

TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 62, Nr. 2, maart 2015



Sisterrun:
lopen voor het goede doel



Drie keer brons
op NK indoor

Foto: Colin Schalken



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

Clubblad



U leest op dit moment het tweede clubblad van 2015. Dat heeft u thuis in de bus gekregen, logisch toch. Maar is dat wel zo logisch? Daar willen we het op deze plek eens met u – onze lezers – over hebben.

De Kangoeroebode is sinds jaar en dag het clubblad van Prins Hendrik. Maar de – papieren – Kangoeroebode is óók een product met een kostenplaatje. Die kosten zitten hem níét in de redactie. Wij doen alles kosteloos. Maar het clubblad moet gedrukt worden en het moet verspreid worden onder alle leden. Tegenover die kostenposten staat als enige bron van inkomsten de verkoop van advertenties. Wie tijdens de laatste ALV goed opgelet heeft, weet dat het uitbrengen van 8 edities Kangoeroebode Prins Hendrik jaarlijks een aardige duit kost.

Wij willen dan ook graag bekijken hoe we dit kostenplaatje wat kunnen indammen. En dan zijn er meerdere scenario's mogelijk. Eén zo'n scenario is om aan de inkomstenkant te gaan werken. Er is immers altijd ruimte voor méér advertenties in het clubblad. Als er iemand is die denkt deze te kunnen verkopen bij lokale en regionale ondernemers: Prins Hendrik zit dringend te springen om een acquireur (m/v). En als er leden zijn die met hun eigen bedrijf wel eens wat reclame onder al die clubgenoten willen maken: ook die zijn welkom. In beide gevallen geldt: stuur even een mailtje naar ton.dekort@ziggo.nl.

Behalve naar de inkomsten zal er zeker ook naar de kostenkant gaan worden gekeken. En dan komt een belangrijke vraag om

de hoek: WIL IEDEREEN HET CLUBBLAD WEL OP PAPIER LEZEN? Drukker Gerard van Veghel laat nu telkens tussen de 1400 en 1500 exemplaren van de pers komen. Daarnaast publiceren we elke Kangoeroebode direct na het uitkomen ook op de website van de vereniging: www.ph.nl. Daar kan iedereen – lid of niet – het clubblad als pdf lezen en desgewenst downloaden. We zijn benieuwd hoeveel leden hieraan de voorkeur geven. Daarom horen we het graag terug, wanneer u het clubblad niet langer in de brievenbus wilt ontvangen maar het voortaan digitaal gaat lezen. Dat kunt u doorgeven door een mailtje met uw adresgegevens te sturen naar ton.dekort@ziggo.nl.

De portokosten voor het verzenden van al die Kangoeroebodes kunnen ook zeker omlaag. We zouden de verspreiding voortaan via de sportlocaties kunnen gaan doen: dat de bladen

in het clubhuis en de turnzaal komen te liggen en dat iedereen zijn of haar eigen blad mee naar huis neemt. Op die manier moet er heel wat te besparen zijn. Wij durven als redactie wel te stellen dat we trots zijn op 'onze' Kangoeroebode. Die kan in woord en beeld de vergelijking met heel veel andere verenigingsbladen glansrijk doorstaan.

Wanneer we dat zo willen houden moeten we alleen wel kritisch naar onszelf blijven kijken. Ideeën? Reacties? We horen ze graag. Want het clubblad is ván iedereen en vóór iedereen.



In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
- 5 Sinternun
- 5 Verkoop T-shirts PH Trim
- 6 Harry Schulting Games 2015
- 7 Start to Move
- 8 Gezond presteren met de juiste voeding
- 9 Nieuwe trainerscoördinator
- 9 Spaghettiloop
- 10 Cursus Assistent Looptrainer 2
- 11 De Vrijwilliger: Joke Willeboer
- 14-15 PH op wedstrijd
- 17 Sterke start turnsters doorgetrokken

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor dubblad nummer 3, 2015 is maandag 23 maart. Het dubblad komt uit op woensdag 15 april.

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: 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, Taxandriaal 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

Couturier Janice schiet Sisterrun 2015 weg

Met trots kan de organisatie van Sisterrun 2015 melden dat de van oorsprong Bossche couturier Janice het startschot gaat geven op zondag 29 maart a.s. Janice werd landelijk bekend door zijn deelname aan o.a. het televisieprogramma Project Catwalk en zijn moderubriek in het programma Kijk dit Nou! op TMF.



De van oorsprong ladies run organiseert voor het eerst ook een loop voor kinderen. Het parcours voor jongens en meisjes van 4 tot 13 jaar loopt over de atletiekbaan van atletiekvereniging Prins Hendrik. Naast heerlijk sportief bezig zijn steunen de kinderen met deze loop de stichting Dream4Kids. Deze stichting steunt kinderen met een trauma door een droom van hen te verwezenlijken. Dit helpt bij de verwerking van het trauma. Voor meer informatie kijk op www.Dream4kids.nl. Bovendien maken de deelnemers aan de Kidsrun kans op een mooie prijs als ze de mooiste kleurplaat inleveren. Op de site www.sisterrun.com vind je hierover meer informatie.

Naast de sponsorloop bestaat er tevens de mogelijkheid om je in te schrijven voor de Sisterrun prestatie-loop. Met behulp van een chip kan de gelopen prestatie gemeten worden. Voor de loop wordt er gestart met een warming-up door de organisatie 'Hart for Her' op het sportcomplex van Prins Hendrik aan de Postweg. Om 12.30 uur starten we met de Kidsrun waarna om 13.30 uur Janice het startschot zal geven voor de overige lopen.

Dankzij de bijdrage van hoofdsponsor Lasik Centrum oogklinik deelt de organisatie aan de finish drank en versnaperingen uit. Er is volop muziek van dj 'Miss Blooming' en na binnenkomst van de laatste loopster vindt aansluitend de prijsuitreiking plaats.

