



TNT Post
Port betaald

Kangoeroe *bode*

Jaargang 62, Nr. 5, juli 2015



NK-turners
zetten PH op de kaart



**Wisseling
van de wacht**

Foto: Jos Hoogerhoud



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

Afscheid



'Afscheid nemen bestaat niet', zo wil Marco Borsato ons al sinds 2003 doen geloven. Maar dat is niet waar. Afscheid nemen bestaat wél. Sterker nog: het is iets waar wij, Prins Hendrik, als vereniging gewoon heel erg goed in blijken te zijn. Dat werd nog maar eens onomstotelijk bewezen in die gedenkwaardige tweede week van juni, een week met een lach en een traan.

Het begon natuurlijk allemaal met de Algemene Ledenvergadering van maandag 8 juni. De laatste vergadering onder leiding van Rob Janssen. Die had de zware taak die avond te beginnen met het melden van het overlijden van Jan Kloppenburg, amper anderhalf uur voor aanvang van de vergadering. Dat zette uiteraard een domper op de sfeer, maar toch werd het voor Rob een bijzonder afscheid. Na een intermezzo, waarin hij tot erevoorzitter van de vereniging werd benoemd, volgde wat later in de vergadering de ultieme verrassing. Met de binnenkomst van wethouder Heijboer, gevolgd door een groot deel van de familie Janssen, volgde deel twee van het afscheid van een geliefd en gewaardeerd voorzitter. Het derde deel bestond uit het toosten en vervolgens uitgebreid feliciteren met zijn benoeming tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau. Voorwaar een afscheid in stijl.

Dat afscheid in stijl kwam er vijf dagen later opnieuw, maar nu voor Jan Kloppenburg. Het clubhuis, waarvoor Jan de eerste steen gelegd blijkt te hebben, was te klein om iedereen die dit afscheid bij wilde wonen van een passend plekje te voorzien. Het is nog nooit zo druk in een PH-clubhuis geweest, ook niet tijdens een Kangoeroeloop en al zeker niet tijdens een Alge-

mene Ledenvergadering. Tal van leden waren die ochtend aanwezig om Jan de laatste eer te bewijzen en de familie Kloppenburg een hart onder de riem te steken. Daarnaast was er een groot aantal familieleden, vrienden en bekenden van Jan present. In een bijeenkomst waarin de brok in de keel werd afgewisseld met een glimlach en de natte ogen met een gul applaus werd afscheid genomen van een bijzonder mens. De ene na de andere anekdote kwam voorbij en versterkte nog maar eens het beeld dat velen van Jan hadden.

Mooie woorden waren er onder meer van Leo van den Broek, John Dodde, Michel van de Luijtgarden, Frans Kortbeek en Rob Janssen. Die laatste maakte een heel ander afscheid mee dan enkele dagen eerder maar, zoals al gemeld, opnieuw in stijl. Beide bijeenkomsten in één week tijd bevestigden eens te meer dat Prins Hendrik véél meer dan zomaar een sportvereniging is. Het is een familie, die stilstaat bij de positieve en minder positieve ervaringen van haar leden. En die ervaringen deelt. Met een clubhuis dat daarbij zowel een feestplek als een rouwlocatie kan zijn. Een conclusie om stil van te worden, of om in ieder geval even bij stil te staan ...

In dit blad ...

- 3 Binnenstebuidel
5 In Memoriam: Jan Kloppenburg
6-7 Verslag Algemene Ledenvergadering
8-9 Interview Rob Janssen
10-11 NK Teams
11 Dankwoord Rob Janssen
12-13 Gedicht Kees Heesbeen
14-15 Harry Schulting Games
21 De Vrijwilliger
24-25 PH op wedstrijd
26 Fotoimpressie Trailrun 2015
33 Beweegdiploma's

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

De uiterste inleverdatum voor kopij voor dubblad nummer 6, 2015 is maandag 17 augustus. Het dubblad komt uit op woensdag 9 september.

Colofon:

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

Redactie:

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

Dagelijks bestuur:

Voorzitter: Bart van Leerdam, tel. (06) 23 49 16 28, voorzitter@ph.nl
Secretaris: Truus Gehrels, Lekkerbeetjenlaan 80, 5263 AH Vught, tel. (073) 850 90 85, ph-truusgehrels@onsmail.nl
Penningmeester: Ruurd Verdam, verdam@home.nl
Bank: Rabobank nr. 1554.201.00 t.n.v. Prins Hendrik te Vught

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

Inlichtingen over gymnastiek: gyminfo@ph.nl

Ledenadministratie atletiek, trim en wandelen:

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

Ledenadministratie gymnastiek:

Ton Hoevenaars, 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

GRB ADVIESGROEP
verzekeringen

verzekeringen

Adfiz
Advies en Financiële Zaken
Adviesgroep voor de Verzekeringsmarkt

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

In Memoriam Jan Kloppenburg



Op maandagavond 8 juni is Jan Kloppenburg op 69-jarige leeftijd overleden. Jan overleed na een lang ziekbed. Jan was sinds 1982 lid van de vereniging, en heeft vele kilometers afgelegd, tijdens trainingen en wedstrijden, tot en met marathons toe. Daarbij toonde hij doorzettingsvermogen.

Dat doorzettingsvermogen kon hij tijdens zijn ziekte goed gebruiken. Hoop en teleurstelling losten elkaar daarbij steeds af, tot aan enkele maanden geleden toe. En toch bleef Jan daarbij zijn positieve instelling houden. Steeds weer tijd voor een grapje. De mooiste vond ik die van de eerste steen van de accommodatie aan het Stadhouderspark. Die werd niet gelegd door de wethouder, en niet door mij. Nee, dat was Jan, en daar liet hij dan ook nog graag een foto van maken.

Jan was niet alleen erg handig, samen met Len was hij de clubhuisbeheerder. Ook dat deed hij met zijn kenmerkende positieve instelling en humor.

Op zaterdag 13 juni is aan hem de laatste eer bewezen in het clubhuis van Prins Hendrik, door vele familieleden, vrienden en leden van Prins Hendrik. Onze vereniging gaat een fantastisch iemand missen.

