 50 jaar deel uit van de familie



Foto: Rob Janssen

Prins Hendrik. Net als dat geldt voor Ad van Esch en Netty van Hedel.

Ook 40 jaar lid zijn is een mijlpaal om even bij stil te staan. Naast Henk Doesburg, Wim van Esch jr en Ria Joosten behoort ook Frans Kortbeek in deze categorie. Nou is Frans eigenlijk van de 'buiten'categorie, wat eigenlijk al blijkt uit het feit dat hij erelid is. Frans regelt al jaren heel wat af binnen de vereniging. Als algemeen bestuurslid zijn de accommodatie en clubhuizaken zijn taken en vervult hij ad interim de taak van de voorzitter atletiekbestuur. In feite komt het erop neer dat Frans zowat elke dag op het sportpark aan het regelen is.

En dan maar liefst 19 leden die 25 jaar geleden besloten zich bij Prins Hendrik aan te sluiten. Daaronder maar liefst 3 loop-sporttrainers: Rien Gloudemans, Jos Rabou en Sjef van der Kallen. De groep van Sjef van der Kallen greep deze nieuwjaarsreceptie aan om hem uitbundig en gemeend te huldigen en te danken voor zijn betrokkenheid bij de groep. Tot de ove-

rige gedecoreerden, al of niet aanwezig op 7 januari, in deze categorie horen Marian Baltus, René Bouwman, Bas van Brakel als trimleden Jan Hendriks (LAG), Bert Ran (hij ontving zijn speldje later uit handen van zijn trainer Gerard Hagenred.), Adrie van Rooijen en Willeke van Wanrooij (trim), de Vrienden van Prins Hendrik Hans Ruijs, Martino Smits en Rints Spierings, Netty van Tilburg (nordic walking), Marlies van Woerden en Thijs van der Aalst (seniors).

Kortom een eerbiedwaardig gezelschap, voor zover aanwezig, dat het applaus van de 'receptionisten' in ontvangst mocht nemen. Dat de 'bespelden' daarna zich mochten verzamelen voor een statiefoto op de baan, is een traditie die bijna net zo oud is als de in mei 110 –jaar wordende vereniging Prins Hendrik.

gvdb

Beste sportvrienden,

Ik heb mij via een oproep van Rob Pietjouw opgegeven voor een bestuursfunctie. Ik zie heel veel betrokken mensen die veel tijd in deze prachtige vereniging steken. Ook merk ik dat er ondanks de grote groep vaste vrijwilligers sterke behoefte is aan extra handen. Ik wil de vereniging graag helpen. Vele handen maken immers licht werk.



Mijn naam is Philip Blumendal (33) en ik woon in het buitengebied van Helvoirt samen met Anouk en drie katten. Ik ben een geboren Amsterdammer, maar opgegroeid in de omgeving van Amersfoort. In mijn jeugd liep mijn vader bij de vereniging A.V. Triathlon in Amersfoort en toen

ik een jaar of acht was ben ik ook lid geworden. Tot en met mijn middelbare school heb ik met veel plezier aan crosswedstrijden en baanatletiek gedaan. Ook heb ik veel honkbal gespeeld. Na de universiteit ben ik gaan sporten bij Hellas Triathlon in Utrecht. Daar bleek al snel dat ik niet kan zwemmen en dat ik voor het fietsen ook niet geboren ben. Eigenlijk ben ik alleen maar goed in hardlopen.

Mijn vriendin en ik zijn ruim 3 jaar geleden vanuit Utrecht naar Brabant verhuisd. We waren de drukke Randstad een beetje zat en zochten naar een rustigere omgeving. Via via kwamen we in Helvoirt terecht. Inmiddels loop ik alweer ruim 2 jaar met veel plezier bij Prins Hendrik.

In het dagelijks leven werk ik bij een landelijke zorgorganisatie met een zorgaanbod in de geestelijke gezondheidszorg en verstandelijk gehandicapten. Binnen de organisatie ben ik verantwoordelijk voor de vastgoedportefeuille, facilitaire zaken en ICT. Een drukke, maar vooral een leuke en uitdagende baan in een sector die zwaar onder druk staat. Heerlijk is het dan ook om minimaal 2 keer per week hard te lopen. Komende april staat de marathon van Rotterdam weer op het programma. Daarom ben ik blij dat Prins Hendrik veel mogelijkheden biedt om mij daarop zoveel mogelijk voor te bereiden. We mogen trots zijn op onze baan, accommodatie, mensen en uiteraard op alle sportieve prestaties.