Tot 26 maart kan er digitaal worden ingeschreven via www.sisterrun.com (€ 11,-). Op de dag zelf, 29 maart kan er een startbewijs gekocht worden aan de kassa van Prins Hendrik (€ 12,50). De Sisterrun is een initiatief van Soroptimistclub Vught Lumineus.

T-shirts PH trimafdeling



Binnenkort is het mogelijk om in een echt PH-shirt te trainen of mee te doen aan een evenement. Een sportief shirt van fijn, technisch materiaal, waarmee je herkenbaar bent als PH-loper. De shirts zijn blauw en beschikbaar in damesmaten XS t/m XL (V-hals) en herenmaten S t/m XXXL (ronde hals). Op alle shirts staat op de achterkant het PH-logo in geel.

Prijzen

Shirt kort mouw: €17,50

Shirt lange mouw: €25,-

Shirt lange mouw + shirt korte mouw als pakketbestelling: €40,-

Pasavonden en verkoop shirts

Op de volgende trainingdagen is het voor- en na de training mogelijk de shirts te passen en direct te bestellen:

Dinsdag 10 maart 18.30u-19.00u 20.30u-21.15u

Donderdag 12 maart 18.30u-19.00u 20.30u-21.15u

Zaterdag 14 maart 9.00u-9.30u

Dinsdag 17 maart 18.30u-19.00u 20.30u-21.15u

De shirts dienen bij bestelling contant (en liefst gepast) afgerekend te worden.

Ophalen shirts

De bestelde shirts kunnen worden opgehaald op:

Dinsdag 14 april 18.30u-19.00u 20.30u-21.15u

Zaterdag 18 april 9.00u- 9.30u

Harry Schulting Games 2015

Toen we de vorige column schreven hadden we niet kunnen vermoeden dat er al zo snel, zo veel ontwikkelingen te delen zouden zijn. Van één aansprekende wedstrijd organiseren zijn we naar twee gegaan. Jazeker, het NK Teams 2015 komt naar Vught!

Op zaterdag 6 juni organiseert Prins Hendrik de grootste en belangrijkste wedstrijd voor clubteams in Nederland. Vlak na de bekendmaking door de Atletiekunie hadden we een Harry Schulting Games vergadering en werd uitgesproken wat er al slui- merde: het volledige team van de HSG zal ook zijn/haar rol pakken in de organisatie en promotie van het NK Teams. Dubbel werk dus, maar ook dubbel zo veel resultaat!

Het betekent ook dat we druk bezig zijn met het benaderen van sponsors voor beide wedstrijden. Een klus waar we nooit echt om staan te springen, maar die wel oh zo noodzakelijk is. Sponsorpakketten zijn er al vanaf 150 euro dus bent u iemand met interesse en liefde voor de atletiek, en heeft u een bedrijf te promoten, laat het ons gerust weten en we zullen uw bedrijf volop onder de aandacht brengen. Graag zelfs! U bereikt ons via info@harryschultinggames.nl.

Een andere ontwikkeling is dat we nauw samenwerken met de T-Meeting die door de Tilburgse A.V. Attila wordt georganiseerd op 2e Pinksterdag. We gaan samen optrekken in het flyeren en de verdere promotie, delen ervaringen en... delen elkaars elektronische tijd, waardoor we bij beide wedstrijden wind mee nastreven. Een kenmerk dat de atleet centraal stelt en waardoor aansprekende resultaten op onze topaccommodatie tijdens de HSG niet uit kunnen blijven.



Last but not least hebben we voortaan ook een eigen logo! Wellicht hebt u 'm al voorbij zien komen op onze social media kanalen (www.twitter.com/HSGvught en www.facebook.com/harryschultinggames), waar we u ook buiten de verschijningsdata van de Kangoeroebode op de hoogte houden. Het logo is – vanzelfsprekend – door een PH-lid ontworpen: dank Rik Verharen (Rik Illustraties)!

Op naar nog veel meer goede en leuke ontwikkelingen. Blijft u ons volgen?

Organisatie Harry Schulting Games 2015



Start to Move

Op 7 april 2015 start atletiekvereniging Prins Hendrik weer met Start to Move, een looptraining voor beginners. In 12 weken tijd krijgen deelnemers 2x per week een uitgekiend programma.

Startend vanuit geen of zeer beperkte sportervaring is het doel dat elke deelnemer na 12 weken 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

3 x per jaar begint er een Start to Move, in oktober, januari en april. 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 2x per week trainen, wordt op 3 momenten per week aangeboden: op dinsdagavond 19.00 uur, donderdagavond 19.00 uur en zaterdagochtend 9.30 uur.

Locatie: atletiekvereniging Prins Hendrik, Sportlaan 1, 5263 DN Vught. Het inschrijfgeld voor Start to Move is €40,- contant bij de trainers te voldoen, binnen 2 weken na aanvang van de trainingen.

Meer informatie: www.ph.nl

Opgeven voor de Start to Move die start op 7 april 2015: trimcommissie@ph.nl. Bij aanmelding graag NAW gegevens en telefoonnummer vermelden.

Oproep:

Snuffelstage als trainer bij Start to Move

Binnen de trimafdeling zijn er voor allerlei groepen op allerlei dagen en allerlei momenten trainers nodig. Daarom roepen wij lopers op die kort of lang lid zijn van Prins Hendrik, die hard of wat minder hard hardlopen, die graag ver lopen of juist dicht bij huis blijven om eens na te denken over het volgende:

Drie maal per jaar start bij Prins Hendrik Start to Move, waarbij in 12 weken met (weer) beginnende lopers getraind wordt tot ca. 3 km. Bij Start to Move zijn ervaren trainers aanwezig, maar is ook plek voor lopers die willen kijken of het iets voor hen is om een rol als trainer of assistent-trainer op te pakken.

Om de gelegenheid te geven hier kennis mee te maken, is het vanaf nu mogelijk om bij Start to Move mee te doen aan een snuffelstage. Je loopt dan als assistent-trainer gedurende de gehele cursus mee. Je kijkt mee en in overleg met de ervaren trainer leer je af en toe stukjes van de training over te nemen, die je dan na de training samen evalueert.

