

TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 62, Nr. I, januari 2015



Feestelijke opening turnzaal



PH huldigt jubilarissen

Foto's: Jos Hougerhoud



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

Speeltuin



“Mooi hè, die nieuwe turnhal. Het wordt steeds leuker op het Stadhouderspark, vind je niet? En kijk, daar komt een speeltuintje naast de atletiekbaan!” “Speeltuintje? Nee joh gekkie, dat zijn fitness-apparaten! Mede mogelijk gemaakt door de provincie Noord-Brabant, zodat iedereen in Vught en omgeving lekker kan fitnesssen, gratis en voor niks.” “Ssst, begin nou niet over fitness, je weet hoe gevoelig dat ligt bij Prins Hendrik.” “O ja, sorry!”

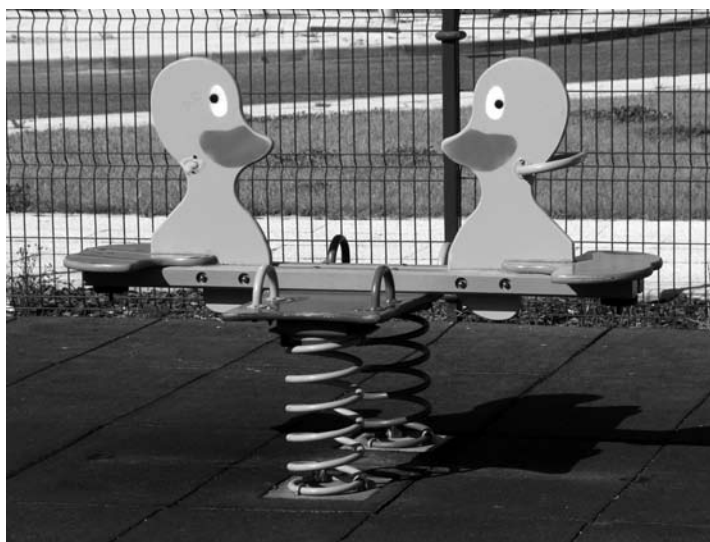
Tsja, het is alweer even geleden, maar tijdens de algemene ledenvergadering van 15 december was het belangrijkste discussiepunt het gebruik van de fitnessruimte van Prins Hendrik.

Om te beginnen viel een frequent gebruiker van deze ruimte over de term ‘fitnessruimte’. Hij vroeg zich af wat er mis was met het woord ‘krachthonk’ of ‘krachtruimte’, de benaming die deze ruimte in vroeger tijden droeg, toen Prins Hendrik nog huistde in een eenvoudig optrekje aan de Koepelweg.

Dit oude krachthonk (of was het nou krachthok?) was een ietwat krappe ruimte met zelfgebouwde apparaten waarmee onze leden de spieren konden sterken. Muziekje erbij, lekker knus, zo’n honk!

Maar ja, nu wonen we op slijk en dan klinkt fitnessruimte toch net een ietsje beter, hoewel we bij het clubblad doorgaans geen voorstander zijn van anglicismen. We zouden het ook gymnasium kunnen gaan noemen, naar voorbeeld van de oude Grieken, maar dat klinkt weer zo elitair.

Het kan natuurlijk ook dat het begrip fitnessruimte verward wordt met een fitnesscentrum en dat laatste is niet wat het bestuur voor ogen heeft met deze ruimte. We willen absoluut geen fitnesscentrum worden!



Het woord ‘fitnesscentrum’ roept toch een beetje het beeld op van kaalgeschoren, overdadig getatoeëerde bodybuilders die zwetend en strak van de anabolica hun glimmende zonnebankbruine spierbundels staan op te pompen onder het genot van stevige bonk-bonk-muziek.

En dan is, voor je het weet, de kantine in een motorclub veranderd en tiert de hennep welig in onze indoorhal. En hoewel dat laatste wellicht goed is voor de begroting strookt dit beeld niet helemaal met het jaarplan.

Het voorstel van het bestuur over de bijdrage voor het gebruik van de fitnessruimte verhitte de gemoederen danig. Dat kwam de temperatuur in de kantine overigens wel weer ten goede.

Details over deze discussie leest u elders in dit clubblad. In het kort: het voorstel van het bestuur voor het gebruik van de fitnessruimte werd uiteindelijk toch aangenomen. Pech voor diegenen die de bijdrage voor de fitnessruimte te hoog vinden, maar zij kunnen nu dus terecht in de speeltuin.

Over kantine gesproken, dat woord zouden we toch ook niet meer gebruiken? Prins Hendrik heeft al jaren een clubhuis. Lees de notulen er maar op na. Bij kantine denk je aan een ruimte met kale tafels en plastic stoelen. Daar willen we toch niet mee geassocieerd worden?

In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
5 Nieuwjaarstoepspraak Rob Janssen
6-7 Nieuwjaarsreceptie
8 In Memoriams
12-13 Verslag RiemersmaLeasing Kangeroeloop 2014
14-15 Verslag ALV
16-17 LAGPH Schloss Marienburg
18 Lunnettencross
19 Afscheid Loek van der Heijden
21 Gebruik kracht-fitnessruimte
25 De vrijwilliger
26 PH op wedstrijd

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor dubblad nummer 2, 2015 is maandag 16 februari. Het dubblad komt uit op woensdag 11 maart.

Colofon:

Kangeroebode, 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: Rob Janssen, tel. (073) 656 78 00, crh.janssen@hetnet.nl
Secretaris: Truus Gehrels, Lekkerbeetjenlaan 80, 5263 AH Vught, tel. (073) 850 90 85, ph.truusgehrels@home.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



ADVIESGROEP

verzekeringen

verzekeringen

Adfz
Adviesgroep Financiële Zekerheid

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

Tel: 013 - 4674388

Fax: 013 - 4683355

info@grbadviesgroep.nl

www.grbadviesgroep.nl



La Moustache

Incentives / Relatiegeschenken / Premiums



Voor meer informatie of een complete catalogus:

Boscheweg 137 / 5282 WV Boxtel

Tel.: (+31) 411 67 50 30

info@lamoustache.nl

www.lamoustache.nl

Nieuwjaarstoespraak

voorzitter Rob Janssen

Deel 1:

Dames en heren,

Hartelijk welkom op de nieuwjaarsreceptie van onze vereniging. Een speciaal welkom aan de ereleden en leden van verdienste op deze accommodaties. Niet voor niets zeg ik het in meervoud, want deze bijeenkomst gaan we op twee locaties houden. We gaan zo meteen naar de gymzaal, waar de trainingsaccommodatie voor onze turners officieel geopend zal worden. Daarom zal ik het hier erg kort houden.

We hebben weer mooie evenementen georganiseerd, en zowel bij het turnen als bij atletiek mooie prestaties behaald. Het mooiste aan 2014 laat zich in twee woorden samenvatten: het vrijwilligersfeest. Bij elkaar opgeteld heeft onze vereniging ongeveer 450 vrijwilligers, een enorm aantal. Veel verenigingen zouden al blij zijn met zoveel leden. Lang was de vraag hoe we onze vrijwilligers konden bedanken voor hun inzet. De vrijwilligerscommissie vond het antwoord in de vorm van een bruisende feestavond.

Naast het vrijwilligersfeest, de evenementen en de prachtige sportprestaties was er nog een gedenkwaardig moment: het in gebruik nemen van de turnzaal. Straks gaan we die officieel openen, en daarmee sluiten we een intensieve periode af waarin we twee accommodaties hebben gerealiseerd waar de vereniging nog vele jaren mee vooruit kan.

Er was niet alleen vreugde, maar soms ook verdriet, door overlijden, letsel of ziekte. Leden van de vereniging zijn overleden, zoals Ben Fruijtier, en ook twee ereleden: Cor Kroes-de Laat en Harrie Verkoeyen. Beiden hebben zich lang ingezet voor de vereniging, Cor vooral bij de gymnastiek, Harrie vooral als het ging om de penningen. Mag ik u vragen om een moment van stilte om onze overledenen te herinneren.

Tijdens het uitreiken van de speldjes aan de jubilarissen is Iza Elderson benoemd als Lid van Verdienste. Iza is een van de belangrijke "stille krachten" voor de vereniging. Vrijwel vanaf het moment dat ze lid van de vereniging werd heeft ze zich als vrijwilliger ingezet voor de kwaliteit en inhoud van ons clubblad. Dat doet ze met verve!

We gaan met zijn allen naar de turnzaal!

Deel 2:

Dames en heren,

Met deze officiële opening vieren we het slot van een lange periode waarin we met nieuwe accommodaties bezig geweest zijn. Een periode die eind negentiger jaren begon met de vraag

van de gemeente of de vereniging bereid was om mee te werken aan verplaatsing van de atletiekaccommodatie. Een van de voorwaarden die de vereniging daaraan stelde was een goede trainingsaccommodatie voor onze gymnastiekafdeling. Een periode, waarin het vertrouwen van onze leden soms op de proef gesteld werd. Wanneer gaan we eens beginnen? Kunnen we het wel betalen? Leuk dat er een nieuwe atletiekaccommodatie is gerealiseerd, maar komt de trainingsaccommodatie voor onze turners en turnsters er wel?

Het is het wachten meer dan waard geweest. Met beide accommodaties kunnen onze sporters nog lang vooruit. Zowel de gemeente als de vereniging heeft flink geïnvesteerd in prima accommodaties om te kunnen sporten. Goede accommodaties zijn immers een belangrijke voorwaarde om sport te kunnen bedrijven. De afdelingen maken van de twee accommodaties al goed gebruik, en we hopen dat we velen, van jong tot oud, plezier in sport kunnen bijbrengen. Plezier in sport is de basis voor een lange periode van sporten. We willen graag zo vroeg mogelijk beginnen met een bewegingsaanbod, en daarom zijn we blij met de scholen die hier gevestigd zijn.

Dank aan de gemeente Vught, die samen met de schoolbesturen en andere partners het schoolgebouw en de extra grote gymzaal op deze plaats gerealiseerd heeft. De besprekingen met de gemeente hebben geleid tot een fantastisch ingerichte turnzaal.

Dan wil ik nog even van de gelegenheid gebruik maken om het woord te richten tot de scheidend voorzitter van de gymafdeling van Prins Hendrik, Rob Pietjouw.

Rob, jij hebt zo'n zeven jaar geleden het voorzitterschap op je genomen van deze afdeling. Daar zaten tropenjaren bij:

Vooraf financieel was het bijvoorbeeld een lastig begin. De taak aan jou en het gymbestuur om de afdeling budgettair weer op de rails te krijgen is goed gelukt.

Ook de fusie met onze collega-vereniging De Adelaar is mede dankzij jouw inzet heel soepel verlopen. Voor de manier waarop jij dat traject hebt begeleid hebben we veel waardering.

Ook jij hebt je ingezet om de accommodatie waar we nu in staan te realiseren.

Om deze redenen heeft het Algemeen Bestuur besloten om jou Lid van Verdienste te maken.

Rob Janssen, voorzitter algemeen bestuur

En ook voor 2015 de beste wensen....

Als u dit leest, ligt de nieuwjaarsreceptie van Prins Hendrik al een kleine maand achter ons. Niet direct actueel dus om nu nog aandacht te vragen voor dit jaarlijkse fenomeen. Toch hoort ook die bijeenkomst bij de vaste rituelen binnen onze vereniging. Er gaat zelf iets vanzelfsprekends van uit, terwijl ook deze nogal wat bereidwilligheid en energie vraagt van de verenigingsmensen die zich verantwoordelijk voelen voor dit jaarlijkse programmapunt. En de lezers met een ijzersterk geheugen herkennen deze inleiding natuurlijk ook van vorig jaar, ook bijna een ritueel dus.