Afgelopen december heeft de algemene ledenvergadering van Prins Hendrik mijn toetreding tot het algemeen bestuur goedgekeurd. Daarmee kan ik nu mijn uiterste best doen om bij te dragen in de positieve ontwikkeling van Prins Hendrik. Zodat iedereen kan sporten, ook de mensen voor wie sporten geen vanzelfsprekendheid is. Daarnaast moeten we blijven inzetten dat jong en oud zich thuis voelt bij Prins Hendrik en waar het verenigingsleven verbindt en verbreedt.

Met sportieve groeten,
Philip Blumendal

Run And Walk

De Hardloop- En Wandelwinkel



Rijnstraat 28, Den Bosch ↙

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

Clubleden*
10%
Korting

*Niet in combinatie met andere acties

WOMEN

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

MEN

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

MARINUS

MARKTVELD 54 VUGHT 073-6561589
WWW.MARINUSMODE.NL

New Zealand Auckland

Obligatielening voor Europacup Finland

Tijdens de zeer geslaagde nieuwjaarsreceptie op 7 januari heeft Ruud Postma (zie foto) zijn certificaat van de obligatielening via Erik Cadée overgedragen aan de penningmeester met als doel een bijdrage te leveren aan de onkosten die de mannenploeg gaat maken i.v.m. hun deelname aan de Europacup B in Tampere Finland. Als het eerste schaap (figuurlijk) over de dam is volgen er misschien meer. En ja hoor, ook Rien van Haperen en Ruud Verdam hebben hun certificaat ter beschikking gesteld. Mocht u overwegen iets te doen voor deze Finlandreis dan is dit een mooie en sympathieke mogelijkheid.



Met de wijnactie loopt het goed. 800 van de 1000 flessen zijn verkocht dus heeft u nog interesse in een goede Chi-

leense wijn wees er dan snel bij want op = op. Naast de wijnactie die we georganiseerd hebben met de Vughtse Wijnkoperij hebben zich inmiddels een aantal sponsors gemeld. Eén daarvan is SIMONS Engineer Technische Installaties.

Simons is de installatietechnicus voor alle werktuigbouwkundige installaties, zoals; drainage-installaties, water- en brandblusinstallaties en klimaatinstallaties (ventilatie-, verwarming- en koelinstallaties). Tevens is hij docent aan de Academie van Bouwkunde bij AVANS Hogeschool; onderwijzen in klimaatinstallaties, sanitaire installaties, bouwfysica (geluid en vocht), duurzaamheid (Breeam, GPR, EPG, e.d.) waarbij zijn expertise energiebesparing in de bouw is.

Een andere sponsor is de Spikeshop. Op Spikeshop.nl vindt u een grote keuze aan spikes en hardloopschoenen voor groot en klein, voor dames en heren, voor de wedstrijdssporter of de recreatieve loper. Er zijn jou al veel atleten voor gegaan bij een be-



zoek aan de site. Vanuit heel Nederland weet men ons te vinden;

we zijn niet voor niets de grootste leverancier van spikes in de Benelux.

Daarnaast verkopen wij ook wandelschoenen, sokken en diverse accessoires. Bestel zonder verzendkosten (boven €10,-).

Onze openingstijden in Reeuwijk-brug:

Vrijdag van 11.00 - 17.30 uur en zaterdag van 10.00 - 16.00 uur

Sponsors en donoren: "Dank voor jullie steun!"

Er komt misschien een mogelijkheid om als supporter mee te gaan naar Finland voor deze wedstrijd op 26 mei 2018. Heeft u interesse, reserveer dan alvast dit weekend in uw agenda.

Ger Heesbeen,
gheesbeen@home.nl,
ploegleider mannen Prins Hendrik.

Voor meer info zie www.TeamPH.nl.