We wensen Len en haar gezin veel sterkte.

Namens het bestuur, de leden en de Vrienden van Prins Hendrik,
Rob Janssen

Een afscheidswoord voor Jan Kloppenburg

*Als Jan er was, dan was er altijd een lach.
Of een mop. Hij was altijd vrolijk.
Zelfs in zijn laatste tijd, toen hij wist: ik verlies het.
Maar hij bleef vrolijk en positief.
We zullen Jan met zijn lach altijd blijven herinneren.
Vooral die lach.*

Michel van de Luijngaarden



Daar ging-ie-dan: met lintje en al

De algemene ledenvergadering van 8 juni was een van die toch wel vrij uitzonderlijke vergaderingen waarbij er sprake is van een soort afsluiting van een periode in de 117-jarige geschiedenis van Prins Hendrik: het terugtrekken van een voorzitter na een ruime 'regeer'periode. Het kan u uiteraard niet ontgaan zijn: voorzitter Rob Janssen meende dat zijn door hemzelf bepaalde mandaat ten einde liep. Echt niet als een verrassing dus, maar dat had u als vaste lezer van de verslagen van de ledenvergaderingen al lang door. Vorig jaar kon u tussen de regels door al lezen dat Bart van Leerdam voorbestemd was de 'pole-position' in onze vereniging op zich te nemen. Over het afscheid van Rob leest u in deze Kangoeroebode nog veel meer.



Niettemin had voorzitter Rob op maandag 8 juni eigenlijk nog wel een klus te klaren. Er lag immers nog een agenda voor met onderwerpen, die – hoewel met niet echt uitnodigende titels als 'Financieel jaarverslag 2014', 'Verslag kascommissie' e.d. – toch netjes tot een goed eind gebracht moesten worden om te voorkomen dat agendapunt 8 – 'Decharge van het hoofdbestuur over het in 2014 gevoerde beleid' – niet als hamerstuk kon worden afgewerkt.

ren, het ere-voorzitterschap verleende aan de afscheidnemen- de voorzitter. Zijn wens – die van Rob dus – zonder al teveel poespas afscheid te nemen werd hier al direct geweld aangedaan. En het zou nog veel erger worden..... Althans voor de afscheidnemende voorzitter.

Met enige vertraging werd vervolgens de agenda afgewerkt, hoewel dat niet helemaal tot een goed eind gebracht kon worden. Het vaststellen van de ALV-notulen van 12 december en het Algemeen Jaarverslag 2014 leidde nou niet bepaald tot opwinding in het clubhuis, al was het maar dat de sfeer er niet naar was en er ook nauwelijks aanleiding was er op dat moment uitvoering over allerlei onderwerpen heftig te discussiëren. Niettemin manoeuvreerde de voorzitter de vergadering richting 'Financieel Jaarverslag 2014'. Heel andere koek dus. Want er leefden toch wat vragen links en rechts. Onvoorziene omstandigheden zorgden ervoor dat penningmeester vertraging had opgelopen tijdens zijn dagtripje Londen, wat resulteerde in een verlate aankomst van Ruurd en enige vertraging in de afwerking van de agenda. Ruurd had blijkbaar zijn 'wacht-tijd' benut met het 'evalueren' van de regeerperiode van om en nabij 10 jaar van Rob. En dan met name de statistische vertaling ervan. Hulde derhalve van de penningmeester aan zijn voorzitter als het gaat over de omzetting in het clubhuis, de

De tragiek van deze dag en uur zat in de aanvangsfase van deze vergadering. Het overlijden die dag van het lid van verdienste en medebeheerder van het clubhuis, Jan Kloppenburg, bepaalde aanvankelijk de sfeer met een korte respectvolle overdenking door de voorzitter en een gepast stiltemoment.

Maar een eeuwenoud cliché werd ook weer bewaarheid: het leven stopt niet en vreugdevolle en trieste gebeurtenissen wisselen elkaar af en vallen soms samen.

Kortom, u hebt toch wat gemist, als u althans niet behoorde tot de ruim 50 'gewone' leden die zichzelf op de presentielijst lieten noteren of in de loop van de vergadering binnenslopen. Want waren die leden wat eerder gekomen, dan hadden zij ook het moment meebeleefd dat de voorzitter van de Vrienden van Prins Hendrik, Rien van Hape-



groeï van het ledental, de groei van het eigen vermogen etc. Maar daartegenover vond de penningmeester natuurlijk ook zijn zorgpunten: de gemeentelijke subsidie nam bepaald niet toe en ook de 'winst' laat een daling zien. Maar zoals een penningheer van stand betaamt: een positief oordeel vatte samen wat hij zijn voorzitter wilde meegeven.



Waarna de penningmeester zich concentreerde op de vragen uit de vergadering. Voor zover mogelijk want de penningmeester had niet alle kennis paraat, althans niet nu hier in het clubhuis, maar wel daar in zijn eigen huis.

Het was inmiddels 21.35u geworden en de agendapunten 'Verslag kascommissie', 'Decharge hoofdbestuur over beleid 2014', 'Benoemen leden kascommissie' werden in een clubrecordtempo afgewerkt, want het clubhuis werd min of meer overvallen door de familie Janssen c.s. Voorafgegaan door de wethouder van o.m. sport van de gemeente Vught, mevr. Saskia Heijboer. Zij had zich terdege voorbereid op een opsomming van de verdiensten van voorzitter Rob Janssen, als bestuurder en als mens. Wethouder Heijboer noemde Janssen 'een meester in het binden, enthousiasmeren en motiveren van de leden en vrijwilligers van de club'. Dat wisten wij natuurlijk ook al wel. En ook dat containerbegrippen als 'maatschappij', 'zorg' en 'sport' zijn grote belangstelling hadden, zowat hobby's van hem waren. En dat het Zijne Majesteit de Koning behaagd had Rob te benoemen tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau. Met instemming van de inmiddels minstens 100 mensen in het clubhuis. Met de medaille opgespeld en de daarbij behorende bos bloemen, linea recta overhandigd aan zijn steun en toeverlaat Carolien, kon Rob niet anders dan deze huldiging van 'buiten' lijdzaam ondergaan. Dit was niet precies wat hij met 'zonder poespas' bedoelde, maar veel keus werd hem niet gegeven. Want er volgden nog meer sprekers: Elsa van Rooij, namens het gymnastiekbestuur verwoordde de erkentelijkheid van de afdeling gymnastiek voor zijn inspanningen richting nieuwe turnhal en atletiekvoorzitter Frans Kortbeek kon alleen maar bevestigen wat door anderen al werd gememoreerd: zijn bijdrage aan de totstandkoming van de atletiekaccommodatie is vaak

doorslaggevend geweest in het proces dat tot realisering van het project heeft geleid.