Nu had die receptie dit jaar een bijzonder tintje. De turnhal aan de overzijde van ons complex verdiende nog altijd een officiële opening, ook al maken we daar al een aantal maanden gebruik van.

Maar ook omdat de turn-/gymnastiekaccommodatie een zeer langjarige geschiedenis kent binnen de vereniging. Degenen die al meer dan 40 jaar lid zijn van de vereniging weten niet beter dat er altijd wat te doen is geweest rondom die gymzalen en dat de wens van een 'eigen' turnzaal al zolang bestaat, dat Methusalem er al mee te maken gehad moet hebben.

Nee, dit pareltje – de nieuwjaarsreceptie – in het jaarlijkse activiteitenscala van Prins Hendrik, blijkt elk jaar een trouwe schare leden te trekken, plus – en dat is elk jaar weer een verrassing – een aantal door het bestuur nadrukkelijk geïnviteerde leden die voor een deel deze bijeenkomst voor het eerst tijdens hun lidmaatschap meemaken. Aanleiding is natuurlijk het aantal jaren dat die leden deel uitmaken van de vereniging. En elk jaar verbaast het de objectieve toeschouwer weer hoe lang mensen al lid zijn van onze vereniging. Die groothandel waar we het vorig jaar over hadden, kon het magazijn weer wat opschonen, want er waren weer 14 leden die 25 jaar het wel en wee van onze vereniging hebben doorstaan.

Maar bij die 25 jaar lid zijnde medesporters – die waren er nu niet allemaal jammer genoeg – van onze vereniging was wel een heel bijzondere: want naast het 25 jaarlidspeldje, kreeg zij ook nog het Lid van Verdienste-speldje opgespeld: Iza Elderson, hoofdredactrice van het blad waar u elke maand

weer hijgend naar uitziert: de Kangoeroebode. Maar niets ten nadele van Elise Koenraadt, Toos Vissers, en Els Lentink die al 25 jaar bij de afdeling gymnastiek staan ingeschreven. En dat 25-jarig lidmaatschap geldt ook voor Edgar van Geijn, voor Jasper Verdam, Maria Schoenmakers, Diny van Pinxten, Loek Postma, Bas van Campenhout, Ria Sleutjes, Liliane Buurman en Riet Postema. Lies Heijmans en Jeanne van Vessem zijn inmiddels 40 jaar lid. En speciale aandacht was er natuurlijk voor Piet Verboom, Gerard Kitslaar en good-old André de Jong die ook maar liefst 40 jaar het lief en leed van Prins Hendrik hebben meebeleefd. Ieder overigens ook nog in functies die van wezenlijk belang voor het reilen en zeilen van de vereniging geweest zijn. Hulde derhalve en jammer dat Piet en Gerard niet zelf aanwezig konden zijn. En dan ontkomt u natuurlijk niet aan de nieuwjaarstoespraak van voorzitter Rob Janssen. Die vindt u ongetwijfeld terug in dit clubblad.

Overigens merkten de bezoekers van het clubhuis natuurlijk ook dat de vitrine door Kees Heesbeen is ingericht met heel wat voorwerpen die de historie van de afdeling gymnastiek bij Prins Hendrik aardig illustreert. Met als achtergrond uiteraard de officiële opening van de turnhal.



Dat de bijna 100 aanwezigen verder geanimeerd deze bijeenkomst verder voortzette zal duidelijk zijn. Maar veel tijd had men daar niet voor: al snel werd tromgeroffel hoorbaar vanaf de nieuwe turnhal met maar één doel: het gehele gezelschap op te roepen zich naar de turnhal te begeven om daar de officiële opening bij te wonen. Vandaar



de optocht vanaf het clubhuis richting turnhal, waar alvorens de zaal te betreden omroeper van dienst Ton de Kort zijn uiterste best deed de spanning op te voeren om op die manier topturntalent Kieran Verbiest de gelegenheid te bieden op alternatieve wijze de turnhal te openen met een sprongserie, waarvoor u en ik niet in de wieg gelegd zijn. Dwars door een papieren afzetting heen zweefde Kieran de hal binnen, gevolgd door het turnpotentieel dat Prins Hendrik in huis heeft. En dat is niet gering, zoals de genodigden konden zien na toespraken van voorzitter Rob Janssen, Vriendenvoorzitter Rien van Haperen en wethouder sport van de gemeente Vught, Saskia Heijboer.

Daar tussendoor werd afscheidnemend gymnastiekbestuurvoorzitter Rob Pietjouw nog het Lid van Verdienste-speldje uitgereikt uit dank voor zijn inspanningen in zijn ambtsperiode van 7 jaar.

Wat zich daarna voor de toeschouwers in de hal ontvouwde was van grote klasse: de demonstratieturners op alle niveaus die binnen PH's turnpoot voorhanden zijn, kregen de kans zich te manifesteren en zij hebben inmiddels een niveau, waar de oud-gymnasten binnen Prins Hendrik nooit aan hebben kunnen tippen, ook al waren zij in hun tijd natuurlijk ook toppers.

Van het hele gebeuren in de turnhal, opening, toespraken, demonstraties, kunt u op www.ltv-televisie.nl beelden zien via 'uitzending gemist'.

Volgend jaar bij de nieuwjaarsreceptie, zondag 3 januari 2016 gokken we, zijn we er, bij leven en welzijn, weer bij. U misschien ook wel.

gvdb

Incasso Contributie Atletiek, Trim en (Nordic-)Wandelen 2014

Met de incasso's van de contributies over het 3e en 4e kwartaal van 2014 is iets misgegaan, daarom is (bij de meesten van u) de contributie pas eind december geïncasseerd. Wij verontschuldigen ons daarvoor en hopen op enig begrip van u.

Voor alle duidelijkheid, het is doorgaans de bedoeling dat de contributie aan het eind van de eerste maand van het nieuwe kwartaal (januari, april, juli, oktober) geïncasseerd gaat worden.

Met vriendelijke groet,
Thea Goossens, Ledenadministratie Atletiek, Trim, Wandelen
PHlid@home.nl

In Memoriam

Harrie Verkoeijen



Harrie is vele jaren lid geweest van onze vereniging en heeft zich daarvoor met hart en ziel ingezet. Zo was hij ondermeer Chef Tijd en Chef Aankomst. Ook aan de bestuurstafel heeft Harrie zich bijzonder verdienstelijk ingezet voor de vereniging. Zeggen waar het op staat, mét de nodige humor, was “zijn” ding, of het nu richting medebestuurders was, de wethouder, of de bestuurders van de sportbonden als de Atletiekunie en de Gymnastiekbond. Ook zij hadden recht op ontbering, vond Harrie, maar wél onderbouwd met relevante feiten, argumenten en overwegingen. Tegelijkertijd was het ook Harrie die de gemoederen wist te bedaren als deze wat oververhit dreigden te raken.

Harrie deed binnen de steeds maar groeiende vereniging in al die ruim 25 jaren als penningmeester eigenlijk de hele bedrijfsvoering. En niet alleen het financiële beleid, zoals de begroting en de jaarrekening, maar de hele boekhouding inclusief het handwerk met centen, stuivers, kwartjes, guldens en rijksdaalders. Heel veel mensen wisten de weg te vinden naar de Wolfskamerweg met zakjes geld uit de kantine, van wedstrijden, van contributies, van clubkleding, van toto- en lotto etc.

Harrie was iemand die terecht veel vertrouwen en respect genoot, en iemand waar mensen graag mee van doen hadden. Zijn integriteit stond niet ter discussie en daarmee wist hij zowel afdelingsbesturen als de algemene ledenvergadering steeds voor zich te winnen, en werd de begroting weer goedgekeurd.

In 1991 werd aan Harrie het erelidmaatschap van Prins Hendrik toegekend en behaagde het de Koningin hem te benoemen als Ridder in de Orde van Oranje Nassau. Hij bleef graag betrokken bij het wel en wee van de vereniging en fungeerde nog lang als solide achtervang voor de financiën van de kantine en de Kangoeroeloop. Zijn gezondheid liet hem daarbij steeds meer in de steek, maar dan kon hij rekenen op de steun van Corrie.

Harrie, ontzettend bedankt voor je inzet, je humor en je overtuiging.

Namens het algemeen bestuur en de Stichting Vrienden van Prins Hendrik,
Rob Janssen, Rien van Haperen, Ruurd Verdam en Joke Serraris-Verboord

In Memoriam

Koen Hoevenaars

Op 18 januari is Koen Hoevenaars overleden in de leeftijd van 25 jaar. Koen is op jonge leeftijd begonnen bij de kleutergym van Prins Hendrik. Op zesjarige leeftijd werd hij geselecteerd voor de wedstrijdselectie. Vanaf die periode heeft Koen vele uren in de trainingszaal doorgebracht en heeft hij jarenlang op het allerhoogste niveau (eredivisie) geturnd, waarbij hij meerdere medailles heeft behaald.

Met Koen verliezen we een aimabele topsporter, die als (inval)trainer erg betrokken was bij de jeugd en was hij voor diezelfde jeugdige sporters een groot voorbeeld. Koen heeft de rol van vrijwilliger van huis uit mee gekregen en was altijd bereid om zich in te zetten voor de verschillende activiteiten. Koen was niet alleen bereid zich in te zetten voor de gymafdeling, maar was als lid van het Jongerencomité, een verbinder tussen de twee afdelingen.

Algemeen bestuur & Gymnastiekbestuur



Bootcamp en Outdoor fitness

Vlak voor Kerstmis is in de hoek van het PH-terrein (vlak bij de oude schietbaan) een bootcamprek geplaatst. Aan het rek kunnen allerlei trainingsmaterialen bevestigd worden (klimtouw, ringen, boksbal, suspensiontrainer, elastieken e.d.) waarmee zeer gevarieerd getraind kan worden. We bekijken de komende tijd hoe wij dit kunnen inpassen in de trainingen van baanatletiek, gymnastiek en trim en of wij er ook aparte trainingsgroepen voor op kunnen zetten.

mede mogelijk
gemaakt door
de provincie
Noord Brabant

Buiten het hek, in een 'lint' langs de Sportlaan, is een outdoorfitnesscircuit geplaatst. Buiten het hek betekent gebruik door iedereen (mensen uit de buurt, voorbijgangers, bezoekers), altijd toegankelijk.

Trainingsgroepen kunnen er gebruik van maken, maar kunnen er geen claim op leggen. Iedereen heeft evenveel recht om er gebruik van te maken. Het is de bedoeling dat het mensen stimuleert om meer te bewegen en op een verantwoorde wijze.

De geplaatste toestellen zijn in te delen in:

Cardio:

airwalker ('lopen met grote stappen in de lucht') en 2 crosstrainers

Kracht:

sit-up (bankje), pull-up (rek), chest (eigen gewicht als contragewicht) en back (werkt met eigen gewicht als contragewicht; stoel gaat omhoog bij krachtsinspanning met armen)

Balans & coördinatie:

steps (20, 40 en 60 cm), twister (twee draaischijven met ondersteuningsboog voor training van flexibiliteit en balans) en springer, (ondersteu-

ningsboog met veerelementen aan beide zijden voor training rompstabiliteit, balans & coördinatie)

Flexibiliteit:

hipswing (twee brede voetplaten die ver kunnen uitzwaaien voor verbeteren van uithoudingsvermogen, kracht in schuine buikspieren, balans en coördinatie)

De toestellen zijn zodanig ontwikkeld dat ze laagdrempelig zijn. Er is een instructiebord, maar in principe zijn de oefeningen die op of met de toestellen gedaan kunnen worden zelfverklarend.