Je kunt op een laagdrempelige manier ervaren hoe het is om als trainer actief te zijn bij een groep enthousiaste beginnende lopers en weet na deze periode beter in te schatten of je je verder wilt ontwikkelen als trainer. Mocht je twijfelen, probeer het gerust, want pas dan kun je beoordelen of er 'n trainer in je schuilt en wie weet komt er dan weer een supertrainer bij!

Heb je interesse of wil je nog iets meer weten, stuur even een mail aan trimcommissie@ph.nl.

Astrid van den Biggelaar



Basiscursus Nordic Walking bij Prins Hendrik

Op 15 maart 2015 start een nieuwe cursus nordic walking bij Sportclub Prins Hendrik in Vught. In vijf lessen wordt de basistechniek van het nordic walking geleerd onder leiding van een gekwalificeerde trainer. Wie na afloop de smaak te pakken heeft kan instromen in bestaande nordic walkinggroepen (zie www.ph.nl).

De startcursus wordt gegeven op zondagochtend van 9.30 uur tot 10.30 uur op 15, 22, 29 maart, 6 april (2e paasdag) en 12 april).

Vertretpunt: clubhuis Prins Hendrik, Sportlaan 1, Vught. Kosten 30,-. Er zijn stokken (poles) beschikbaar.

Informatie en opgave bij Jan Wouters; ja.wouters@planet.nl; 073 6212997/06-53969666

Coopertest bij Prins Hendrik

Zondagochtend 15 maart 2015 is er weer een Coopertest. De eerste test is om 9.30 uur op de atletiekbaan aan de Sportlaan, een tweede is om 9.45 uur. Als er nog gegadigden zijn is er eventueel ook nog een om 10 uur. Het is niet alleen voor de trainingsgroep op zondag maar zeker ook voor daar buiten.

Bij een Coopertest is het de bedoeling om in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand af te leggen. Aan de hand van een tabel wordt bepaald of het uithoudingsvermogen valt in de categorie 'zeer slecht', 'slecht', 'redelijk', 'goed' of 'zeer goed'. Voor beginnende lopers is het bovendien een mooie gelegenheid om het effect van de trainingen te meten.

Gezond presteren met de juiste sportvoeding

Tijdens de trainerscursus voor de looptrainers van Prins Hendrik heeft Brenda Frunt (sportdiëtiste) een workshop gegeven omtrent sportvoeding. Hier volgt een korte samenvatting.

Winst door voeding

Een uitgebalanceerde voeding kan prestaties doen verbeteren. Het zorgt voor voldoende energie voor trainingen en wedstrijden en bijvoorbeeld het vasthouden van de concentratie bij wedstrijden. De blessurekans verkleint met de juiste voeding en mocht er toch een blessure ontstaan, dan is het herstel sneller bij een gezond functionerend lichaam.

Hoe kun je nou herkennen of je tekorten hebt in je voeding?

- Vaak honger hebben
- Zin in specifieke voedingsmiddelen
- Mentale instabiliteit
- Ongewenst gewichtsverlies of -toename
- Op moeten geven omdat je 'leeg' bent
- Regelmatig blessures, ziek of vermoeid

De bovenstaande factoren kunnen natuurlijk ook andere oorzaken hebben, maar voeding kan het wel versterken.

Koolhydraten

Koolhydraten leveren de brandstof voor ons lichaam tijdens intensieve sportbeoefening. Ze leveren snelle energie. Er zijn verschillende soorten koolhydraten. De koolhydraten uit groente en fruit bevatten de meeste voedingsstoffen (vitamines en mineralen). Vervolgens zijn koolhydraten uit volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta, muesli en gedroogd fruit mooie bronnen. Koolhydraten uit suikerrijke producten zoals ontbijtkoek, Sultana's, andere koeken, snoepjes, vruchtensappen, frisdranken, ranja en andere suikers zijn minder goede bronnen vanwege de lage voedingswaarde en de hoge piek die je krijgt in je bloedglucosespiegel (zie afbeelding). Daarnaast plegen deze suikers in het lichaam roofofbouw op bijvoorbeeld belangrijke B-vitamines. B-vitamines zijn weer belangrijk voor de energiehuishouding. Dus zoals je ziet word je van het eten van suikers uiteindelijk moe en kan je minder goed presteren.

Eiwitten

Eiwitten zijn bouwstoffen voor je lichaam. Ze zorgen voor opbouw en herstel van spieren en bindweefsel. Onmisbaar dus voor de fanatieke sporter. Eiwitrijke producten zijn vis, vlees, gevogelte, eieren, noten, zaden en pitten. Ook peulvruchten bevatten plantaardige eiwitten maar deze zijn minder goed opneembaar door het lichaam dan dierlijke eiwitten.

Vetten

Voor vetten zijn we vaak een beetje 'bang'. Juist vetten zijn zo belangrijk voor een goed functionerend lichaam. Ze zorgen voor het vervoer van vitamines en mineralen en voor de opbouw van

lichaamscellen. Zonder deze twee functies komen vitamines en mineralen niet op hun plek en daar kunnen uiteindelijk verschillende klachten en blessures door ontstaan.

De gezonde onverzadigde vetten zitten in vis, noten, zaden, pitten, avocado en olijfolie. De verzadigde vetten hebben deze belangrijke functies niet en hebben alleen nadelen. Deze vetten komen voor in koeken, chips, pinda's, alles uit de frituur, kaas, chocolade en dergelijke.

Er bestaan omega-3, 6 en 9 vetzuren. De verhouding tussen omega-3 en omega-6 zou moeten zijn 1 : 1. In de westerse landen is dit vaak 1 : 16! Dit kan een reden zijn dat ontstekingen (blessures) niet over gaan of vaak terugkomen.