Rob zelf was toch wel onder de indruk van wat hem nu overkwam: om hem maar te citeren (Brabants Dagblad 9 juni): "Maar dat ik daarnaast (het erevoorzitterschap) ook nog een lintje zou krijgen had ik absoluut niet verwacht. Natuurlijk ben ik daar hartstikke blij mee. Maar met heel veel dank aan de leden van PH die mij altijd steunden en hielpen. Want zonder die steun ben je als voorzitter natuurlijk nergens."

Zo kan het wel weer, zou uw verslaggever zeggen, die alleen nog hoopt dat Carolien voldoende vazen had om al die bossen bloemen een plaats te geven.

Want inmiddels moest de vergadering toch nog worden afgewerkt. Het voorstel om Bart van Leerdam te benoemen als nieuwe voorzitter ontmoette geen enkele tegenspraak. Een betere start kun je niet maken, hoewel de verwachtingen van de leden hoog zijn. Want om het beter te doen dan Rob, moet je echt je beste beentje voorzetten, maar dat lijkt voor een trimtrainer niet het grootste probleem. Als je eerst maar goed rekt en op tijd strekt en dat geldt ook voor een bestuurder.

Aan de rondvraag had niemand meer behoefte en dat hield in dat de inmiddels dorstige kelen van het hele gezelschap toe waren aan het oplossen van dat probleem. M.a.w. in een geanimeerde sfeer werd teruggekeken op wat later misschien wel een historische avond in de geschiedenis van Prins Hendrik genoemd gaat worden.

Geanimeerde sfeer werd teruggekeken op wat later misschien wel een historische avond in de geschiedenis van Prins Hendrik genoemd gaat worden.

GvdB



Na 9,5 jaar is het mooi geweest voor voorzitter Rob Janssen

‘Ik ben niet zo’n Blatter’

Tijdens de gedenkwaardige Algemene Ledenvergadering van 8 juni zat hij voor het laatst achter de bestuurstafel. Rob Janssen (54) vond het na 9,5 jaar tijd om te stoppen als voorzitter van het Algemeen Bestuur, een afscheid dat niet onopgemerkt voorbij ging. In zijn bestuursperiode bracht hij een aantal beeldbepalende dossiers tot een goed eind. Daarbij was zijn uitgangspunt altijd helder: ‘We zijn één vereniging. En dat blijven we.’ Een interview met de man die geroemd wordt vanwege zijn verbindend vermogen.

Het was september 2005, toen Rob Janssen als voorzitter trad tot het Algemeen Bestuur. Dat was na een roerige ledenvergadering gehalveerd en bestond op dat moment nog slechts uit Frans Kortbeek en de schrijver van dit artikel. Rien van Haperen had de schone taak op zich genomen om naar bestuurlijke versterking op zoek te gaan en Rob had aangegeven wel iets te willen gaan doen. Hij had er toen een periode van vijf jaar opzitten, waarin hij op verenigingsgebied niets had gedaan. Daarvoor had Rob, die ook een bestuurlijk verleden bij volleybalvereniging VVC kent, deel uitgemaakt van het Atletiek- en Trimbestuur, waarvan hij ook voorzitter was.

Eigenlijk had hij in 2005 verwacht om als buffer voor het gymnastiekbestuur, dat destijds in een woelige periode zat, gevraagd te worden. Het werd echter de rol van voorzitter van het Algemeen Bestuur. ‘Daar heb ik het wel eerst even met Lien (Carolien Wellen, zijn vrouw - TdK) over gehad. Na wat nadenken heb ik toegezegd.’ Dat deed hij aanvankelijk voor een half jaartje. Daar werd echter al snel een jaar aan vastgeplakt. En bij dat ene jaar zou het dus niet blijven. Rob zag wel een uitdaging in het feit dat hij instapte in een periode die niet als de allerbeste van de vereniging de boeken in is gegaan. ‘Mijn eerste stap was om duidelijk te maken dat we één vereniging waren, en dat ook zouden blijven.’

Constante factor

Met het honderdjarig bestaan van de vereniging in 2008 op komst en de perikelen rond de aanstaande verhuizing van de atletiekbaan spraken Rob en Frans Kortbeek af om in elk geval actief te blijven ‘tot we het lintje op de nieuwe accommodatie door konden knippen’, zoals hij het zelf omschrijft. ‘Daardoor konden wij de constante factor zijn in de be-

sprekingen met de gemeente. En ook het eeuwfeest kon natuurlijk niet zónder voorzitter gevierd worden.’ Dat gebeurde dan ook niet. Heel veel tijd en energie ging in de jaren daarna in de verhuizing van de baan, die in 2012 werd opgeleverd, zitten. ‘Wij hebben altijd het gevoel gehad dat we in dat proces als volwaardige gesprekspartner werden geaccepteerd’, blikt Rob terug. ‘We werden ook in de gemeenteraad serieus genomen. We hebben geïnvesteerd in een goede relatie met zowel de wethouder, de politieke partijen als de ambtenaren. Ik ben zo links en rechts wel eens wat kopjes koffie wezen drinken.’

