



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 62, Nr. 8, december 2015



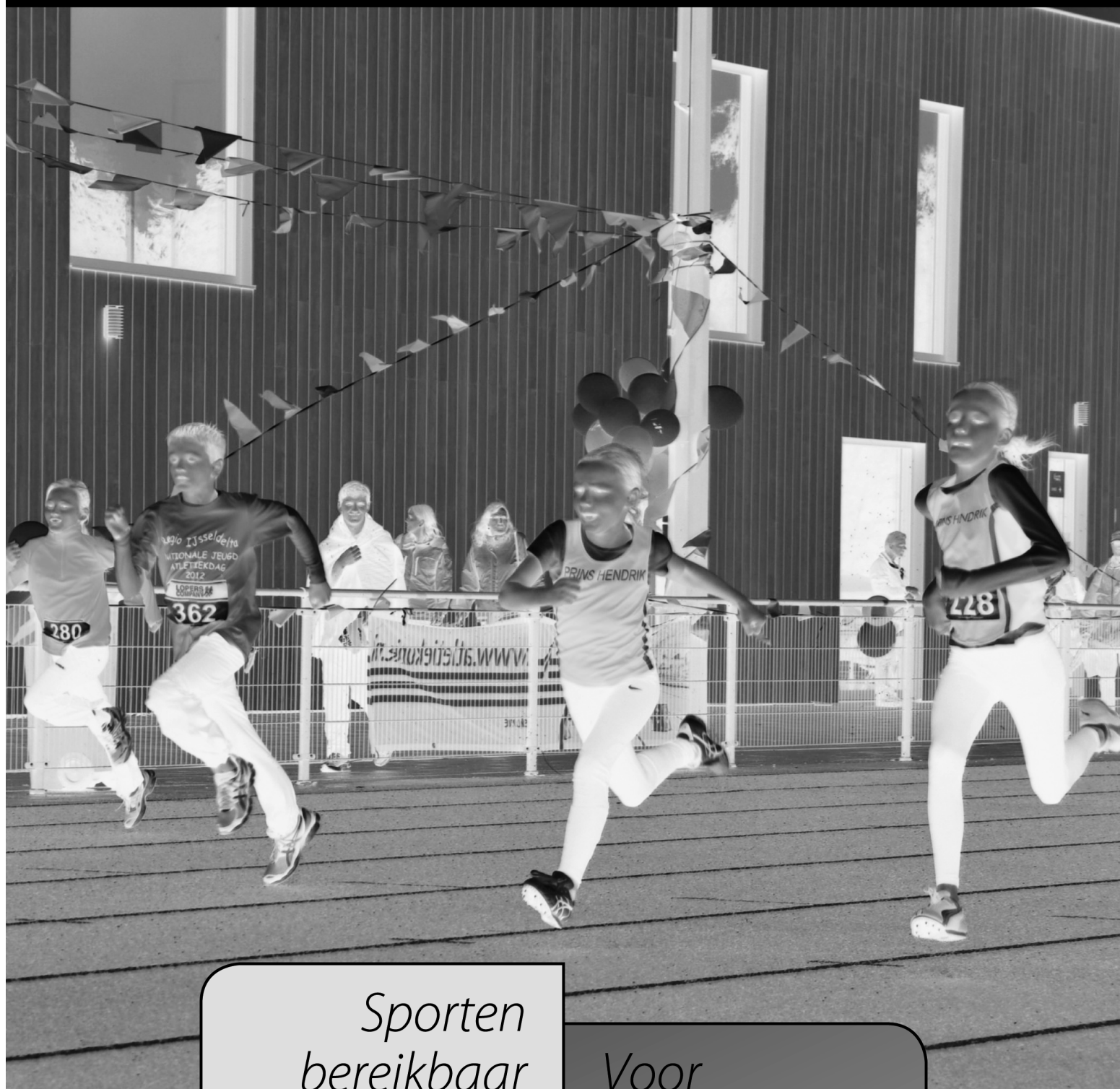
Turners winnen NK Teams



Vrijwilligersfeest méér dan geslaagd



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

Lieve Sint,



Nu u weer in Nederland bent, hoop ik dat u ook bij mij langskomt. Daarom heb ik mijn verlanglijstje alvast in de spike gedaan en klaargezet. Zegt u dat de Pieten uitkijken voor de scherpe puntjes? Vol verwachting klopt mijn hart...

Verlanglijstje:

- Een hoop extra vrijwilligers voor de Kangoeroeloop
- Regendouches in de kleedkamer, zodat we kunnen wennen aan lopen in slecht weer
- Een trimsalon, waar trimmers zich snelle(re) kapsels aan kunnen laten meten
- Een clubhuis-restaurantje waar je na de training een gezonde maaltijd kunt bestellen
- Een dartbord, zodat speerwerpers bij slecht weer ook binnen kunnen oefenen
- Zelfreinigende trailschoenen
- WC-verfrisser op het damestoilet
- Winst bij het NK Teams (atletiek, turnen hebben we al gewonnen)
- Een paar lekkere flesjes wijn, voor tijdens de redactievergaderingen
- Een parkeergarage
- Betere verlichting bij de fietsenstalling
- Elke maand een vrijwilligersfeest: goed voor de sociale contacten
- Een nieuwe website
- Lichte(re) kleedkamers
- Een kunstgrasbaan om de atletiekbaan
- Twee extra wandcontactdozen in de dameskleedkamers, voor föhns
- Een professionele barista achter de bar
- Een mooie 105 mm cameralens, zodat we nóg betere coverfoto's kunnen maken
- Veel persoonlijke records
- Een nieuwe rubriek in de Kangoeroebode: 'Van de bestuurstafel'
- Verwarmde toiletbrillen
- Lampjes en hesjes voor baanatleten die soms ook loslopen in het donker
- Een verwarmde atletiekbaan, voor het geval het gaat sneeuwen
- Een eigen bar in de indoorhal
- Een voorraadje nieuwe knieën en heupen, voor de oudere sporters
- Een bezorgdrone, om het clubblad mee te laten verspreiden
- Een 24/7 sportzender op de televisie in het clubhuis
- Radler voor ná de training
- Slingers voor in de kogelslingerkooi (voor als er iemand een pr slingert)
- Een waterbak om vieze loopschoenen in schoon te dippen (niet de steeplebak!)
- Bordjes 'Hier niet omkleden, dit is geen kleedkamer!' voor op de toiletten
- Dafne Schippers die PH-lid wordt, omdat ze blauw zo'n mooie kleur vindt
- Een ontbijtservice in het weekend, om vóór de training iets te eten
- Een permanente karaoke-set in het clubhuis
- Automatisch draaiende rolborstels voor de schoenen, op zonne-energie
- Een live optreden van Tina Turner, voor al onze gymnastiekleden
- Een hoop extra vrijwilligers voor de Kangoeroeloop, of had ik dat al gevraagd?
- Een traktatie-coördinator
- Led verlichting op de Vughtse Hei
- Een blik multifunctionele reservetrainers
- De organisatie van het NK atletiek voor senioren in 2017

En tot slot: vrede op aarde voor iedereen. Of mag ik dat alleen met Kerst vragen?

Prins Hendrik

In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
5 Mededelingen Algemeen Bestuur
6 Gezonde voeding, Zorg & Welzijn en Sport
7 Geslaagde halve zolendag
8 Voor elke loper de juiste groep
9 Vrijwilligersfeest Prins Hendrik 2.0
10-13 44ste Riemersmaleasing Kangoeroeloop
16-17 Tussendoor snacken kan ook gezond
17 Running Blind Den Bosch stelt zich voor
19 Turners winnen NK Teams
22-23 PH op wedstrijd
27 De Vrijwilliger
- Lees voortaan de Kangoeroebode op de site www.ph.nl
De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 1, 2016 is
maandag 18 januari. Het clubblad komt uit op woensdag 10 februari.

Colofon:

Kangoeroebode, clubblad van de koninklijk erkende Vughtse sportclub Prins Hendrik, opgericht 8 mei 1908. Verschijnt 8 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: Truus Gehrels, Lekkerbeetjenlaan 80, 5263 AH Vught, tel. (073) 850 90 85, ph-truusgehrels@onsmail.nl
Penningmeester: Ruurd Verdam, verdam@home.nl
Bank: Rabobank nr. 1554.201.00 t.n.v. Prins Hendrik te Vught

Secr. Atletiek- en Trimbestuur: Elles de Graaff, tel. (0411) 64 48 74, atbinfo@ph.nl

Inlichtingen over gymnastiek: gyminfo@ph.nl

Ledenadministratie atletiek, trim en wandelen:

Thea Goossens, Klein Brabant 4, 5262 RK Vught, tel. (073) 656 44 13, phlid@home.nl

Ledenadministratie gymnastiek:

Ton Hoevenaars, Taxandrialaan 24, 5262 RJ Vught, tel. (073) 656 11 69, tonhoevenaars24@gmail.com

Algemene gegevens:

Postbus: Postbus 72, 5260 AB Vught

Website: www.ph.nl

Clubhuis: atletiekbaan Stadhouderspark, Sportlaan 1, 5263 DN Vught, tel. (073) 656 43 22

Stichting Vrienden van Prins Hendrik

Bankrekening: NL75 RABO 0155479326 t.n.v. Vrienden van Prins Hendrik, Vught

GRB ADVIESGROEP
verzekeringen

verzekeringen

Adfiz
Adviseurs in Financiële Zakelijke
Verzekeringen

Burg van de Mortelplein 55 5037 PK Tilburg
Postbus 1224 5004 BE Tilburg

Tel: 013 - 4674388

Fax: 013 - 4683355

info@grbadviesgroep.nl

www.grbadviesgroep.nl



La Moustache

Incentives / Relatiegeschenken / Premiums



Voor meer informatie of een complete catalogus:

Bosscheweg 137 / 5282 WV Boxtel

Tel.: (+31) 411 67 50 30

info@lamoustache.nl

www.lamoustache.nl

Nieuwjaarsreceptie

De nieuwjaarsreceptie vindt plaats op 3 januari om 12.00 uur in het clubhuis. Het Algemeen Bestuur nodigt alle leden hiervoor uit.

In de turnzaal aan de overkant vindt vanaf 13.00 uur Het Grote Gymfeest plaats, met een mooi programma. Een mooie gelegenheid voor beide takken van sport om te gaan "buurten".

Truus Gehrels, secretaris

Aankondiging ALV

Op maandag 14 december wordt de Algemene Ledenvergadering gehouden.

Deze begint om 20.00 uur, in het clubhuis.