Geslaagde KLUS-middag en Vrijwilligersdiner op 25 november

De opkomst was bescheiden, maar dat lag misschien aan de uitnodiging waarin sprake was van een KUS-middag. Gelukkig hadden zich desondanks (of misschien juist wel daarom) een 20-tal enthousiaste mensen aangemeld om uiteenlopende klussen te verrichten zoals tegels boenen van de toiletten (helemaal tot bovenaan toe), spinrag verwijderen uit het hele clubhuis, sloten smeren, kozijnen schoonmaken, onkruid verwijderen uit het middenveld van de baan, blauwe vrijwilligerspoloshirts sorteren, ventilatieroosters reinigen, enveloppen adresseren, geluidsisolatie aanbrengen onder tafels, enzovoort.



Er is hard gewerkt en de stemming was prima. Er was koffie en thee met lekkere koekjes en na afloop zag het clubhuis er uit om te zoenen, zo mooi en schoon.

Vrijwilligersdiner

Ondertussen was in de keuken het Algemeen Bestuur van Prins Hendrik druk bezig met de (voor)bereidingen voor het vrijwilligersdiner. Dáárvoor hadden zich wel veel mensen opgegeven, er moest gedekt worden voor maar liefst 114 vrijwilligers. Geen tafel bleef ongebruikt, zelfs de leestafel werd van lectuur ontdaan en gedekt. Het resultaat mocht er zijn. Het clubhuis was 's avonds omgetoverd in een kloek en sfeervol restaurant, waar de gasten hartelijk verwelkomd werden met een glaasje cava.

In de keuken was het weliswaar peentjes zweten voor het bestuur, maar dankzij een uitgekiende logistiek werden de gerechten in een vlot tempo geserveerd. Onze voorzitter heeft daarbij zeker een halve marathon volbracht, zijn eindtijd moeten we hier helaas schuldig blijven, maar zal niet ver van het clubrecord afliggen. Eén vrijwilliger werd feestelijk getrakteerd op een ijsdouche van perenspoom, maar doorstond die challenge manmoedig. Het menu was met zorg samengesteld door secretaris Janneke Schreuder.

Tussen de gerechten door wierf de kampioensploeg van de heren fondsen voor deelname aan de Europacup in Finland in 2018. Daarvoor werden door Erik Cadée en Melissa Boekelman gesigioneerde flessen Chileense wijn geveild en konden er ongesigioneerde flessen besteld worden.

Als ik me niet vergis heeft iedereen een gezellige avond gehad en smakelijk gegeten en gedronken. Kus voor de organisatie.

Iza Elderson

Foto: Jos Hoogerhoud

Ook dit jaar weer topverkopers bij Grote Clubactie 2017

Vanaf half september t/m half november hebben wij namens Prins Hendrik ook dit jaar weer meegedaan aan de verkoop van loten voor de Grote Clubactie. En dat heeft geleid tot een record verkoop van maar liefst 3683 loten door de afdeling gymnastiek en atletiek. Ruim 800 loten meer dan vorig jaar! De kinderen die 10 loten of meer verkocht hadden, hebben hiervoor allemaal een presentje ontvangen. Dit jaar hebben wij de nrs. 1, 2, en 3 binnen de afdeling gymnastiek extra in het zonnetje gezet met hun overwinning. Wij willen alle kinderen die namens Prins Hendrik loten hebben verkocht hartelijk bedanken voor hun inzet.



Namens het gymbestuur,
Marian Boers

Mag ik mij even voorstellen.....

Ron Peddemors

Je kunt wel alle energie blijven richten op het eigen gezin (in mijn geval heel erg klein, maar wel heel gezellig!) en eigen baan (in mijn geval full time, met veel uitdaging!) maar er is natuurlijk meer in de wereld dan dat.



Lekker bewegen bijvoorbeeld (in mijn geval trimmen bij Prins Hendrik, schaatsen in de winter en fietsen bij Vlug Trug in Den Dungen in de zomer) maar bijvoorbeeld ook door als vrijwilliger aan de slag te gaan bij een vereniging of stichting. Zeker als je weet hoe men in jouw eigen vereniging zit te springen om actieve vrijwilligers. Daarom heb ik mij in de zomer tot een mij zeer bekend bestuurslid gewend met

de vraag of ik iets voor het Algemeen Bestuur van de vereniging zou kunnen betekenen. Van het een (kennismaking tijdens enkele bestuursvergaderingen) kwam het ander (afwashulp bij de zeer goed bezochte vrijwilligersavond van PH en uiteindelijk een serieuze voordracht tijdens de ALV van 13 december 2017).