Dat alles resulteerde uiteindelijk in een accommodatie waarvan hij nog elke dag geniet. ‘Wij hebben voor Vughtse begrippen een bijna onbestaanbaar mooie accommodatie. Toen ik daar voor de eerste keer rondkeek viel mijn mond open. Ik ben gewoon vijf minuten op de tribune gaan zitten om dat totaalplaatje op me in

te laten werken. Dat we dáár mochten zitten ...’ Het hield echter ook na de ingebruikname van de nieuwe accommodatie nog niet op. ‘Misschien hebben ze bij de gymnastiekafdeling wel eens gedacht dat we zouden stoppen met praten toen de baan er lag. Maar er lag een keiharde samenwerkingsovereenkomst op tafel, dat er ook voor de gym een accommodatie moest komen. Daar zijn we ons hard voor blijven maken. Dat was een traject waarin we bij vlagen veel pressie hebben uitgeoefend. Daar is echt politiek voor gelobbyd, bijvoorbeeld toen de VVD de beoogde school op een andere locatie wilde hebben. Als die school ging, ging de gymzaal ook. Het zou het einde van een gezamenlijke locatie betekenen. Dat konden we als vereniging niet laten gebeuren. Het was een zaak waar we als vereniging voor stonden.’





Tropenjaren

Terugkijkend is hij er trots op dat de vereniging erin slaagde 150.000 euro op tafel te leggen voor de realisatie van de turnzaal. 'Dat konden we doen door een goed samenspel met alle betrokkenen, bijvoorbeeld met Ruurd Verdam op financieel vlak.' De gymnastiekfusie met De Adelaar vroeg tussen 2011 en 2013 ook heel wat aandacht. En ook die werd tot een goed einde gebracht. 'Dat was heel lang ondenkbaar in Vught, maar wij hebben laten zien dat het kon', klinkt het. Tel bij al die grote dossiers ook nog eens de structurele warme aandacht bij feestelijke en minder feestelijke gelegenheden op, en het is begrijpelijk dat het tropenjaren zijn geweest voor een voorzitter. 'Dat heeft me vrije dagen gekost. Ik heb dat met liefde voor de vereniging en veel plezier gedaan. Het ging om het eindresultaat dat telde. Gelukkig heb ik een baan waarbij ik de tijd redelijk flexibel kan indelen.

Thuis, zelfs in het atletiekminnende gezin Janssen, kreeg hij door de jaren heen ook best wel eens te horen 'Moet je nou alweer naar de baan?' 'Maar Prins Hendrik is voor ons, als gezin, een belangrijke factor', voegt hij daar meteen aan toe. 'Prins Hendrik is een vereniging, maar ook een familie. Dat zie je bij uitstek bij de moeilijke momenten, zoals bij het overlijden van leden.' Hij is trots op zijn gezin, dat hij liefkozend als 'Lien en de kids' omschrijft. 'Dat ik bij PH ben gekomen, komt door Leni Ronde', zo diept hij op. 'Zij zat aan de kassa bij een Grand Prix wedstrijd en maakte me warm voor de atletiek. Ik ben toen begonnen met trainen bij Frans van der Steen maar raakte al snel geblesseerd. Toen hij me naar de fysiotherapeut stuurde, zat ik op een bankje naast een leuke meid. Nou, dat was dus Lien ...'

Maatschappelijk gezicht

Als er één gebied is waarop Rob Janssen in 9,5 jaar voorzitterschap bij Prins Hendrik zijn stempel heeft gedrukt, dan is het wel op het maatschappelijke gezicht van de vereniging. Zo maakte hij zich méér dan hard voor de komst van de combinatiefunctionarissen. 'Ik ben heel bewust over de verenigingsgrenzen heen gaan kijken, richting onderwijs, politiek en andere verenigingen. Dat heeft ons geen windeieren gelegd maar daarvoor

moest ik soms ook anders gaan denken. Ik ben me af gaan vragen wat die andere partij wilde en of wij iets in onze vereniging hadden waar andere partijen geld voor over hadden. Zo hebben we bijvoorbeeld looptechniek vanuit Prins Hendrik naar MOP gebracht, in de persoon van Robbert-Jan Jansen. En nog zoveel meer gedaan.' Alleen de combinatie van sport en zorg bleek lastig te maken. 'De overheid trekt zich terug en er zijn cultuurverschillen. Toch zie ik daar nog veel toekomst in.'

Drie jaar geleden kwam het moment dat hij zei aan zijn laatste bestuursperiode te beginnen. 'Dat had statutair niet gehoeven, maar NOC*NSF heeft dat als richtlijn, drie periodes. En dat is ook wel goed hoor. Ik ben ook niet zo'n Blatter, die steeds maar zei dat zijn werk nog niet af was. Ik ben ook niet onmisbaar. Als ik stop, gaat Prins Hendrik gewoon door, zoals Maarten de Haas tijdens de Harry Schulting Games terecht tegen me zei.' De opvolger liep zich in de persoon van Bart van Leerdam ook al geruime tijd warm in de coulissen van het Algemeen Bestuur. Met een hele rits prachtige onderscheidingen en titels - erelid, erevoorzitter én Ridder in de Orde van Oranje-Nassau - kan hij dus met een gerust hart afscheid nemen. 'Ik ben niet weg bij PH', meldt hij snel. 'Er loopt bijvoorbeeld nog een sportimpuls aanvraag, samen met elf zorginstellingen. Daar mag ik me nog nadrukkelijk mee bemoeien van het huidige bestuur.'

Op de vraag wat hij achterlaat, antwoordt hij lachend: 'Niets. Ik neem alles mee, in mijn hoofd. Ik heb mogen bijdragen aan de groei van Prins Hendrik, in accommodatie, in ledenaantal, in organisatiesterke én als vereniging met een maatschappelijk rol in de samenleving. Nu is het tijd voor andere zaken. Fotograferen bijvoorbeeld. Dat vind ik leuk om te doen, is voor mij onthaasten. Ik probeer gewoon mooie foto's te maken, of het nu in de natuur of, toch weer, op de atletiekbaan is. Dat ga ik meer doen, dat blijft heerlijk. Maar er komen ook vrije avonden en weekenden. Een keerje samen eten, of uitgaan. Dat was zeldzaam nu. We hebben ook wel iets in te halen ...'