Wij hopen dat onze leden er enthousiast gebruik van zullen maken, maar dat met name niet-leden gestimuleerd zullen worden tot meer bewegen en wellicht tot de weg naar een lidmaatschap bij Prins Hendrik.

De aanleg van dit outdoorfitnesscircuit is tot stand gekomen dankzij een bijdrage van de gemeente Vught en een subsidie van de provincie!!

Namens het algemeen bestuur,
Frans Kortbeek

'Onze' Iza Lid van Verdienste



Ze is al jarenlang zo'n beetje de 'stille kracht' van de Kangoeroebode en dat bevalt haar prima. Toch kwam daarin tijdens de Nieuwjaarsreceptie even verandering. Toen werd Iza Elderson gehuldigd voor het feit dat ze 25 jaar lid is van Prins Hendrik. En daarbij bleef het niet. Vanuit de vereniging was het Algemeen Bestuur erop geattendeerd dat Iza ook al een kwart eeuw actief is binnen de redactie van het clubblad. Ze begon daar met het maken van illustraties, nam vervolgens tien jaar de vormgeving voor haar rekening (veel knippen en plakken) en waagde zich regelmatig aan de Binnenstebuidel, de redactionele column met een knipoog. Iza schreef ook andere artikelen en bleef dat doen. Toen ze met de vormgeving stopte verschoof haar accent naar een meer coördinerende rol. Die heeft ze nog steeds. Zo maakt Iza het jaarschema, verstuurt ze de herinneringsmailtjes voor de kopij en redigeert en corrigeert ze teksten. Wie daarbij optelt dat ze ook nog affiches voor allerlei loopevenementen ontwerpt, deel uitmaakt van het bestuur van de Vrienden van Prins Hendrik én af en toe bijspringt achter de bar, zal begrijpen dat haar benoeming tot Lid van Verdienste méér dan terecht is. Wij zijn als collega-redactieleden

apetrots op 'onze' Iza en hopen dat ze nog lang voor het clubblad actief zal blijven. Iza gefeliciteerd!

Opening Turnzaal een feit

Zondag 4 januari was het dan eindelijk zo ver, het lange wachten werd beloond. Jaren, nee decennia van wachten en hopen op vast opgestelde turntoestellen, diepe valkuilen en snaarstrakke trampolines in een eigen turnzaal kon worden afgesloten met een grootse opening. Stiekem werd er vanaf begin oktober al in de nieuwe hal getraind, maar de officiële opening volgde pas nadat vrijwel alle laatste klusjes geklaard waren en de drukte van de seizoenstart voorbij was.

Aansluitend op een iets ingekorte nieuwjaarsreceptie werden de gasten door de turners onder begeleiding van de tamboers van het Gilde opgehaald in het clubhuis. Te voet begaf het geheel zich naar de overkant van de baan om daar aanwezig te zijn bij de officiële opening. Symbolisch werd de opening uitgevoerd door de turners zelf. Zij mochten, onder begeleiding van tromgeroffel en serpentine, met een zweefduik door een papieren afsluiting heen springen.

Binnen volgde toespraken van PH voorzitter Rob Janssen, de Vrienden van PH voorzitter Rien van Haperen en de Vughtse wethouder Saskia Heijboer. En met een toast met een glas vol bubbels werd niet alleen het nieuwe jaar ingeluid maar ook de hal ingedronken. Toen kon het echte werk beginnen. De gasten werden verrast met demo's van de diverse turndisciplines verzorgd door jong en oud. Ton de Kort wist alles aan elkaar te praten of dat hij nog nooit van Atletiek gehoord had en altijd alleen maar bij Turnwedstrijden speaker was geweest.

Rond de klok van half 3 maakte alles en iedereen plaats voor de start van het jaarlijkse Grote Gymfeest. Heel Vught en omgeving was hierbij welkom. Geïnteresseerden konden kijken naar demo's van Acro-gym, Gymnastiek en Turnen en de Vughtse jeugd mocht zelf eens proberen hoe het voelde om aan de turntoestellen te hangen of om een duik te nemen in de valkuilen.

Al met al een zeer geslaagde dag. Moeten we vaker doen!

Rob Pietjouw



Mooi cadeau vrienden van Prins Hendrik voor afdeling gymnastiek

Op zondag 4 januari is tijdens de officiële opening van de nieuwe turnhal namens de Stichting Vrienden van Prins Hendrik een fraaie geluidsinstallatie als cadeau overhandigd aan de afdeling Gymnastiek. Hierbij een samenvatting van de toespraak van voorzitter Rien van Haperen.



"Dit is een mooi moment om jullie een sportief en inspirerend 2015 toe te wensen. Een aantal mensen kan zich vast nog de afscheiding herinneren van Prins Hendrik en De Adelaar in de dertiger jaren van de vorige eeuw. Het getuigt van inlevingsvermogen en lef om beide verenigingen - met behoud van identiteit - een paar jaar geleden toch weer in elkaar op te laten gaan: Prins Hendrik/De Adelaar.

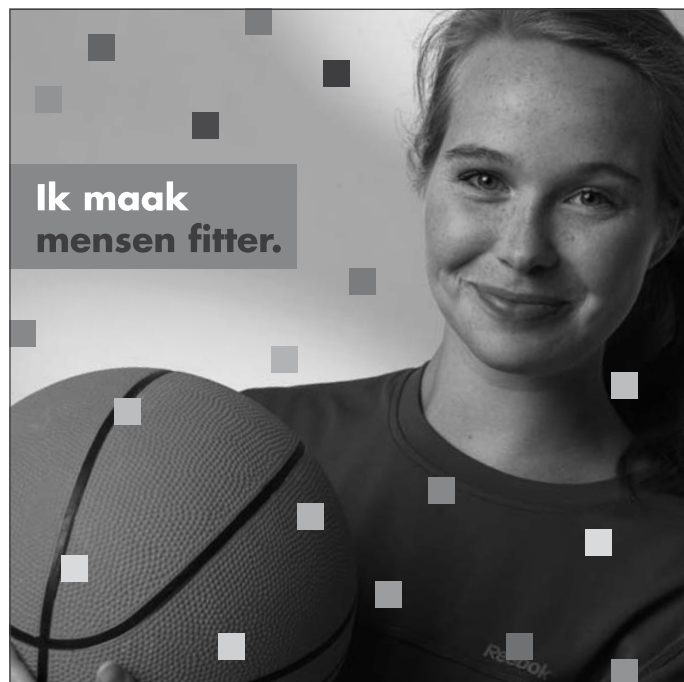
Daarmee werd niet alleen een bundeling van kennis, ervaring, vrijwilligers en ook passie voor de gymnastieksport tot stand gebracht, maar kon ook ten opzichte van de Gemeente Vught een steviger positie worden ingenomen om aan de verhuizing van de atletiekaccommodatie naar Stadhouderspark tevens een trainingshal voor het turnen en gymnastiek te koppelen. Ondanks alle bloed, zweet en tranen een magistrale zet. De Vughtse sportclub Prins Hendrik, in al haar geledingen met gymnastiek, turnen, atletiek, loopsport, wandelen is weer thuis en wel hier op Stadhouderspark!

Uniek daarbij is dat zowel Prins Hendrik als het batig saldo bij de ontbinding van De Adelaar hebben bijgedragen aan de inrichting van deze hal.

De Vrienden van Prins Hendrik willen daarbij niet achterblijven, enerzijds door het overdragen van een tastbaar cadeau in de vorm van een geluidsinstallatie en daarnaast - hoe symbolisch kan het zijn - bij te dragen in de ontwikkeling van webcams en een video-installatie in 2015, die tevens de verbindende schakel vormen tussen indoorhal en clubhuis hiernaast.

Zo dadelijk krijgen we allemaal een glaasje aangereikt en zal Saskia Heijboer, onze wethouder, als openingshandeling een toast uitbrengen op deze trainingshal. Chapeau voor allen die zich hiervoor hebben ingezet - dank ook aan Elsa met haar team, die deze opening hebben voorbereid - ik wens u allen een vet, sprankelend gymfeest!"

Rien van Haperen, voorzitter Stichting Vrienden van Prins Hendrik



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.

Foto: Jos Hoogerhoud

Wè iest dè, wè moek daormeej? Witte gij dè?

RiemersmaLeasing Kangoeroeloop 2014

De 43ste editie van de RiemersmaLeasing Kangoeroeloop op Tweede Kerstdag, voor derde keer vanaf de nieuwe accommodatie, trok 2750 deelnemers. Dat waren er ruim 250 minder dan het 'top'jaar in deze eeuw, 2013, toen er 3024 lopers geteld werden.

Eigenlijk wel een beetje tot verbazing van de organiserende Kangoeroeloop-commissie. Immers alle voorwaarden waren aanwezig om het aantal deelnemers van vorig jaar te overtreffen: het weer was buitengewoon geschikt voor een frisse buitenloop: een beetje zonnig, een zeer acceptabele temperatuur, weinig tot geen wind. Kortom, daar kon het nauwelijks aan liggen. En de digitale voorinschrijving was ook al een kleine 25% hoger dan vorig jaar, dus dat voorspelde alleen maar een groter aantal lopers, inclusief wandelaars.

Nu is oneindige groei natuurlijk niet de doelstelling van de Kangoeroeloop. Het blijft een ontspannen loop, zonder digitale registratiesystemen e.d. en derhalve ook bedoeld voor 'late beslissers'. Geplande groei wat betreft het aantal deelnemers is derhalve onmogelijk. Daarvoor is men ook veel te afhankelijk van de weersomstandigheden op Tweede Kerstdag. Stel nu dat het weer van 27 december – u herinnert zich dat ongetwijfeld nog en u zult toen gedacht hebben: als het op 26 december zo'n weer zou zijn geweest rond de starttijd van de loop, dan zou er geen sprake van deelname zijn geweest. Veel sneeuwval en harde wind zouden dan sowieso de loop praktisch onmogelijk gemaakt hebben. En aan de andere kant: erg aantrekkelijk leek het niet op 25 december om de volgende dag te gaan rennen: de wind en regen op die dag zullen wel spookbeelden opgeroepen hebben van nauwelijks te belopen bospaden.

Maar een ding is inmiddels zeker: het overgrote deel van de deelnemers bepaalt op de dag zelf of er deelgenomen wordt. Waarom dan toch minder deelnemers dit jaar? Er valt – buiten het bovenstaande – natuurlijk wel wat te speculeren: er zijn in de loop van de jaren steeds meer (familie-)evenementen op die dag op de regionale kalender komen te staan, er zijn ook meer lopen. En gezinsactiviteiten krijgen misschien ook wat meer prioriteit en wat zeker een rol speelt: als Kerstmis op donderdag valt, hebben heel veel mensen 4 dagen achter elkaar een vrije

dag en de verleiding om dan een korte vakantie te boeken is dan veel groter. Echt belangrijk is dit allemaal niet: als de deelnemende lopers maar tevreden zijn en plezier hebben in het lopen en de entourage waarbinnen de loop zich afspeelt.