Omega-3: ontstekingsremmend

(vette) vis, walnoten, lijnzaad

Omega-6: ontstekingsbevorderend

Alle kant- en klaarproducten, alle producten met zonnebloemolie (ook wel plantaardig vet genoemd), halvarines, koeken, chips etc. etc.

Omega-9: licht ontstekingsremmend

Olijfolie, avocado

Spelregels voor een gezonde sportvoeding

- Eet gevarieerd zodat je alle vitamines en mineralen binnenkrijgt
- Drink voldoende (2 – 3 L per dag) voor een goede vochtvoorziening
- Gebruik voldoende eiwitrijke en vetrijke voedingsmiddelen
- Wees zuinig met verzadigd vet
- Vul vocht (water) aan tijdens trainingen van langer dan 1,5 uur of bij warm weer
- Zorg voor een goede timing van de maaltijden
- Gebruik 2 – 3 uur voor de wedstrijd de laatste grote maaltijd
- Neem 1 uur voor de wedstrijd nog een tussendoortje: bijv. een banaantje
- Drink voorafgaand aan de wedstrijd voldoende water
- Drink voldoende voor herstel van de vochtbalans
- Eet eiwitrijke voedingsmiddelen voor opbouw en herstel van spierweefsels.
- Eet koolhydraatrijke voedingsmiddelen voor herstel van energievoorraden in de spieren

Wil je meer informatie over de sportvoeding of individueel advies? Mail naar brenda@devoedingsacademie.nl of maak telefonisch een afspraak via 06 – 45 300 399.

De sportdiëtist wordt voor drie uur op jaarbasis vanuit de basisverzekering vergoed (denk wel aan je eigen risico). Kijk ook op: www.devoedingsacademie.nl

Nieuwe trainerscoördinator Trim

Na een paar maanden met een "interimploeg" (Sjef, Peter, Astrid en Maria) de functie van trainerscoördinator bij de trimafdeling te hebben waargenomen ben ik blij te kunnen melden dat we per direct een definitieve invulling kunnen presenteren: Maria Dooyenburg zal met ondersteuning van Astrid van den Biggelaar de functie van trainerscoördinator gaan vervullen.



Astrid zal onder andere de mail van de trimcommissie (trimcommissie@ph.nl) gaan beheren. Beide dames zijn gecertificeerd Looptrainer 3 en hebben enkele jaren ervaring met training geven bij de trimafdeling van PH. Zij hebben de afgelopen anderhalf jaar reeds in de vakgroep hun input gegeven en hebben meegedacht bij de invoering van de huidige trimstructuur. Dat geeft mij vertrouwen dat de ingeslagen weg op een soepele manier een verder vervolg gegeven zal worden.

Speerpunt is en blijft dat met name het plezier in lopen bij de vereniging voorop staat. Hardlopen blijft populair en dat is te merken aan de grootte van sommige groepen. Er zijn nog wat slagen te maken in de communicatie en helderheid over het aanbod voor onze trimleden.

De trimcommissie en het Atletiek- en Trimbestuur had in 2014, als gevolg van de structuurverandering, rekening gehouden met een toename van de ledenuitstroom ten opzichte van de instroom. Gelukkig kunnen we melden dat dit niet het geval is geweest en dat we, afgezet tegen 2012 en 2013 een nadrukkelijk gunstiger beeld hebben in waar het gaat over de fluctuering van PH-leden. Dank aan onze trimleden dat ze de onrust en de veranderingen zo goed hebben opgepakt en uiteraard ook aan de trainers, de vakgroep en de trimcommissie.

Het is en blijft belangrijk dat trainers goed opgeleid zijn en blijven. Vandaar ook continue aandacht voor bijscholing vanuit de vereniging, zowel op loopgebied als op wandel/nordic walking-gebied. Gekeken wordt naar hoe we de kwaliteiten en wensen van de diverse trainers zo goed mogelijk kunnen waarborgen, evenals uitbreiding en verjonging van het trainerscorps. Er worden nu al een aantal Looptrainers 3 opgeleid die daarvoor kunnen gaan zorgen. In mei en juni zullen we weer een opleiding assistent Looptrainer 2 gaan verzorgen.

Tot slot is ook de informatievoorziening op de PH-site een punt van aandacht.

Ik wens Maria en Astrid veel succes in hun nieuwe functie!

Peter Peeters

Voorzitter Trimcommissie

Spaghettiloop



Zaterdag 28 maart is weer de jaarlijkse Prins Hendrik Spaghettiloop: hardlopen, Nordic walking of wandelen. Voor de deelnemers is er na afloop een overheerlijke spaghetti-maaltijd, bereid door trainer/kok Alfons Goossens. Kosten: € 3,-. Inschrijven bij de trainers.

Dit jaar gaan we met de Spaghettiloop met de auto om 13.00 uur van PH naar de Deutersedijk om via de Moerputten naar Nieuwkuijk te gaan. Een tocht van 13,5 km. Men kan ook rechtstreeks naar de parkeerplaats bij de Deutersedijk gaan. Vertrek daar om 13.10 uur.

Trimcommissie

Opleiding tot Assistent Looptrainer 2 iets voor jou?

Er wordt binnen Prins Hendrik weer gestart met een nieuwe cursus Assistent Looptrainer niveau 2 (ALT2). Heb je belangstelling om (assistent-)trainer te worden of af en toe in te vallen voor je trainer of te ondersteunen bij een training, dan kun je in deze cursus de eerste beginselen van het trainersvak leren.

De cursus bestaat uit drie workshops van ca. 2 uur, die worden gegeven op zaterdag 16 mei, 30 mei en 20 juni van 11.00u tot 13.00u bij Prins Hendrik.