Tekst: *Ton de Kort*



Foto's: Jos Hoogerhoud

NK Teams: PH-ploegen na topdag in de herkansing

Er zijn weinig leukere baanatletiekwedstijden dan het NK Teams. En laat Prins Hendrik er nou nét in zijn geslaagd om die wedstrijd naar Vught te halen. Daar zat ook wel een bepaalde logica in. Er zijn immers maar drie verenigingen die met hun mannen- én vrouwenploeg in de hoogste klasse van de Nederlandse atletiekcompetitie uitkomen. Dat zijn de bolwerken uit Amsterdam en Rotterdam – Phanos en Rotterdam Atletiek – én ... Prins Hendrik. Het werd op zaterdag 6 juni een topdag. Enig smetje was dat de PH-ploegen in de herkansing moeten.

Nee, zo poëtisch als Kees Heesbeen het elders in dit clubblad omschrijft ga ik niet terugkijken naar het NK Teams. Maar het was wél een dag waarop we bij Prins Hendrik met een méér dan goed gevoel kunnen terugzien. De beste acht mannen- en vrouwenploeg van Nederland waren vanuit heel het land naar Vught gekomen. Ze keken hun ogen uit op onze prachtige accommodatie, die bovendien deze dag zonovergoten was. Dat bleek inspirerend te werken. Zo ging er zelfs een heus Nederlands record de boeken in. Femke Pluim van AAV'36 sprong, uitgerekend in Vught, de beste prestatie ooit van Monique de Wilt van de recordlijst. Haar 4.50 bleek bovendien goed voor de limiet voor zowel het WK in Beijing dit jaar, als voor de Olympische Spelen in Rio in 2016.

Baanrecords

De lijst met baanrecords kan na deze wedstrijd grotendeels herschreven worden. Op tal van onderdelen lieten de aanwezige nationale toppers – en de soms verrassende buitenlandse deelnemers – zich van hun beste kant zien. Dat leidde aan het eind van de dag tot twee verrassende kampioenen. Bij de mannen was het de ploeg van Haag Atletiek, die voor het eerst na 59 jaar weer de beste van Nederland bleek en Phanos onttroonde. Bij de vrouwen leek datzelfde Phanos hard op weg om de titel terug te pakken op Sprint Breda, tótdat een valse start op de 4 x 400 meter roet in het eten gooide en voor een tumultueus slot van de dag zorgde. Uiteindelijk bleek Sprint met welgeteld één puntje voorsprong kampioen te zijn ge-

worden.

In het sportieve geweld hielden de beide thuisploegen zich naar behoren staande. Zowel de mannen als de vrouwen eindigden als vijfde van de acht deelnemende teams. Dat was één plek te laag voor lijfsbehoud in het NK Teams. Samen met de nummers zes en zeven én de nummer twee, drie en vier van de eerste divisie, moet er nu in september worden gestreden voor drie plaatsen in het NK Teams 2016. Het vertrouwen dat die missie gaat slagen was na afloop al breed voelbaar. De prestaties bij de mannen – waar Erik Cadee met de discus voor de enige overwinning tekende (61.57), worden door Kees Heesbeen uitgebreid belicht. Bij de vrouwen toonde Melissa Boekelman zich wederom een steunpilaar van formaat. Afstanden van respectievelijk 16.91, 48.55 en 46.89 waren goed voor de winst bij het kogelstoten, een overwinning bij het discuswerpen en een tweede plek met de slingerkogel.

Valentine Kortbeek deed in haar bijna-voortuin wat er van haar verwacht mocht worden: 6.01 ver (tweede) en 11.85 hinkstap (derde). Tamara Bos liep harder dan ooit op de beide horden-

onderdelen. Op de 100 meter horden verbeterde ze zich van 14.68 tot 14.13! En op de 400 horden kwam er 61.75 op de klokken. Amy Kortbeek was zowel op de 100 (12.76) als de 200 meter (25.77) veel sneller dan ze dit jaar geweest was, juniore Vera Lurvink liep met 58.73 een prima 400 meter en Jeanine van de Klas-horst werd derde op de 3000 meter, in 10.05.75. Beide ploeg-





gen streden voor wat ze waard waren, daarbij ongetwijfeld steun puttend uit het aanwezige thuispubliek en de nagenoeg perfecte omstandigheden.

Barbecue

Met een uitstekende barbecue tot besluit (dank aan de Grillmasters!) kon iedereen op een geslaagde dag terugzien. Een dag waarop Prins Hendrik eens te meer aan het land liet zien over een absolute topaccommodatie te beschikken en waarop werd onderstreept hoe leuk een competitiewedstrijd kan zijn. Complimenten voor iedereen die hier achter de scher-

men keihard aan gewerkt heeft. Dit was atletiekpromotie zoals die bedoeld is. Wat mij betreft doen we dit snel nog een keertje over.

Ton de Kort

Prachtig afscheid

Wat een mooie periode heb ik achter de rug! Terugkijkend ben ik erg dankbaar voor het vertrouwen dat we als bestuur steeds van de leden hebben gekregen. Dat maakte het voor ons aan de gesprekstafel met de gemeente een stuk gemakkelijker. Met het resultaat, twee prachtige accommodaties, kunnen we nog vele jaren vooruit.

Ik ben de leden, commissies en het bestuur dan ook erg dankbaar voor de fijne samenwerking. Toch is er één persoon die ik in het bijzonder wil bedanken, en dat is Carolien. Zonder de steun van je thuisfront is het niet altijd gemakkelijk om tijd vrij te maken. Zelfs in de periode van het jubileum en de verplaatsing van de accommodatie was die steun er. Bedankt Lien!

Ik ben erg trots op het erevoorzitterschap en de Koninklijke onderscheiding. Speciale dank aan iedereen die daaraan meegewerkt heeft!