De lokale televisie, LTV, maakte een aardige impressie van deze 43ste aflevering, nog altijd te zien op www.ltv-televisie.nl. Daaruit valt ook op te maken dat het niet alleen de lopers zijn, die plezier ontlenen aan het evenement, maar dat er ook nog een groep bewuste toeschouwers is die om allerlei redenen de Kangoeroeloop hebben opgenomen in hun dna en dit Tweede Kerstdag-fenomeen als kijker voor geen goud willen missen. Maar de deelnemers zijn toch echt de dragers van het gebeuren. De kijkers zien van alles voorbij komen. Vaak tot hun verbazing en/of ver- en bewondering. Wat te denken bv. over een jongeman van 8 jaar die binnen de tweeëntwintig minuten terug kwam van zijn 5 km-afstand en van die mevrouw die, omringd door vrienden en familie diezelfde afstand aflegde om te vieren dat zij in korte tijd 40 kilo was afgevallen. Onder meer door te gaan lopen. En die ene meneer die als snelwandelaar het parcours aflegde. En dan hebben we het nog niet over die ene verdwaalde eredivisievoetballer van Willem II en zijn collega uit de Jupiler league uit en van Eindhoven. Met daarnaast natuurlijk ook de groeiende groep wandelaars die met de loop meedoen.

In de derde editie van de RiemersmaLeasing Kangoeroeloop vanuit de nieuwe accommodatie waren organisatorisch toch weer wat veranderingen aangebracht in vergelijking met de voorgaande aflevering. Zo werd de start voor de tribune weer ingevoerd, zij het zonder startvakken, en werd het laatste stuk voor de binnenkomst op de baan voor de lopers duidelijker aangegeven. En wat het 12 km-parcours betreft: die route werd uiteindelijk omgelegd tot een 12,5 km – parcours om de eenvou-





dige reden dat een deel van het oorspronkelijke gedachte parcours te slecht was en derhalve teveel gevaar opleverde. En dat dwong tot een 'omweggetje'.

En het blijft voor de talrijke toeschouwers/supporters op de baan een mooi gezicht als het hele middenterrein wordt ingenomen door al die lopers die onder leiding van Ton en Ien van Giesen de warming-up-oefeningen ondergaan.

Opnieuw was er dit jaar de mogelijkheid om vooraf digitaal in te schrijven op de loop. Zoals al gemeld, daar werd door een kleine 400 deelnemers gebruik van gemaakt, vooral door deelnemers van (ver) buiten Vught. Die 'digi'deelnemers' beschouwen als een perfecte doorsnede van de deelnemers die daadwerkelijk meeliepen, is wat kort door de bocht.

Toch krijgt de organisatie zo een aardige doorsnede van de loopfanaten. Want uit de verzamelde gegevens bleek in ieder geval dat het percentage vrouwen dat deelneemt in de buurt komt van dat van de mannen: 47% tegen 53% mannen. Uit de vooraanmeldingen zijn ook andere zaken af te leiden. Zoals het gegeven dat de jongste deelnemer 6 jaar was en de oudste 78. En dat de gemiddelde leeftijd van de deelnemers 37 jaar was. En wat betreft de woonplaats van de deelnemers: Uit liefst 69 plaatsen in Nederland kwamen de deelnemers dit jaar, van Haarlem tot Weert en van Bergen op Zoom tot Arnhem. En zo waar ook een deelnemster, woonachtig in Curaçao, maar van huis uit een oer-Vughtse.

Kortom, de RiemersmaLeasing Kangoeroeloop 2014 was opnieuw een geslaagd evenement, met dank aan de weergoden die tussen twee stormachtige dagen op 25 en 27 december zorgden voor '4



sterren'- loopweer op 26 december. Maar ook dankzij de praktisch perfecte organisatie, zowel op het sportpark als onderweg.

Dat schept uiteraard ook weer verplichtingen voor de 44ste aflevering in 2015. Met stiekem ook de verwachting dat Frans van Dun en Frans van der Steen dan voor de 44ste keer de finish zullen bereiken. De Kangoeroeloopcommissie onder leiding van voorzitter Alfons Goossens mag zich daarop al voorbereiden. Prins Hendrik mag de bijna 100 vrijwilligers die er voor gezorgd hebben dat alles op rolletjes liep wel bijzonder dankbaar zijn. En dat geldt uiteraard ook voor de vrijwilligers die de Kids Challenge en de warming up in het 'bijprogramma' verzorgden, want ook het randgebeuren veroverd langzamerhand zijn eigen plaats in dit voor Vught toch heel bijzonder gebeuren.

Tot zaterdag 26 december 2015 maar weer!

Oh ja, de ies un skrientutsjpen, meej un balpenneke derin.

gvdb

Verderop in het blad meer foto's van de Kangoeroeloop 2014

foto's: Annet van Esch

Wat krijgen we nou?

Het clubhuis als mentaal krachthok

Liefst 1492 keer is de homepage van Prins Hendrik met daarop de agenda met bijbehorende stukken geraadpleegd tot en met maandag 15 december 2014. En hooguit 46 leden hadden zich die avond geschaard rondom het algemeen bestuur. Daar valt natuurlijk uit op te maken dat het overgrote deel van het ledenbestand het volste vertrouwen heeft in het algemeen bestuur en de plannen die dit bestuur aan de leden wil voorleggen.

Realiteit is ook dat een minstens even groot deel van dat ledenbestand zich minimaal interesseert in de toch al niet voor iedereen zo aansprekende onderwerpen die op zo'n ledenvergadering aan de orde komen. Dat is aan de ene kant jammer voor degenen die zich met hart en ziel inspannen om de vereniging tot verdere bloei te laten komen, liefst met de uitgesproken steun van de achterban. Aan de andere kant: de verenigingsdemocratie biedt alle vrijheid van je inspraakrecht gebruik te maken of niet. En dat laatste is natuurlijk ook een optie, mits je je dan realiseert dat je beslissingen dan aan anderen overlaat.

De algemene ledenvergadering van 15 december was in meerdere opzichten toch wat afwijkend van eerdere bijeenkomsten. Hoe lang is het immers niet geleden dat het bestuur zich genoodzaakt voelde de vergadering een tijdje te schorsen voor onderling beraad? Vroeger had je nog wel eens een voorzitter die bij wat tegenwind vanuit de vergadering een onderwerp 'parkeerde' tot een volgende vergadering, maar dat is inderdaad verleden tijd. En wanneer was het voor het laatst dat er tijdens zo'n vergadering gestemd moest worden? Lang geleden toch?

Kortom, u hebt wat gemist, als u althans niet behoorde tot de 46 'gewone' leden die zichzelf op presentielijst lieten noteren. Voor een groot deel zijn dat 'vaste' bezoekers, vaak via werkgroepen, commissies etc. verbonden aan de vereniging en zich min of meer verplicht voelend zo'n ledenvergadering bij te wonen. De gemiddelde leeftijd van dat gezelschap is niet bepaald in overeenstemming met de gemiddelde leeftijd van alle leden, maar daar staat dan tegenover dat de hoeveelheid wijsheid en historisch besef dat daar bijeenzit, een gedegen sparring met het bestuur garandeert.

Het wordt uiteraard pas interessant wanneer zich onder die 46 aanwezigen ook groepjes bevinden die je anders nooit ziet en die al voor de aanvang van de vergadering zich samenzweerdig voorbereiden op de dolkstoot die zij willen plaatsen bij een voorliggend bestuursvoorstel. Kijk, dat moeten we hebben ter verlevendiging van zo'n vergadering. Waar dat precies over ging, leest u dadelijk wel.

Agendapunt 1 t/m 4

Voorzitter Rob Janssen opende de vergadering om precies 20.06 uur met agendapunt 1 en was om 20.09u toe aan punt 5 van de agenda. Waarschijnlijk een clubrecord. In die 3 minuten

werden de ingekomen stukken genoemd en meegedeeld dat de Grote Clubactie niet minder dan €565,94 had opgebracht, werden de notulen van 12 mei goedgekeurd en werd het onderwerp 'Aftreden voorzitter afdeling gymnastiek' als mededeling (met oproep voor kandidaten ter opvolging) aangeduid om daar op 4 januari bij de opening van de turnhal op terug te komen.

Jaarplan 2015

Aan bestuurslid Bart van Leerdam vervolgens de dankbare taak het Jaarplan 2015 nader toe te lichten. In typisch beleidsmakerjargon werden de verschillende onderdelen van dat Jaarplan 2015 nader toegelicht. Voor zover noodzakelijk, want wanneer u het Jaarplan hebt doorgenomen, dan laat dat aan duidelijkheid niets te wensen over. Ambitueus blijft natuurlijk elk voornemen dat stoelt op vrijwilligers, waarvan er nominaal wel zo'n 400 (en potentieel 2000) zijn bij Prins Hendrik, maar (nog) niet voor een aantal 'vacatures' die het Jaarplan graag ingevuld zou willen zien. Hoop doet leven natuurlijk. De vergadering had er in ieder geval geen moeite mee.

Dus ook niet met deze opties:

- in 2015 wordt een nieuw meerjarenplan opgesteld, omdat het meerjarenplan 2011-2015 ten einde loopt
- de kantine moet groeien naar een clubhuis en als zodanig ook vaker open zijn, ook tbv de gymnasten
- aantal vrijwilligers zou moeten groeien en samen met de professionals activiteiten beheren. Via de ledenlijst zal gericht 'gescout' worden
- de vraag beantwoorden hoe een eigentijdse communicatieboom kan worden opgetuigd en welke rol het clubblad daarin kan of zou moeten spelen.

Nogmaals: u vindt dit alles terug op de website van onze vereniging.

Maar, zoals u terecht opmerkt, geen vuiltje aan de lucht voor het bestuur. Nou ja, over lucht gesproken: als hierboven gesproken wordt over een 'koele' vergadering, dan kwam dat voornamelijk door de wat sober ingestelde temperatuur die avond in het clubhuis. Dat lag uiteraard niet aan de aanwezigen. Dat zijn, u voelt dat wel aan natuurlijk, in principe allemaal heel warme mensen met een bijbehorend warm gevoel voor de vereniging en bereid, met winterjas aan, de vergadering uit te zitten.

Contributie 2015

Ter zake: volgende agendapunt: Begroting 2015 en contributievoorstel. Penningmeester Ruurd Verdam ging er maar eens even voor staan. Niet alleen voor de verzamelde aanwezige leden, maar ook voor de voorliggende begroting. Met de Europese richtlijnen in het achterhoofd, werd de mogelijkheid een begrotingstekort op te voeren vakkundig afgeschoten. En zoals gebruikelijk waarschuwde Ruurd 'Dijsselbloem' voor mogelijk speculatieve aannames en andere risico's die bressen zouden kunnen staan in het voorliggende financiële bouwwerk. En, zoals het een goed bestuurder betaamt: wil je voorgenomen zaken met negatieve financiële gevolgen aan de inkomstenkant weghalen, dan ook graag aangeven waar dan de geschoten bres mee gecompenseerd moet worden. Dat staat hier niet voor niets wat expliciet, omdat dit later in de vergadering toch ongemerkt een rol ging spelen.