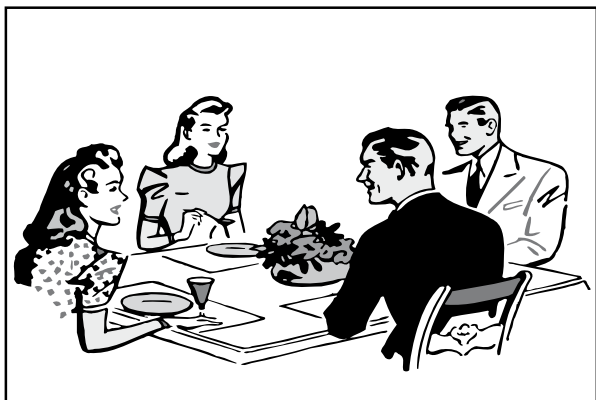
De cursus wordt gegeven door twee ervaren looptrainers, Peter van den Eng en Maria Dooyenburg, beiden Looptrainer niveau 3 en al jaren actief binnen de vereniging.

De opleiding is inmiddels een paar keer gegeven binnen de club en door zowel de deelnemers al de opleiders enthousiast ontvangen: praktijkgericht, toegankelijk, kortdurend en op eigen locatie.

De Trimcommissie PH roept dan ook alle belangstellenden op zich aan te melden voor deze opleiding. Aanmelden kan door het sturen van een email met je gegevens en onder vermelding van 'ALT2 cursus' aan trimcommissie@ph.nl.

De cursus is tevens geschikt voor LT2 trainers, die de oude cursus gehad hebben en zich willen bijscholen.

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

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

De Vrijwilliger

Joke Willeboer

De 5 vragen



> **Hoe lang ben je lid?**

Bijna 8 jaar. In september 2007 werden mijn kinderen lid en ben ik zelf bij de oudertrim gegaan. Na verloop van tijd ben ik ook in de krachtruimte gaan trainen.

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

Op dinsdagochtend ben ik "toezichthouder" bij de fitness. Ik ben aanspreekpunt en instrueer nieuwe gebruikers. Verder ruim ik een beetje op als dat nodig is.

> **Hoeveel tijd besteed je eraan?**

Twee uur op de dinsdagochtend. Maar ik train zelf nog 3 x per week in de krachtruimte, als mensen dan vragen hebben, kunnen ze bij mij terecht.

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

Ik ben hier min of meer ingerold. Toen Melissa Boekelman er mee stopte, heeft zij mijn naam genoemd en heb ik haar taak overgenomen. Ik heb zelf veel ervaring met fitness, vandaar.

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

Ik ben 2x keer mee geweest met de meisjes A naar de Europacup als begeleider/masseur. De eerste keer was naar België in 2008 en de 2e keer mocht ik mee naar Portugal, in september 2014. Dat vond ik fantastisch om mee te maken, het plezier bij de meiden en de sfeer die je dan proeft, zoiets vergeet je nooit meer. In 2014 deden mijn eigen dochters ook mee; toen ging ik mee als begeleider/masseur én als trotse moeder! Prachtig!

En verder

> **Bodybuilder**

Zelf heb ik altijd fanatiek aan krachttraining gedaan. Mijn beste prestatie was op mijn 18e toen ik tweede werd bij de clubkampioenschappen. Eigenlijk was het meer bodybuilding wat ik toen deed. Ik vind het nog steeds leuk en je kunt me nog regelmatig op en aan de apparaten vinden. Sinds 2007 combineer ik dit met hardlopen. Daarin koester ik geen enkele ambitie; ik vind het gewoon heerlijk om te doen en lekker buiten te zijn. Al met al sport ik ongeveer 5 keer in de week.

> **Stoelmassages**

Ik ben ZZP-er en heb een eigen praktijk als masseur. Ik geef hoofdzakelijk stoelmassages bij bedrijven en ik masseer o.a. ook mensen van de club die bijvoorbeeld in voorbereiding zijn voor een wedstrijd. Ik heb diverse cursussen gevolgd: sport -, stoel-, rugpijn-, bindweefsel-massage. Eén van mijn beroemdste en tevreden klanten bij PH is André de Jong!

> **Thuisgevoel**

Mijn kinderen sporten 5 à 6 keer per week en ik moet ze meestal brengen, maar dat is voor mij echt geen opgave. PH is een gezellige vereniging met heel veel leuke mensen. Dat zie je bijvoorbeeld aan de hechte groep bij de oudertrim. En ondanks die hechtheid worden nieuwelingen altijd hartelijk ontvangen en opgenomen in de groep; dat heb ik zelf destijds ook zo ervaren.

Annemieke van Amerongen



STOER!



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



R & W

Clubleden* 10% Korting

Rijnstraat 28, Den Bosch ↙

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

*Niet in combinatie met andere acties

Wedstrijdkalender baanwedstrijden 2015

Dit schema is definitief maar de aanvangstijden zijn nog niet allemaal vastgelegd. Als ET vermeld wordt, wil dat zeggen dat er elektronische tijdwaarneming aanwezig is. Om succesvol te organiseren moeten wij uiteraard veel juryleden en vrijwilligers beschikbaar hebben maar willen wij ook de samenwerking met het clubhuis, materiaalcommissie en medische commissie optimaal laten functioneren. Ook de samenwerking met de trainers en jeugdleiders is van groot belang. Tijdens de wedstrijden kan er uiteraard niet op de baan getraind worden.

Maandag 6 april (2e Paasdag)	Testwedstrijd	sen; masters; ABCD jun.	13.00 uur	ET
Zaterdag 18 april	1e Athletic Champs	Pupillen	10.00 uur	
Do. 14 mei (Hemelvaart)	HSG Nationaal	sen; AB jun; masters	16.00 uur	ET
Zaterdag 6 juni	NK Teams	senioren	11.00 uur	ET
Zondag 12 juli	ZNK B junioren	B junioren	?	ET
Zondag 12 juli	Brabants Kamp. C jun	C junioren	?	ET
Vrijdag 11 september	BNO instuifwedstrijd	sen; masters; AB jun	19.00 uur	ET
Zondag 20 september	Scholenwedstrijd	scholen	10.00 uur	
Zaterdag 26 september	clubkampioenschappen	sen/masters/ABCD	10.00 uur	ET
Zondag 27 september	clubkampioenschappen	sen masters/AB en pupillen	10.00 uur	ET
Zondag 4 oktober	Meijerijloop	alle categorieën	10.00 uur	ET

Een vol programma met een aantal topwedstrijden. De WOC hoopt op veel deelnemers en vooral ook op medewerking te kunnen rekenen.