De voorlopige agenda is als volgt:

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. Verslag vorige vergadering
4. Vaststellen meerjarenplan 2016 - 2020
5. Vaststellen jaarplan en begroting 2016
6. Rondvraag
7. Sluiting

Namens het Algemeen Bestuur,
Truus Gehrels, secretaris

Verzekering en aansprakelijkheid PH

Ben ik verzekerd als ik op eigen gelegenheid ga trainen buiten trainingstijden van Prins Hendrik?

Steeds meer leden van de Vughtse Sportclub Prins Hendrik gaan op eigen gelegenheid, zonder begeleiding van een trainer (buiten de reguliere trainingen om) trainen op de baan van Prins Hendrik, de indoorhal, op de weg of in de heide trainen. Dit roept bij leden de vraag op of ze dan verzekerd zijn voor ongevallen en aansprakelijkheid. Het antwoord op deze vraag is simpel. Deze trainingen betreffen geen trainingen van Prins Hendrik en zijn dus geen clubactiviteit. Deze activiteiten zijn dus geheel op eigen risico, Prins Hendrik kan hierbij wanneer er iets mocht gebeuren niet aansprakelijk voor worden gesteld.

Leden van Prins Hendrik zijn alleen verzekerd voor ongevallen en aansprakelijkheid tijdens activiteiten (trainingen) die plaatsvinden op uren die vastgesteld zijn door de vereniging en worden begeleid door een trainer van Prins Hendrik.

Namens het algemeen bestuur van de Vughtse Sportclub Prins Hendrik

Lisanne van der Veen
Ondersteuner bestuur

Zaterdag 12 december Krentenbroodloop

Op 12 december organiseert Prins Hendrik weer de jaarlijkse Krentenbroodloop. De routes zijn dezelfde als van de Kangoeroeloop op 2e kerstdag, maar dan in omgekeerde richting. Een mooie training dus voor de Kangoeroeloop of een gelegenheid voor de vele vrijwilligers van de Kangoeroeloop om zelf te lopen.

Na afloop is er krentenbrood, gebakken door André de Jong. Inschrijven tijdens de trainingen: 's avonds bij Jan Wouters, overdag bij André de Jong of Ans van Brunschot. Kosten: €1,-

Afstanden en starttijden:

Nordic walking	9.00 uur:	11 km
Wandelen	9.30 uur:	5 en 7½ km
Trim	9.30 uur:	5, 7½, 12, 15 en 21 km

Trimcommissie

Deelnemers gezocht voor proef met persoonlijk gezondheidsdossier.

Gezonde voeding, Zorg & Welzijn en Sport

Informatie vinden, bijhouden en delen met Heshier®

Leden van Prins Hendrik zijn uitgenodigd om, samen met een aantal andere verenigingen/gezondheidsorganisaties, begin 2016 een nieuw online gezondheidsplatform uit te proberen. Iedereen die bewust bezig is met zijn/haar gezondheid kan hier aan deelnemen. Dinsdag 10 november vond bij Prins Hendrik een informatieavond plaats over het gezondheidsplatform, genaamd Heshier®.

Online gezondheidsplatform

Heshier® is bedoeld voor mensen die bewust bezig willen zijn met hun gezondheid. Op het platform is veel informatie te vinden over gezondheid. Het bevat o.a. betrouwbare informatie over voeding, bewegen en zorgprofessionals. Vanuit het publieke gedeelte kun je ook een account aanmaken en krijg je toegang tot je persoonlijke omgeving, Mijn Heshier®.

Op Mijn Heshier® kun je een persoonlijk profiel vullen en deelnemen aan communities die je interesseren. In je Persoonlijk Gezondheidsdossier (PGD) kun je je eigen gegevens en die van je dierbaren bijhouden. Dit ondersteunt je bij het nemen van beslissingen over je gezondheid. Je bent zelf eigenaar en beheerder van de informatie. Het kan gevuld worden door jezelf, apps en apparaten en (zorg)professionals. Je kunt je informatie eenvoudig en veilig delen met anderen. Door deze samenwerking beschikt de professional ook over completere informatie, waardoor je beiden tijd bespaart en de kwaliteit stijgt.

Meedoen?

We vragen alle leden van Prins Hendrik, die het leuk vinden om Heshier® uit te proberen, om zich aan te melden via het formulier op www.thysia.eu/heshier. De proefperiode zal zo'n 3 maanden duren, en vooraf aan deze periode zal men op locatie bij Prins Hendrik uitleg krijgen over het aanmaken van een account en het gebruik. Meer informatie volgt spoedig na aanmelding of bel ons tijdens kantooruren op 076-5218846.

Heshier®: Een gezondere samenleving door betere informatie.

Geslaagde cursus ALT 2

Afgelopen 2 maanden is er bij onze vereniging voor de 4e keer de cursus Assistent Looptrainer, niveau 2 gegeven. Deze cursus wordt intern gegeven en de cursisten nemen een kijkje in de trainerskeuken. Zo wordt er aandacht geschonken aan: wat is een goede training, hoe verbeter je de looptechniek en het hoe en waarom van de warming up.

De assistenten kunnen worden ingezet in diverse groepen, zowel in de avond als op de dag. Ze kunnen ook een (deel)training overnemen, natuurlijk altijd in overleg met de trainer. Tenslotte bedanken we bij deze alle betrokken trainers voor hun medewerking om de assistent-trainers in de gelegenheid te stellen het geleerde in de praktijk toe te passen. Op bijgaande foto zijn de zojuist gecertificeerde assistenten te zien, proficiat hiermee!

Namens de opleiders,
Maria Dooyenburg en Peter van den Eng



*Van links naar rechts:
Onder: Peter, Roger, Chris
Midden: Margreet, Maria, Cecile.
Boven: Ger, Elvira, Linda*

Geslaagde halve zolendag

De halve zolendag. Dat was de werktitel die door de leden van de Medische Commissie was meegegeven aan de bijscholingsmiddag over de voet, die op zaterdag 14 november in en om het clubhuis werd gehouden. Het werd een interessante en leerzame middag, niet in het minst door de bijdrage van gastspreker John IJzerman.

Zo'n 35 jeugdathletiek-, atletiek- en looptrainers waren present bij de bijscholingsmiddag over de voet. Die middag begon passend met een gezonde lunch. Na de opening door presentator Ton de Kort trapte Maria Dooyenburg af met een presentatie over de anatomie van de voet. De Latijnse termen én de cijfertjes kwamen in sneltreinvaart voorbij. De voet telt 26 botjes, 19 spieren en er zitten 107 pezen aan vast. Hoewel Maria betoogde dat de term 'platvoeten' niet meer gebruikt werd (zij sprak liever over 'doorgezakte voeten'), stond deze even later toch doodleuk op het scherm, toen Janine Kortbeek de presentatie vervolgde. Zij stond stil bij een aantal afwijkingen in stand en vorm van de voet. Afwijkingen als de holvoet, de klompvoet (al kom je die op het sportveld weinig tegen) én ... de platvoet. Ook hamertenen kwamen voorbij. Janine hamerde op het belang van een goede voetverzorging en drukte met name de jeugdtrainers op het hart om attent te zijn op hielklachten bij kinderen.

John IJzerman

Vervolgens was het de beurt aan de gastspreker. Daarvoor had de Medische Commissie niemand minder dan John IJzerman weten te strikken. Ruim 30 jaar lang sportarts geweest en nog altijd voorzitter van de Medische Commissie van de Atletiekunie en lid van het Olympisch Medisch Panel van NOC*NSF. Een autoriteit op het gebied van blessurepreventie en een ware analyticus. De trainers en trainsters hingen aan zijn lippen. 'De voet is een unieke en uiterst complexe structuur, het uiteinde van de keten', zo betoogde IJzerman. Hij benadrukte ook nog maar eens het belang van de heup én van de grote teen. 'Dat is het belangrijkste gewricht om goed hard te kunnen lopen.' De aanwezige trainers kregen te horen dat communiceren en observeren essentieel zijn voor een trainer. IJzerman stipte bovendien de zogenaamde 'rode vlag' gebieden in de voet aan: rond de grote teen, bij de N-spot, aan de buitenkant van de

voet en bij de hiel. Bij klachten op die plekken is het zaak om de training aan te passen, te gaan naar minder intensiteit en rekening te houden met zaken als techniek en ondergrond.

Voetspiroefeningen

De ervaren sportarts brak een lans voor voetspiroefeningen. Die zouden een vast onderdeel van de training moeten zijn. 'Ik zie heel weinig footcore-training', klonk het kritisch. 'Je kan geen atletiek doen zonder goede voetspiroefeningen.' Die oefeningen stonden dan ook in het praktijkgedeelte van de middag op het programma. Robbert-Jan Janssen nam het gezelschap op sleeptouw en voorzag de dames en heren trainers van een keur aan voetspiroefeningen, overgaand in loopscholing. Een middag boordevol informatie werd afgesloten met het proeven van de gezonde reep van Brenda Frunt. Een rondje langs een aantal aanwezigen leerde dat iedereen wel iets op had gestoken, wat in de volgende trainingen van de atletiek- en loopgroepen zeker terug zou gaan komen. Daarmee had de Medische Commissie het primaire doel - kennisdelen én vergroten - méér dan bereikt.

Tekst en foto's: Ton de Kort



Voor elke loper de juiste groep

Voor de langeafstandlopers van Prins Hendrik die zich meer willen richten op grote of kleine wedstrijden van 5 kilometer tot en met de marathon (en misschien zelfs verder) heeft Prins Hendrik vanaf 1 januari 2016 het aanbod verduidelijkt. Omdat het nu lijkt alsof er verschillende groepen zijn die hetzelfde doen, hebben de trainers de handen ineen geslagen en gezorgd voor een goede afstemming van het aanbod aan deze lopers.

Nieuwe naam: Loopgroep Lange Afstand

Nieuwe lopers met enige ervaring en natuurlijk ook PH-ers die willen trainen voor wedstrijden, grote of kleine evenementen, zoals de Zevenheuvelenloop, de Vestingloop of zich willen wagen aan een marathon kunnen nu terecht in een groep die past bij zijn of haar niveau. Om een duidelijk onderscheid te maken en verwarring te voorkomen met de bestaande A, B en C groepen is gekozen voor de naam Loopgroep Lange Afstand.

Als richttijden zijn in het onderstaande overzicht de tijden voor halve en hele marathons gekozen, omdat gebleken is dat de meeste lopers in deze groep zich op deze langere afstanden voorbereiden. Uiteraard komen ook lopers die zich niet aan deze afstanden wagen, maar korter willen lopen uitstekend aan hun trekken.