Van krach(t)hok tot fitnessruimte

Van krachthok tot fitnessruimte: laten we daar eens over hebben, want daar zat de angel van de vergadering. Die moest er wel uitgetrokken worden en dat ging niet zonder slag of stoot. Waar ging het nu eigenlijk om: de openstellingstijden van de krachtruimte, het gekwalificeerde toezicht in de krachtruimte en de extra contributie van die ruimte door gebruikers. In het contributievoorstel 2015 zijn een aantal tarieven opgenomen voor het gebruik van die ruimte, met allerlei bijzondere voorwaarden en regelingen voor bepaalde groepen en gebruiksfrequenties. Een nogal gecompliceerd geheel alles bij elkaar en in ieder geval een hele kluit om daarvoor praktische regelingen te ontwerpen.

En daar komt dat grimmige sfeertje om de hoek kijken. Wat blijkt te botsen zijn de beleidsargumenten versus de uitvoerbaarheidsargumenten. Was het niet dezelfde algemene ledenvergadering die het bestuur opdroeg vanuit het principe 'de gebruiker betaald' de contributieboom aan te kleden? En dat met ingang van 2015 dat ook voor de krachtruimte zou moeten gelden?

Nogal wat aanwezigen hadden met name problemen met de uitvoering van het voorstel, inclusief het toezicht daarop. Praktische problemen dus, nog versterkt door de als terecht beschouwde voorwaarden tot gebruik van de krachtruimte. Voorwaarden - naast andere - als deskundig toezicht en nooit iemand alleen in de krachtruimte zijn zowat landelijk voorgeschreven en simpelweg onontkoombaar, ook al is er 'nooit' wat gebeurd.

De 'tegenstanders' van het bestuursvoorstel kregen ruimschoots de kans hun bezwaren en zienswijzen naar voren te brengen en dat leidde ertoe, dat het bestuur zich genooddaakt voelde zich intern te beraden, met name over de financiële consequenties bij verwerping van dit begrotingsonderdeel. De uite praktische wensen over openstelling van de ruimte e.d. bleken voor het bestuur in ieder geval geen onoverkomelijk probleem te zijn.

En dan zit de vergadering plotsklaps met een glaasje in de hand de verdere ontwikkeling af te wachten. Men is zich toch bewust van een soort dilemma: laat je een eerder principebesluit varen en ga je een uitzondering creëren voor gebruikers die – zwart-wit gesteld - geen extra bijdrage wensen te leveren aan de instandhouding en onderhoud van die ruimte. Niet alle aanwezi-

gen wachten overigens het vervolg af, wat op zich wel jammer is, want het zouden beslissende stemmen kunnen zijn. Van de 46 zijn er nog 37 over na de schorsing.

Na een oponthoud van 20 minuten – het is inmiddels 21.45u – heropent de voorzitter de vergadering en legt via de penningmeester een stemming voor, waarbij de keuze gemaakt moet worden voor het bestaande bestuursvoorstel met de 'eigen' bijdrage van de gebruikers of een extra contributieverhoging voor alle leden, exclusief die van de afdeling gymnastiek.

Leuk zo'n stemming: 19 leden stellen zich op achter het bestuursvoorstel, 9 zijn erop tegen en 9 aanwezigen kunnen geen keuze maken en stemmen dus blanco. Tot tevredenheid van het bestuur uiteraard, die wel de niet zo eenvoudige opdracht krijgt de gekozen richting praktisch te vertalen.

Rond 22.30u kon voorzitter Rob Janssen de vergadering sluiten. Met dank aan allen die de kakofonie van meningen, inzichten, uitgangspunten en principes vorm hadden gegeven. Wat dat betreft had het clubhuis zijn rol als mentale fitnessruimte prima vervuld die avond. Zonder extra bijbetaling.

gvdb

Van atletiekbaan tot zwembad...



De atletiekbaan aan de Koepelweg vormde tientallen jaren de uitvalsbasis voor Prins Hendrik. Na de verhuizing naar de huidige accommodatie werd het terrein in snel tempo gereed gemaakt voor luxe bouwkavels. Langzaam aan krijgen deze vorm, maar nog lang niet alle grond is bebouwd. En dan verandert een voormalige atletiekpiste na een forse regenbui al snel in één groot zwembad, zoals Michel vd Luytgaarden zo treffend vastlegde.

Schloss Marienburg, Najaarsreis 2014 LAGPH

Natuurlijk werd ook in 2014 voor de LAG een najaarsreis LAG Prins Hendrik georganiseerd door de trainers John Dodde en Carly van Pinxten. Dit keer werd gekozen voor de Schloss-Marienburg Marathon in Duitsland in de buurt van Hamburg. Startplaats Adensen Gemeinde Nordstemmen in Landkreis Hildesheim. Afstand 418 km. Lang vooraf werd gekozen voor het Novotel, een uitstekend hotel, in Hildesheim. Met de groep werden alle voorbereidingen getroffen voor deze reis van 21 t/m 24 november.



Op vrijdag 21 november verzamelden we bij de Pettelaerse Schans. Na de stop in Bad Bentheim werd het langste stuk gereden. Totale reistijd: vier en een half uur. Aan de hand van de site van de marathon wisten we wat er voorgeschoteld zou worden. Een pittig parcours in achtvorm in een wonderschone omgeving en vele klimkilometers. Het slot Marienburg is niet zo maar een kasteeltje, maar een echte bezienswaardigheid. Goed gerestaureerd met diverse eetmogelijkheden en rondleidingen. De stad Hildesheim is een mooie stad, die tussen het jaar 800 en 1200 is ontstaan. Door bombardementen in 1945 totaal verwoest maar weer gründlich opgebouwd. Ongeveer 100.000 inwoners met een groot winkelcentrum waarbij de horeca alles kan bieden. Ook hier zijn rondleidingen mogelijk waar we zelf natuurlijk gebruik van hebben gemaakt. Een echte aanrader.

De marathon

Onder marathonbegeleiding van Ton, Anja, Paul, John en Diet, die op diverse plaatsen hun tactische plaats hadden ingenomen, werd om 10.00 uur gestart op de halve en hele marathon. Wilfred Weyers en Henny v.d. Horst liepen de hele marathon, 2

maal een halve. Op de halve startten Rob Verhey, Diny, Ab Osendarp, Janny en Carly. Er waren ook wandelmogelijkheden over het 21 km parcours, waarvan Huub, Lutske en Harrie gebruik maakten. Na 200 meter ging het gelijk 3 km bergop, gevolgd door een slingerend parcours, ook weer bergopwaarts, vervolgens door het bos gedurende 5 à 6 km tot de top van het slot. Steeds had het klimmen de overhand met stijgingspercentages die veel lopers deed wandelen. Maar daar kwamen wij Lagers natuurlijk niet voor. Hierna 2 km naar beneden richting Adensen, waar ook de start/finish lag. Na 11 km weer dik 6 km klimmen en dan instappen om met maximale snelheid naar de lager gelegen finish te sprinten. De Lagers haalden de eindstreep waarbij de uitstekend ingerichte finish de inspanningen weer snel deden vergeten. Voor iedereen was er een prachtige medaille en een oorkonde.

Uitslagen

De prestaties waren opnieuw groots. Zoals zo vaak op de buitenlandse reizen van de LAG was het ook tijdens deze Schloss Marienburg Marathon grossieren in mastersprijsen. Janny Dodde werd 1e in de klasse 70+, Diny van Pinxten werd in haar klasse ook 1e, Carly van Pinxten 2e en Rob Verheij haalde de eindstreep ondanks beperkte training door o.a. zijn vele werk voor de jeugdafdeling van Prins Hendrik. Hij verdiende een groot applaus bij binnenkomst. Ook deze dag was de hoofdschotel natuurlijk de marathon en die werd gefinisht door Wilfred Weyers met een stevige voorsprong op Henny v.d. Horst. Proficiat en nu effe rust heren. Harrie van Boxtel, Huub en Lutske van Santen ontvingen eveneens een medaille voor hun wandeling.

Mentale kracht van een onbekende hand, een moment om nooit te vergeten

Tijdens de halve marathonloop van Diny vond er een voorval plaats dat niet onvermeld mag blijven en dat Diny een traan bezorgde. Tijdens de klim naar de top van slot Marienburg kreeg Diny op het juiste moment een zetje van een hand die op haar achterste werd geplaatst. Geschrokken keek Diny meteen om, want zij leek de bekende hand van haar eeuwige loopvriend Jan Kloppenburg te voelen. Deze was jarenlang tijdens de vele ma-



rathonavonturen haar metgezel. Jan was haar grote steun en mentale begeleider gedurende de vele LAG loopevenementen en buitenlandse marathons. Het was jammer genoeg niet de hand van Jan, zei Diny later. Wel van een eveneens vriendelijke sportieve Duitser, die het juiste moment koos om op gepaste wijze Diny ondersteuning te geven tijdens de klim. Ze keek nog even dankbaar om en vond een ongekende mentale kracht bij de gedachte dat Jan hier toch op een bepaalde wijze aanwezig was en haar steun gaf. Jan en Duitser bedankt! John Dodde, bedankt voor de organisatie. Ook dank aan begeleiders. Es war schön!

Leukerds, proficiat met het winnen van de traditionele avondquiz. Kijk ook eens op onze site. Hier staan onze reizen en trainingen, waarbij iedereen welkom is richting halve- en hele marathon.

John Dodde en Carly van Pinxten. www.lagph.nl



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

Zondag 8 maart 2015

71e LUNETTENCROSS

Afwisselend parcours op de Vughtse heide

Start en finish op de atletiekbaan van de nieuwe accommodatie van PH met voldoende douche en kleedgelegenheid en gezellige kantine

Programma		
10.00 uur	Trimmers	2.350 m, 3.960 m, 5.570 m of 7.180 m
11.15	Mannen Senioren, Masters 35+	8.790 m
	" Masters 50+	7.180 m
	Jongens Junioren A	7.180 m
	Vrouwen Senioren, Masters 35+	7.180 m
	Meisjes Jun. A	5.570 m
	Jongens Junioren B	5.570 m
	Meisjes Junioren B	3.960 m
	Mannen senioren	2.350 m
	Vrouwen senioren	2.350 m
12.00 uur	Jongens en meisjes junioren C	3.090 m
	Jongens en meisjes junioren D	2.350 m
12.30 uur	Jongens en Meisjes Pupillen A	1.979 m
	Jongens en meisjes Pupillen B en C	1.239 m

*** Voor-inschrijving:** t/m 6 maart 2015 middels www.inschrijven.nl

*** Na-inschrijving :** vanaf 8.45 uur tot 35 min voor aanvang van de wedstrijd.
Bij na inschrijven zal **€ 1,- extra** kosten in rekening gebracht worden.

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

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

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

Prijzen:

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

Uitreiking prijzen: bij start/finish op de accommodatie, zo spoedig mogelijk na de wedstrijd.

Route: Middels navigatie, adres Postweg Vught

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



Afscheid Loek van der Heijden

Op dinsdag 30 december 2014 heeft Loek van der Heijden zijn laatste training verzorgd aan 'zijn' trimgroep van de dinsdag- en donderdag "Een halve is genoeg". 20 jaar lang heeft hij op deskundige en inspirerende wijze trainingen verzorgd; elke dinsdag en donderdag, weer of geen weer. De laatste jaren samen met Jos Rabou, zodat zij elkaar konden afwisselen. Loek heeft zelf besloten om er na 20 jaar mee te stoppen: "Dan heb ik mijn best toch wel gedaan".