WOC
Prins Hendrik

PH op wedstrijd

De NK cross is dit jaar weer twee dagen op 17 en 18 januari. De eerste dag voor de masters is succesvol. Marjon de Kok wordt tweede in de V40 categorie. Cor Datema wordt 9e M40 en Michiel Otten finisht als 11e bij de M45. Op zondag komen meer PH-ers in actie. Maikel van der Steen is dicht bij het podium op de korte cross. Hij wordt 4e. Jelle Kemper en Robin Ruijter sprinten tegen elkaar voor plaats 10 en 11. Jan van den Hoogen komt als 35e over de streep en Jeroen Engels als 38e. Joep van Oorschot wordt 46e. Bij de vrouwen korte cross wordt Lysanne Wilkens 13e. Bij de JB eindigt Jasper Janssen als 26e, Casper van Leeuwen eindigt als 35e.

Een weekend per jaar is de indoorhal van Apeldoorn open voor een 'gewone' wedstrijd. Door de enorme toeloop op 24 en 25 januari is er niet eens plek voor iedereen. De PH-ers die wel mee mochten doen: 800m JB Casper van Leeuwen 2.08.60, Jasper Janssen 2.06.83; 400 msn Maarten Nabbe 52.09; Jos van Schijndel 51.98; Olaf van den Bergh 48.55; 200 JA Abdel Karim Megaiz 24.13; msn Jos van Schijndel 23.90 60mh Maarten Nabbe 8.91; JA Jan Janssen 9.45; kogel JA Lars Kroon 12.69; MA Sarah Smits 10.43; 60m MA Noa van Ginneken 8.10; JB Olav Donker 7.44+7.45; JA Abdel Karim Megaiz 7.50; Ashley Bastiaanse 7.64; Pepe van de Kerkhof 7.50; pols JA Jan Janssen 3.60; 400 MB Vera Lurvink 59.69; hoog JA Jan Janssen 1.70; ver MA Maureen Pelgrim 5.48; JB Olav Donker 6.11 800m msn Ronald Weevers 2.04.62; Robin Ruijter 1.53.15

Op 24 januari is de Drik IV loop in Hoornaar. Ronald Bassa eindigt als 2e M35. Hij loopt 10 km in 34.37 min.

Bij de Spiridoncross in Rijen is Michiel Otten de snelste master. Hij loopt de 7,9 km in 28 min.

Op 25 januari komen enkele PH-ers in actie bij de Vlakwatercross in Venray. Zij winnen alle vier hun race. Op de Vkort wint Stephanie Crooymans, bij de mannen Jan van den Hoogen. De lange cross wordt een prooi voor Maikel van der Steen. Noël Keijsers is de snelste master bij de M40.

Op 1 februari is Marjon de Kok de snelste atlete bij de cross in haar woonplaats Goirle. Zij pakt dus ook de titel bij de masters.

De Mastboscross is de afsluiting van het nationale circuit. OP de korte cross wordt Vera Lurvink 15e. Bij de mannen verslaat Robin Ruijter Jelle Kemper in de strijd voor plaats 12 en 13. Jeroen Engels wordt 24e. Jan van den Hoogen eindigt als 30e. De trainingsmakers Casper van Leeuwen en Jasper Janssen strijden deze winter regelmatig tegen elkaar. Dit keer is Casper sneller. Hij eindigt als 20e, plaats voor Jasper.

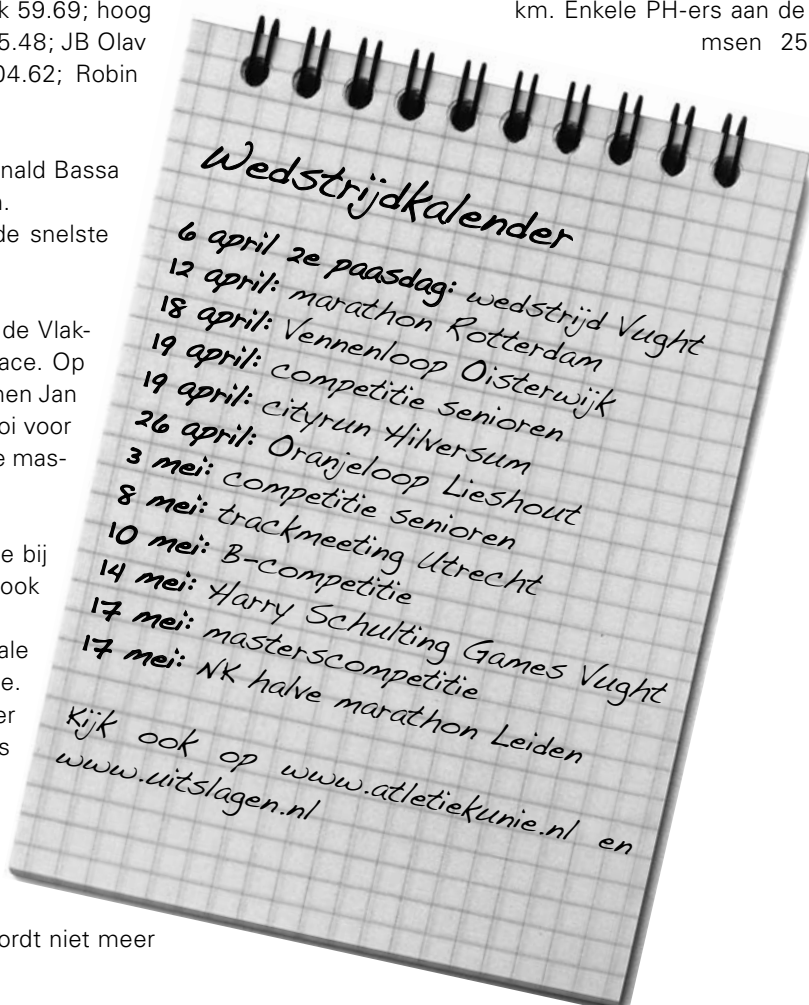
Veel PH-ers bij de Midwinter 'marathon' (die wordt niet meer