Op de ALV van 13 december heb ik de steun van de aanwezige leden gekregen om als lid van het Algemeen Bestuur aan de slag te gaan. Dat ga ik met veel plezier doen! Over een taakverdeling zal binnen het nieuwe bestuur nog worden gesproken. Dan is het logisch dat de vraag komt om mezelf in het clubblad Kangoeroebode nader voor te stellen aan de leden van onze mooie vereniging.

Mijn naam is Ron Peddemors. Geboren en getogen in de Achterhoek. Op mijn 18e de wijde wereld ingetrokken. In mijn geval werd dat het studentenleven in Groningen (neen, ik ben geen lid geweest van Vindicat!). In Groningen ben ik wel mijn levenspartner tegengekomen via de studenten basketball vereniging (waar verenigingen al niet goed voor zijn!). Ik ben inmiddels 27 jaren zeer gelukkig getrouwd met Marian (de Haan). We wonen samen op een mooie plek in de Bossche binnenstad. In 1991 ben ik lid geworden van de atletiektak van Prins Hendrik. Tot 2001 heb ik aan wedstrijdathletiek gedaan, veelal vanuit de lange afstandsgroep van Leo van den Broek. Mijn PR op de halve marathon stamt ook uit die periode (Liempde), gelopen samen met Harrie van Boxtel, die ik nipt kon kloppen in de eindsprint.

In 2002 heb ik mijn lidmaatschap van PH opgezegd omdat we zijn verhuisd naar Rozendaal bij Arnhem. Daar ben ik lid geworden van de toerfietsclub in Westervoort, waarbij we jaarlijks in het buitenland in de heuvels/bergen gingen fietsen. In 2013 zijn we verhuisd naar de binnenstad van 's-Hertogenbosch. De reden daarvoor was dat ons beider werk een basis had gekregen in deze stad.

Omdat bewegen in ons bloed zit zijn we beiden ook direct weer lid geworden van PH. Voor mij dit keer de trim-afdeling. Voor Marian trouwens ook. Aangezien cultuurhistorie mij zeer interesseert heb ik mijzelf stevig verdiept in de geschiedenis van 's-Hertogenbosch. Sinds kort mag ik namens het VVV ook rondleidingen verzorgen. Leuk om te doen!

Met het lidmaatschap van het bestuur hoop ik komende jaren een actieve bijdrage te kunnen leveren aan het wel en wee van PH als de vereniging die midden in de veranderende samenleving staat. Ik vertrouw erop dat ik een beetje kan putten uit de jaren sinds 1994 dat ik in diverse verbanden leiding heb gegeven aan groepen mensen. Ik ga in ieder geval erg mijn best doen en hoop op een leuke samenwerking in het bestuur en met de vele vrijwilligers van de vereniging ten dienste van de vele leden van deze mooie club.

RP



De gympieten van Prins Hendrik hebben op 2 december jl. een bezoek gebracht aan de kleuters in de zaal en bij de racerunners op de baan

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 hardloopleblessures
helpen wij u graag weer terug naar pijnvrij bewegen
en sporten.

Janine Kortbeek- van de Mortel
Thomas Kortbeek
Laura van der Heijden
Thomas Marijnissen

www.fysiocompany.nl

073 - 623 22 22

Mastdammenhoeve 1, 5262 NA Vught

Willem de Rijkelaan 1, 5263 DL Vught

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



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

En je staat
er weer mooi op!

Jaaroverzicht Clubrecords 2017

Het Outdoorseizoen is alweer een tijdje achter de rug dus de Clubrecords, Baanrecords en Ranglijsten Allertijden zijn weer bijgewerkt. Er zijn weer vele records gesneuveld met een bijzondere vermelding dat het stokoude record bij de mannen op de 100 meter uit 1970! uit de boeken is gelopen door Wouter Brus. Alle Clubrecords en Baanrecords staan op de website van PH (onder Atletiek) en hangen uiteraard ook in het clubhuis, net als de Ranglijsten Allertijden.

Hieronder het overzicht van de clubrecords uit 2017:

Senioren

* Lianne van Krieken	100 m	12.00
* Melissa Boekelman	kogelstoten	18,66 m.
* Melissa Boekelman	kogelslingeren	50,67 m.
* Wouter Brus	100 m	10.40
* Erik Cadée	kogelstoten	18,32 m.
* Maarten Persoon	kogelslingeren	59,29 m.