De snelste groep, met als richttijd een halve marathon tijd van ongeveer 1:30 uur en een potentiële marathontijd van onder de

3 uur krijgt als naam L. L. A. 1. De trainer van deze groep is Rob Bravenboer. De daaropvolgende groep, lopers die een halve marathon tot ongeveer 1:50 uur willen en kunnen afleggen, zijn welkom bij de groep L. L. A. 2. van John Dodde en Carly van Pinxten. Voor de marathonafstand geldt een richttijd van ongeveer 4 uur of sneller tot de richttijd van 3 uur.

De derde groep is L. L. A. 3. en bedoeld voor lopers die nog niet in aanmerking komen voor de eerste twee groepen of zich nog niet willen richten op de marathonafstand. Die lopers trainen onder leiding van Maria Dooyenburg en Daniëlle Gorgels, naar loopevenementen met verschillende afstanden.

Met vragen over de groepsindeling kun je terecht bij de trainers van de Loopgroep Lange Afstand.

Een dagje uit met de zondagwandelinggroep van Prins Hendrik

Op zondag 20 september heeft het jaarlijkse uitstapje van het zondagwandelen plaatsgevonden.

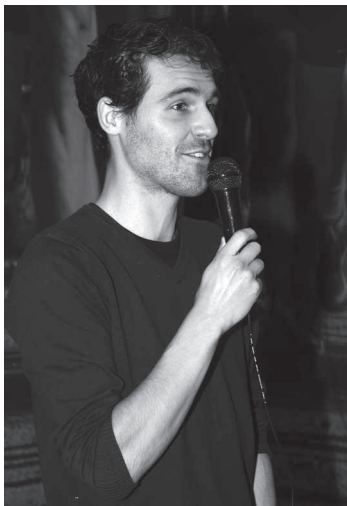


Zoals gebruikelijk weten de wandelaars en hun aanwezige partners van tevoren niet waar de reis heen gaat. Om half negen vertrokken we vanaf Prins Hendrik om na 35 km in Woudrichem te starten met een mooie wandeling rondom Woudrichem. De route liep door het natuurgebied de Groesplaat met de uiterwaarden, de loslopende koeien en paarden. Na ongeveer 6 km stond bij Brasserie Boven de Rivieren de koffie en gebak klaar. De wandeling werd daarna voortgezet naar het Visserijmuseum waar een rondleiding was gepland. Na nog een korte wandeling kwamen we terecht bij Restaurant de Stroming waar we een heerlijke lunch kregen. Tegen vier uur, half vijf was het dagje ten einde en konden we allemaal terugkijken op een leuke dag in de mooie natuur, met een beetje cultuur en niet te vergeten prachtig zonnig weer. Maar bovenal gezelligheid met elkaar. Bedankt Agnes en Ine voor het (weer) bedenken van dit leuke uitje en natuurlijk de organisatie ervan.

Annemie van den Heuvel

Vrijwilligersfeest Prins Hendrik 2.0

Ook in 2015 is er weer een vrijwilligersfeest georganiseerd. En wel op 13 november jongstleden. Wederom was het een hele klus om alle vrijwilligers van dit feest op de hoogte te brengen. Maar ook dit jaar lukte het om iedereen uit te nodigen! En de opkomst was super!



De vrijwilligerscommissie had met behulp van een aantal vrijwilligers het clubhuis omgetoverd tot een gezellige feestlocatie. Onder het motto: 'Het leven is een feestje maar je moet wel zelf de slingers ophangen' werd het clubhuis in de juiste stemming gebracht. De weergoden waren ons goed gezind, het was even droog toen alle vrijwilligers in feestkleding richting Prins Hendrik kwamen. Uiteraard was er net als vorig jaar veel tijd gestopt in de pubquiz, (of moet ik PH-sportquiz zeggen? Wellicht kunnen we patent vragen op deze naam?). Bij binnenkomst werd elke vrijwilliger in een team ingedeeld. De teams waren

vernoemd naar een 21-tal zeer vreemde sporten (heb je ooit van Slegdehockey gehoord?). De pubquiz verliep goed en het winnende team werd op een heerlijke fles gekoelde Cava getrakteerd. De verliezers gaven het goede voorbeeld en zongen uit volle borst met de karaoke mee! Daarna werd er verder bijgepraat, geïntegreerd, een hapje gegeten, een drankje gedronken en op het einde zelfs meegezongen met een aantal karaoenummers. De vrijwilligers gingen naar huis met een kleine attentie: voortaan kunnen zij op de baan pronken met hun eigen PH-waterfles! Kun je meteen zien wie er allemaal vrijwilliger zijn bij Prins Hendrik. Toch leuk dat onze vrijwilligers vanaf nu herkenbaar zijn?

Uiteraard kan ik de gelegenheid niet aan mij voorbij laten gaan om allen die dit lezen en nog geen vrijwilliger zijn, uit te nodigen om in 2016 ook iets voor onze vereniging te doen. Wellicht wil je bij de Kangoeroeloop al een steentje bijdragen? Neem gerust contact met ons op! Alle hulp is altijd welkom.



Ik denk dat we mogen concluderen dat we een nieuwe traditie in het leven hebben geroepen met dit feest. Dus ook volgend jaar zullen we weer flink aan de slag gaan om een spetterend feest neer te zetten. Mochten er nog ideeën zijn voor de invulling, laat het ons weten!

Ik wil in het bijzonder mijn dank uitspreken aan alle mensen die ons geholpen hebben op de dag zelf: Lucas, Jelle, Ton, Sjoerd, Quinn, Tonnie, Alfonso, Jan, Ad, Carlo, Bienenke, Truus, Rob, Pepijn, Jan, André, Beppie, Lianne en Yvonne. Laten we hopen dat ik in al het feestgedruis geen namen vergeten ben!

Tot volgend jaar bij het vrijwilligersfeest 3.0?!

Groet namens de vrijwilligerscommissie,
Janneke Schreuder

vrijwilligerscommissie@ph.nl

Foto's: Annet van Esch



Zaterdag 26 december tweede kerstdag

44ste RiemersmaLeasing Kangoeroeloop

Hoe meer vrijwilligers, hoe meer dankbare en gezellige deelnemers! Opnieuw: voorinschrijving via www.inschrijven.nl (tot 23 december). Kids Challenge in de indoorhal.

Als u dit leest begin december, dan bent u ongetwijfeld midden in de voorbereiding op ons grootste jaarlijkse evenement op Tweede Kerstdag 26 december: de RiemersmaLeasing Kangoeroeloop. Weet u het nog van vorig jaar? Een kleine 3000 deelnemers konden de uitdaging niet weerstaan om op die dag 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 vorige jaren kon men zich digitaal aanmelden voor de RiemersmaLeasing Kangoeroeloop en daar hebben toen heel wat lopers gebruik van gemaakt. Met alle gemakken en voor-

delen vanden. 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 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 die af en toe onder tijdsdruk bij de inschrijvingsbureaus 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.

Zijn er dit jaar nog veranderingen te verwachten? Niet wat betreft de parcoursen van de afstanden tot en met de 21 km.





Wat betreft de 27 km is er sprake van een toch wel ingrijpende verandering in het parcours. Dat parcours blijft voor een groot deel zoals altijd keurig in de pas met het 21 km parcours. Maar langs het kanaal – vanaf de Nieuwkuijksebrug – , gaan de 27 km-lopers via de Nieuwkuijkseweg en Hoenderstraat weer richting IJzeren Man om via de Cromvoirtse Dijk weer richting Cromvoirtse brug en het kanaal te lopen. Op de plattegronden bij het clubhuis is het nieuwe parcours al zichtbaar gemaakt.

Op een paar andere punten – met name bij de start en terugkeer richting baan – worden er aanpassingen getroffen, die verwarring kunnen voorkomen. Maar de afstanden blijven exact dezelfde als vorig jaar. Dus u kunt uw conditieverbetering in vergelijking met vorig jaar exact vastleggen.

Voor de vierde keer vanaf de Sportlaan

Voor de 44ste keer als loop en voor de vierde 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 bij de ingang hangende overzichtskaarten.

Vrijwilligers gevraagd!

De RiemersmaLeasing Kangoeroeloop is alleen maar mogelijk met hulp van een groot aantal vrijwilligers. Ruim drieduizend deelnemers veiligheid, comfort en gezelligheid bieden is geen sinecure. In de vorige aflevering van 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 parkeerwachters, 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 for-

mulier 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 en ook in dit nummer) in de brievenbus in de hal van het clubhuis deponeren of per post opsturen naar Tine van Esch, Molenstraat 8, 5268 KE Helvoirt.

Voorinschrijven

U weet inmiddels de al jarenlang gebruikelijke procedure: of u koopt uw deelnamebewijs in het clubhuis tijdens de trainingsavonden op dinsdag en donderdag of op de zaterdag- of zondagochtend tussen 09.00 en 12.30u. U kunt ook terecht bij de winkels van Lopers Company in 's-Hertogenbosch en natuurlijk 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 23 december): u gaat naar www.inschrijven.nl en u zoekt op de datum 26 december de RiemersmaLeasing Kangoeroeloop op. De rest wijst zich vanzelf. Als u dat doet voorkomt u 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.

Kids Challenge

In de indoorhal houdt Prins Hendrik een atletiek-clinic voor kinderen in de leeftijd tussen de 6 en 12 jaar. Ze maken daar kennis met de atletiek door te gaan hoogspringen, verspringen, hordelopen, sprinten en balwerpen. U ziet het allemaal helemaal voor u: terwijl u uw afstand in bos en hei aflegt, worden uw nazaten onder deskundige leiding bezig gehouden.

Deelname aan de Kids Challenge is niet helemaal kosteloos. Voor €2,-- kan uw kind deelnemen, maar alleen wanneer via www.inschrijven.nl op tijd is aangemeld. Op 26 december kan dus hiervoor niet meer aangemeld worden.

GvdB



Vughtse Sportclub Prins Hendrik

Naam

Adres

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Ik wil graag meehelpen bij de 44^e RiemersmaLeasing Kangoeroeloop

Als u een mobiel hebt, graag meenemen naar de Kangoeroeloop, zodat alle medewerkers optimaal bereikbaar zijn. Wel graag alvast uw nummer vermelden.

mobiel

Verder verzoeken we u ook uw e-mailadres te vermelden voor toekomstige informatieverstrekking.

E-mail

Ik wil zelf graag meelopen ☐ **ja** ☐ **nee** *

De volgende vrienden / kennissen / gezinsleden willen ook graag meehelpen:

.....
.....

Zij willen graag samen met mij een taak vervullen ☐ **ja** ☐ **nee** *

Ik heb voorkeur voor de volgende taak:

.....