gelopen) in Apeldoorn op 1 februari. De traditionele afstanden zijn ook aangepast. De netto tijden in de uitslagen voor de As-selronde (25km): 41 Menno Heijstek 1.38.37; 103 Rob Weijs 1.45.17; 112 Frank Verharen 1.46.03; 166 Peter Duvekot 1.49.51; 205 Jean Pierre Louwers 1.51.55; 896 Jan Hendriks 2.10.59; 1027 Paul Oostveen 2.13.44; 1272 Geert Nieuwenhuizen 2.21.29; 1305 Hans Swinkels 2.22.28; 85 Gwen Andeweg 2.05.33; 265 Janny Dodde 2.21.05; mini-marathon (16km) 415 Harry van Boxtel 1.15.46; 48 Lea Nieuwenhuizen 1.17.19.

De halve marathon van Cadzand is een soort van 'Egmond'. De harde wind, hoog water, regen en hagel maakte van deze editie een legendarische race. Michiel Otten werd 2e M45 in 1.20.06. Jos op 't Hoog liep 1.25.22 en Bart van Aalst finishte na 1.32.27 uur.

Op 7 februari gingen enkele PH-ers naar Gent. De uitslagen: MB 400 Vera Lurvink 59.90; 800 vsen Lysanne Wilkens 2.14.74; msn Lukas van der Storm 2.04.78; 400 msn Robin Ruijter 50.02.

De Groet uit Schoorl run is ook in 2015 het NK 10 km. Enkele PH-ers aan de start: msn 25 We-



sley van der Gouw 30.35; 70 Jelle Kemper 33.11; M40 10 Noël Keijzers 33.55; 30 km M40 158 Bas Lierop 2.54.33 (netto).

Bij de Noord-aa Polderloop in Zoetermeer loopt Jeanine van de Klashorst een 5 km. Zij is de snelste vrouw in 18.21 min.

Sabine van den Berg is de snelste vrouw op de korte cross bij de Atleto-cross in Dongen op 8 februari.

Kas van Veen loopt in noord Limburg naar een tweede plaats bij de Ave Leu-dalcross.

Op 14 en 15 februari vindt het NK mas-ters plaats in de indoorhal van Apel-doorn. De PH-ers: 60m m50 Co Neijzen 7.96; 400m M55 3 Gerard Kitslaar 61.58; M50 Bert van Lith 64.16; ver M50 Co Neijzen 5.35; 800m Ronald Weevers 2.07.21'; hss Iris Waanders 10.40; Janine Kortbeek 10.07; hoog Ja-nine Kortbeek 1.29; Rik Verharen 1.68; Carnaval wordt in Tilburg afgetrapt met de Kruikenloop. Bij de 15km race wordt Wesley van der Gouw 2e in 48.43. Marjon de Kok wint de 10 km in 38.02 min.

Het NK indoor voor senioren brengt Prins Hendrik een aantal medailles. Valentine Kortbeek belandt bij zowel het ver- als het hinkstapspringen op het podium. Robin Ruijter verrast met een derde plaats. De uitslagen: 60m Nikki Jacobs 8.10; 400 Nandy van den Hurk 60.98; Olaf van den Bergh 49.03; Jos van Schijn-del 51.51; 800m Vera Lurvink 2.18.11; Lyanne Wilkens 2.13.43 + 2.12.61 5e; Robin Ruijter 1.56.42+ 1.50.15 3e; 60mh Tamara Bos 9.13; Maarten Nabbe 8.77+8.84 8e; 200 Amy Kortbeek 26.83; ver Valentine Kortbeek 6.01 3e; hss Jelle van Kesteren 13.88 4e; hss Valentine Kortbeek 11.64 3e;

Op 22 februari loopt Manon Kitslaar naar een prima 2e plaats bij de korte cross in het Commanderiebos in Gemert.

28 februari en 1 maart wordt in Apeldoorn het NK indoor ge-houden. PH zet de traditie voort met polshoog kampioenen: na Monique de Wilt, Robbert Jan Janssen en Fenna van Burg mocht Koen Koenders met 4.50 meter (7e AT) het goud bij de JB in ontvangst nemen. Op de andere onderdelen gaat het ook erg goed met de toekomst van PH: ver JB 8 Olav Donker 5.87; 60m MA Nikki Jacobs 8.16 + 8.09; pols JB Koen Koenders 4.50m 1e; Just van Hal 3.60 7e; 60m JA Pepe van de Kerkhof 7.55; Abdel Karim Megaiz 7.67; kogel MB Maxime Beverwijk 10.61m 16e; ver MA Nikki Jacobs 5.47 6e; Maureen Pelgrim 5.17 10e; Elise Pelgrim 5.00 14e; 400 MB Vera Lurvink 59.28; MA Evi van den Elzen 61.69; pols MA Heleen van Hal 3.00 5e; kogel JA Lars Kroon 12.96 9e; 800m Jasper Janssen 2.04.11 + 2.04.26 6e; 60mh JB Just van Hal 9.22; Joep van Es 8.88; Arno Kapteijns 9.12; MA Tamara Bos 9.08 + 8.95 6e; MB Anna Postema 9.31; kogel MA Sarah Smits 6e;