Rob Janssen

Over slapen en stoere knapen

*Beste dame en heer (of knul en meid):
Komt vannacht de slaap niet op tijd,
dan raad ik u goedbedoeld aan,
om dit stukje net voor het slapen gaan,
te lezen als wetenswaardigheid.*

*Het gaat over menig sportieve held,
in wie PH heel veel vertrouwen stelt.
Het gaat over mannen van gewicht;
Een epos (dat is een heldengedicht)
waarin over strijd wordt verteld.*

*Het gaat over gespierde Vughtse atleten,
die voor een zege graag willen zweten,
wat tot in Helvoirt te ruiken is,
maar wel goed te gebruiken is
om je met je concurrenten te meten.*

*Zo ging de PH-ploeg er flink tegen aan,
begin juni op onze zonnige baan,
met een sporttas vol dreams,
tijdens het NK voor Teams,
waar we 7 ploegen moesten verslaan.*

*Held René, de man met een leeuwenhart,
ging met de slingerkogel uitstekend van start:
Viermaal draaien in het rond,
kogel na 43 meter in de grond,
en dat met maar liefst 7 kilo en een kwart!*

*Kogelen zónder slinger dat deed Lars,
die had een mooie 12 meter in zijn mars.
Hij kon niet echt stunten,
anderen haalden meer punten
en zaten hem dus net te veel dwars.*

*Lange Jasper was op hoog favoriet,
die schuwt de hoogste hoogte niet.
Hij sprong beter dan een stram wijf,
behaalde mooi twee meter vijf,
en liet de meesten achter in't verdriet.*

*Moedige Maarten was onze hordeman,
die de hekjes op twee afstanden nemen kan.
De sprint in 15 en 12 honderdste seconde,
en in 55,6 liep hij de volle ronde,
snapt u daar nou het fijne van?*

*Omdat hij altijd een vrolijke vlinder is,
liep Jeroen op z'n Engels de 3000 hindernis.*

*Tien minuut vijf dat was zijn plan,
maar sneller zijn kwam er heus van,
omdat 9,55 wel degelijk minder is.*

*Het voltallig publiek aan de kant,
bestudeerde doorlopend de stand,
en gaf de organisatie lof,
want het weer was zo tof,
maar hun hoofden die raakten verbrand.*

*Robin finishte met zijn neus vooraan, niet verkeerd,
en heeft zich tot het einde toe kranig geweerd.
Op zijn snelle 800 meter
kon het bijna niet beter,
want er werd 1,52 voor hem genoteerd.*

*Dan hebben we bij PH nóg een hele meneer,
dat is een andere Lars, eentje met speer.
Met 62 meter werd hij tweede,
dat stemde de ploegleider tevrede;
Die Lars zien we terug de volgende keer.*

*Bent u nu trouwens zelf weg aan het zakken,
of heeft de slaap u inmiddels te pakken??
Wel wakker blijven hoor,
want dit epos gaat door,
dus geen reden om nu in te kakken!*



*Op de 100 meter ging Jos er heel snel van door,
en sprintte naar een persoonlijk record!
In 11,51, zo snel als de wind,
maar weet u wat ik wel jammer vind?
Dat ie van al z'n medelopers verloor...*

*En dan mogen uw handen nu op elkaar,
voor onze Olaf die zonder bezwaar,
de 200 meter liep onder 22 seconden
en de 400 meter in 48,14 af wist te ronden:
een formidabel presteren voorwaar!*

*Ook Jelle sloeg een fraaie dubbelslag,
met een vertesprong van 6,80 die er wezen mag,
en met de hinkstap (echt vet),
heeft hij 14 meter 15 neergezet,
daar kwam hij goed mee voor de dag!*

*Van Jelle hebben we er in de ploeg ook twee,
de tweede Jelle deed aan de 1500 mee.
Hij rende onverschrokken, weet je,
naar 4 minuut 5 en een beetje,
maar dat kwam helaas niet op TeeVee.*

*Dan moet ik nog over debutant Ralph dichten,
die op de 5000 meter niet wilde zwichten,
zodat hij in een kwartier en 9 tellen tijd,
verdienstelijk derde werd in de strijd,
en helaas niemand beentje kon lichten.*

*Wat dacht u van koene Koen die niet verlegen,
debuterend met zijn polsstok heel gedegen,
over 4 meter 40 sprong,
terwijl hij een deuntje zong,*

en na zijn landing van Ma een zoen heeft gekregen?

*Slechts één zege wist PH binnen te slepen,
natuurlijk met discus, dat had u begrepen.
Sterke Eric wierp met zijn brede lijf,
61 en 'n halve meter met de schijf,
ja, ons boegbeeld stond op zijn strepen.*

*Met de afsluiting van dit twintigste couplet,
werd het NK Teams voor u uiteen gezet.
Alleen de estafettes zijn niet genoemd,
daarmee werd de ploeg niet beroemd,
dus pieker daarover niet in uw bed.*

*Tot slot kan ik u met sterren en stralen,
melden dat PH vijfde werd zonder dralen.
Heren, da's heel goed gedaan,
u mag op eind-examen gaan,
en straks weer een barbecue gaan halen.*

De moraal van dit verhaal:

*Beste dame en heer (of knul en meid):
Komt jouw slaap straks wel keurig op tijd?
Zorg dan dat je snel wandelen gaat,
met gesloten ogen, in ritmische maat.
Zo doe je al slaapwandeland fanatiek,
ook een keer zélf aan topatletiek!*

Kees Heesbeen



Harry Schulting Games 2015

Zon: check! Wind mee: check! Volle series: check! Persoonlijke en baanrecords: check! Volop publiek: check! Enthousiaste reacties van atleten en in de pers: check! Gave foto's: check! Toffe aftermovie: check! Geslaagde 12e editie van de Harry Schulting Games: check!

Of u de wedstrijd heeft meegemaakt of niet, de aftermovie gemaakt door Pepe van de Kerkhof geeft u zeker een blij gevoel en goede indruk: <https://youtu.be/PS49XQuSCsY>. Of wat denkt u van de tweet die hordeloper Koen Smet de wereld in stuurde: "Smashed my SB twice today (13.76-13.67) after a disappointing opening last Saturday (13.94). Thanks @HSGvught for a nice competition!". Koen vroeg een dag van tevoren of hij heel misschien 2 keer zou kunnen lopen en door onze flexibele wedstrijdleiding werd dit verzoek toegekend. Met succes dus, wat zeer gewaardeerd werd door Koen: "Jullie zijn top! Zonder vrijwilligers geen sport".