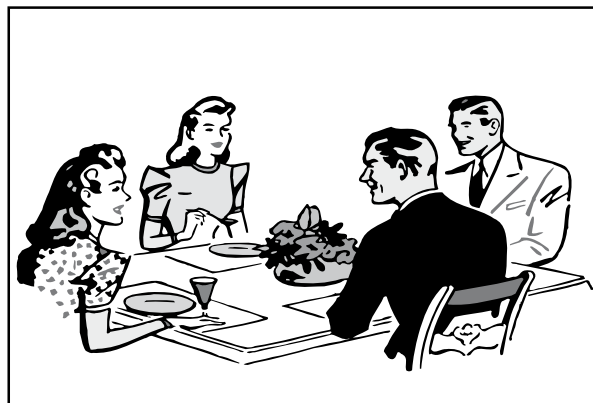
De trainingen van Loek werden gekenmerkt door een goede opbouw met afwisselende warming-up, af en toe loopscholing of krachtspellen met touwen, ballen en gewichten en uiteraard altijd een verantwoorde cooling-down. Ook nieuwe ontwikkelingen hield hij bij. Zo hebben de trimmers nog op één van de laatste trainingen geleerd dat de skipping toch net iets anders gaat en minder op een moonwalk lijkt, maar meer voorwaarts gericht is. (Of was het nou andersom?) Kenmerkend voor Loek was ook dat hij met 'zachte dwang' iedere trimmer wist op te hitsen tot een nét nog snellere versnelling. Tot de laatste trimreorganisatie maakte Loek ook altijd zijn eigen trainingsschema's met prima afwisseling van duurloop en intervaltraining en waarbij rekening werd gehouden met de seizoenen en sommige evenementen. Deze schema's werden altijd op tijd via de mail toegezonden, zodat iedereen wist waar hij/zij aan toe was.

Het sociale aspect is voor Loek ook zeker belangrijk en voor dit afscheid had Loek ook al zijn oude trimleden uitgenodigd voor een korte training met aansluitend een hapje en een drankje. Er liep dan ook een grote groep van minimaal 40 man mee ondanks de winterse omstandigheden. Dankzij Loeks instructies kwam de hele ploeg ongedeerd en blessurevrij bij het clubhuis aan, waar met nog meer reünisten werd toegesproken, toegezongen en gezellig bijgepraat onder het genot van koffie, wijn en een hapje.

Trimmers zijn geen 'praters' (hoewel...) en dus toonden zij hun dankbaarheid in de vorm van een prachtig bloemstuk, stijlvol opgemaakt in een paar oude loopschoenen, een waardebon en een speciaal voor Loek gecomponeerd lied "Opzij voor Loek" (gezongen in duurlooptempo 1).
Loek, bedankt!!

Annemieke van Amerongen

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





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@autorijschooldegier.nl | www.autorijschooldegier.nl

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

Gebruik kracht/fitnessruimte

In de vorige Kangoeroebode vertelden we dat het tijdelijke beleid voor het gebruik van de kracht/fitnessruimte wordt ingeruild voor een definitief beleid. De ledenvergadering heeft in december met de plannen ingestemd. Sindsdien is het beleid verder uitgewerkt. In deze Kangoeroebode de hoofdlijnen.

Openingstijden

De kracht/fitnessruimte is op alle dagen open, behalve op maandag. Zie hieronder het schema. Een kruis betekent: niet open.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9:30 – 12:30	X	*1			X		
12:30 – 18:00	X	X	X	X	*2		X
18:00 – 21:00	X					X	X

*1: dinsdagochtend tot 11:30 uur open in verband met schoonmaakwerkzaamheden

*2: vrijdagmiddag vanaf 13:00 uur open in verband met schoonmaakwerkzaamheden

Wie heeft toegang?

Om gebruik te kunnen maken van de kracht/fitnessruimte moet je beschikken over een fitnesspasje. Die moet je kunnen tonen aan een toezichthouder, als deze daar naar vraagt. Dat zijn Joke Willeboer of Bas Nieuwland. Zij zullen steekproefsgewijs controleren. Zorg er voor dat je altijd met minimaal twee personen in de zaal bent, zodat bij onheil hulp gewaarborgd is. Met name op rustige momenten (de ochtenden) betekent dit dat je dat zelf moet regelen.

Wat kost dat?

De kosten voor het gebruik van de kracht/fitnessruimte zijn 20 euro per kwartaal, bovenop de basiscontributie voor trim, atletiek of gymnastiek. Had je al een toeslag op je basiscontributie (niet zijnde de kosten voor een wedstrijdlicentie), dan worden geen extra kosten gerekend. Ben je alleen lid van de vereniging om gebruik te maken van de kracht/fitnessruimte, dan betaal je 50 euro per kwartaal. Je bent dan 'fitnesslid'.

Er zijn geblesseerde leden die de kracht/fitnessruimte een tijdje willen gebruiken om te revalideren. Dit in plaats van hun reguliere training. Heb je geen fitnesspasje, dan kun je in dat geval een zogenaamde 'revalidatiepas' aanvragen. Daarvoor moet je even langs bij het sport-sprekuur van Janine Kortbeek, Thomas Kortbeek of Maria Dooyenburg. De revalidatiepas heeft een beperkte geldigheidsduur. Er worden geen extra kosten voor berekend.

Hoe kom ik aan een fitnesspas?

Als je al een pasje had, dan krijg je binnenkort de vraag of je een nieuwe wilt ontvangen (en dus de extra contributie gaat betalen). Dat geldt ook voor de leden die al om andere redenen een contributietoeslag betalen. Had je nog geen pasje en wil je er

een, dan kun je je melden bij fitness@ph.nl of bij de ledenadministratie. Ben je ouder/verzorger van een jeugdlid en wil je tijdens zijn/haar training de kracht/fitnessruimte gebruiken, meld je dan als 'fitnesslid' aan bij de ledenadministratie. Meer vragen? Check de website of stel je vraag via fitness@ph.nl

Bart van Leerdam



foto: Colin Schalken

Start2move

Tijdens de start in oktober is gevraagd of één van de deelnemers zijn of haar bevindingen wilde opschrijven. Leonie Verest gaf aan dit wel te willen doen en ze heeft een keurig verslag gemaakt. Lees hier de samenvatting:



“Twee weken na de start van Start2move ben ik voor de 3e keer weer begonnen met deze startersgroep. In januari en april heb ik ook meegedaan maar door blessures en griep kon ik dit niet afmaken.

Eerste actie was de hilarische fotosessie voor het smoelenboek! Heel handig voor de trainers maar ook voor lopers onderling.

Gerard van Veghel en Harry Vermeulen. Prachtig duo... goed afgestemd op elkaar. Tussen de loopsessies door kregen we van Gerard looptechniek en oefeningen. Kin vooruit, borst vooruit, armen 90 graden, doorademen door de buik en gáán! Belangrijk is dat hij goed het tempo aangeeft. Niet te hard van stapel gaan, dat is het trouwe advies van beiden. Heel belangrijk is dat het een superleuke groep is. Er wordt heel veel gelachen. En het allerbelangrijkste: na 9 maanden loop ik voorop en kan ik het makkelijk bijhouden!

Zaterdag altijd bos. Ik haat het mulle zand... maar ja, volgens Harry krijg je meer conditie hierdoor... Greta, onze vrouwelijke trainer laat ons zien hoe we als dartelende hertjes kunnen lopen

in het zand. Lastig hoor, als je 53 bent. Toch 5 x 3,5 minuten gelopen, ook vergezeld door de fysiotherapeute van PH, wat een vakkundig en aardig mens! Iedereen kreeg de mogelijkheid om al je pijntjes e.d. aan haar voor te leggen.

Het begint echt wat te worden, 7 minuten, 5 minuten en dat 2x maal. Was weer gezellig en wat hebben we weer gelachen en gelopen. Helma is geslaagd voor ons, ze hoeft niet meer op examen. Naar aanleiding van deze training kregen we een informatiemail van Gerard. Heel prettig deze communicatie.

Nu wel heel erg serieus, mijn God! Weer intervaltraining 1,2,3.

Kan geen tempoversnelling aan, ik blijf in tempo 1 lopen, dus niet hard. De andere lopers vliegen vooruit... echt frustrerend voor me. Gerard is echt lief en zegt: niet opgeven en hou je ritme. Ja dat snap ik ook wel, maar niet leuk om te merken dat je geen niet meer wil en ik ook nog kramp in mijn teen krijg. Ik spoor Gerard aan om de anderen in te halen. Na afloop krijgt iedereen applaus van Harry, hij is trots op de goede prestaties van de groep. Ik voel me zwaar NIET aangesproken. Ik verlang naar mijn eigen rondje in de polder met muziek op. Ben verdrietig en de tranen lopen over mijn wangen.”

Dit was eind november, de benen van Leonie wilden niet meer en ze kon de cursus helaas niet afmaken. Prettig is dat ze in januari weer is begonnen en de overtuiging heeft dat het nu gaat lukken.

In december hebben we als groep goed doorgetraind en gezamenlijk met 20 mensen de Kangoeroeloop volbracht. Ik durf rustig te zeggen, mede namens Harry, Helma en Greta: “Petje af voor deze goed gemotiveerde groep.”

Gerard van Veghel, met dank aan Leonie voor het leuke stukje.

Jong geleerd, oud gedaan

Het is alweer even geleden dat ik met mijn hardloopmaatjes, familie en vriendinnen op Vlieland was voor de Stortemelk Halve Marathon. Dit was namelijk in augustus van 2014. Aangezien ik in de winter op een sombere dag nog wel eens wil mijmeren over warme zomerdagen, schoot me dit bijzondere hardloopevenement weer te binnen. En ik moest natuurlijk een onderwerp hebben voor de nieuwe Kangoeroebode. Vandaar deze terugblik!

Als ik mijn oude agenda's er op na sla, blijkt dat ik al heel wat jaren mee doe aan de halve marathon van Vlieland. Meestal loop ik de halve marathon en heel soms (bij onvoldoende training) doe ik mee aan de 10 km. Camping Stortemelk organiseert sinds 1996 dit leuke familie-evenement met 3 afstanden (halve marathon, 10 km en 5,5 km) voor volwassenen en één afstand voor de jeugd (2 km). Alle routes zijn mooi: over schelpenpaadjes, door de duinen, door de gezellige Dorpsstraat, door het bos en langs het wad. De finish is nabij de terminal van de veerboot. Daar wordt iedere loper enthousiast ontvangen door het aanmoedigende publiek. Er doen maximaal 1.000 lopers mee, ofwel het is een kleine en gezellige loop. Geen startvakken, uren in de rij of andere ongemakken. Na afloop wordt er gezellig nagepraat op de camping onder het genot van live muziek. Bij mooi weer staat iedereen op het terras te borrelen! Kortom deze wedstrijd staat bij mij zeer hoog op de lijst van leuke wedstrijden!

Maar waar ik het eigenlijk over wilde hebben is de kidsrun. Dit jaar deden voor het eerst mijn twee neefjes (4 en 6 jaar) mee aan de 2(!) kilometer lange kidsrun over het campingterrein. En ook de kinderen van twee vriendinnen van mij schreven zich in. Opeens had hardlopen een heel andere dimensie! Langs de gehele route stonden ouders, broers, zussen, opa's en oma's, vriendjes, vriendinnetjes, tantes en ooms aan te moedigen, terwijl de kleine lopers fanatiek meededen aan hun wedstrijd. Wat een geweldig gezicht is dat! En wat kunnen kinderen fanatiek zijn! Mijn jongste neefje heeft (aan de hand van deze trotse tante) de gehele route van 2 kilometer hardlopend volbracht. Met een grote glimlach op zijn gezicht liep hij het hele parcours uit! En ook mijn neefje van 6 kwam hardlopend over de finish! Wat een kleine helden! De overige kinderen wisten op dezelfde fanatieke wijze de finish te behalen. Zo liep Jort (van 10) in zijn geliefde voetbaltenue. En Sterre (8 jaar) wist in haar leeftijdscategorie als eerste meisje over de finish te komen. Met veel plezier (en glunderende gezichten) volbrachten alle jonge deelnemers het parcours. Als prijs kregen ze een medaille en een ijsje. Wij waren als trotse volwassenen blij dat de jongere generatie met zoveel plezier had meegedaan aan deze mini-wedstrijd. En de gedachte kwam bij mij op of dit nu de volgende generatie hardlopers is?