Ik wil ook meehelpen op met de voorbereiding en opruimen:

☐ **22 december** ☐ **23 december** ☐ **24 december** ☐ **28 december** */ **

Graag dit formulier retourneren:

≡ Door het formulier in de brievenbus in de hal van het clubhuis te deponeren.

≡ Per e-mail verzenden naar: **tinevanesch@tele2.nl**

* **Aankruisen wat van toepassing is**

** **van 09:00 tot 13:00 uur**

Vrijwilligers gevraagd voor de 44ste RiemersmaLeasing Kangoeroeloop

Tweede Kerstdag 26 december 2015

Vrijwilligerstaken:

Op de dagen vooraf:

- Het opbouwen en gereedmaken van de locatie en het clubgebouw

Op de dag zelf:

- Het uitzetten en afbreken van de route
- Drankposten langs de route en op de baan.
- Fietzers voor en na de lopers op de lange afstanden.
- Vrijwilligers op de route.
- Vrijwilligers bij het parkeren.
- Verkeersregelaars.

Wij stellen uw hulp zeer op prijs!

Ook als maatschappelijke stage voor scholieren.

Meld u aan via het inschrijfformulier in dit blad!

Of stuur een mail naar: tinevanesch@tele2.nl

Voor verdere informatie:

Tine van Esch, telefoon 06-23061719

START-to-MOVE

Op 5 januari 2016 start atletiekvereniging Prins Hendrik weer met Start-to-Move, een looptraining voor beginners. In 12 weken tijd krijgen deelnemers 3x per week een uitgekiend programma.

Startend vanuit geen of zeer beperkte sportervaring is het doel dat elke deelnemer na 12 weken 3 tot 5 km (ongeveer 30 minuten) aaneengesloten kan hardlopen. Wie de smaak dan echt te pakken heeft, kan meteen doorstromen naar een van de vele recreatieve loopgroepen van Prins Hendrik.

Goede begeleiding

Drie keer per jaar begint er een Start-to-Move, in januari, april en september. Zo kan het toenemend aantal mensen dat enthousiast is voor het lopen goed worden opgevangen en is er ruimte voor individuele aandacht. Er zijn speciale trainers voor de beginnersgroepen. Start-to-Move, gedurende 12 weken 3x per week trainen, wordt op 3 momenten per week aangeboden: op dinsdagavond, donderdagavond en zaterdagochtend. Deze Start-to-Move training wordt afgerond met een gezamenlijke deelname aan de Spaghettiloop eind maart 2016. Meer informatie: www.ph.nl. Opgeven voor de Start-to-Move die start op 5 januari: trimcommissie@ph.nl Bij aanmelding graag NAW-gegevens en telefoonnummer vermelden.

Trimcommissie

Clinic Nordic Walking

Op zaterdagmiddag 10 oktober was er een bijscholing/clinic georganiseerd voor de trainers Nordic Walking en de nordic-walkers die zich hierbij wilden aansluiten. Leo Neuteboom, een van de beste docenten uit Nederland, kwam hiervoor naar Vught. Met groot enthousiasme vertelde hij dat Nordic Walking een zeer goede sport was omdat alle spieren van het lichaam daarbij getraind worden, tenminste als je het goed doet. Bijgaande foto's tonen hoe je het goed doet en waarbij je hele lichaam in beweging is.

Heerlijk toch.

Rieke Mes



KRENTENBROODLOOP

Zaterdag 12 december



€ 1.00

Nordic walking	9.00 uur	11 km (snelle groep)
Wandelen	9.30 uur	5 - 7,5 km
Trim	9.30 uur	5 - 7,5 - 12 - 15 - 21 km



Na afloop is er krentenbrood, versgebakken door André de Jong
Inschrijven bij Jan Wouters, André de Jong of Ans van Brunschot

Alpe d'HuZes

of wat als een sprookje begon

Graag vraag ik uw aandacht voor een kort verhaal, ik heb het plan om volgend jaar de Alpe d'Huez te gaan bewandelen. Mogelijk zult u dan vragen, hoe kom je zo dom? Dat leg ik dan graag even uit. Naast vrijwilliger en topatleet bij Prins Hendrik ben ik ook vrijwilliger bij Cello-Zorg. Cello is een organisatie die zorg biedt aan mensen met een beperking, zorg op gebied van wonen, dagbesteding, werk en vrijetijdsbesteding. Om dat te realiseren zijn er naast veel vakmedewerkers ook veel vrijwilligers nodig en dat is hartstikke leuk en nuttig werk. Als een van deze vrijwilligers was ik zeven jaar geleden betrokken bij de manege op de Binckhorst en begeleid ik de laatste drie jaar een wandelgroep, maar dit verhaal gaat helemaal niet over mij!

Dit verhaal gaat over Frans en Lia. Het begint als een sprookje. Frans en Lia woonden en werkten bij Cello en maakten deel uit van de wandelgroep. Zij hadden elkaar zeven jaar eerder leren kennen tijdens dansles en waren sindsdien onafscheidelijk. Samen op vakantie, samen dansen, samen wandelen, samen actief en gelukkig, totdat in januari 2014 Frans ziek wordt, de specialisten constateren keelkanker. Na een zware operatie, bestralingen en goede zorg in Nijmegen is Frans aan het eind van het jaar weer genezen en loopt hij samen met Lia weer mee met onze wandelclub.

Zo hebben wij in december bij Piet Plezier weer goede moed en vertrouwen in het nieuwe jaar, totdat begin 2015 Lia ernstig ziek wordt, zo ernstig dat de specialisten in Nijmegen niets meer konden doen. Op 21 mei is Lia overleden en was het sprookje uit.

Enkele weken daarna ging een aantal familieleden en vrienden naar de Alpe d'Huez en brachten daarna voor Frans foto's mee om te tonen dat zij een portret van Lia mee naar de top hadden genomen en toen zei Frans: "Volgend jaar ga ik zelf!"

Het is niemand gelukt hem dat uit zijn hoofd te praten en daarom ga ik als begeleider mee. We hebben een trainingsschema opgesteld en samen gaan we veel kilometers maken. Frans heeft een sportkeuring gehad en wij sluiten ons aan bij de geweldige mensen van 'Team Maasdriel' zodat we op de plaats

van bestemming komen. Of we daar ook boven komen zien we dan wel.

De familie houdt zich verder bezig met de financiën, er zijn nogal wat kosten aan verbonden. Vooral de 2500 euro sponsorgeld t.b.v. het KWF die de organisatie van Alpe d'HuZes min of meer verplicht stelt is een zorg. Maar we hebben nog zeven maanden dus het moet lukken. Helpt u ons en het KWF de berg op? Voor info:

Anne Henk Drese,
annehenkdrese@hotmail.com



Tussendoor snacks kan ook gezond

Het kiezen van gezonde tussendoortjes is altijd lastig in een supermarkt. Je komt al snel uit bij de gewone basisvoeding als groente en fruit als het gaat om een echt gezond tussendoortje. Producten die daarnaast veel gebruikt worden zijn bijvoorbeeld ontbijtkoek, eierkoek, sultana, evergreen en cup a soup of een andere bouillon. Maar is dit de juiste keuze? Ik zal hieronder één van de veelgebruikte tussendoortjes toelichten.

Ontbijtkoek

De ontbijtkoek wordt gezien als een gezond en verantwoord tussendoortje. Zeker wanneer je actief bezig bent zoals de reclames van Snelle Jelle laten zien. Laten we eerst eens kijken naar de ingrediënten in dit product. Ik heb gekozen voor de naturel smaak van Snelle Jelle maar elke ontbijtkoek heeft ongeveer dezelfde eigenschappen.

Ingrediënten:

Glucose-fructosestroop, roggebloem, suiker, water, kandijstroop, rijsmiddelen (natriumbicarbonaat, zuurnatriumpyrofosfaat), specerijen, zonnebloemolie, rijstbloem, aroma.

De dikgedrukte ingrediënten zijn de minder goede ingrediënten. Het ingrediënt dat als eerste staat benoemd in het rijtje zit er het meeste in.

Glucose-fructosestroop: dit is de meest gebruikte suikervorm binnen de industrie. Het wordt gehaald uit mais en is hierdoor zeer goedkoop. Naast goedkoop werkt deze suiker ook nog eens verslavend dus goede redenen voor fabrikanten om dit ingrediënt vaak te gebruiken. Eén pepernoot is niet genoeg, je wilt altijd meer en dat zou wel eens kunnen komen door dit ingrediënt.

Suiker, kandijstroop: beide snelle suikers. Deze zorgen voor een piek in je bloedsuikerspiegel en ook weer een snel dal waardoor je weer het gevoel van 'trek in iets' krijgt.

Zuurnatriumpyrofosfaat: ook wel bekend als E450i. Tegenwoordig schrijven fabrikanten E-nummers graag uit zodat wij niet meer zien dat het E-nummers zijn. Bij voorkeur vermijden vanwege kans op gezondheidsrisico's zoals een verminderde opname van mineralen.

Zonnebloemolie: zonnebloemolie is een omega-6 vetzuur en heeft een ontstekingsbevorderende werking op het lichaam.

Aroma: dit klinkt altijd heel vaag en kan ook gewoon een andere naam voor suiker zijn. Daarnaast bevat dit product per reep maar liefst 6 suikerklontjes!

Conclusie

Kortom ontbijtkoek is eerder vulling dan dat het echt voedingsstoffen oplevert. Jammer genoeg vult het ook niet voor lange tijd want door die snelle suikers heeft je lichaam ook weer snel behoefte aan een volgende oppepper. Suikerklontjes

verwerken in je lichaam kost heel veel B-vitamines. Deze B-vitamines zijn eigenlijk juist nodig voor je energiehuishouding. Dus uiteindelijk word je van te veel suikers eten juist erg moe.

Gezonde tussendoortjes

Kiezen voor tussendoortjes zonder je suikerspiegel te belasten kan natuurlijk wel! Probeer altijd te zorgen voor een combinatie van eiwitten en koolhydraten. Denk aan de volgende opties: ongebrande, ongezouten noten met (gedroogd) fruit, een gekookt ei, boterham met vleeswaren en bijvoorbeeld een bakje yoghurt met vers fruit. Een gezonde energiereep kun je ook zelf maken met gedroogde vruchten, noten, zaden en pitten (zie recept sportkookboek Goud op je bord). Maar omdat dit niet voor iedereen is weggelegd heb ik samen met Topsportkok Erik te Velthuis van Sportcentrum Papendal een gezonde energiereep op de markt gebracht.

