TNT Post
Port betaald

Kangoeroe bode

Jaargang 62, Nr. 4, mei 2015



Pieter's Ploeg scoort goed

Foto: Rob Janssen



Turners naar NK-finales

Foto: Mike Wiersema

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

Afzakkertje

Voor mij nog een glaasje rode wijn graag.
Jongens, proost allemaal!
Wat we aan het doen zijn? Is dit voor het clubblad? Nou, we zitten hier gezellig met z'n allen nog wat na te vergaderen en daar hoort een lekker glaasje bij, nietwaar? Tenslotte moet vrijwilligerswerk wel een beetje leuk blijven. Want het is hier bij Prins Hendrik altijd wat, hè. Laatst weer die Trrrillrrun en de Harrie Sschutting Games, op één dag nota bene. Dat gaat niet vanzelf, hoor. Al die tttrillrunners moesten dwars door een ven, dus dan snap je het wel. Je had die kleedkamers moeten zien. En toen moesten de wedstrijden nog beginnen. Dan heb je het na de prijsuitreiking wel een beetje gehad.

Is goed Bob, doe nog maar een rondje!

Maar daar blijft het niet bij, hè. Als vrijwilliger moet je ook nog regelmatig op cursus. Jurycursus, trainerscursus, cursus verkeersregelaar, EHBO-cursus, cursus reanimeren, cursus sociale hygiëne, noem maar op. Alsof je verdorie weer op school zit. Theorielessen volgen, stage lopen, examen doen. En elke keer bedenken ze weer wat nieuws. Nou moeten alle vrijwilligers die achter de bar helpen de 'Instructie Verantwoord Alcohol Schenken' volgen. Dan denk je: hoezo dat dan? Hebben we niet al die jaren keurig de glazen gevuld?

Ja llekker, schenk maar bij!

Mmaar goed, toch maar die alcoholcursus gedaan. Het ggaat er toch om het alcoholmisbruik te voorkomen. Ik heb me wel eerst wat mmoed ingedronken, want het was best veel tekst en informatie onthouden llukt me niet meer zo goed de llaatste tijd. En ik moet zzeggen, het was best heel lleerzaam. Wisten jullie dat je sstrafbaar bent als je alcohol sschenkt aan ppersonen beneden de 18 jaar? Tsaljemaargebeuren!

Oké, eentje nog. Om 'tafteleren.

O sorry, mijn sschuld, wwacht -hik - hhaal wel even 'n ddoekje en een nieuw glas voor je. Iemand anders nog wat ddrinken? Kom op zzeg, doeniezo-ongezellig. Op één been kun je nie' staan. Oeps!
Zzitten? Waarom moet ik blijven zitten? Nee hoor, 'k haal 't zelf wel, geenenkel probleem.

Waarwazzikookweer? O ja, wweetjewat d'mmeest voorkomende effecten van alcoholl zzijn?

Zzallikjezovertelle, mmaar ggooi 'mmeerstnoggmaar 'ss lekker vvol!

Hoezo krijggiknniksmmeer?

Een gglaasje fffriss offanderswegweze? Wwathebbiknouamefietshange?

O, wacht'seve, 'kheb jou wel door, jijdaarachterdiebbar! Jij'bzzeker die alcoholcursus g'daan!?

In dit blad ...

3 Binnenstebuidel
5 Uitnodiging ALV
5 Werkgroep digitale communicatie
7 PH overschrijdt magische grens
9 Alcoholcursus
11 Op weg naar het EK 2016
13 De Vrijwilliger: Hetty Joos
15 Looptrainersexamens
17 Harry Schulting Games
18-19 PH op wedstrijd
20-21 LAG
22-25 Turnen

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor clubblad nummer 5, 2015 is maandag 1 juni. Het clubblad komt uit op woensdag 24 juni.

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@onsmail.nl.
Penningmeester: Ruurd Verdam, verdam@home.nl
Bank: Rabobank nr. 1554.201.00 t.n.v. Prins Hendrik te Vught

Secr. Atletiek- en Trimbestuur: Elles de Graaff, tel. (0411) 64 48 74, atbinfo@ph.nl
Inlichtingen over gymnastiek: gyminfo@ph.nl
Ledenadministratie atletiek, trim en wandelen:
Thea Goossens, Klein Brabant 4, 5262 RK Vught, tel. (073) 656 44 13, phlid@home.nl
Ledenadministratie gymnastiek:
Ton Hoevenaars, Taxandrialaan 24, 5262 RJ Vught, tel. (073) 656 11 69, tonhoevenaars24@gmail.com

Algemene gegevens:
Postbus: Postbus 72, 5260 AB Vught
Website: www.ph.nl
Clubhuis: atletiekbaan Stadhouderspark, Sportlaan 1, 5263 DN Vught, tel. (073) 656 43 22
Stichting Vrienden van Prins Hendrik
Bankrekening: NL75 RABO 0155479326 t.n.v. Vrienden van Prins Hendrik, Vught

GRB ADVIESGROEP
verzekeringen

verzekeringen

Adfiz

Burg van de Mortelplein 55 5037 PK Tilburg
Postbus 1224 5004 BE Tilburg
Tel: 013 - 4674388
Fax: 013 - 4683355
info@grbadviesgroep.nl

www.grbadviesgroep.nl

La Moustache
Incentives / Relatiegeschenken / Premiums



Voor meer informatie of een complete catalogus:

Bosscheweg 137 / 5282 WV Boxtel
Tel.: (+31) 411 67 50 30
info@lamoustache.nl
www.lamoustache.nl

Uitnodiging ALV

Het Algemeen Bestuur nodigt alle leden uit voor het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering op maandag 8 juni, om 20.00 uur in het clubhuis.

De agenda is als volgt:

1. Opening
2. Vaststelling agenda
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Notulen van de Algemene Ledenvergadering van 12 december 2014
5. Algemeen jaarverslag 2014
6. Financieel jaarverslag 2014
7. Verslag kascommissie
8. Décharge van het hoofdbestuur over het in 2014 gevoerde beleid
9. Benoemen leden kascommissie
10. Mutaties in het hoofdbestuur:
    - De voorzitter, Rob Janssen, treedt af en is niet herkiesbaar. Het bestuur stelt Bart van Leerdam voor als nieuwe voorzitter.
    - Marian de Haan treedt af en is herkiesbaar.
    - Administratief penningmeester Gerard Kitslaar treedt af.
    - Bestuursleden worden schriftelijk kandidaat gesteld door het hoofdbestuur of schriftelijk door tenminste tien leden tot uiterlijk drie dagen vóór aanvang van de vergadering.
11. Rondvraag
12. Sluiting

Truus Gehrels, secretaris

Tips en adviezen welkom

Werkgroep digitale communicatie **Prins Hendrik van start**

Eind april is een werkgroep aan de slag gegaan om te kijken hoe we de vereniging een sprong voorwaarts kunnen laten maken bij de inzet van digitale communicatiemiddelen. Concreet hebben we het over een nieuwe website, een digitale nieuwsbrief en het beter inzetten van social media. Ook kijken we naar de complementariteit met het clubblad De Kangoeroebode. De werkgroep bestaat uit Elles de Graaff, Rob Pietjouw, Ton de Kort, Valentine Kortbeek, Mariëlle Mees, Peter Peeters, Kees Janssen, Arnoud Kunst en Bart van Leerdam.

De werkgroep kijkt niet alleen naar wat mooi en leuk is in de digitale communicatie, maar ook hoe we dat het beste kunnen doen. Dat begint al met de keuze of we met eigen mensen de nieuwe website bouwen en onderhouden of dat we dat uitbesteden. Of keuzes over wat per se nú moet en wat ook later (in 2016 of zo) kan worden toegevoegd. Ook kijken we naar mogelijke koppelingen met de software van de ledenadministratie, zodat we meer 'op maat' kunnen communiceren. En ná oplevering van dat alles: hoe komen we aan voldoende 'content' en hoe houden we die actueel?