Uiteraard zie ik tijdens de dinsdag- en donderdagavond en zaterdagochtend ook veel jeugd trainen. Ik vraag me dan af of de ouders van deze jeugdleden fanatieke hardlopers zijn. Of dat kinderen uit eigen wil kiezen voor deze sport? Op Vlieland realiseerde ik mij dat wij als volwassenen toch de voortrekkersrol nemen. Als eerste kiezen we dit weekend uit om naar het eiland toe te gaan. En ten tweede doen we zelf ook (bijna) allemaal mee aan één van de afstanden. Dan geef je toch het 'goede' voorbeeld als volwassene. De kinderen vonden het allemaal vanzelfsprekend dat ze mee zouden doen aan de kidsrun (soms was het nog wel een beetje spannend). Is hier sprake van jong geleerd, oud gedaan? Ik denk het wel. En dan nog te bedenken dat ik met mijn hardloopmaatjes, die alle leeftijdscategorieën (van 25 tot 66 jaar) vertegenwoordigen, ook met heel veel plezier jaarlijks mee doe. Dan kan ik deze vraag alleen maar bevestigend beantwoorden!

Janneke Schreuder



Harry Schulting Games 2015

Hemelvaartsdag. De vijftentachtigste dag na Carnaval, de negenendertigste dag na Pasen. En sinds jaar en dag de dag van de Harry Schulting Games! De wedstrijd die afgelopen jaar de Nationale status behaalde. Waardoor tijdens de wedstrijd limieten gehaald kunnen worden voor de internationale toernooien. Een bekroning voor de inzet en het enthousiasme van een lange lijst aan vrijwilligers. Een klein clubje daarvan kent een tijd vóór de HSG en na de HSG.



Na de eerste evaluatie kwamen we eind augustus alweer bij elkaar. Nieuwe commissies ingedeeld en taken verdeeld, want het succes van de vorige editie zegt natuurlijk nog niets over de volgende! Nu zullen we niet overdrijven: het is echt niet zo dat we al wekelijks uren bezig zijn met voorbereiden. Sterker nog, we hebben elkaar al op de vingers moeten tikken dat we afspraken niet zijn nagekomen. Maar het voordeel van ruim op tijd beginnen is dat we die marge ook hebben.

Voor komend jaar willen we het programma nog aantrekkelijker maken. Door bijv. in het voor- en hoofdprogramma dezelfde onderdelen te houden, waardoor lege banen minder snel voor zullen komen. Door ook nog meer aandacht te besteden aan de 'Event Presentation' zoals het zo mooi heet: het voorstellen van de atleten, de muziek, het omroepen van de resultaten, de extra sfeer en activiteiten rondom de baan. Maar ook door de website te verbeteren en meer mensen bij de wedstrijd te betrekken. Zie hier het eerste resultaat. In de volgende clubbladen zullen we steeds een blik achter de schermen geven.

Wilt u meer? Abonneer u dan alvast op onze nieuwsbrief die we 3 keer uit willen brengen voordat de 12e editie van de Harry Schulting Games op 14 mei 2015 losbarst. Dat kan door een mailtje te sturen naar info@harryschultinggames.nl met de melding 'Ja ik wil de nieuwsbrief ontvangen'.

Heleen Kortbeek

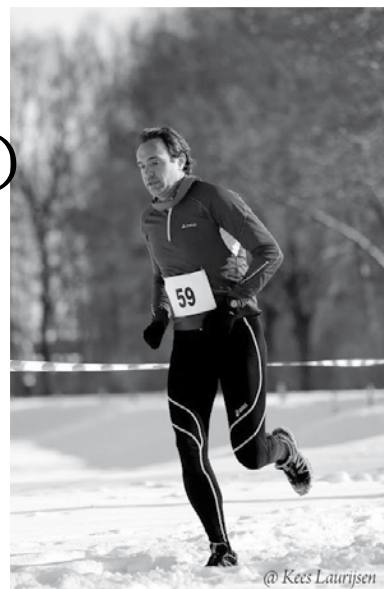


Foto's: Erik van Leeuwen

De Vrijwilliger

Bart van Aalst (35)

De 5 vragen



> **Hoe lang ben je lid?**
10 jaar

> **Wat zijn je taken als vrijwilliger bij PH?**
Trainer mila (midden- en lange afstanden) groep op dinsdag en donderdag
Lid van de redactie van de Kangoeroebode
Lid van de Kascommissie

> **Hoeveel tijd besteed je eraan?**
In totaal gemiddeld 12 uur per week (trainingen, wedstrijden, vergaderingen, schrijven, reistijd)

> **Waarom heb je juist deze taken op je genomen?**
Trainer ben ik geworden op verzoek van mijn eigen trainer Tonnie Dirks. In 2011 heb ik mijn beste marathon ooit gelopen, nl. die van Boston. Die marathon was al lange tijd mijn ultieme doel en ik had er hard voor getraind. Tijdens de wedstrijd liep alles perfect; temperatuur, wind, omstandigheden en ik zelf liep ook helemaal zoals gepland. Mijn eindtijd van 2.38.05 uur was een PR. Daarna vond ik het moeilijk om weer een nieuw doel te stellen en ben ik wat minder gaan trainen. Ik ben dus op mijn hoogtepunt gestopt, kun je zeggen. De vraag om trainer te worden kwam dus op een goed moment. Omdat ik iemand ben die zich graag met dingen bemoeit, passen mijn taken als lid van de kascommissie en de redactie van de Kangoeroebode ook heel goed bij mij.

> **Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt als vrijwilliger bij PH?**
Dat zijn de successen van de atleten, zoals bij de (master)kampioenschappen. Ook de eerste plaats (2e Nederlandse) van Marjon de Kok bij de NK marathon in Amsterdam 2014 bij de V35 in 2.57.00 was genieten voor mij. Ik heb haar trainingsschema's gemaakt, maar verder traint zij alles alleen. Dan vind ik zo'n succes zo prachtig voor haar. In 2013 heb ik Ralph van Houwelingen begeleid bij de Deaflympics (Olympische Spelen voor dove sporters); dat vond ik ook een bijzondere belevenis.

En verder

> **(Sub)topper**
Mijn lidmaatschap van de Atletiekunie stamt vanaf 1985, toen ik als 5-jarig jongetje lid werd in Oisterwijk. Later in mijn studententijd in Tilburg ging ik serieuzer lopen. Daar trainde ik op een gegeven moment niet meer met plezier omdat er een verschil van inzicht was tussen mij en mijn trainer over de optimale trainingsmethoden. Ik kende al een paar mensen die bij PH trainden, zodoende heb ik in 2004 de overstap gemaakt. Dat voelde meteen goed.
Mijn grootste sportieve successen zijn 1.09.46 op de halve marathon in Schoorl, 15.15.25 op de 5 km in Heusden, 32.02.76 op de 10 km in Vught (NK). Het zijn geen toptijden, maar ik vind het ook prima om een subtopper te zijn. Ook waren de deelnames aan de Europacups met de club prachtige ervaringen.

> **Twee banen**
Ik heb twee banen. Momenteel werk ik drie dagen als jurist bij de gemeente Strijen: daar kan ik mijn kennis en kunde vanuit mijn studie (Internationaal en Europees Recht) in de praktijk brengen en op peil houden. Bij Running Center werk ik twee dagen in de week en zo maak ik als verkoper van sportschoenen van mijn hobby mijn werk.

> **Glühwein**
Het is geweldig dat wij als vereniging 400 vrijwilligers hebben. Maar...dan zijn er nog 1300 leden die allemaal wel iets kunnen doen. Dat hoeft helemaal niet structureel te zijn, al is het maar 1 keer per jaar helpen met glühwein inschenken bij de Kangoeroeloop. Dat zou geweldig zijn!

Annemieke van Amerongen

PH op wedstrijd



© Erik van Leeuwen

De Warandeloop 22 en 23 november 2014 is deze keer geen NK. Niettemin is het nog steeds de grootste cross van Nederland. M45: 17 Ronald Weevers; 22 Paul Diepen; MB 40 Sophie van Leeuwen; JB 28 Casper van Leeuwen; 48 Jasper Janssen; JA 64 Jules de Pinth; Mkort 50 Robin Ruijter; vkort 15 Lysanne Wilkens.

De Montferlandrun nodig jaarlijks 1 of 2 sterren uit. PH-ers zul je er ook treffen: 15 kilometer; M55 144 Geert Nieuwenhuizen; 231 Wim van de Griendt; v45 97 Anita Verstijnen; 7,5 km 454 Lea Geerarts.

Sint-Oedenrode.

De uitslagen van de polsstokwedstrijd in onze eigen indoorhal op 21 december 2014 zijn te vinden op de website.

Op 26 december zijn twee PH-ers actief in Den Haag bij de strandloop. Guido van Dieten wordt 55e op de 10 km in 55.28min en Margreet van Dieten loopt 62.26 min en wordt 11e.

Bij de Auwjaarscross op 28 december is Marjon de Kok de snelste vrouw overall en dus ook in de V35 categorie.

De laatste dag van het jaar is traditioneel de Sylvestercross in Soest. Veel PH-ers lopen er: JB 11 Casper van Leeuwen; Mkort 4 Maikel van der Steen; 10 Robin Ruijter; 15 Jelle Kemper; 38 Jan van den Hoogen; Vkort 8 Lysanne Wilkens; 19 Fenna van Burg; m35 12 Noël Keijsers; M45 31 Paul Diepen.

Op 3 januari wordt het loopjaar geopend met de Florijnwinterloop in Woudenberg. Simon Vroemen is de snelste M40: 10km in 34.27 min.

In Dortmund doen regelmatig PH-ers mee aan de 'Hallensportfeste', ofwel indooratletiek. De uitslagen van 4 januari: 60m v Marlou van Rooij 8.23; Mohamed Ali Jerry 7.60;

Bij de Spadocross op 7 december zijn ook de Brabantse kampioenschappen. Daarom gaan er ook een flink aantal PH-ers naar het westen van de provincie. Naast de pupillen en jonge junioren lopen Casper van Leeuwen en Jasper Janssen bij de jongens B. Zij worden respectievelijk 5e en 7e en Casper pakt een bronzen plak bij het BK.

Bij de Mispelhoefloop op 7 december wordt Hennie van der Horst 35e en loopt 8 km in 37.07min.