Goud in je hand

Goud in je hand is een voedingsreep in plaats van een snoepreep. Een tussendoortje voor een lang verzadigd gevoel. De bloedsuikerspiegel blijft mooi stabiel in tegenstelling tot het pieken bij "normaal" snoepgedrag. Daardoor een echt verantwoord tussendoortje. Het is een goede herstelreep na zware inspanning vol energie uit eiwitten, onverzadigd vet, natuurlijke suikers en boordevol vitaminen en mineralen. Vele nationale topsporters nemen de reep enthousiast mee naar kampioenschappen en trainingskampen over de hele wereld. De reep geeft een eerlijk mondgevoel door de grovere structuur, je proeft de pure ingrediënten. Knapperig door de noten, zaden en pitten en licht zoet door het gedroogd fruit en de honing.

De reep bestaat uit de volgende ingrediënten: vruchten 32% (gedroogde abrikozen, dadels, vijgen, rozijnen), honing, zaden 14% (pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad), granen 13% (boekweitvlokken, havervlokken, quinoavlokken), noten 13% (walnoten, amandelen, cashewnoten, hazelnoten), gemalen kokos. De productie, verpakking en logistiek worden geheel gedaan door mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Dit maakt de reep tot een maatschappelijk verantwoord en uniek product.

Voedingswaarde:			
Per 100 gram		Per reep (50 gram)	
Energie			
1700 kJ/390 kcal		850 kJ/195 kcal	
Voedingswaarde			
Vet	19,1 g	Vet	9,6 g
waarvan verzadigd	2,3 g	waarvan verzadigd	1,2 g
Koolhydraten	51,5	Koolhydraten	25,8 g
waarvan suikers	36,7 g	waarvan suikers	18,3 g
Eiwitten	8,1 g	Eiwitten	4 g
Zout	0,036 g	Zout	0,018 g
Voedingsvezels	5,9 g	Voedingsvezels	2,9 g



Brenda Frunt

Running Blind Den Bosch stelt zich voor

We zijn een groep hardlopers met een visuele beperking. Dit doen we door samen te lopen met een buddy en via een koordje zijn we met elkaar verbonden. Enkele lopers zijn ook slechthorend of doof, maar met gebaren en signalen op het lichaam lukt het uitstekend om met elkaar te communiceren.

Running Blind is een landelijke stichting die in 2007 gestart is in Rotterdam. Van hieruit zijn diverse steden in het land aangehaakt. Wij zijn in Den Bosch eind 2014 gestart vanuit de hardloopwinkel Run Walk Bike. Onze groep is nu echter zo groot geworden dat we op zoek moesten naar een ander locatie. Na niet zo heel lang zoeken hadden we deze gevonden.

Op 4 november is onze eerste training geweest bij Prins Hendrik. Wow, geweldig, super, mega, kei vet! Enkelen van ons kunnen de strepen op de baan zien waardoor de buddy even niet nodig is. Heerlijk alleen hardlopen.

We trainen twee keer in de week, op woensdag- en zaterdagmorgen van 10.00 uur tot 11.00 uur, soms op de baan maar we gaan ook van de baan af, net als andere loopgroepen. En wie weet komt er nog een tijd dat we bij de reguliere groepen kunnen aansluiten.

Het is voor ons wel even wennen om alles te vinden, vanaf

de bushalte de atletiekbaan, de kleedruimte of de kantine. Zeker als we onze taststok hebben achtergelaten in de kleedkamer. Gelukkig hebben we onze buddy's.

Maar mocht je ons een keer al zoekend rond zien lopen, op de baan of erbuiten, helpen mag altijd. Mogelijk komen we elkaar tegen bij een wedstrijd. Onze eerstvolgende is de RiemersmaLeasing Kangoeroeloop.

Mocht je meer informatie willen, kijk dan op onze website, www.runningblind.nl



Sportieve groet, Lopers Running Blind Den Bosch

19 december: tweede Longest Night Trail



Op zaterdagavond 19 december wordt op de Vughtse Hei en IJzeren Man de tweede editie van de Schneider Outdoor Longest Night Trail georganiseerd. Een sportief evenement voor hardlopers en wandelaars. Op de kortste dag van het jaar wordt het begin van de langste nacht gevierd, waarna de dagen weer gaan lengen. Tegen het donker gewapend met niets meer dan een hoofdlampje verjagen de deelnemers tijdens deze unieke avond de duisternis. De Longest Night Trail is hét hardloopevenement dat lopers aanspoort om hun hardloopschoenen ook tijdens de donkerste dagen van het jaar aan te trekken.

De Longest Night Trail biedt voor ieder wat wils. Hardlopers kunnen kiezen uit een 5, 10 of 15km parcours. Voor kinderen is er een spannende fakkel(wandel)tocht. Toeschouwers kunnen genieten van een spectaculaire vuurshow onder genot van een (warm) drankje en hapje bij de IJzeren Man. De eerste start is om 18.30 uur. De laatste loper wordt rond 20.30 uur over de finish verwacht. Ongeacht leeftijd, niveau of doel, er is een Longest Night Trail voor iedereen. De parcoursen zijn voor het grootste gedeelte onverhard en lopen door bossen en velden.

Gegarandeerd spectaculair

Voor het begeleiden van de Fakkeltocht is de organisatie nog op zoek naar mensen die het leuk vinden een groepje van ca. 10 deelnemers (kinderen en volwassenen) door het bos te loodsen. Meer informatie: info@longestnighttrail.nl.

De organisatie heeft zich tot doel gesteld om zoveel mogelijk mensen een leuke, inspirerende sportavond te bezorgen. Iedereen is bij deze dan ook uitgenodigd om te komen kijken of deel te nemen aan de Longest Night Trail. Voorinschrijven kan tot 14 december én op de avond zelf. Het aantal startplekken is beperkt.

Verzeker jezelf van deelname en schrijf snel in: www.longestnighttrail.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 hardloopleiding 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

DEN BOSCH.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)

Turners winnen NK Teams

Op zondag 15 november was de sporthal in Alphen aan de Rijn het toneel voor de Nederlandse Kampioenschappen voor teams. Prins Hendrik is een trouwe leverancier van deelnemende teams aan de Nationale Team Cup (NTC), zoals de wedstrijd heet. Dit jaar zijn er door PH minder teams dan voorgaande jaren ingeschreven. Bij de jongste jongens wordt deze wedstrijd veelal gebruikt om wedstrijdervaring op te doen. Het trainersteam heeft dit jaar besloten om geen wedstrijdervaring meer op te doen tijdens de NTC, maar tijdens onderlinge wedstrijden, georganiseerd in onze eigen zaal. Om die reden werden er dit jaar twee teams ingeschreven. Het jeugdteam miste de finale op een haar na. De senioren gingen voor de prijzen.



Al meerdere jaren wisten teams van Prins Hendrik in de prijzen te vallen. Zo werd PH meerdere keren Nederlands Kampioen in de eerste divisie. In 2009 werd er voor de eerste keer deelgenomen op het allerhoogste niveau: de senioren eredivisie. Het toenmalige team, met onder andere Siwa Geboers, werd toen heel

knap derde van Nederland. Vorig jaar werden onze sporters op hetzelfde niveau zelfs tweede.

Het team van 2015 bestond uit Siwa Geboers, Miesjel van Rooij, Noël Veugelers, Daan Ketelaars en Pepijn Habraken. Onze mannen begonnen hun wedstrijd op vloer. Goede oefeningen met goede scores zorgden voor een goed begin. Het tweede toestel was paard voltige. Een moeilijk toestel, maar een goed toestel voor Prins Hendrik. Onze mannen presteerden echter niet optimaal. Er werden teveel slordigheidsfoutjes gemaakt. Desondanks wisten ze op dit toestel toch nog een kleine twee punten meer te scoren dan de tegenstanders.

Klappen uitgedeeld

Om de voorsprong te behouden moesten de heren zich herpakken op de nog volgende toestellen. En dat deden ze! Op ringen, sprong en rek werden de klappen uitgedeeld, waarbij alle teamleden erg goede oefeningen lieten zien. Wat een team en wat een teamspirit! Echt spannend werd het aan het einde niet meer. De mannen van PH waren beduidend beter en een maatje te groot voor de rest van Nederland. Onze mannen lieten zien dat zij de kampioen van 2015 zijn en wel met een voorsprong van maar liefst elf punten op de nummer twee!

Uiteraard hebben de deelnemers in Alphen aan de Rijn de punten gepakt, maar zeker ook alle lof voor degenen die niet in het team zaten: Björn van Zwol, Kieran Verbiest en Demis van Doorn. Zij hebben tot de laatste dag getraind om als back-up te fungeren, mocht er iemand binnen het team uitvallen. De goede resultaten van het team waren mede te danken aan de voorbereiding met onder andere wedstrijden in Zweden en België.

Voor de kleine jongens staat er nog een onderlinge wedstrijd op het programma in onze eigen zaal op 10 december. De senioren Miesjel, Noël en Daan gaan nog één keer vlammen in Luxemburg en dan is het turnjaar 2015 ten einde. 2015 was een turnjaar vol sportieve hoogtepunten, zowel individueel als met het team. Op naar 2016!

Mike Wiersema

Nationale Team Cup 2015, turnen heren

In het laatste weekend van oktober hebben in Beekbergen de junioren heren zich proberen te kwalificeren voor de Nationale Team Cup 2015. In deze kwalificatie gingen de beste twaalf teams (van de 22) door naar de finale om daar te strijden voor de titel. Het team bestond uit vijf heren: Silvester Assmann, Renzo Wille, Brett van Someren, Mart Hellemons en Yoah van der Loo. In de eerste ronde begonnen de heren op vloer, waarin nog een aantal foutjes zaten die niet nodig waren. Nadat Mart zijn oefening op voltige foutloos turnde herpakte de heren zich met drie hele goede oefeningen, waar ze vooraf allemaal tegenop zagen. Dit gaf de heren een enorme boost en vervolgens vertoonden ze, toestel na toestel, 3 of 4 hele goede oefeningen. De laatste ronde eindigden de heren op rekstok, waarin Silvester het voortouw nam met zijn vernieuwde oefening. In deze oefening turnde hij voor het eerst een dubbele salto als afsprong. Ook dit toestel was voor alle drie de heren een succes en ze sloten de wedstrijd met goede gevoelens af.

De mannen hebben zich uiteindelijk met 1,5 punt te weinig nét niet weten te kwalificeren en hebben een mooie 15e plek weten te bemachtigen. Het was een mooie wedstrijd waarin de jongens weer veel ervaring en leermomenten hebben opgedaan.

Gijs Mallens

Geweldige Freerun-activiteit bij Prins Hendrik

Tijdens de eerste week van november heeft de gymnastiekafdeling twee geweldige freerun-dagen georganiseerd. Voor de subsidie die voor het Freerunnen is aangevraagd hebben we bij de KNGU een heuse freerun-kar gehuurd met zeer uitdagende freerun-materialen.