We gaan niet over één nacht ijs en willen ons uitgebreid oriënteren op de mogelijkheden. Heb jij ervaring met dit soort dingen en wil je daar een keer met ons over doorpraten? Of heb je tips voor ons? Graag! Alle hulp en adviezen zijn welkom. Je kunt hiervoor contact opnemen met Bart van Leerdam, bart.van.leerdam@planet.nl

Start-to-Move 2015

**Op 6 januari zijn 53 deelnemers op komen dagen om 12 weken lang "trimles" te krijgen.
Het klinkt misschien een beetje oneerbiedig maar er waren deelnemers bij die na 800 meter vroegen of ze nog ver moesten. Een tiental deelnemers moest stoppen om externe redenen. 33 personen hebben het nagenoeg de volle 12 weken uitgehouden.**



In die periode zijn onder begeleiding van Alfons Goossens, met assistentie van Gerard van Veghel, de volgende onderwerpen behandeld: looptechniek, loopvormen, rek- en strekoefeningen, krachtverdeling, inzicht in eigen loopcapaciteit, blessurepreventie, kleding en schoenadvies, etc.
Vooral het 'gevoel krijgen voor de eigen mogelijkheden' is een bijzonder leerzaam en dankbaar onderwerp. Dat men in 12 weken van nagenoeg niet tot 5 km aan een stuk kan lopen levert een trots gevoel voor eigen kunnen op. De heerlijke boost die men kreeg na afloop van de training heeft de meeste deelnemers gemotiveerd om vol te houden. Natuurlijk waren er ook pijntjes of stijve spieren, maar met doorzetten wisten de meesten hier overheen te komen. Ik heb vaak mijn complimenten gegeven als de groep met beginners weer present was ondanks kou en/of regen. Een eervolle vermelding is op zijn plaats voor de dames die dit veel langer volhielden dan de heren in de groep. De watjes van januari werden bikkels in maart.

Niet iedereen kon op 27 maart aanwezig zijn bij de afsluitende Spaghettiloop, maar toch hebben 13 lopers de 5 km aan een stuk uitgelopen. (zie groepsfoto)
Ongeveer 20 deelnemers die het einde hebben gehaald zijn ook lid geworden, wat opnieuw een bevestiging is hoe motiverend en stimulerend lopen in een groep kan zijn.
Start-to-Move is een succesnummer van de trimafdeling die beginners de kick van het hardlopen laat ervaren en het inzicht dat je naast een drukke baan of gezin in een paar uur per week met groepsgenoten een gezonde tijdbesteding kan hebben.
Ook ik heb genoten van de inzet, doorzettingsvermogen, progressie en enthousiasme van deze bikkels, waarvoor mijn dank en welkom bij de trim van Prins Hendrik.

Alfons Goossens

Beginnen, herstellen of **rustig trainen** bij Start-to-Move?

Regelmatig wordt de trainers van de Start-to-Move gevraagd of men (bijvoorbeeld een trimmer die een tijdje niet gelopen heeft) één of een aantal trainingen rustig mag meetrainen. Het antwoord is nee. Start-to-Move is een cursus waarin ongeschoolde mensen leren lopen. Zij leren hoe bij Prins Hendrik een looptraining in elkaar zit. Wat is warming-up, wat is cooling-down? De cursisten krijgen ook uitleg over kleding, schoenen, voeding, blessures enz. PH-Lopers die door blessures of andere redenen een tijd niet geweest zijn, zijn dus aangewezen op het instroom-trimniveau van de A1.

We hebben weleens een uitzondering gemaakt voor PH-leden die een tijdje weg zijn geweest. Echter onder de voorwaarde dat men de Start-to-Move-cursus van begin tot einde blijft volgen. In bijzondere gevallen willen we dit nog steeds toestaan, maar zij die Start-to-Move in zijn geheel hebben doorlopen en al in A1 of hoger hebben gelopen, hebben voldoende loopkennis en ervaring om in de A1 te kunnen beginnen. De trainers van A1 weten daarmee om te gaan.
We wilden dit een keer expliciet uitgesproken hebben zodat het voor iedereen duidelijk is waar Start-to-Move voor is en waar de A1 voor is. Opnieuw beginnen doe je dus in de A1 van de trim.

Alfons Goossens
Coördinator trimgroep A

Prins Hendrik overschrijdt magische grens van **2.000 leden**

Eind 2014 hadden we 74 leden méér dan begin 2014, en zijn we ook over de magische grens gegaan van 2.000 leden. De groei is niet afkomstig uit één afdeling, maar álle afdelingen hebben hier aan bijgedragen. De groei per afdeling lijkt misschien niet groot, maar je moet je realiseren dat dit het saldo is van de af- en aanmeldingen. Zo zijn er alleen al bij de trim in het afgelopen jaar meer dan 100 mensen lid geworden, maar hebben ook tientallen leden hun lidmaatschap opgezegd. Het Algemeen Bestuur gaat dit samen met de ledenadministratie verder analyseren.
In de tussentijd kunnen we met trots zeggen: "Prins Hendrik is een vereniging met ruim 2.000 leden!"

Bart van Leerdam

Afdeling		jeugdleden (t/m 18 jaar)		volwassen leden		totaal
		jongens	*meisjes*	*mannen*	*vrouwen*	
Gym	*1-1-2014*	94	246	26	74	440
	1-1-2015	102	249	32	75	458
	verschil	8	3	6	1	18
Atletiek	*1-1-2014*	160	110	211	103	584
	1-1-2015	171	122	222	110	625
	verschil	11	12	11	7	41
Trim	*1-1-2014*	0	0	402	540	942
	1-1-2015	0	0	407	550	957
	verschil	0	0	5	10	15
Totaal Prins Hendrik	*1-1-2014*	254	356	639	717	1.966
	1-1-2015	273	371	661	735	2.040
	verschil	19	15	22	18	74

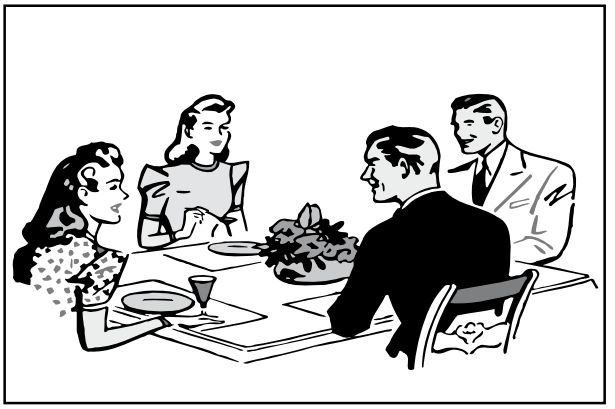
Vroege Vogelloop 27 juni

Geniet van de vroege ochtend op het moment dat de zon op zijn hoogst staat en de dagen het langst zijn. Loop met je clubvrienden net voor de zomervakantie in de prachtige natuur van de Vughtse heide. En geniet afsluitend met elkaar van een heerlijk ontbijt!
Er zijn 3 afstanden voor de trimmers: 5km, 10km of 12,5 km.
Voor wandelaars en nordic wandelaars worden routes uitgezet van ca. 1 uur 15 min.

We starten om 7.00 uur.
Het ontbijt staat klaar vanaf 8.30 uur.
Kosten: €5,-
Opgeven bij: Marian de Haan, Jan Wouters of Ans van Brunschot

Trimcommissie

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

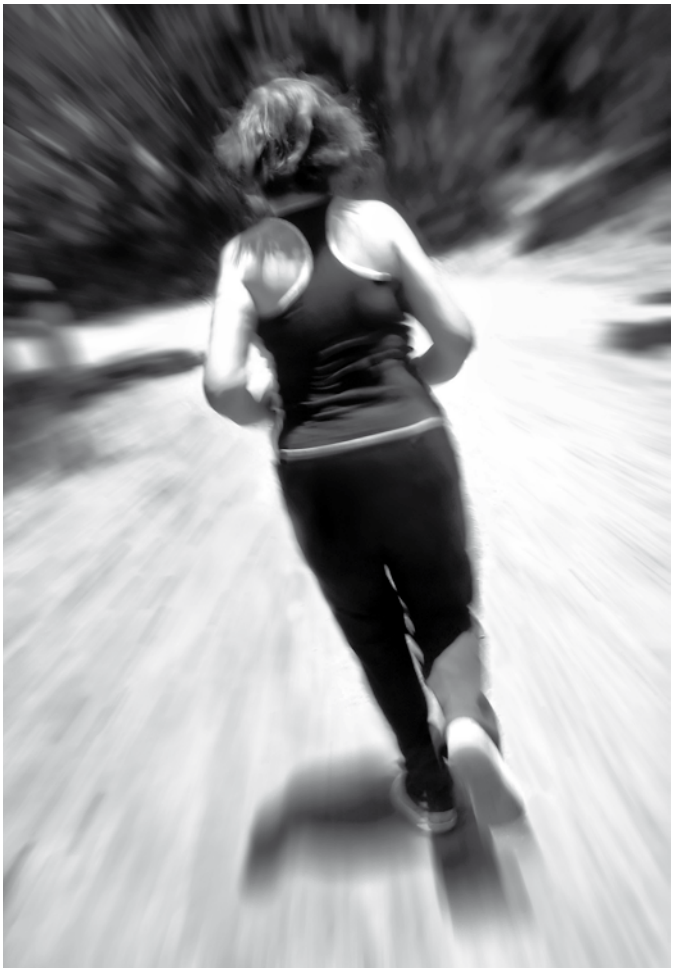
M: info@vzb.nl
W: www.vzb.nl



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 jíj het maken.