Maar ook zonder sponsors was deze wedstrijd niet mogelijk geweest. Heel graag danken wij dan ook:

- **FysioCompany Kortbeek** – Fysiotherapeuten met volop verstand van sportblessures, nu ook gevestigd in het klokgebouw pal naast de atletiekbaan.
- **Assurantie- en advieskantoor De Noorlander** – Door hun jarenlange ervaring, kennis en kunde zijn uw verzekeringen, pensioenen en hypotheek bij hen in goede handen.
- **Abelen makelaars en taxateurs** – Zij kennen de markt, uw huis en de omgeving en zetten slimme methodes in om precies de doelgroep van uw huis te bereiken.
- **Tandartspraktijk Kapteijns** – In Haaren en Vught hoge kwaliteit mondzorg, geheel op maat voor uw gebit. Hebben het graag van mond-tot-mond-reclame.
- **Tandartspraktijk Staas & Bergmans** – Gaan voor een langdurige zorgrelatie die er op gericht is de mondgezondheid optimaal te houden. Gevestigd in Den Bosch.
- **VGTech – iOS software development** – maatwerk oplossingen voor iPad en iPhones.
- **Gubbels** – Dit succesvolle familiebedrijf uit 1958 is een all-round organisatie voor wegenbouw en sloopwerken, asbest- en bodemsaneringen, recycling, grondbank en immobiliseren.
- **KYBYS ingenieurs en adviseurs** – Zij ondersteunen overheden, architecten en bedrijven op het gebied van inrichtings-

en beheerprojecten in de openbare ruimte.

- **Van Woesik Elektro** – Elektrotechnisch installatiebedrijf uit Vught waar u ook terecht kunt voor brandbeveiligingssystemen, alarminstallaties, datanetwerken en duurzame energie-toepassingen.
- **Lopers Company** – De hardloopspecialzaak in de Verwersstraat in Den Bosch die gerund wordt door lopers met kennis van zaken.
- **Improving Quality** – Is gespecialiseerd in voedselveiligheid en kwaliteitszorg met de focus op de voedingsmiddelen- en verpakkingindustrie.
- **Startnummer Express** – De naam zegt het al: voor de speciale HSG-startnummers moesten we bij Startnummer Express zijn!
- **Riemersma Leasing** – Een middelgrote leasemaatschappij die mobiliteitsoplossingen biedt voor het MKB in heel Nederland.
- **Koning Willem I College** – Vooruitstrevend regionaal onderwijscentrum (ROC) voor middelbaar beroepsonderwijs, vervolgonderwijs en educatie.

Speciale dank ook aan de **Vrienden van Prins Hendrik, Kwekerij & Binderij Hooijman, Gerard van Heezik Groente & Fruit, Hoveniersbedrijf & Kwekerij Bas van der Bruggen, Drukkerij Primair en Voordeelwinkels.nl**.

We hopen hen, maar ook u, dit jaar warm te hebben gemaakt voor de volgende editie. Op 5 mei 2016... Vier de vrijheid bij Prins Hendrik! Tot dan.

Organisatie Harry Schulting Games 2015
info@harryschultinggames.nl

Foto's: Erik van Leeuwen



Harry Schulting Games: feest voor atleten en publiek

Een wedstrijd voor atleten, door atleten. Ondanks de nationale status van de Atletiekunie – en de bijbehorende regels – weet de organisatie van de Harry Schulting Games oog te houden voor wensen van de atleten. Zo begint de wedstrijd op de vrije Hemelvaartsdag pas laat op de middag, zodat rond de schemering, bij de meest ideale omstandigheden, onderdelen als de 400 meter horden en de 3000 meter kunnen worden afgewerkt

De wind mee garantie zorgde er voor dat de korte sprints op de overzijde van de baan werden gelopen. Ook propt de organisatie rustig een extra serie 110 meter horden in het programma, omdat een nationale topper graag twee races wil lopen in Vught. Hij beloonde de materiaalploeg, die de 80 horden snel op hun plek zetten, met prima tijden. De topper ruimde overigens ook de horden mee op, zoals gezegd: voor atleten, door atleten.

Hoogtepunten van de dag waren volgens de jury twee horden-races. Bij de vrouwen verraste de Duitse Eva Strogies met een uitstekende tijd van 13.30 sec op de 100 meter horden. Zij was veruit de snelste atlete en haar overwinning was indrukwekkend. Bij de mannen gaven Ton de Kort, Harry Schulting en Thomas Kortbeek de dagprijs aan de jonge 400 hordenloper Nick Smidt. De A-junior won de wedstrijd met een tijd van 52.66 en de jury was van mening dat de atleet van het Assense AAC '61 met deze prestatie een aanmoediging verdiende om zich op deze lastige discipline nog verder te ontwikkelen.

Ook uitstekende op dreef was Amsterdammer Koen Smet die vooral in zijn tweede race liet zien dat zijn vorm steeds beter aan het worden is. In de eerste race liep hij 13.76 sec en in de tweede race verbeterde hij zich tot 13.67 sec. Op de 400 meter horden werd het publiek opgeschrikt door een val van thuisloopster Tamara Bos. De PH-atlete hield er niets aan over. In de snelste serie stelde Myrthe Fonck de overwinning veilig met een tijd van 60.42 sec.

Buiten het hordengeweld maakte PH-topper Melissa Boekelman haar entree op de atletiekbaan met een stoot van 17.03m. Een degelijke seizoensopener voor Melissa, die Tom Corstjens ook met de overwinning aan de haal zag gaan met een afstand van 16.88m. In het werpgeweld werd ook een verre worp verwacht van Maarten Persoon, maar helaas kreeg hij zijn discus niet goed het veld op. De overwinning ging daardoor naar Stephan Dekker met 55.43m.