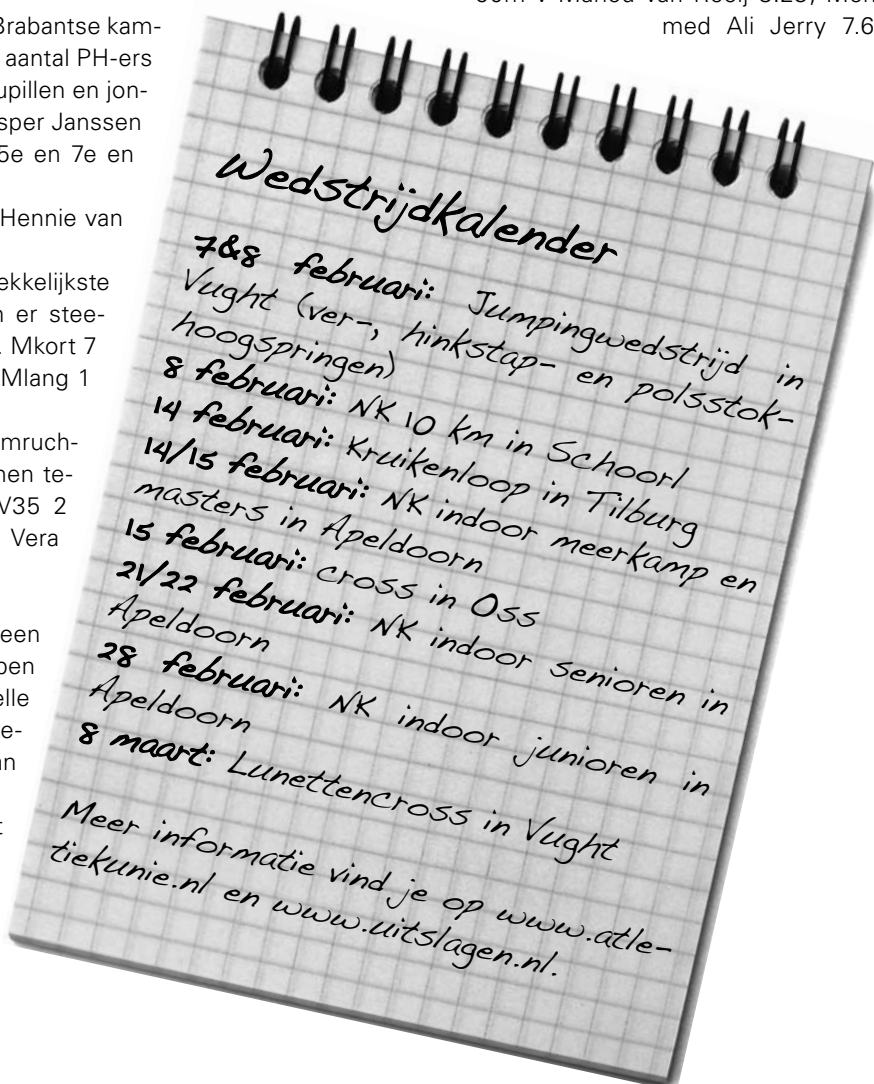
De Zandboscross is een van de aantrekkelijkste crosswedstrijden van Nederland. PH-ers zijn er steevast succesvol, dus ook op 7 december 2014. Mkort 7 Jan van den Hoogen; V40 1 Marjon de Kok; Mlang 1 Maikel van der Steen; M40 2 Cor Datema.

De l'Avant Sylvestre cross in Reusel is een roemruchte wedstrijd uit het verleden, de toppers komen tegenwoordig vooral uit België. De PH-ers: V35 2 Marjon de Kok; Vkort 2 Lysanne Wilkens; 9 Vera Lurvink.

De Engelermeercross is voor veel PH-ers een soort van thuiswedstrijd. Op 14 december liepen er dus ook een aantal dicht bij huis. Mlang 1 Jelle Kemper; 5 Hans van Loon; m50 4 Peter Duvekot; mkort 2 Paul Diepen; Vkort 1 Sabine van den Berg.

Bij de Meinwegcross op 14 december eindigt Noël Keijsers als tweede M40 op de lange cross.

Op 21 december loopt Sabine van den Berg naar een 4e plaats bij de Driedorpencross in



Wedstrijdskalender

7&8 februari: Jumpingwedstrijd in Vught (ver-, hinkstap- en polsstokhoogspringen)

8 februari: NK 10 km in Schoorl

14 februari: Kruikenloop in Tilburg

14/15 februari: NK indoor meerkamp en masters in Apeldoorn

15 februari: cross in Oss

21/22 februari: NK indoor senioren in Apeldoorn

28 februari: NK indoor junioren in Apeldoorn

8 maart: Lunettencross in Vught

Meer informatie vind je op www.atletiekunie.nl en www.uitslagen.nl.

Matthieu van der Brugge 7.83; Abdel Karim Megaiz 7.65; 200 Anouk Olijve 29.02; Abdel Karim 24.28; Evi van den Elzen 28.66; hoog Jolien de Haan 1.55; ver Lotte Oldenhove 4.80; Maureen Pelgrim 5.40; Nikki Jacobs 5.24; Marlou 4.64; kogel Lotte 8.79; 400m Olaf van den Bergh 49.33.

In Gent lopen de indoorwedstrijden stevast uit. Voor de aanwezige PH-ers geen probleem getuige de snelle tijden op 10 januari. Vera Lurvink verbetert het clubrecord MB! 800m MB Vera Lurvink 2.18.97; M45 Ronald Weevers 2.06.50 (ook CR!); msen Lukas van der Storm 2.04.53; 200m Bert van Lith 27.21sec.

In Egmond wordt door duizenden mensen gelopen. Ook op 11 januari was het weer een 'legendarische' editie, doordat het strand te smal was, werd de start uitgesteld. De uitslagen: msen 33 Wesley van der Gouw 1.09.19; 37 Kas van Veen 1.11.20; m45 126 Joris Dams 1.44.15; m50 73 Victor Molenaar 1.44.55.

Op 11 januari zijn er in Amsterdam wedstrijden gelopen in de indoorhal van Ookmeer. Dubbele races over 60 meter met en zonder horden leverden de volgende uitslagen op: 60h; MB Anna Postema 9.68; MA Noa van Ginneken 9.15 en 9.17, Tamar Bos 9.17 en 9.10; 60m JA Ashley Bastiaanse 7.69 en 7.68; Pepe van de Kerkhof 7.51 en 7.50.

Bart van Aalst

Vervolg impressie Kangoeroeloop 2014



foto's: Annet van Esch



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!



GUBBELS

www.gubbels.nl

Wij zijn uw partner als het gaat om:

- Grond-, Weg- & Waterbouw
- Bermverlaging
- Sloopwerken
- Asbestsanering
- Specialistisch vijzel-werk
- Bodemsanering
- Immobiliseren
- Recycling & Transport
- Grond- & Reststoffen



Brabant BreCom bv
Mobile recycling



INDUMIX



GROND- EN RESTSTOFFENBANK ZUID-NEDERLAND

Hoofdvesting
Nieuwkuikseweg 2
5268 LE Helvoirt

T 0411 - 64 19 80
F 0411 - 64 30 72
info@gubbels.nl

Nieuw turnseizoen dames goed begonnen

De dames startten in november met hun nieuwe seizoen tijdens de Open Tilburgse Kampioenschappen. Ze kwamen uit in 10 verschillende categorieën, hieronder vermeld van jong naar oud.

Instap N2:	2e Eline van Eerd	50.750 pnt.
Pupil 1 N3:	3e Noor Kamal	48.875 pnt.
	16e Nienke Cornelissen	42.950 pnt.
Pupil 1 N2:	2e Lisa van Boxtel	50.225 pnt.
Pupil 2 N 3:	4e Lieve van der Zijde	49.275 pnt.
	19e Florentine Schoten	44.200 pnt.
Jeugd N4:	3e Manon Boers	46.875 pnt.
	5e Jaidy Bozelie	45.000 pnt.
	8e Amber Spierings	39.775 pnt.
Jeugd N 3:	5e Fleur de Krijger	47.575 pnt.
	8e Anne van den Akker	46.500 pnt.
Jeugd 2 3e div:	2e Gabi van de Braak	45.775 pnt.
	4e Puck Werneke	45.000 pnt.
	10e Jaimy de Wit	41.800 pnt.
Jeugd 2 2e div:	2e Sandra Janssen	45.8000 pnt.
Junior 3e div:	3e Noa van Eerd	44.950 pnt.
	6e Julie Smit	44.000 pnt.
	12e Evi van der Velden	43.025 pnt.
	28e Joti Timmer	37.300 pnt.
Senior 3e div:	8e Juul Werneke	43.250 pnt.



zien. Bij pupil N2 kwam Lisa in actie en ook daar verliep het niet vlekkeloos, na een vervelende val bij afsprong op balk herpakte ze zich op vloer en sprong. Maar ook bij het inturnen op rek ging het fout: haar verplichte lintje scheurde af, maar dankzij een vriendelijke turnster uit Best kon ze met deze lintjes een mooie score zetten op rekstok, wat Lisa op een 13e plaats bracht met 46.900 pnt.

Bij jeugd 2 2e divisie turnde Sandra Janssen zich naar een knappe 2e plaats met 46.400 pnt in totaal, dit mede door 2 mooie tsukahara's te springen tot stand. Score 12.850 pnt.

Op zondag kwam Eline bij de instap in actie, ze startte op balk met een top oefening, gewaardeerd met 13.95 pnt. Ze ging verder met een mooie vloeroefening en een goede sprong en gaf haar visitekaartje af op brug: 14.250 pnt. Haar totaalscore van 52.850 pnt bracht haar haar eerste 1e plaats van dit voor haar 1e seizoen. Hoe mooi kan je beginnen met je turncarrière?

Ook hier gingen turnsters en trainers tevreden naar huis. Op naar een mooi 2015!

Wies Janssen

Turnsters en trainers waren tevreden met deze mooie resultaten en nieuw geturnde elementen.

In hetzelfde weekend turnde Lisa van Boxtel mee met een team van Flikflak Den Bosch voor het Nederlands Kampioenschap voor teams. En jawel, dit team nam een bronzen medaille mee naar Brabant. In het laatste weekend van november kwam Sandra Janssen uit in België in de Michel van Wanten Cup, een internationale wedstrijd waarin turnsters van haar leeftijd uitkwamen uit Amerika, Engeland, Luxemburg, België en Nederland. Sandra draaide een geweldige wedstrijd met een mooie 6e plaats in dit internationale veld.

Dan de eerste voorwedstrijd voor de turnsters in hun kwalificatie voor de Nederlandse Kampioenschappen. In Tilburg streden op zaterdag Anne en Fleur in hun jeugd N3 en na wat ongelukkige gebeurtenissen behaalden ze alsnog een mooie totaalscore. Fleur werd 19e met 46.575 pnt en Anne 9e met 48.550 pnt. Beide dames lieten ondanks een val een strakke balkoefening

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

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

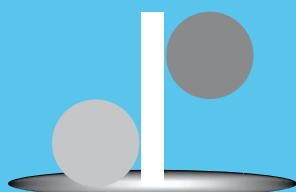
5201 GA 's-Hertogenbosch

t 073 - 850 47 50

info@riemersmaleasing.nl

www.riemersmaleasing.nl

RiemersmaLeasing



Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
drukkosten

Drukkerij PRIMAIR B.V.

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

Gespecialiseerd in:

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

www.drukkerijprimair.nl

Hoogstraat 7

5241 CT Rosmalen

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

info@drukkerijprimair.nl

LOPERS COMPANY



DEN BOSCH



AL 25 JAAR DE MEEST
DESKUNDIGE HARDLOOPWINKEL

VOOR LOPERS, DOOR LOPERS



PRINS HENDRIK LEDEN
10% KASSA KORTING

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