Oproep aan alle barvrijwilligers van Prins Hendrik

Instructie **Verantwoord Alcoholschenken**

Beste barvrijwilligers,

Gelet op het alcoholbeleid in de sportverenigingen, o.a. geen alcohol schenken aan personen onder de 18 jaar, heeft NOCNSF samen met de sportbonden de cursus: Instructie Verantwoord Alcoholschenken ontwikkeld.

Volgens de Drank en Horecawet is het verplicht voor een sportvereniging om over een registratielijst te beschikken van alle barvrijwilligers die deze cursus hebben gevolgd.
Dit betekent dat alle vrijwilligers die achter de bar staan (of het nu af en toe is of met grote regelmaat) deze cursus dienen te volgen. Zij krijgen dan een certificaat, die in een map wordt opgeslagen en bewaard in het clubhuis. Bij controle kan deze map dan getoond worden.

Wat moet je doen om dit certificaat te halen?
A: Op internet is deze eenvoudige cursus via de link: www.nocnsf.nl/iva te volgen: op deze site staat allerlei nuttige info. Je dient 20 meerkeuzevragen te beantwoorden en bij 16 of meer goede antwoorden heb je het certificaat.
B: Indien je geen internet hebt bestaat de mogelijkheid om een instructeur naar Prins Hendrik te laten komen om de cursus te geven.
Ad A: Internet: Als je de cursus via internet volgt, geef dan s.v.p. aan bij "e-mailadres barverantwoordelijke": marlenemeys@gmail.com. Dit is het e-mailadres van Len Kloppenburg, zij zorgt ervoor dat alle certificaten in een map komen. Bij "naam van de barverantwoordelijke" vul je in: Len Kloppenburg.
Ad B: Geen internet: Geef je dan op bij Len Kloppenburg en dan zal geregeld worden dat er (waarschijnlijk in juni) een instructeur naar PH komt.

Het Algemeen Bestuur vraagt iedereen die de cursus via internet volgt, dit uiterlijk vóór 1 juli 2015 te doen.
De mensen die de cursus via een instructeur willen volgen dienen zich vóór 1 juni 2015 op te geven bij Len Kloppenburg: marlenemeys@gmail.com
Het Algemeen Bestuur is alle barvrijwilligers uiteraard zeer erkentelijk voor deze (extra) inzet die gevraagd wordt en moedigt nieuwe enthousiaste vrijwilligers aan zich te melden bij de Vrijwilligerscommissie: vrijwilligerscommissie@ph.nl

Namens het Algemeen Bestuur,
Marian de Haan

Correctie artikel
"De Vrijwilliger Jan Wouters"

In het vorige nummer van de Kangoeroebode is in het interview met Jan Wouters een fout geslopen. De oplettende lezer had natuurlijk wel door dat al die taken en klussen die Jan voor de vereniging doet, nooit in de abusievelijk genoemde twee uur passen. Onze excuses!!

De juiste tekst luidt als volgt:
Hoeveel tijd besteed je aan het vrijwilligerswerk?
5 uur als trainer, 5 uur op vrijdag (onderhoud) en dan nog een paar uur op maandag (schoonmaken kantine). Dus minimaal 12 uur per week. Het commissiewerk is niet het hele jaar door, dat gaat met pieken en dalen.

De redactie



VROEGE VOGEL LOOP

Start 7.00 uur

Ontbijt 8.30 uur

5/10/12,5 km

Kosten € 5,-

Zaterdag 27 juni







TRIM - WANDELEN - NORDIC WALKING

Op weg naar het Europees Kampioenschap 2016

Volgend jaar zomer wordt in Amsterdam het Europees Kampioenschap Atletiek gehouden. Het Europees Kampioenschap wordt door de Atletiekunie gezien als mooie kans om de atletieksport in Nederland te promoten en om nog meer mensen in beweging te krijgen naar en binnen de atletiekverenigingen. De slogan van het EK is "Athletics like never before".

Vanaf 11 mei groepsactie voor atletiekverenigingen
Atletiekverenigingen in Nederland krijgen de mogelijkheid om als eerste kaarten te bestellen voor de EK Atletiek 2016. Tijdens de groepsactie voor verenigingen kunnen groepen vanaf 25 personen nu al hun plaats in het Olympisch Stadion reserveren. Voor niet–leden begint de verkoop van losse kaarten pas in december.
Speciaal voor atletiekverenigingen geldt deze zomer een verenigingsactie. Atletiekliefhebbers die bij een vereniging zijn aangesloten kunnen vanaf 11 mei gezamenlijk dagkaarten, sessiekaarten en passe-partouts voor de EK bestellen. Verenigingsleden die samen tickets bestellen, zijn er bovendien van verzekerd dat ze in het stadion bij elkaar komen te zitten.

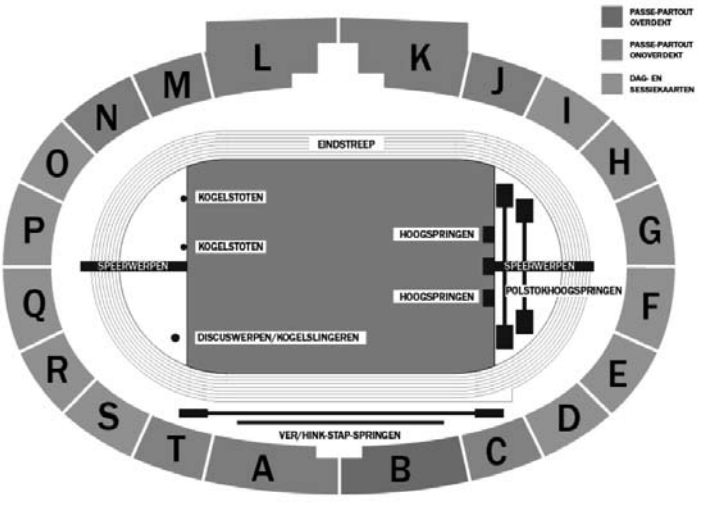
Hoe werkt de verenigingsactie?
Kaarten kunnen tijdens de verenigingsactie online worden besteld in de ticketshop. Hier kan een keuze gemaakt worden uit de verschillende dagen, het vak van voorkeur en het aantal kaarten. Om gebruik te maken van de verenigingsactie geldt een minimale bestelling van 25 per kaartsoort. Om kaarten te kunnen bestellen moet het verenigingsnummer worden ingevuld. Deze code staat vermeld op de Atletiekunie ledenpas, achter de verenigingsnaam.
De verenigingsactie loopt van 11 mei tot 14 augustus. Bij de indeling van de vakken geldt dat wie vroeg bestelt, de eerste keuze heeft. Vanaf september 2015 kan iedereen passe-partouts
voor de EK kopen. In december start de vrije verkoop van dagkaarten en in het voorjaar van 2016 zijn sessiekaarten los verkrijgbaar.

Prijzen
Passe -partout
Weekpas 5 dagen onoverdekt: €150, Weekpas 5 dagen overdekt: €280

Dagkaarten
Woensdag 6 juli 2016 €20, Donderdag 7 juli 2016 €35, Vrijdag 8 juli 2016 €35, Zaterdag 9 juli 2016 €40, Zondag 10 juli 2016 €30

Sessiekaarten
Woensdag 6 juli ochtend €10, avond €15,
Donderdag 7 juli ochtend €10,avond €30,
Vrijdag 8 juli ochtend €10,avond €30,
Zaterdag 9 juli ochtend €15,avond €30,
Zondag 10 juli avond €30,

Door middel van informatie in het clubblad, op de website en op het prikbord in het clubhuis, word je in 2015 en 2016 op de hoogte houden van de ontwikkelingen. Alle informatie over het EK is te vinden op de website: http://www.amsterdam2016.org/en/



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 razendsnel weer aan.