Junioren/pupillen

* Karlijn Bongenaar (MB)	2000 m steeple	7.54,33
* Maxime Beverwijk (MB)	speerwerpen	40,53 m.
* Emmy van de Berg (MC)	800 m	2.19.00
* Emmy van de Berg (MC)	1500 m	4.43.63
* Joanne Schaap (MD)	kogelstoten	12,19 m.
* Joanne Schaap (MD)	speerwerpen	34,08 m.
* Jakob Putz (JB)	polstokhoog	4,60 m.
* Floris Nolet (JC)	hink-stap-sprong	12,74
* Joris Verhoeven (JD)	kogelslingeren	37,18 m.
* Max de Kruijf, Koen Diepen (JD)		
Jake Romijn, Lans Timmermans	4 x 600 m	7.07,79
* Scot Romijn (JPC)	hoogspringen	1,10

Masters

* Co Neijzen, Ronald Weevers,		
Elliot Oti, Bert van Lith	4 x 100 m	50,39
* Marlies van Woerden (V50)	kogelslingeren	32,22 m.
* Rik Verharen (M50)	hoogspringen	1,66 m.
* Gerard Kitslaar (M60)	200 m	27.80

Indoor

* Emmy van de Berg (MC)	800 m	2.22,44
* Emmy van de Berg (MC)	1500 m	4.51,59
* Jessica Sluiter (MJD)	150 m	22.24
* Steven Nuytinck	verspringen	7,53 m.
* Koen Koenders (JA)	polstokhoog	4,85 m.
* Scot Romijn (JPC)	600 m	2.15,31
* Elliot Oti (M40)	60 m	7.56
* Elliot Oti (M40)	200 m	24.37
* Gerard Kitslaar (M60)	200 m	28.82
* Gerard Kitslaar (M60)	400 m	63.95

Gemiste uitslagen of foutjes zijn natuurlijk zo gemaakt dus als er volgens jou iets niet klopt, geef het dan aub even door via clubrecords@ph.nl dan kunnen we alle lijsten zo compleet mogelijk houden.

Mede namens *John van Broekhoven*,
Rob Bravenboer

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

Marianne Piso (68)

De 5 vragen



> **Hoe lang ben je al lid van PH?**
Al 30 jaar.

> **Wat zijn je taken als vrijwilliger bij PH?**
Ik ben vertrouwenscontactpersoon. In deze rol is het niet juist om ook andere vaste taken op mij te nemen; mensen moeten vrijuit met mij kunnen spreken. Maar ik doe wel hand- en spandiensten zoals het helpen bij de Kangoeroeloop.

> **Hoeveel tijd besteed je eraan?**
Doordat het over het jaar heen om heel diverse taken gaat, is dat echt niet in te schatten. Het verschilt van week tot week.

> **Waarom heb je juist deze taken op je genomen?**
Mijn hart ligt bij de vereniging en toen ik na mijn pensionering vrijwilligerswerk wilde gaan doen, was verder zoeken niet nodig. Deze taak ligt ook in het verlengde van mijn vorige baan, nl. zorgcoördinator in het onderwijs.

> **Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt als vrijwilliger bij PH?**
Het geeft mij veel voldoening om een bijdrage te kunnen leveren aan de bewustwording bij de trainers over een veilig sportklimaat. Na een informatiebijeenkomst kwam één van de trainers naar mij toe en zei: "Dank je wel. Je hebt me op een andere manier leren kijken naar mijn rol als trainer."

En verder

> **Veilig sportklimaat**
Ik maak graag even van de gelegenheid gebruik om iets meer over mijn taak als vertrouwens-contactpersoon te vertellen. Het onderwerp is nu heel actueel na alle aandacht in de media voor #metoo. Onze vereniging is een afspiegeling van de maatschappij dus ook bij ons hoort er aandacht voor te zijn. Dit werk doe ik samen met Ad van Esch en wij zijn hier al veel langer mee bezig. Wij willen preventief bezig zijn en in het kader daarvan zijn er informatiebijeenkomsten geweest voor de jeugd- en looptrainers. Daar proberen we de mensen bewust te maken van hun rol als trainer; hoe kunnen zij ervoor zorgen dat er een veilig klimaat is voor alle sporters, ongeacht ras, geaardheid, sekse enz. Het is belangrijk om niet alleen te kijken naar seksuele intimidatie, maar veel breder: discriminatie, pesten, agressief en ander ongewenst gedrag. Hoe ga je daarmee om?