De kar was te huur voor een hele dag. Dan is het zonde om deze enkel te gebruiken voor onze eigen leden. Na een brainstormsessie hebben we een programma opgesteld voor de maandag en de donderdag. In de middag, onder schooltijd, heeft trainer Gijs Mallens freerunnen aangeboden aan de groepen 7 en 8 van de Piramide. Deze school maakte toevallig op de dagen dat de freerun-kar in Vught was, gebruik van de sporthal in Vught-Noord. De kinderen (en leerkrachten) van de Piramide waren erg enthousiast over de clinics die werden aangeboden en hebben met veel plezier gesport.

Na schooltijd konden kinderen uit Vught deelnemen aan gratis freerun-clinics die eveneens door Gijs werden verzorgd. Maar liefst 32 kinderen hadden zich ingeschreven voor deze clinics. De overige beschikbare plekken tijdens de clinic zijn aangeboden aan Kinderopvang Partou, die daar dankbaar gebruik van

hebben gemaakt. Vanuit de clinics zijn in de weken daarna al direct kinderen aangesloten bij de Freerunlessen van PH. Uiteraard hebben ook onze eigen leden, onder leiding van onze eigen freerun-trainers, gebruik mogen maken van deze zeer uitdagende en uitdagende materialen. Wat een gave les! Wil jij nu ook een keer komen Freerunnen? Kom dan een kijkje nemen tijdens één van onze lessen:

Maandag	18.00-19.00 uur	jongens/meisjes	6-9 jaar
Maandag	19.00-20.00 uur	jongens/meisjes	10 jaar en ouder
Donderdag	18.00-19.00 uur	jongens/meisjes	6-9 jaar
Donderdag	19.00-20.00 uur	jongens/meisjes	10 jaar en ouder

Pak je sportspullen en doe mee en laat je gaafste *tricks* zien!

Ik maak mensen fitter.



Clara volgt de opleiding Sport- en bewegingscoördinator. In welk beroep ga jij het maken? Kijk op www.kw1c.nl voor de opleiding die bij jou past.

 **Koning Willem I College**
's-HERTOGENBOSCH

Daar ga jij het maken.

Turnkamp 2015, een jubileum

In de herfstvakantie zijn de wedstrijdgroepen dames en heren van de gymafdeling op kamp gegaan naar Kortrijk (België). Deze editie van het turnkamp was een hele speciale. Het turnkamp bestond namelijk 10 jaar! En dat moest gevierd worden.

Op zondag 25 oktober kwam de bus ons ophalen bij Hotel Vught en bracht ons richting de prachtige turnzaal in Izegem. Deze turnhal is zo groot dat de vierkante turnvloer in het midden ligt met aan de linkerkant alle damestoestellen die in veelvoud opgesteld staan. Aan de rechterkant hetzelfde, maar dan voor de heren. Voldoende mogelijkheden voor onze sporters om hard te trainen en nieuwe dingen te leren (zie de filmpjes op onze Facebookpagina). In totaal werd er drie keer getraind door de sporters.

Oudere sporters gaan langzaam aan de rol van (assistent)trainer op zich nemen. Dat zien we in de zaal, maar ook tijdens de begeleiding op kamp. Een speciale rol was dit jaar weggelegd voor Julie Smit, Juul Werneke, Pepijn Habraken en Stijn Kamp. Zij hebben zorggedragen voor het recreatieprogramma en hebben onder andere de spooktocht en de bonte avond met het thema "neon" georganiseerd. Ze hebben er veel werk van gemaakt en de sporters leuke activiteiten aangeboden.

Een speciaal woord van dank aan Simone de Krijger, die vooraf aan het kamp de inkopen heeft gedaan en voor de maaltijden de nodige voorbereidingen heeft getroffen. Haar dochter, Melanie, is samen met Nina Pietjouw mee op kamp gegaan om voor ons te zorgen. En hoe... beide dames zijn werkelijk twee keukenprinsessen. We hebben heerlijk gegeten en ook de organisatie in de keuken namen deze jeugdige dames voor hun rekening. Top! Habo Vleesspecialiteiten uit Schijndel heeft ons voorzien van de heerlijkste hamburgers en het hout voor ons jaarlijkse kampvuur hebben we aangeboden gekregen door familie De Wit, familie Rijkers en familie Bergman. Hartelijk dank!

De laatste dag van ons kamp moest er nog een echte knaller komen als afsluiter van dit jubileum. Op het kamp was het weer super leuk zoals altijd, maar we hadden nog niets speciaals gedaan voor ons 10-jarige bestaan. De afgelopen jaren hebben we steeds een klein bedrag kunnen reserveren voor onvoorziene uitgaven. Dat bedrag hebben we samen met een financiële ondersteuning van de stichting Vrienden van Prins Hendrik gebruikt voor een topafsluiter. De bus bracht ons woensdag niet naar PH voor de jaarlijkse frietmaaltijd, maar bracht ons regelrecht naar Duinoord! De hele middag hebben de kinderen kunnen spelen in de grote speeltuin, de oudere jeugd heeft geklommen in het spectaculaire klimbos en er is deelgenomen aan een heuse Halloweenocht over het park. Uiteraard was er voldoende gelegenheid om te eten en te drinken, waarbij de kinderen zelf konden kiezen wat ze wilden. Wat een feest! Geweldig om het turnkamp en tevens het 10-jarige jubileum zo af te mogen sluiten.

Iedereen die zijn of haar steentje heeft bijgedragen hartelijk dank voor jullie inzet. De kinderen hebben genoten!

Op naar de 11e editie.

Organisatie Turnkamp 2015

Voor meer informatie over de stichting Vrienden van Prins Hendrik <http://ph.nl/node/18>



PH op wedstrijd

Het baanseizoen is over en dat betekent dat de aandacht in de atletiek zich in het najaar richt op de wegatletiek en natuurlijk het crossen. Zo loopt Wim Westerveld in Oldenzaal 10,1 kilometer in 39.40 min. Hij wordt er 15e mee op 4 oktober 2015.

In Hamburg lopen 4 PH-ers een halve marathon. In de Duitse Hanzestad gaat het snel: Rob Bravenboer 1.28.18; Maria Dooyenburg 1.44.03 2e V55; Peter Peeters 1.45.09; Gonnie Janssens 1.45.15 6e V50.

Op 10 oktober is de 10 van de Kurenpolder. Hein v.d. Oetelaar wordt 5e M55 in 44.58 min.

De marathon en halve afstand van Eindhoven is en blijft een favoriet van Prins Hendrik lopers: de netto-tijden: marathon m40 Erwin van de Lisdonk 2.59.03; Marcel van Boxtel 3.04.57; Jean-Piere Louwers 3.05.11; Wilfred Weyers 3.40.14; m45 Paul Diepen 3.03.43; Auko Venema 3.41.18; m50 Rob Weijs 3.09.23; Martien Soetekouw 4.03.44; m55 Wim Pijnenburg 3.52.23; Hans Hazenberg 4.04.37; m60 Peter Sweegers 3.58.16; Paul Oostveen 4.00.14; Ronald Kenninck 4.27.10; v50 Annemieke van Amerongen 3.55.31; Marjolein Weijs 4.07.59; halve marathon m35 Andre Meijer 1.42.40; m40 Marco van Gemert 1.38.57; Bas van Lierop 1.51.23; m45 John Dankof 1.31.27; Micha Kerlen 1.47.56; Nico Vermeer 1.55.49; m50 Frank Dekkers 1.53.05; m55 Pieter Jongstra 2.14.45; m65 Harrie van Boxtel 1.40.59; Hein van Staveren 1.44.13; Leo Vandeberg 1.46.07; m70 Eddy Thelen 1.47.33; Piet de Haas 1.51.17; v35 Rebecca de Jong 1.58.10; v55 Gwen Andeweg 1.40.23.

De grootste marathon qua deelnemers aantallen is Amsterdam. Er staan natuurlijk ook PH-ers aan het vertrek in de hoofdstad. Marathon m40 Maarten van Hooft 3.23.08; v40 Marischa van Zantvoort 4.14.27; halve marathon Wim Westerveld 1.24.21; Maaike van Esch 1.54.43.

In Rucphen staan op 18 oktober twee PH-ers aan de start. Marjon de Kok is de snelste en wordt derde bij de vrouwen in 38.27 min. Hein

van de Oetelaar loopt 44.33 en wordt 15e in de m55 categorie.

Twee PH-ers in de uitslagen van de Marathon Brabant in Etten-Leur. Zij lopen de halve afstand in West-Brabant: halve marathon v35 Ankie Romme 1.53.10; v45 Marieke Huysmans 1.57.51.

Op 25 oktober wordt traditiegetrouw het crossseizoen geopend met de Sparrenbosloop. Gerwin van den Hurk maakt zijn rentree en de voormalig nummer 2 van Nederland wint overtuigend. Nandy van den Hurk Kitslaar wordt 3e op de lange cross. Peter Duvekot wordt 4e bij de M50.

In Soesterberg was op 1 november de run4water loop. Karlijn Jansen loopt 5 km in 29.00 min.

De Mapleleaf cross in Hilversum kent een sterke bezetting. De PH-ers lopen de korte cross, die ook prima bezet is. Sophie Schoonebeek wordt 4e MA. Lysanne Wilkens pakt brons bij de vrouwen en Jan van den Hoogen wordt 19e.

Hans van Loon wordt 2e overall bij de Duvelscross in Lieshout.