AA-DRINK HEEFT ALTIJD DE IDEALE SPORTDRANK VOOR JE!



De Vrijwilliger

Hetty Joos



De 5 vragen

Hoe lang ben je lid?
15 jaar.

Wat zijn je taken als vrijwilliger bij PH?
Tegenwoordig alleen nog jurylid, maar vroeger deed ik van alles. Zoals het vervoer van materialen van en naar de wedstrijdzalen, de organisatie van de catering van de wedstrijden; koffiezetapparaten regelen, broodjes smeren enz.

Hoeveel tijd besteed je eraan?
Dat verschilt heel erg per seizoen en of we wel of niet meedoen aan de competities. Dit seizoen heb ik vanaf de winter al 8 wedstrijden gejureerd. Dat betekent een hele dag in het weekend, inclusief reizen. Soms moet je meerdere wedstrijden per dag doen, dat is dan een heel geregel en gereis.

Waarom heb je juist deze taken op je genomen?
Toen mijn oudste dochter een jaar of 6 was, deed zij aan turnen. Er was toen een tekort aan juryleden en zodoende ben ik aan de jurycursus begonnen. Sindsdien heb ik altijd gejureerd.

Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt als vrijwilliger bij PH?
Ik heb erg veel plezier beleefd aan de reünie t.g.v. het 100-jarig bestaan van de vereniging. Om al die mensen weer terug te zien die ik in 30 tot 40 jaar niet had gezien: geweldig vond ik dat!

En verder .....

Nordic Walking
Ik zou zelf eigenlijk ook wel weer een sport willen beoefenen, maar ik heb er (nog) geen tijd voor. Naast het jureren ben ik druk met de mantelzorg voor mijn dochter (zij heeft een beperking) en mijn moeder die al 80 is. Zij is trouwens ook nog steeds lid van PH en doet aan Nordic Walking bij Jan Wouters. Zelf heb ik ook een keer een clinic gedaan en dat vond ik erg leuk. Misschien ga ik dat ook wel doen, als ik er tijd voor vind. Behalve de zorg voor mijn dochter en moeder, doe ik ook nog vrijwilligerswerk als begeleider van oudere mensen die bijv. niet alleen naar de pedicure kunnen. Ik breng ze daar dan heen en begeleid ze.

Een boete vind ik zonde!
Ik ga door met jureren zolang het kan, want het is belangrijk voor de vereniging; als wij te weinig juryleden leveren, krijgen we een boete en dat vind ik zonde! Bovendien geniet ik er nog steeds van. Het is prachtig om te zien hoe instappers (soms nog heel klein) en pupillen hun best staan te doen op de balk.

Verenigingsdier
Mijn ouders waren allebei lid en ik heb in mijn jeugd ook op gym en atletiek gezeten. Niet dat ik erg goed was, maar ik heb het altijd heel gezellig gevonden en je was lekker bezig. Voor mij is de vereniging heel belangrijk en als ik kan, kom ik ook graag even op de baan en dan drinken mijn man en ik altijd een kopje koffie. Je moet de clubkas toch ook een beetje spekken!

Annemieke van Amerongen

Het NK Teams is op **zaterdag 6 juni in Vught**

Het hoogste niveau in de atletiekcompetitie voor teams kent 8 mannen- en 8 vrouwenploegen. Drie verenigingen in heel Nederland hebben zowel hun dames- als herenteam in die hoogste divisie: Phanos Amsterdam, Rotterdam Atletiek, en… jazeker Prins Hendrik Vught! Om de trots hierop te tonen en onszelf extra te laten zien, mogen we dit jaar het kampioenschap zelf organiseren. Op zaterdag 6 juni verzamelt de gehele Nederlandse atletiektop zich in Vught en hopen wij het thuisvoordeel optimaal te benutten. Komt u ook kijken? De officiële opening is om 11.30 uur en de traditioneel spannende afsluiter - de 4 x 400 meter - staat om 16.45 uur (vrouwen) en 17.00 uur (mannen) op het programma.

Wilt u liever zelf uw handen uit de mouwen steken die dag? Dan weet Hennij Oldenhave (htoldenhave1962@kpnmail.nl) wel een klusje voor u! Hij deelt de juryleden en vrijwilligers in. Geef gerust uw voorkeur door, en ook of u de hele dag de tijd heeft of maar beperkt. Ik kan me zomaar voorstellen dat uw hulp zelfs beloond wordt met een barbecue na afloop van de wedstrijd…

Alle informatie rondom deze wedstrijd is te vinden op www.nkteamssenioren.nl
Tot 6 juni!

Heleen Kortbeek, Wedstrijd Organisatie Commissie

NK Teams Senioren

Atletiekunie





Looptrainersexamen

Basis Looptrainer 3
cursus Vught





Het is jullie wellicht niet ontgaan: bij onze vereniging is het afgelopen half jaar vanuit de Atletiekunie de cursus Basis Looptrainer 3 gegeven. In totaal waren er 20 (!) cursisten van allerlei verenigingen (waarvan 5 van onze eigen club) en 2 opleiders. Wat houdt de cursus nu in? Het begin is een dag met praktijkbegeleiders en cursisten. Wel een hoop warmte in de grote bestuurskamer met zoveel mensen in één ruimte, maar de aftrap verliep goed.

De zaterdagen erna werden de trainers in spe langzaamaan verder op het trainersvak losgelaten door (deel)trainingen te gaan geven en de theorie eigen te maken, bijvoorbeeld over: anaerobe drempel, jaarplan en wel/niet rekken. Met begeleiding van PH-trainers die erna de nodige formulieren in mochten vullen. Met name de tops en tips waren woorden die regelmatig terug kwamen. Na 6 cursusdagen en eenzelfde aantal gegeven trainingen mocht het examen aangevraagd worden. Dit ging met de nodige hobbels, want de examinatoren waren behoorlijk kritisch, maar dat is volgens de opleiders normaal.

Op 4 april was het de dag van het praktijkexamen. Vanaf 9.30 uur tot 15.15 uur was onze baan vol met termen als: warming-up, corestability, triplings, skippings en kaatssprongen. De een na de ander kreeg te horen dat hij/zij geslaagd was. De laatste om 15.30 uur. De geslaagde trainers zijn: Helma Jilesen, Josefien van Galen, Bieneke Jansen, Daniëlle Gorgels en Rob Bravenboer. Een prachtige afsluiting na een dag vol spanning.
Op een andere locatie in Brabant is Bianca de Zwart geslaagd voor Allround Wandelinstructeur 2. De trimmers komen deze geslaagde trainers bij de trainingen zeker tegen. Misschien dat er gedacht wordt: de trainer heeft een nieuw boek, nee een nieuwe opleiding.

Dames en heer, heel veel plezier en succes met het training geven.
Hierbij ook wat leuke actiefoto's van de cursisten.

Maria Dooyenburg, trimcoördinator













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!

EXAMENGARANTIE! EXAMENGARANTIE!

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

R & W

De Hardloop- En Wandelwinkel



Clubleden* 10% Korting

*Niet in combinatie met andere akties

Rijnstraat 28, Den Bosch

i www.runandwalk.nl T 073-6126947 E info@runandwalk.nl

Achter de schermen – deel 4

Harry Schulting Games 2015

In een wereld waar alles direct online kan worden gezet is het nu toch rekening houden met een deadline van inleveren kopij die vóór de wedstrijddag ligt en een verschijningsdatum van het clubblad erna. Op dit moment kunnen we dus alleen nog maar hopen dat we straks een fantastische wedstrijddag hebben gehad, maar de voortekenen zijn in ieder geval goed.



Warm en succesvol

Vorig jaar viel Hemelvaartsdag later in het seizoen – op 29 i.p.v. 14 mei – maar bleek dat geen garantie op mooi weer. Het was raar genoeg, voor dat tijdstip van het jaar, herfstachtig koud en het koelde hoe langer de avond duurde steeds meer af. Als we nu de weersvoorspellingen bekijken dan zien we de temperatuur steeds verder stijgen, dus 'fingers crossed' dat het doorzet en we straks kunnen spreken over een warme, drukbezochte en succesvolle Harry Schulting Games editie 2015!