Op 28 februari wordt Jeroen Engels 4e op de korte cross in

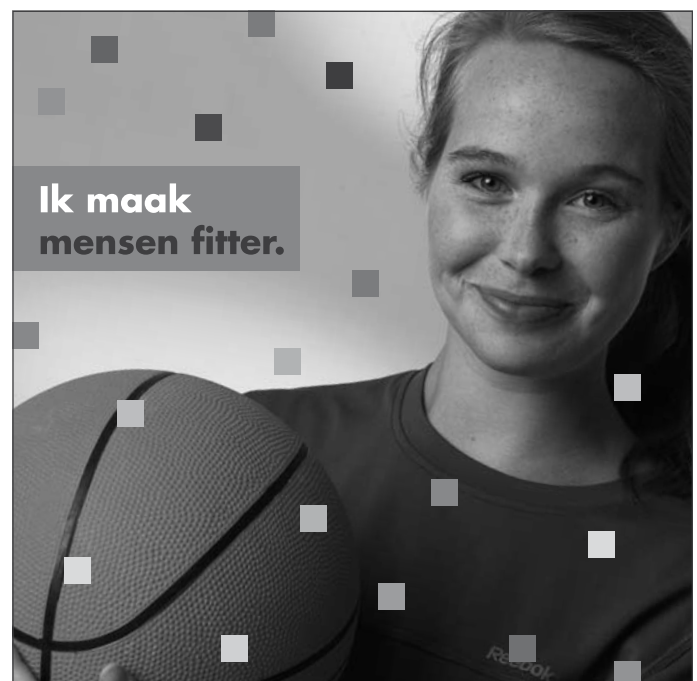


Rotterdam.

Bij de Joe Mann Bosloop in Best is Stephanie Crooymans de snelste op de 5,2 lange cross. Geert Alofs wordt derde bij de M55.

Bij de 20 van Alphen is Marjon de Kok 7e vrouw. Haar tijd is 1.19.49 uur. Wesley van der Gouw is 12e senior en loopt 1.06.22 uur. Victor Molenaar is 12e M50 met een tijd van 1.34.57 uur. Snelste vrouw op de 10 km is Jeanine van de Klas-horst met een tijd van 37.14 min.

Bart van Aalst



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.

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
Espresso
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

Sterke start van het seizoen turnsters doorgetrokken in 2015

In het weekend van 10 en 11 januari turnden de 3e divisie, N3 en jeugd N4 hun voorwedstrijd voor de regio. 15 turnsters namen deel en 14 bereikten de finale. Helaas viel de geblesseerde Joti Timmer door de mand op brug. Goud was er voor junior Noa van Eerd, zilver voor jeugd 2 Puck Werneke en jeugd N4 Jaidy Bozelie en brons voor Pupil 1 N3 Noor Kamal. Allen waren tevreden en zagen nog verbeterpunten voor de regiofinale 3 weken later.

De 2e divisie en N2, N3 turnden hun regiofinale op 17 en 18 januari; 5 deelnemers waaronder 3 Regiokampioenen. Goud voor instapper Eline van Eerd met als uitschieter een 14.50 op balk. Goud voor pupil 1 N2 Lisa van Boxtel met een 14.850 op brug. Een 5e plaats voor jeugd 1 N3 Anne van den Akker en een 12e plaats voor Fleur de Krijger. Goud voor 2e divisie Jeugd 2 Sandra Janssen met een totaal van 46.30 pnt.

De gouden deelnemers plaatsten zich ook voor al de 4 de toestelfinales en Anne voor brug en balk. Fleur plaatste zich voor sprong, brug en balk. Eline, Lisa, Anne en Sandra plaatsten zich ook voor de ¼ finale van het Nederlands Kampioenschap.

In het laatste weekend van januari vond de regiofinale 3e divisie plaats met daarin de doorstroming naar de ½ finale voor het Nederlands Kampioenschap. Joti mocht deelnemen in de B finale en behaalde hier een knappe 3e plaats. Bij de pupil 1 N3 turnde Noor zich naar een mooie 4e plaats en behaalde Nienke Cornelissen een 15e plaats met 3 punten meer als in de voorwedstrijd. Helaas net niet genoeg om door te mogen landelijk, maar Noor zien we terug. Bij de pupil 2 N3 turnde Lieve van der Zijde zich naar een 3e plaats en mag ze samen met Florentine Schotten landelijk door.

Jeugd 1 Goud was er voor Jaidy, Manon Boers werd knap 5e en Amber Spiering 7e, alle drie de dames gaan door.

Jeugd 2 een goed turnende Jaimy de Wit werd 8e en plaatste zich, 2 dames plaatsten zich net niet: Gabi van de

Braak en Puck Werneke. Bij de Junioren viel Evi van der Velden ongelukkig bij balk en miste hierdoor plaatsing, wel door zijn Julie Smit 5e en Noa van Eerd 12e. Eerstejaars Senior Juul Werneke turnde een voor haar hele goede wedstrijd, 4 punten meer als in de voorwedstrijd maar helaas niet goed genoeg om landelijk door te mogen.

Bij de toestelfinales van de 2e divisie en de N2/N3 kwamen de 5 dames weer op de vloer met 17 toestelfinales. 10 medailles namen ze mee 4 x goud 3 x zilver en 3 x brons. Belangrijk was dat iedereen er minimaal 1 had. Bij de jeugd 1 N3 brons op brug voor Fleur, zilver op brug voor Anne. N2 instap Eline goud op sprong en vloer, zilver op balk en brons op brug.

N2 pupil 1 Lisa brons op vloer.

Jeugd 2 2e divisie Sandra goud op balk en vloer en zilver op sprong.

Heel veel succes in de ¼ en ½ finale voor het NK 2015!



Wies Janssen

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

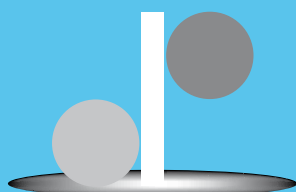
5201 GA 's-Hertogenbosch

t 073 - 850 47 50

info@riemersmaleasing.nl

www.riemersmaleasing.nl

RiemersmaLeasing



Leden van
Prins Hendrik
krijgen
10% korting
op de
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