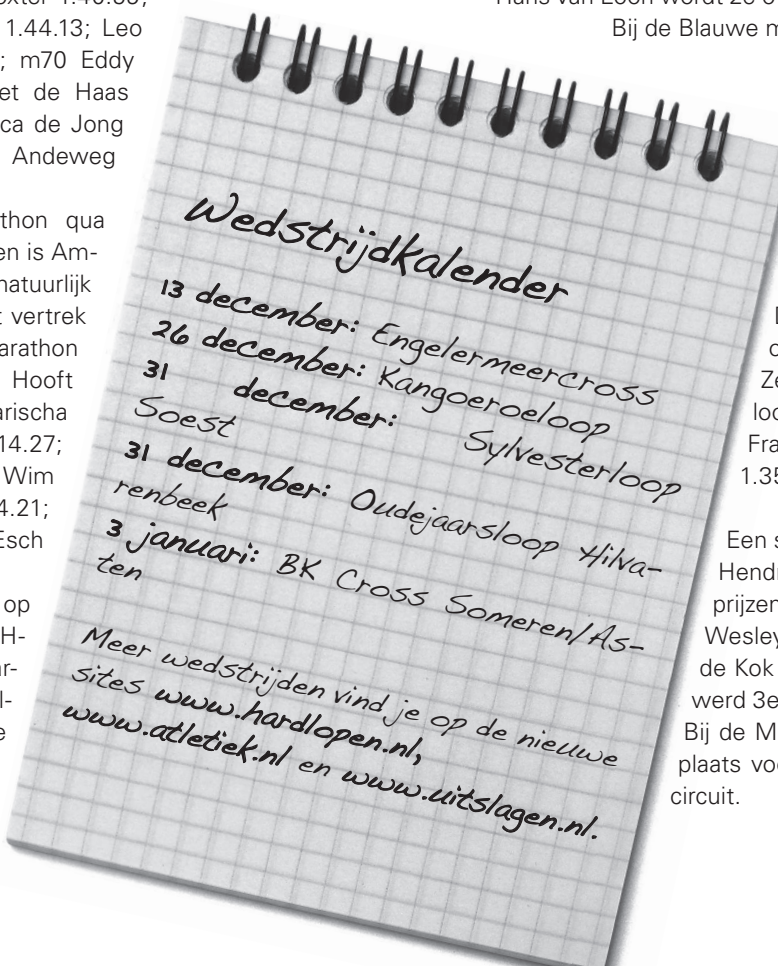
Bij de Blauwe meer cross wordt Fenna van Burg 2e op de lange cross bij de senioren.

Bij de eerste editie van het NK trail in Schoorl wordt Menno Heijstek 34e op de 37 km afstand. Henk Flipsen was goed op dreef bij de Klein Zwitserland cross in Tegelen. Hij werd 4e m55.

De Vestingstadrun in Woudrichem op 7 november levert Sieta van der Zee een 2e plaats op bij de v45. Zij loopt de halve marathon in 1.50.49. Frank Verharen wordt 5e M55 in 1.35.28.

Een succesvolle Maresiacross voor Prins Hendrik. Op 8 november gingen er drie prijzen vanuit Kaatsheuvel mee naar huis. Wesley van der Gouw won overall. Marjon de Kok was snelste v35 en Hans van Loon werd 3e M35.

Bij de Molenvencross is er opnieuw een 4e plaats voor Henk Flipsen in het Limbracross circuit.



De Berenloop op Terschelling is een mooi evenement met lange afstanden op het Waddeneiland. De marathon: m50 Arno van der Laan 3.37.46; halve marathon m40 Bas van Lierop 1.54.49; m50 Maurice Funcke 1.41.07; v55 Rita van de Sande 2.03.25.

Op 14 november was de Typhoonloop in Gorinchem. Hein van de Oetelaar werd 12e bij de M55 in 44.05 (netto).

De Zevenheuvelenloop en de kortere Zevenhevelennacht zijn erg populair. De netto uitslagen van alle PH-ers: 15 km Noël Keijsers 53:21 Frank Michels 56:40 Jeanine van de Klashorst 57:17

Jos Op 't Hoog 58:15 Wim Westerveld 58:48 Jean-Pierre Louwers 59:00 Ronald Weevers 59:32

Maarten van Hooft 1:03:32 Geert Alofs 1:04:34 Mark Lemmens 1:04:59 Michiel van Woelik 1:06:58 Maurice Funcke 1:09:51 Roy Laseroms 1:10:12 Gwen Andeweg 1:10:49 Bruno van Rijsingen 1:11:56 Paul Oostveen 1:13:40 Bert Henskens

1:14:15 Rick van Bergenhenegouwen 1:14:24 Geert Nieuwenhuizen 1:14:25 Hein van Staveren 1:15:10 Piet de Haas 1:16:00 Geert Romeijn 1:16:50 Eddy Thelen 1:17:35 Bas van Lierop 1:19:06 Reke Wijnbeld-Dekkers 1:23:20 Yvon Schoonebeek 1:23:51 Rob van de Ven 1:24:30 Jan Foolen 1:25:21 Gerard Haans 1:25:56 Sharon van de Veerdonk 1:26:38 Ton le Blanc 1:27:31 Anton Tacken 1:28:21 Maret Oomen 1:28:51 Tanja van Dun 1:30:53 Ingrid van Vught 1:30:53 Bart Jansen 1:31:07 Claire Peusens 1:31:56 Monique Kolff-Kamphuis 1:34:20 Pim Mesker 1:35:07 Karin Brouwers 1:38:18 Jan de Leeuw 1:39:09 Lea Geerarts 1:43:04 7km Joris Dams 30:20 Anne Henk Drese 37:56 Dorrie van Bracht 40:32 Nettie van Dinther 40:35 Marja van Opstal 41:38 Lindy Wirken-Overklift 46:47 Helma Jilesen 55:49

Bart van Aalst

PH-turners in België in de (geld)prijzen

Noel Veugelers en Miesjel van Rooij hebben in het weekend van 30 oktober deelgenomen aan de Wase Gym Cup in Melsele, België. Om 08.00 uur startte het inturnen voor de meerkampwedstrijd. Miesjel van Rooij turnde een volledige meerkamp en eindigde daarmee nipt naast het podium (4e). Noel turnde vier toestellen en probeerde zich daarmee te kwalificeren voor de toestelfinales.

Na de wedstrijd was er een korte pauze, waarna de toestelfinales van start gingen. Miesjel had zich geplaatst voor het toestel voltige en wist na een goede oefening de bronzen medaille te veroveren. Naast de eer en de medaille was er bij deze wedstrijd nog een geldprijs te winnen. Dankzij zijn derde plaats mocht Miesjel €25,- in ontvangst nemen.

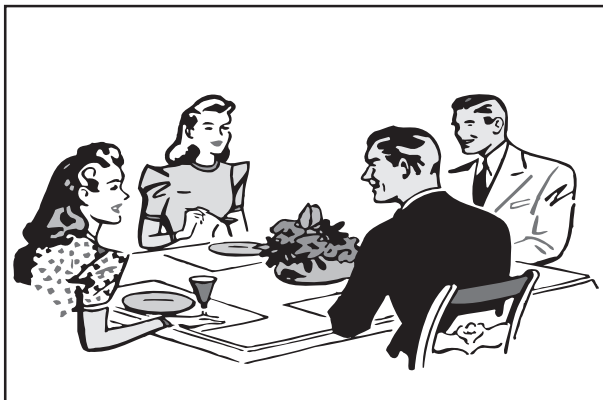
Noel wist zich te plaatsen voor maar liefst drie toestelfinales. Noel turnde goede oefeningen op vloer en ringen en wist respectievelijk op de 6e en 5e plaats te eindigen. Hij had zijn zinnen op sprong gezet. Met twee moeilijke sprongen behaalde hij de hoogste uitgangswaarden binnen het deelnemersveld. Dankzij het goed uitvoeren van de sprongen wist hij het goud te veroveren. Naast goud kreeg de winnaar ook nog eens €100,-

Na een lange maar leerzame en winstgevende dag kunnen sporters en trainer terugkijken op een goede voorbereiding voor de NK voor teams op 16 november.

Mike Wiersema



Eet- en bierspeciaalcafé de 's Limmerick



Openingstijden:

maandag t/m donderdag 11.30 t/m 01.00 u.
vrijdag t/m zondag 11.30 t/m 02.00 u.

Onze keuken is elke dag geopend:
voor de lunch vanaf 12.00 u.
voor het diner vanaf 17.00 u.

Vliertstraat 1, 5261 EJ Vught
Tel. 073 - 657 11 05

KYBYS & Sport

Buitensport. Daar weten we bij KYBYS alles van. We vertalen wensen doelgericht in beleid, haalbare plannen en uiteindelijk in de realisatie en het beheer van accommodaties voor sport en recreatie. Van kunstgras hebben we daarbij nog eens extra veel verstand. Diverse prof- en amateursportclubs kunnen dat beamen.

KYBYS,
...voor ingenieu[r]s advies.

Naast sport is KYBYS actief op het gebied van:
> NATUUR EN WATER > STEDELIJK GEBIED > BEGRAAFPLAATSEN



KYBYS

ingenieurs en adviseurs

> Vestigingen in Boxtel - Meppel en Heemstede > info@kybys.nl - www.kybys.nl

FysioCompany Kortbeek

samenwerkende fysiotherapeuten



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



Professionele begeleiding bij uw blessure

wij helpen u graag stap voor stap op weg

Met een team van enthousiaste fysiotherapeuten met
jarenlange ervaring in sport- en hardloopleblessures
helpen wij u graag weer terug naar pijnvrij bewegen
en sporten.

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

www.fysiocompany.nl

073 - 623 22 22

Mastdammenhoeve 1, 5262 NA Vught
Willem de Rijkelaan 1, 5263 DL Vught

Van Zinnicq Bergmann

advocaten sinds 1870

mr Jean van Zinnicq Bergmann
mr Hanneke van Haarlem
mr Marlous Weerts
mr Anneloes van Tuijn
mr Joost Hofman

arbeids- en ontslagrecht - onroerend goed- en huurrecht
ondernemingsrecht - personen- en familierecht
overeenkomsten- en handelsrecht
letselschade - erfrecht

Peperstraat 8
5211 KM 's-Hertogenbosch

T: 073 61 32 318
F: 073 61 41 581

Postadres:
Postbus 1332
5200 BJ 's-Hertogenbosch

M: info@vzb.nl
W: www.vzb.nl

Jaaroverzicht Clubrecords 2015

Ook dit jaar hebben we als vereniging weer goed gepresteerd. Niet alleen vielen er weer een aantal clubrecords te noteren, maar ook diverse goede prestaties die opgenomen worden in de ranglijsten aller tijden. Hieronder een overzicht van de clubrecords:

Senioren		
* Tamara Bos	400 m horden	61.75
* Melissa Boekelman	kogelslingeren	47.93 m.
Junioren		
* Tamara Bos(MA)	400 m horden	61.75
* Vera Lurvink (MB)	400 m	58.69
* Karlijn Bongenaar (MC)	800 m	2.25.77
* Karlijn Bongenaar (MC)	1500 m hindernis	5.41.78
* Maxime Beverwijk (MC)	speerwerpen	37.55 m.
* Joep van Es (JB)	400 m horden	58.03
* Rick Verhoeven (JD)	hoogspringen	1.65
Masters		
* Marlies van Woerden (V45)	kogelslingeren	29.82 m.
* Simon Vroemen (M45)	5000 m	15.26.97
* Simon Vroemen (M45)	10 km	32.45
* Simon Vroemen (M45)	3000 m steeple	9.18.61
* Rik Verharen (M50)	hoogspringen	1.65
* Eric Beart (M50)	hink-stap-sprong	11.85 m.
* Eric Beart (M50)	discuswerpen	39.55 m.
* Eric Beart (M50)	speerwerpen	51.29 m.
* Henk Flipsen (M55)	800 m	2.29.75
* Henk Flipsen (M55)	1500 m	5.00.10
* John de Noorlander (M60)	kogelstoten	9.97 m.
Indoor		
* Vera Lurvink (MB)	400 m	59.28
* Vera Lurvink (MB)	800 m	2.18.11
* Emmy van den Berg (MD)	1000 m	3.21.37
* Ronald Weevers (M45)	800 m	2.04.62
* Co Neijzen (M50)	60 m	7.96
* Co Neijzen (M50)	verspringen	5.35 m.
* Rik Verharen (M50)	hoogspringen	1.68 m.
* Janine Kortbeek (V60)	hoogspringen	1.29 m.
* Janine Kortbeek (V60)	hink-stap-sprong	10.07 m.