Promotie en inschrijvingen

De wedstrijd eerder in het seizoen betekent ook dat we heel veel 'seizoensbesttijden' hopen te kunnen noteren. We hebben al aansprekende namen op de lijst mogen zetten en zijn blij met de vele positieve reacties via Facebook, Twitter en e-mail. De flyer met onze wedstrijd en de Tilburgse T-Meeting wordt volop verspreid en ook tijdens wedstrijden horen we de microfonisten regelmatig reclame voor ons maken. Onze Prins Hendrik olympiër Erik Cadée moeten we dit jaar wel missen door een verblijf in Shanghai, maar let maar op, die disci gaan alsnog ver vliegen.

Wind mee

Zelf zijn we op het moment van schrijven vooral ook heel benieuwd of we door onze wind-mee belofte aan de atleten straks aan de 'gewone' kant van de baan sprinten of aan de overzijde. Het voordeel van de overzijde zou zijn dat het hele heuveltje vol publiek zou kunnen komen te staan, terwijl de kant van de kantine natuurlijk bij de ingang ligt en daardoor al snel drukker is. Al is het publiek natuurlijk niet de overweging – de atleet staat centraal – we beseffen maar al te goed dat een wedstrijd valt of staat met de sfeer. Laat de Brabantse gezelligheid de boventoon voeren!

Mocht u 14 mei niet de mogelijkheid hebben gehad te komen kijken, mis dan zeker het NK Teams op zaterdag 6 juni niet. Schreeuw onze dames en heren naar de hoogste plekken op het podium. Laat de andere teams maar voelen dat ze het hol van de leeuw betreden…

Organisatie Harry Schulting Games 2015
info@harryschultinggames.nl

Foto's: Erik van Leeuwen









PH op wedstrijd

Op tweede paasdag waren er verschillende wedstrijden. Drie clubgenoten liepen in Texel een 60km wedstrijd. Hans van Loon werd 5e senior in 4.54.00 uur. Bij de m45 werd Menno Heijstek 13e en Michiel Otten werd 17e. Hun tijden waren 4.51.31 en 4.59.26 uur. Op Vliegveld Welschap werd de Eindhoven Airport Run gelopen op 6 april. Leo vandeberg werd 142 op de 5 km in 28.15 min netto.
In de regio is de Paasloop in Boxtel goed voor PH-uitslagen. Geert Alofs werd 4e M50 in 1.01.46 uur op 15 km. Michiel van Woesik liep 1.04.08 en werd 9e m35.
In Druten loopt Frank Dekkers op 12 april een halve marathon. In de M35 komt hij als 48e aan de streep in 1.55.29 uur netto.
De marathon van Rotterdam is voor de meeste marathonlopers in Nederland het hoogtepunt van het jaar. Veel PH-ers staan natuurlijk op Coolsingel. De nettouitslagen: msen 45 Kas van Veen 2:31:56; 1008 Mark Lemmens 3:44:44; m40 140 Jean-Pierre Louwers 3:06:10; 197 Daan Verboven 3:12:03; M45, 866 Peter Bax 3:57:39 M50, 74 Rob Weijts 3:11:39; 94 Frank Verharen 3:13:56 ; 583 Hans Hazenberg 3:56:07 ; 602 Arnoud Kunst 3:58:05; 877 Martien Soetekouw 4:19:56 ; M55, 254 Wim Pijnenburg 3:55:21; M60 103 Peter Sweegers 3:59:11; M65 24 Jan Hendriks 3:49:23; 26 Leo Vandeberg 3:52:48 VSR, MARATHON 465 Pleun Eekels 4:25:05 V35 182 Ankie Romme 4:25:17 V40, 241 Janneke Schreuder 4:23:34 V45,83 Mariëlle Mees 3:55:40 V50 150 Cokky Jooren 4:22:59 V55, 48 Beppie van der Elst-Beekmans 4:25:05 M75,2 Piet de Haas 4:09:08

Op 18 april wordt Geert Alofs 5e M55 bij de Vennenloop in Oisterwijk. Hij loopt 15 km in 1.04.07 uur. Anne Henk Drese loopt 10 km in 54.18 min.

De Enschede marathon is een klassieker. Geen PH-ers op de hele afstand, maar Wim Westerveld wordt wel 75e senior op de halve afstand. Hij loopt 1.36.29 uur. Op de 5 km loopt Liesbeth Foolen 5 km in 34.41 min.

De competitie voor senioren start op 19 april in Bergen op Zoom. De tweede mannen en vrouwenploeg van PH doen het uitstekend. 100 Pepe van de Kerkhof 12.04 -2.7; Abdel Karim Megaiz 12.12. -1.6; 110h Maarten Nabbe 15.32 +1.9; Kees Janssen 16.40 +1.6; 200 Jos van Schijndel 23.54 +1.2; Abdel Karin Megaiz 23.79 +2.0; 400 Gijs Kemper 52.26; Roy van Schendel 54.03; 5000 Jan vd Hoogen 16.24.52; 800 Jeroen Engels 1.56.63; Joep van Oorschot 2.00.77; hss Jelle van Kesteren 13.54 -1.2; hoog Jasper Heesbeen 2.00; Robin Schmitz 1.65; kogelsl Colin Schalken 32.12; kogel Lars Kroon 11.47; Colin Schalken 11.33; pols Arno Kapteijns 3.70; speer Arno Kapteijns 40.27; ver Lukas van der Storm 5.77 +1.1; vrouwen 100 Amy Kortbeek 12.98 +2.0; Elise Pelgrim 13.44 +0.0; 100h Tamara Bos 15.05 +0.9; 200 4 Amy Kortbeek 26.31 +0.9; Sabine van den Berg 30.43 +0.8; 3000 Emmie Weekers 11.04.81; 400 Tamara Bos 58.81; Evi van den Elzen 60.41; 800 Fenna van Burg 2.23.17; Yvonne de Jong 2.32.89; discus Sara Smits 35.01; hoog Jolien de Haan 1.55; kogel Sara Smits 10.49; Elise Pelgrim 8.29; ver Jaimy van Broekhoven 4.99 +1.4.

In Wijchen was op 24 april een avondwedstrijd. De PH-ers lieten van zich spreken: JA Lars Kroon 12.51; JB Jorg Kroon 10.84; MC Maxime Beverwijk 10.60; speer MC Maxime Beverwijk 32.73; discus msen Colin Schalken 38.57; JA Lars Kroon 36.85; JB Jorg Kroon 33.14; JB Daan Pauw 29.39; MA Vincie Vossenaar 33.19; MC Maxime Beverwijk 32.60; 400 JB Jasper Janssen 55.17;

Bij de Oranjeloop in Sleeuwijk op 25 april eindigt Mart Verboord als 10e M55 op de 10km. Hij loopt 59.26 min. Sieta van der Zee komt in de V45 categorie op het podium. Haar tijd van 47.10 min is goed voor een tweede plaats.

Bij de Cityrun in Roermond op 26 april finisht Mark Lemmers als 73e in 1.35.39 uur netto. De afstand van 10 mijl loopt hij samen met clubgenote Stefanie van Orsouw die net sneller is 1.35.37 uur. Zij wordt 28e seniore.

Op 27 april is de Wijboschloop. Een aantal PH-ers komen aan de start. Bij de M50 wordt Geert Alofs 7e in 41.44 min. Bert Henskens wordt 19e in 45.44 en Pieter van der Heijden finisht als 21e in 46.55



Elise Pelgrim op de 400 horden

min. Bij de vsen wordt Iris Schellekens derde in 52.45 min. Dezelfde tijd loopt Anita Verstijnen en zij wordt 7e bij de V50 categorie.

De tweede competitiewedstijd is op 3 mei in een nat Uden. De mannen van de tweede ploeg klimmen op naar de derde plaats in de landelijke ranking. De uitslagen: 100 Maarten Nabbe 11.47 +1.1; Pepe van de Kerkhof 11.80 +1.1; 1500 Lukas van der Storm 4.20.13; Rick van Peeren 4.22.76; 200 Jos van Schijndel 23.37 +0.0; Abdel Karim Megaiz 23.74 +0.5; 3000sc Jeroen Engels 10.12.65; 400 Casper Kremers 53.22; 400h Maarten Nabbe 56.36; discus Lars Kroon 34.47; hoog Jasper Heesbeen 1.95; Daan Gielen 1.70; kogel Lars Kroon 11.70; ver Olav Donker 5.99 -0.7; 100 Amy Kortbeek 12.97 +0.0; Elise Pelgrim 13.35 +0.0; Amy Kortbeek 26.75 +0.6; Anouk Olijve 28.90 -0.5; 3000 Sabine van den Berg 12.16.89; 400 Evi van den Elzen 61.34; 400h Elise Pelgrim 69.92; 800 Emmie Weekers 2.23.92; discus Vincie Vossenaar 31.66; hss Liset Olijve 10.91 -0.7; hoog Jolien de Haan 1.50; Marlou van Rooy 1.45; kogel Sara Smits 9.98; Marlou van Rooy 8.78; pols Heleen van Hal 2.80; speer Fieke Cappendijk 34.92; ver Anouk Olijve 4.84 -0.6.