Alle informatie over de vertrouwenscontactpersonen is te vinden op: www.ph.nl/vertrouwenscontactpersoon-vcp

> **Santiago de Compostela**
In mijn werkzame leven ben ik begonnen als sportdocent. De laatste 18 jaar was ik brugklas- en zorgcoördinator. Nu ben ik al 5 jaar met pensioen, maar ik blijf graag sportief bezig. Met lopen moest ik helaas stoppen vanwege blessures, maar ik fiets en wandel nog veel. Op de planning voor mei 2018 staat een fietstocht naar Santiago de Compostela, samen met mijn man Rien van Haperen.

> **De cirkel gaat door**
30 jaar geleden bracht ik net als veel andere ouders mijn zoon naar zijn atletiekgroepje en ben ik ook begonnen bij de ouder-trimgroep. Nu breng ik mijn kleinzoon af en toe naar de baan; de cirkel gaat door. En ik zie nog steeds de verbondenheid die zo kenmerkend is voor PH.

Annemieke van Amerongen

Vandaag is de perfecte dag voor een carrièreswitch!

www.createment.nl



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 hardlopkleding 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://facebook.com/run2daydenbosch)

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

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

PH op wedstrijd

De Warandeloop was dit keer op 25 en 26 november in Hilvarenbeek, als opwarmertje voor het EK cross in 2018 op hetzelfde parcours. De PH-ers: V35 Marjon de Kok 5e; mlang Ralph van Houwelingen 42e; mkort Robin Ruijter 24e; Jan van den Hoogen 46e; vkort Sanne Diepen 30e; Myrthe Kouwenberg 31e; JB Laurens te Booij 43e; Raphael Dobbelstein 65e; MB Emmy van den Berg 8e; Karlijn Bongenaar 28e; Cinder Vis 34e.

De Drie Dorpencross in St. Oedenrode op 26 november kent de volgende PH-ers in de uitslagen: M45 Mark Schaap 11e; M55 Geert Alofs 3e; Mkort Joep van Oorschot 3e.

Op 3 december is de pittoreske Montferlandrun over 15 km in 's-Heerenberg. M55 Geert Nieuwenhuizen 129 1.16.56 netto; v35 Marjolein Menheere 4e 1.00.57 bruto.

Op 3 december wordt Merel Konijnenburg 6e vsen bij de Enclavecross in Baarle-Nassau.

Pieter van der Heijden loopt op 3 december 17 km in de Kempenrail. Zijn tijd is 1.29.32u.

De Zandboscross in Deurne is een klassieker. Op 3 december finishen de volgende PH-ers: mlang 7 Boris le Feber; m60 5 Henk Flipsen; mkort 2 Neal Bouterse; vkort 4 Stephanie Crooijmans.

Op 10 december is de Engelermeercross bij onze burens in Den Bosch. De uitslagen. Mlang 1 Kas van Veen; 4 Martijn Tissink; M35 1 Hans van Loon; 8 Mark Schaap; v35 1 Marjolein Menheere; vkort 1 Sabine van den Berg; JB 1 Raphael Dobbelstein; MB 1 Sanne Diepen; 2 Karlijn Bongenaar; 3 Cinder Vis.

Bij de Lidocross op 17 december in Waalwijk wint Ralph van Houwelingen overtuigend.

Op 23 december wordt Henk Flipsen 5e M60 in de Veldloop in Roermond.

Bij de Kerststrandloop in Den Haag loopt Guido van Dieten 10km in 57.33 min.

Op Tweede Kerstdag is naast de Kangoeroeloop ook een reeks cross in de provincie, zoals de TOF cross in Breda. Marjon de Kok wordt 2e op de 8 km.

27 december was in Amsterdam de traditionele 3e kerstdag werpen. Bij de vrouwen gooide Vincie Vossenaar met de 4 kg. 35.88. Bij de jongens slingerde de kersverse junior C Joris Verhoeven met 37.85 een nieuw clubrecord, daarmee gooide hij het oude record (36.58) van Erik Cadée uit 1998 uit de boeken.