Daarnaast zijn er ook een aantal baanrecords verbroken. Deze hangen in het clubhuis en staan op de site van PH. Aan de ranglijsten aller tijden wordt nog gewerkt en die komen in januari in het clubhuis te hangen. Gemiste uitslagen of foutjes zijn natuurlijk zo gemaakt dus als er volgens jou iets niet klopt, geef het dan a.u.b. even door via clubrecords@ph.nl, dan kunnen we alle lijsten zo compleet mogelijk houden.

Mede namens John van Broekhoven,
Rob Bravenboer




Rijopleiding in Stappen

Stoer! Met je vrienden naar een wedstrijd. Naar Rotterdam in eigen auto, zelf verdiend, want je hebt je rijbewijs op zak. Het lessen was al leuk. Autorijschool De Gier wees je de richting. 'Rijden in Stappen' was de uitkomst. Ga ook je eigen weg en haal je rijbewijs. Bel nu Christ de Gier voor je eerste rijles, da's pas stoer!

DE GIER
AUTORIJSCHOOL

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

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

De Vrijwilliger

Helma Jilesen

De 5 vragen



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

Ik ben 12 jaar lid, begonnen als TOPH (Trimmende Ouders PH)

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

Op maandagavond geef ik training bij TOPH en op zaterdag geef ik samen met Sjef training aan groep B1+B2.

> **Hoeveel tijd besteed je eraan?**

Inclusief voorbereiding kost het me ongeveer 4 uur per week.

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

Ik ben begonnen als gewone ouder (halen en brengen van de kinderen), al snel was ik ook trimmende ouder en begon ik als voorzitter van het jeugdathletiekbestuur. Daar ben ik mee gestopt vanwege mijn werk in ploegendienst. Als trainer bij de jeugdathletiek ben ik nog even door gegaan. Hiermee ben ik gestopt toen mijn zoon B-junior werd. Na even niets ben ik de cursussen assistent-looptrainer en looptrainer gaan volgen. Inmiddels ben ik sinds april 2015 gediplomeerd looptrainer.

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

Toen de nieuwe baan net open was, hebben we de Nationale Jeugdathletiekdag georganiseerd. We wisten bij wijze van spreken niet eens waar de stopcontacten zaten en toch is het gelukt om er een prachtige dag van te maken met 170 vrijwilligers voor 700 kinderen. Wat ik ook prachtig vond was de "eierenrace" waaraan we met onze TOPH-groep hebben meegedaan tijdens het 100-jarig bestaan van de vereniging. Alle eieren moesten heel aan de finish komen en dat lukte heel goed door ze in onze bh te vervoeren. Deze race was echt heel goed voor de teambuilding!

En verder

> **Running Blind**

Sinds april ben ik ook buddy bij Running Blind. Bij deze groep worden vrijwilligers gekoppeld aan iemand met een visuele beperking, meestal verbonden met een band om de arm, dus een op een. Het is een kleine moeite om op deze manier ook blinden en slechtzienden de gelegenheid te geven om te hardlopen. Ik heb met mijn maatje ook aan de Meijerijloop meegedaan en dat is natuurlijk heel anders dan wanneer je voor jezelf meedoet, maar het was een mooie ervaring. Vanaf 4 november starten we met deze groep bij PH (zie elders in dit blad).

> **Honda Goldwing**

Mijn man en ik hebben allebei een Honda Goldwing. Naast het woon- en werkverkeer gaan ze mee op vakantie. Eerst met de auto -motor op de aanhanger- naar de plaats van bestemming en dan rijden we ermee in Oostenrijk en Frankrijk. Haarspeldbochten zijn doodeng, maar geven me na afloop een zeer voldaan gevoel. Dus net zo iets als hardlopen maar dan anders.

Annemieke van Amerongen

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!

WOMEN

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



MARINUS

MARKTVELD 54 VUGHT 073-6561589
WWW.MARINUSMODE.NL



MEN

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

Turnkamp 2015

Op zondag 25 oktober vertrokken we met 47 kinderen en 10 leiders naar België voor ons jaarlijkse turnkamp. Na een gezamenlijke training van 3 uur gingen we naar ons verblijf in Kortrijk, waar de kamerindeling bekend werd gemaakt en waar we lasagne hebben gegeten.

Na het eten de beamer aan en dames turnen kijken, het WK in Glasgow. Daarna om de beurt douchen, tanden poetsen en naar bed, snoepjes eten, behalve de kleinste dames, die wisten niet dat ze mochten snoepen.

Maandag om 7 uur allemaal weer fris uit bed en om half 9 vertrokken de bovenbouw kinderen om te trainen, de onderbouw bleef lekker buitenspelen, knutselen, dansen en in de keuken helpen voor het avondeten. De onderbouw mocht in de middag trainen en de bovenbouw kwam terug om te chillen. Ook vanavond weer turnen kijken, nu de heren. Vanavond kwamen er nog 4 gasten en 2 leiders bij en het kampvuur werd voorafgegaan door een enge spooktocht. Ook nu weer redelijk op tijd naar bed.

Dinsdag hetzelfde programma als maandag: trainen en recreatieprogramma of omgekeerd, er werd in de ochtend volop ge-

oefend voor de bonte avond. Dus na het eten werd er volop gewerkt om iedereen in de themakleuren te krijgen: NEON. De optredens volgden elkaar goed op onder begeleiding van onze eigen DJ's. Daarna kwam iedereen los en werd er feest gevierd tot in de late uurtjes. Partytime.

Woensdag wat minder fit eruit, kamers opruimen en ontbijten. Vanwege het 10-jarige bestaan van het turnkamp sloten we af bij Duinoord. Wat een feest en na een enge Halloweenocht mocht iedereen weer naar zijn ouders toe en kwam aan dit geslaagde kamp een einde.

Alle deelnemers, leiders en hulpen, BEDANKT! Op naar 2016.

Wies Janssen

recept van de maand

De allerlekkerste chocolademuffins

Voor 12 muffins

150 g pure chocolade in stukjes
75 g boter
300 g zelfrijzend bakmeel
75 g bloem
Drie eetlepels cacao poeder
Zes eetlepels suiker
Twee eieren
250 ml melk
Een muffin bakblik voor 12 muffins

Verwarm de oven op 200 °C. Smelt de boter met de chocolade au bain-marie. Zeef de bloem, zelfrijzend bakmeel en cacao poeder en de roer dit samen met de suiker door elkaar. Meng de eieren met de melk en roer door de gesmolten boter. Maak een kuiltje in de bloem, giet er het chocolademengsel in en schep door elkaar. Het deeg mag nog wat klontig zijn. Beboter de muffinvorm en schep het beslag er in. Bak circa 20 minuten en laat in de vorm afkoelen.

En voor je gezondheid:

Hoewel er tegenwoordig gezondheidsbevorderende eigenschappen worden toegekend aan chocolade zijn er niet zoveel gezondheidsbevorderende eigenschappen toe te kennen aan dit gerecht. Er zit teveel suiker en teveel vet in. De muffins zijn wel ontzettend lekker en daarmee goed voor je humeur. Het advies: eet ze maar af en toe maar als je ze eet, geniet er dan van.

Iedere Kangoeroebode een recept, verzorgd door Annet van Esch. Zij werkt als fotograaf en (sport)voedingsadviseur (www.nnhp.nl). Voor o.a. haar blog en dit blad fotografeert ze gerechten en voorziet ze van een gezondheidsanalyse.

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

Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

de Noorlander

ASSURANTIE - ADVISEURS

Sportief in verzekeringen

Kampdijklaan 36

5263 CJ Vught

tel. 073 - 68400 72

emailadres: kantoor@denoorlander.nl

www.Segam Reizen.nl
bijzondere thema reizen



WIL JE BLIJVEN SPORTEN TIJDENS JE VAKANTIE, BOEK DAN
HET 4* SPORTHOTEL VITALCLASS OP LANZAROTE MET
17 GEKwalificeerde SPORT INSTRUCTEURS

VANAF € 595 (inclusief vlucht, transfer en 7 overnachtingen)



Kijk op de website voor meer sportieve
vakanties of bel met 0411 764019

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



OP WEG MET RIEMERSMALEASING

RiemersmaLeasing is betrokken bij de maatschappij. Dat zijn wij als sponsor van Prins Hendrik, maar ook als autoleasemaatschappij met onze relaties. RiemersmaLeasing behoort tot de beste ondernemers op gebied van automobilititeit. Wij bieden een dienstenpakket geheel afgestemd op de wensen en behoeften van onze klanten

U wilt met uw ogen dicht kunnen vertrouwen op de duurzaamheid van uw organisatie en de mobiliteit van uw medewerkers. Wij zijn u daarbij graag van dienst.

Aangenaam, RiemersmaLeasing.

De Waterman 7a

Postbus 5004

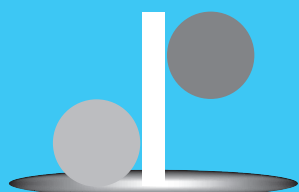
5201 GA 's-Hertogenbosch

t 073 - 850 47 50

info@riemersmaleasing.nl

www.riemersmaleasing.nl

RiemersmaLeasing



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 eindprodukt

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

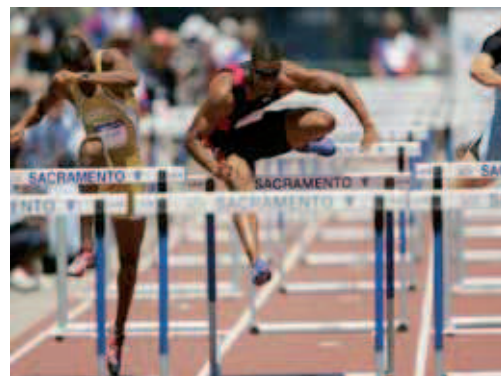


DEN BOSCH



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