Jeroen Engels op de steeple chase



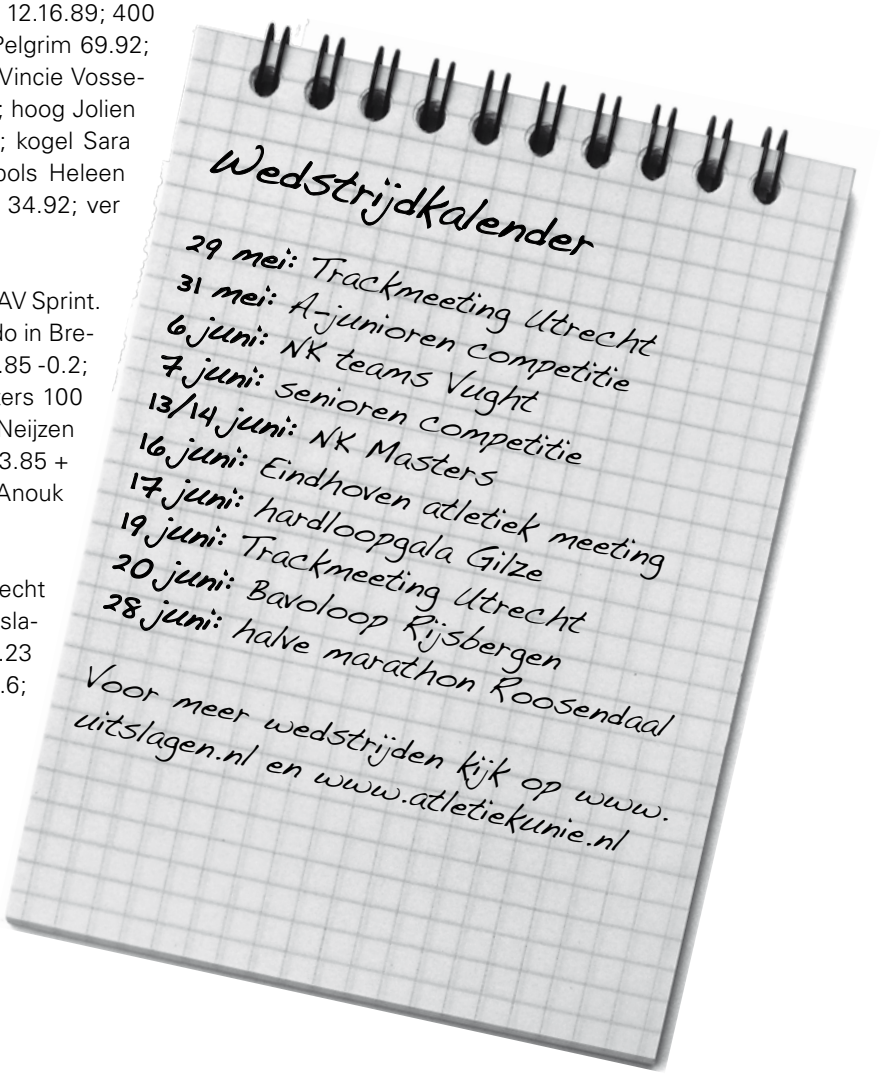
Sarah Smits bij het kogelstoten

1500 Jasper Weevers 4.56.22; Ronald Bassa 4.14.30; 800 Karlijn Bongenaar 2.30.87; Ronald Weevers 2.05.33; kogelsl Vincie Vossenaar 27.97; Marlies van Woerden 28.66; ver Thomas Petsch 5.03 +0.0; Britt van der Ham 4.72 +0.0; Mart Dirks 4.54 +0.0; Martijn Hamers 5.24 +0.0; Jaimy van Broekhoven 4.86 +0.0.

Op 9 mei is de Stoelloop in Oirschot. M35 Jean Pierre Louwers wordt 11e in 38.28 min. Geert Alofs wordt 4e M55 in 41.37 min.

Op 8 mei is het 1e Avondje atletiek van AV Sprint. De PH-ers doen het goed op het Mondo in Breda. Jun A: 100 2 Ashley Bastiaanse 11.85 -0.2; 4; 400 1 Casper Kremers 53.81; masters 100 1 Co Neijzen 12.57 -0.1; 200 1 Co Neijzen 26.00 +0.5; vsen 100 2 Anouk Olijve 13.85 + 0.6; 400 1 Nicole Jetten 60.70; ver 1 Anouk Olijve 4.75 +0.7.

De populaire trackmeetings serie in Utrecht gaat op 8 mei weer van start. De uitslagen: 100 Matthieu van der Brugge 12.23 +0.0 ; 110h Kees Janssen 16.68 -0.6;



Foto's: Rob Janssen

L.A.G. Prins Hendrik vernieuwend en internationaal

Dat atletiekvereniging Prins Hendrik over een uitstekende Lange Afstand Loopgroep beschikt zal u al jaren bekend zijn. Dat er ook een groeiende bekendheid plaatsvindt in de omgeving van Vught is voor het bestuur van Prins Hendrik een compliment. Dit past in het nieuwe ontwikkelingskader van verenigen tussen verenigingen. Gebruik maken van accommodaties op grotere en bredere schaal. Een doel dat past in deze economische tijd waarin verenigingen elkaar opzoeken, ondersteunen en zich verbinden.



Hebben maar ook delen
Vooral het benutten van bestaande complexen, in dit geval de accommodatie Stadhouderspark in Vught, krijgt zo een nog grotere meerwaarde. Niet alleen voor Vught maar ook voor de omgeving. We denken hierbij aan verenigingen, scholen enz. De regel van het hebben maar ook delen met anderen wordt hier op een juiste wijze neergezet. Zo ontstaan diverse mogelijkheden voor uiteenlopende takken van sport.

Marathontrainingen
Het gehele voorjaar kan er met schema's getraind worden voor de marathon van Rotterdam. Daarnaast worden er gedurende het jaar ook richting andere marathons met schema's gelopen. Hierbij kan iedereen, ook van buiten de groep LAG Prins Hendrik, aansluiten mits aan de marge van 2 uur 50 tot ongeveer 4 uur 15 kan worden voldaan. Zo niet, dan zijn er ook nog mogelijkheden in andere groepen, waaronder de Evenementengroepen 1 en 2. Dit zijn doorstroomgroepen waar een basis wordt gelegd voor het marathonlopen. Verder kan er in groepsverband getraind worden voor kortere afstanden, waarbij men zich voorbereidt op recreatie- en wedstrijdlopen. We zien binnen de LAG-groep dat naast deze doelstellingen zoals marathon Rotterdam men de laatste jaren ook gelijktijdig lopers van binnen en buiten de vereniging optraint naar andere halve en hele marathons. Dit is een tendens, mogelijke groeimarkt, waarvoor Prins Hendrik openstaat en haar pijlen op richt. De trainers John Dodde en Carly van Pinxten -al jaren aanwezig bij de LAG- ervaren dit als een frisse wind en een positieve ontwikkeling, waardoor er ook weer nieuwe lopers en mogelijkheden komen binnen de vaste groep LAG. Dit kan rechtstreeks door nieuwe binnenkomers maar ook via de eerder genoemde Evenementengroepen als tussenstation.

Internationaal
Als we de laatste maanden de kalender van de LAG doornemen zien we niet alleen een organisatie en trainingsperiode richting Rotterdam, maar ook is er getraind en gelopen in de steden Antwerpen, Londen, Madrid en Parijs. Dit met gerichte trainingen vooraf en mogelijkheden van gezamenlijk reizen, verzorgde busreis enz. in een groep. Een all in pakket waarbij mooie sportieve looprestaties mogelijk zijn inclusief het sociale aspect.