De traditionele jaarafsluiting is in Soest met de Sylvestercross. Ralph van Houweling acteert opvallend sterk met een 15e plaats op de lange cross. De andere PH-ers: mlang Wesley van der Gouw 55; vkort 31 Stephanie Crooijmans; mkort 24

Robin Ruijter; 33 Jan van den Hoogen; 37 Boris le Feber; 38 Jeroen Engels; 41 Stefan van Thiel; MB 12 Emmy van den Berg; 25 Cinder Vis.

Marjon de Kok wint op Oudejaarsdag in Oirschot de cross bij de masters.

De Oliebollenloop in Weert wordt een prooi voor Kas van Veen. Hij loopt 10 km in 33.13 min. Henk Flipsen wint bij de M60 met 42.24 min.

Een aantal PH-ers reist op 7 januari af naar de Helmut Konighalle in Dortmund voor een van de indoorwedstrijden aldaar: 60m Daan Gielen 7.96; 800 Robin Ruyter 1.53.24; Jeroen Engels 1.59.34; ver Hent van Schoten 6.62; Daan Gielen 5.75; 800vsen Fenna van Burg 2.34.96; 800JA Brent Cuijpers 2.08.01; 60mJB Floris Nolet 7.73; 200JB Floris Nolet 25.12; hoogJB Floris Nolet 1.75; kogelJB Floris Nolet 11.57; 60mMB Hannah van der Zalm 8.61; Lotte Houtman 8.67; hoogMB Lotte Houtman 1.58; ver-MB Renske van den Eijnde 5.03; Hannah van der Zalm 4.89; Op 7 januari is de Bedafcross in Uden waar Sabine van den Berg 11e wordt.

De Lunettencross met trail (zonder specifieke uitslagen) werd gekoppeld met de Nieuwjaarsreceptie. Een uitdagend rondje, maar zonder grote opkomst van buitenaf. MB 1 Karlijn Bongenaar; JB 1 Laurens te Booij; 2 Raphael Dobbelstein; msen 1 Wesley van der Gouw; 2 Martijn Tissink; M35 2 Paul Diepen; 3 Gerard van Hezik; 4 Bernd Horsman 5 Mark Schaap; M50 2 Peter Duvekot; Mkort 2 Tim van de Westelaken; 3 Nico Sluiter; V35 1 Marjolein Menheere; vkort 1 Sacha Sluiter. Alle pupillen/JD/JC staan op www.ph.nl

Henk Flipsen loopt het Limbracircuit en start op 7 januari in Astén. Hij wordt 4e bij de M60.

Op 13 januari verbetert Pim van Bakel het CLUBRECORD op de 200m bij de jongens B in Gent. Hij loopt 22.58 sec. junior a Jakob Putz springt 4.70 meter hoog op pols.

Kees Janssen loopt op 13 januari in Amsterdam 60m horden in 8.74 sec.

Op 14 januari is het BK cross in Veldhoven. Marjon de Kok wint bij de V35 (en overall). Bij de MB wordt Karlijn Bongenaar 4e en Cinder Vis 6e.

Op 21 januari is de derde manche van het nationale Crosscircuit in Kerkrade bij de Abdij Rolduc. Emmy van den Berg wordt knap 7e bij de MB en Jan van den Hoogen scoort een prima 16e plaats. Op 21 januari loopt Jesper Arts in Dortmund 400m in 48.64sec.

Bart van Aalst



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



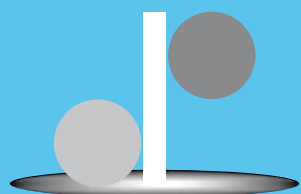
RIEMERSMA LEASING

Jarenlange ervaring
Ultieme Service
Flexibel

Persoonlijk en betrokken
Transparant
Snel

073 - 850 47 50

www.riemersmaleasing.nl



Drukkerij PRIMAIR B.V.

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

Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
drukkosten

Gespecialiseerd in:

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

www.drukkerijprimair.nl

Hoogstraat 7

5241 CT Rosmalen

Tel.: +31 (0)73 522 59 13

info@drukkerijprimair.nl

LOPERS COMPANY



DEN BOSCH



AL 25 JAAR DE MEEST
DESKUNDIGE HARDLOOPWINKEL

VOOR LOPERS, DOOR LOPERS



PRINS HENDRIK LEDEN
10% KASSA KORTING

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