Rotterdam Marathon 2015, Lagger Piet de Haas 75 jaar en een zilveren plak
Met veel meer deelnemers en een nieuw parcours, een zonnetje en een stevig windje gingen zo'n 15000 atleten van start. De nieuwe opzet en het vroege tijdstip hebben ca 900.000 toeschouwers getrokken. Voor Piet de Haas werd het een groot sportfeest. Hij was jarig die dag, werd 75 jaar en kreeg startnummer 7501. Piet liep sterk tot 500 meter voor de finish en had rondom de 4 uur binnen moeten zijn, ware het niet dat Piet struikelde over een rubberen kabel. Hevig bloedend stond hij daar. De EHBO de situatie uitgelegd, rolstoel erbij en Piet vlak voor de finish uit laten stappen en direct daarna weer in de rolstoel en vervolgens naar het ziekenhuis voor een CT-scan. Maar IJzersterke Piet heeft het helemaal overleefd en zat later dan gepland met de voltallige familie aan het diner, terwijl ondertussen bekend werd dat hij een zilveren medaille had in het NK Masters. Super Piet!



Uitslagen
Erwin v.d. Lisdonk 3.03.35, Jean-Pierre Louwers 3.06.10, Rob Weijts 3.11.39, Marcel van Boxtel 3.11.39, Frank Verharen 3.13.56, Jan Hendriks 3.49.23, Leo Vandeberg 3.52.48, Piet de Haas 4.09.08 en 2 in Cat. 75. Jolande de Rooy dnf.

Antwerpen Marathon 2015, Janny Dodde 1e Cat. 70 jaar
Ook hier weer een grote groep Laggers via diverse trainingen aan de start. Na de overnachting in het Ramada Plaza hotel in Antwerpen mocht men vroeg uit de veren om klaar te staan voor het startsignaal van 09.00 uur. De Belgen lieten als organisatie geen steekje vallen en presenteerden een uitstekende en ruime locatie. Een aanrader dus voor elke loper om deze rust te ervaren. 2300 lopers voor de marathon en 40.000 voor de 10 Engelse mijlen. Een geweldige happening waarbij de speaker op rustige wijze nog enkele momenten extra wachtte zodat iedereen op tijd kon starten. Een fraai, ruim parcours met mogelijkheden voor extra begeleiding. Janny Dodde behaalde na enkele maanden van blessures en beperkte trainingen een meer dan eervolle prestatie met een gouden plak en een tijd van 4 uur 12min.58sec. Proficiat.

Uitslagen
Opnieuw Erwin van de Lisdonk in 3.03.14, Wilfred Weyers: helemaal leeg maar een PR 3.12.02. Proficiat. Auko Venema 3.45.31, Michael Pouw nam het PR-stokje over van zijn vrouw Siporah met 3.45.31. Proficiat. We wachten op een reactie! Paul Oostveen 3.55.39, Hans Swinkels 4.29.25, Hennie v.d. Horst dnf. Karin v.d. Heuvel, Eric Hartman en Hans Lantinga kwamen binnen op de 10 Engelse mijlen.

Marathon Madrid, Londen en Parijs
In Madrid liep Geert Nieuwenhuizen 4.20. Patrick Sturkenboom en Gwen Andeweg liepen in Londen en snelden samen naar 3.32. Bas van Lierop liep in Parijs binnen de 4 uur 30.

Zoals u hebt kunnen lezen uitstekende prestaties in allerlei leeftijdsklassen, waarbij de jaren blijkbaar niet tellen. Iedereen kan dit beleven. Of u nu 20 of 75 bent zoals onze kampioen Piet de Haas en kampioene Janny Dodde (72). Kom eens enkele proeftrainingen volgen bij de Lange Afstand Groep van Prins Hendrik. Wij garanderen u een lang en sportief verblijf in een van onze loopgroepen LAG.

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





Deel 1

Op weg naar de finales...

In het weekend van 7 en 8 februari vonden in Tilburg de 1/8 finales plaats. Voor de heren van de wedstrijdgroep start hier het traject om uiteindelijk de finales van de Nederlandse Kampioenschappen te bereiken (6-7 juni Leek en 20-21 juni Rotterdam).

In totaal verschenen er zestien jongens aan de start, in verschillende categorieën. De volgende sporters hebben zich geplaatst voor de 1/4 finale:

Stijn Kamp	3e divisie (17-18 jaar)
Jordy Snoeren	3e divisie (17-18 jaar)
Tijn van der Zwan	3e divisie (15-16 jaar)
Renzo Wille	2e divisie (13-14 jaar)
Silvester Assmann	3e divisie (13-14 jaar)
Brett van Someren	3e divisie (13-14 jaar)
Tycho van Raamsdonk	3e divisie (13-14 jaar)
Mart Hellemons	3e divisie (13-14 jaar)
Yoah van der Loo	2e divisie (11-12 jaar)
Guus van Sonsbeek	2e divisie (9-10 jaar)
Moos van Geffen	2e divisie (9-10 jaar)
Julian de Kinderen	Tal. Divisie (7-8 jaar)
Kevin Rutjes	Tal. Divisie (7-8 jaar)



In Tilburg kwamen de sporters (keuze oefenstof) uit de eerste en eredivisie niet in actie. Zij sluiten aan vanaf de 1/4 finale aan de start. De 1/4 finales vonden plaats in Volendam en Best. Vanuit de 1/8 finales en de instromers uit de eerste en eredivisie mochten 21 PH-turners starten in de 1/4 finales.
De volgende sporters hebben zich geplaatst voor de halve finales, waar de tickets te verdelen zijn voor de meerkamp en toestelfinales voor de Nederlandse Kampioenschappen.

Miesjel van Rooij	Eredivisie (18 jaar e.o.)
Noel Veugelers	Eredivisie (18 jaar e.o.)
Siwa Geboers	1e divisie (18 jaar e.o.)
Gijs Mallens	2e divisie (18 jaar e.o.)
Daan Ketelaars	Eredivisie (17-18 jaar)
Demis van Doorn	1e divisie (17-18 jaar)
Stijn Kamp	3e divisie (17-18 jaar)
Jordy Snoeren	3e divisie (17-18 jaar)
Pepijn Habraken	1e divisie (15-16 jaar)
Shane Muchow	1e divisie (15-16 jaar)
Tijn van der Zwan	3e divisie (15-16 jaar)
Renzo Wille	2e divisie (13-14 jaar)
Silvester Assmann	3e divisie (13-14 jaar)
Mart Hellemons	3e divisie (13-14 jaar)
Yoah van der Loo	2e divisie (11-12 jaar)
Kevin Rutjes	Tal. Divisie (7-8 jaar)

De 1/2 finales vonden plaats in Zwijndrecht en Twello. Spannende momenten voor onze PH turners. Een heel jaar getraind. Maar dan moet het toch echt hier gebeuren. Wie plaatst zich voor de finale?!

Voor de finale van de Nederlandse Kampioenschappen in Leek hebben zich geplaatst:

Stijn Kamp	3e divisie (17-18 jaar)
Jordy Snoeren	3e divisie (17-18 jaar)
Tijn van der Zwan	3e divisie (15-16 jaar)
Mart Hellemons	3e divisie (13-14 jaar)
Yoah van der Loo	2e divisie (11-12 jaar)

Voor finale van de Nederlandse Kampioenschappen in Rotterdam (Ahoy) hebben zich geplaatst:

Miesjel van Rooij	Eredivisie (18 jaar e.o.)
Noel Veugelers	Eredivisie (18 jaar e.o.)
Siwa Geboers	1e divisie (18 jaar e.o.)
Daan Ketelaars	Eredivisie (17-18 jaar)
Demis van Doorn	1e divisie (17-18 jaar)
Pepijn Habraken	1e divisie (15-16 jaar)
Shane Muchow	1e divisie (15-16 jaar)

In deel 2 zullen de resultaten van de Finales worden vermeld.

Mike Wiersema



Turnen dames, halve finale Duiven

Op 12 april turnde Lisa van Boxtel haar halve finale in Duiven bij de pupillen 1 N2. Ze begon op brug en maakte een misser, waardoor ze haar titel niet kan verdedigen op dit toestel. Ze herstelde zich goed op balk en turnde een mooie strakke oefening. Op vloer overtrof ze zichzelf door met een stralende glimlach haar oefening te turnen. Ze werd beloond met een 13.7 en plaatste zich voor de NK toestelfinale vloer. Ze sloot af op sprong, behaalde een totaal van 52.6 pnt, nam een zilveren medaille mee naar huis en stelde zich als doel en mooi NK finale te turnen.
Sandra Janssen jeugd 2 2e divisie begon met een hele strakke balkoefening maar landde met haar afsprong op haar billen. Op vloer ging ze verder met een stralende oefening met voor het eerst een salto-schroef. Op sprong ging ze voor een toestelfinale en jawel, een mooie combi Tsukahara en een half in heel uit leverde een finaleplaats op. Ze ging naar brug met een nieuwe oefening en jawel, 12.867 was haar geweldige resultaat, hetgeen haar een toestelfinale opleverde. Haar totaalscore werd 47.317 pnt en tot haar schrik stond ze eerste. Dit is een heel mooi resultaat dat haar niet alleen een finaleplaats heeft opgeleverd maar ook een promotie naar Divisie 1 volgende jaar.
Goed gedaan dames, veel plezier samen in Hoofddorp.

Wies Janssen



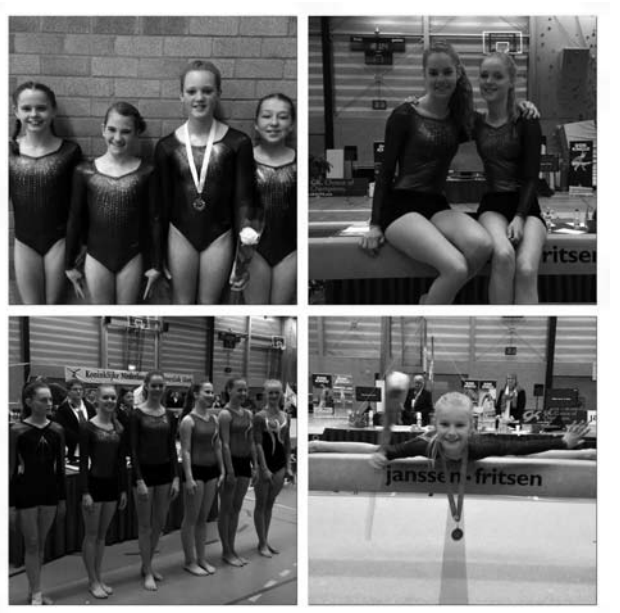
Turnen dames:
halve finale Waalwijk

Op 19 april streed in Waalwijk onze instapper Eline van Eerd om haar eerste NK turnen te behalen. Heel ontspannen begon ze op balk. Helaas een val maar verder mooi en strak. Vloer volgde en 14.55 was een goed resultaat. Ze sprong zich naar een toestelfinale op het NK door een 13.475 te scoren en na een goede brugoefening bereikte Eline de NK finale en werd zelfs knap 3e met een totaal van 52.959pnt.

Hierna kwam de 3e divisie en N4 aan de beurt. Jeugd N4 Jaidy Bozelie, Amber Spierings en Manon Boers turnden voor de eerste keer een halve NK finale en wilden ook wel een keer naar het NK. Amber turnde goede strakke oefeningen maar het was helaas niet voldoende. Een 16e plaats bereikte ze met 45.950pnt. Ook Manon haalde het net niet, maar wel een knappe 12e plaats met 48.325pnt. Uitschieter in deze categorie was Jaidy met een super balkoefening. Met als score 12.033, wat een toestelfinale opleverde op dit toestel. Totaal werd ze 2e, een mooie zilveren medaille met 50.033pnt totaal.

Jaimy de Wit Jeugd 23e divisie begon geblesseerd aan de halve finale. Ze had speciaal de regionale toestelfinales laten lopen in de hoop dat ze ook een NK finale mocht turnen. Ze deed aangepaste oefeningen en jawel, de NK finale werd bereikt, knap 7e met 46.100pnt.

Bij de Junioren kwamen Julie Smit en Noa van Eerd in actie. De dames begonnen goed en strak met hun oefeningen en lagen allebei op goede koers tot aan de balk. Noa was deze keer de zenuwen niet de baas en dit kostte haar de meerkampfinale. Ze knalde echter nog wel op sprong en vloer, waarbij ze wel deze twee toestelfinales behaalde. Ook turnde ze voor het eerst een dubbele schroef op vloer. Ze werd 12e in totaal met 43.750pnt. Julie draaide gedreven haar oefeningen want na een paar gemiste NK finales wilde ze nu wel dat felbegeerde ticket. Ze werd 5e met een totaalscore van 45.050pnt.
Succes dames in jullie NK finale in Leek en Almelo.



Wies Janssen

Toestelfinales Eindhoven



Bij de toestelfinales 4e Divisie en D1 op 25 april in Eindhoven kwamen tien turnsters in actie. Instap Isa de Rooij, Daphne Boers en Lotte de Laat draaiden goede oefeningen in een groot veld en eindigden in de middenmoot. Goed bezig en op naar volgend jaar! Pupil 1 Maartje de Werdt draaide haar drie toestellen ook erg knap maar ook daar was veel tegenstand. Ook voor Maartje: goed gedaan. Pupil 2 Gaby Rijkers draaide ook drie toestellen met een goede uitschieter op balk 13.60 en een welverdiende 2e plaats, zilver op balk voor haar. Jeugd 2 Marlou Peeters kwam op balk, brug en vloer in actie. Brug - haar favoriete onderdeel - was strak en de 11.8 bracht haar naar de 3e plaats. Tamara van Boxtel, finales op balk en sprong, had een strakke balkoefening met een 5e plaats als resultaat. Op sprong overtrof ze zichzelf en met 2 x een half in half uit, gewaardeerd met een 11.925, nam Tamara het zilver mee naar Vught. Anouk van den Heuvel werd op brug knap 11e als eerstejaars junior en op balk werd ze knap 5e met 10.10. Dat belooft wat voor volgend jaar. Senior Robin Vlaminckx op balk kon niet haar oefening laten zien die ze in de Regiofinale geturnd had. Toch een mooie 13e plaats. Anouk Pietjouw, de gehele dag als trainster in de zaal, turnde toch een geweldige vloeroefening, bekroond met een 11.050.



Voor alle dames die de Districtsfinale mogen turnen heel veel succes!

Wies Janssen

Turnen dames, halve finale Amsterdam





In Amsterdam werd gestreden op zondag 26 april door de laatste drie halve finalisten voor een NK-finaleplaats. Pupil 1 Noor Kamal kwam eerst uit op vloer, draaide een mooie oefening, sprong zich naar een 3e sprongplaats met 13.4, wat haar een reserveplaats opleverde. Ook een mooie brugscore van 12.6 ging mee naar Vught. Ondanks een mindere balkoefening tot slot plaatste Noor zich als 6e met 49.583pnt voor het eerst voor de NK-finale. Bij de pupillen 2 kwamen Florentine Schoten en Lieve van der Zijde in actie. Florentine turnde goede oefeningen met een mooie 6e plaats op balk en had een totaalscore van 49.317pnt, wat haar de 15e plek opleverde. Lieve turnde ook een goede wedstrijd, ze sprong zich naar een reserveplaats met een score van 13.4. Haar totaalscore was 49.667pnt, wat haar een 13e plaats opleverde. Helaas gingen er maar negen door en was dit niet voldoende voor dit jaar. Op naar volgend seizoen.

Voor Noor in Leek (geen zeehondjes dit keer) heel veel plezier en lekker knallen!

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.

pensioenadvies
inZICHT



Mari van der Ven
Registerpensioen-adviseur

'Laat je geen producten verkopen, maar laat je voorlichten en begeleiden'
Pensioenadvies Inzicht | Molenvenseweg 25 | 5261AH Vught | 06 55565359 | 0736840263
info@adviescentrum-inzicht.nl **www.adviescentrum-inzicht.nl**

Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

de Noorlander

ASSURANTIE - ADVISEURS

Sportief in verzekeringen
Kampdijklaan 36
5263 CJ Vught
tel. 073 - 68400 72
emailadres: kantoor@denoorlander.nl

www.Sesam Reizen.nl
bijzondere thema reizen



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

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

SGR ANVR

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.bouwbedrijfvissers.nl
www.visserszwembaden.nl
telefoon 073-5942962 of 06-53471182



OP WEG MET RIEMERSMA*LEASING*

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 automobiliteit. 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

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

Leden van Prins Hendrik krijgen *10% korting* op de drukkosten

Gespecialiceerd in:

- Handelsdrukwerk
- Folders (ook in 3-luik A4)
- Digitaaldrukwerk
- Banners
- Websites ontwikkelen
- Uw Archief digitaliseren
- Verenigingsdrukwerk
- Brochures
- Familiedrukwerk
- 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