Springwedstrijden zijn altijd spannend. Bij de mannen kon thuisfavoriet Jasper Heesbeen de overwinning niet naar zich toetrekken. Hij

zag de eerste plaats gaan naar Israëli Tzur Liberman die een hoogte van 2.10m bedwong. Bij het hinkstapspringen was het de atlete van AAC Giulia Agostini die met een afstand van 12.64m de beste prestatie leverde. Met het ingaan van de laatste ronde hadden Valentine Kortbeek en Carola Wagtendonk beiden dezelfde afstand van 5.92 meter genoteerd staan. Maar het voordeel was voor de atlete van AAC, door haar betere tweede afstand. Valentine, 's ochtends nog in de weer met het opbouwen van de baan, sprong in haar laatste poging over de 6 meter grens met 6.02m. Carola had nog een kans en verbeterde zich met 1 centimeter waardoor de winst in Vught bleef. Op het loopgebied bieden de Harry Schulting Games natuurlijk ook de nodige spanning. De groene wal bood de honderden toeschouwers prima zicht op de baan en zandbakken, omdat aan de overzijde gelopen werd in verband met de wind. De samenwerking met AV Attila/T-meeting maakte dat mogelijk. Op de 100 meter won Solomon Bockarie met een tijd van 10.59 sec en bij de vrouwen was het juniore Marijke Boogerd die het koningsnummer van de sprint won in 11.85 sec. Op de lange sprintnummers ging de overwinningen naar Ivar Moinat in 48.42 sec en Elisabeth Paulina met 56.94 sec, beide A-junior.

Tonnie Dirks had voor de lange loopnummers voor tempomakers gezorgd, zodat de atleten prima op gang getrokken werden. Enkele hazen waren zelfs van nationaal kaliber maar ook uit eigen PH-gelederen voerden de lopers het veld aan in de beginfase van de races. Bij de vrouwen was Annemarie Slangewal met een tijd van 2.14.76 min de snelste atlete. De mannenrace werd een prooi voor Maarten Plaum, die de eindsprint won en 1.52.99 min noteerde.

De 3000 meter voor vrouwen is qua bezetting al jaren prima. Kim Dillen won de race met een tijd van 9.36.87 min. Enkele B-junioren behaalden de limiet-eis voor de EJOF, later dit jaar in Georgië. Bij de mannen ging de overwinning na 8.28.57 min lopen naar Jorrit Cleij die Gert-Jan Wasink in een spannend duel versloeg.

Bart van Aalst



Opgepast voor de teek in het bos

Sporten in de natuur is leuk, maar in de maanden maart tot oktober zijn de teken actief en een tekenbeet is niet leuk! Een teek is een klein (1-3 mm groot) bruinzwart spinachtig insect. Tekenen kruipen. Ze kunnen niet springen of vliegen. Ze leven in struiken en hoog gras, in bossen, heide, duinen, parken en tuinen en ze houden van een vochtige omgeving.

Teken kruipen of klimmen op passerende mensen en dieren en bijten zich vast in de huid. Door het opzuigen van bloed zwelt de teek langzaam op tot een bruinzwart of grijs bolletje van ± 1 cm groot. Na enkele dagen laat de teek vanzelf los. Sommige teken zijn besmet met de bacterie, die bij ons de Ziekte van Lyme kan veroorzaken. Als de teek direct wordt verwijderd is de kans op besmetting klein. Dus: controleer ná de training altijd heel goed je lichaam. Laat moeilijk zichtbare plekken (rug en billen) door een ander controleren. Ze nestelen zich vooral op warme, vochtige plekken zoals de oksels, de liezen, de knieholtes, bilspleet en vooral bij kinderen ook op het hoofd, achter de haargrens en achter de oren. Na een dag in de natuur is het ook verstandig om kleren, pet, sokken en schoenen buiten uit te schudden of uit te kloppen om evt. teken te verwijderen. Of was de kleren op 60 graden om teken te doden. Controleer ook uw hond of kat regelmatig op teken, zodat u geen besmetting oploopt via uw huisdier.

Wat zijn de verschijnselen van een tekenbeet?

Tekenbeten zijn vaak pijnloos, waardoor je ze niet opmerkt. Na enkele uren kan de beet beginnen te jeuken. Op de plaats van de beet ontstaat vaak snel een rode ring of vlek, zoals bij de meeste insectenbeten. Daarnaast kunnen griepachtige verschijnselen optreden zoals hoofdpijn, stijve nek, koorts, spierpijn, vermoeidheid.

Ga naar de huisarts als in de maanden na de tekenbeet:

- de rode vlek op de huid steeds groter wordt (meer dan 5 cm)
- als u zich griepig gaat voelen met koorts en spierpijn
- als u dubbel gaat zien of een scheef gezicht krijgt
- als u pijn, krachtverlies of tintelingen in de ledematen gaat krijgen
- als er lang na een tekenbeet dikke en pijnlijke gewrichten ontstaan, meestal aan armen of benen.
- Deze verschijnselen kunnen wijzen op de Ziekte van Lyme en deze ziekte kan worden behandeld met antibiotica.

Voorkom een tekenbeet door in het bos op de paden te blijven en zorg ervoor, dat je niet in aanraking komt met grassen, struiken en bomen. Draag goed sluitende kleding (b.v. broekspijpen in de sokken, lange mouwen en een pet), wat in de zomer natuurlijk minder comfortabel is. Maar dan is het juist

extra van belang om jezelf na afloop goed aan een inspectie te onderwerpen!

Hoe verwijder je een teek?

Neem een pincet of tekentang en plaats het pincet over de teek zo dicht mogelijk op de huid (zonder hem plat te drukken). Trek de teek voorzichtig met een licht draaiende beweging uit de huid. Let op: gebruik géén alcohol, ontsmettingsmiddel of andere producten om de teek te “verdoven”! Een niet-volgezogen teek kan ook met plakband of kleefpleister worden verwijderd. Ná het verwijderen van de teek mag je wel de plek ontsmetten met 70% alcohol, jodiumtinctuur of jodiumzalf.

Noteer vervolgens de datum van de tekenbeet in uw agenda en de plaats op het lichaam, waar de teek zich vastgebeten heeft. Als het je niet lukt om de teek te verwijderen, ga dan dezelfde dag nog naar je huisarts of de huisartsenpost!

Er bestaat een site, waarop je de verwachte tekenactiviteit kunt volgen: www.tekenradar.nl.

Janine Kortbeek, namens de Medische Commissie



Zondag 4 oktober

De 10^{de} editie van de Detron Meierijloop

Zondag 4 oktober is het zover: dan staat de 10de Detron Meierijloop in de startblokken. Doet u mee? Ren dan naar www.inschrijven.nl of www.meierijloop.nl en schrijf u snel in.



We maken er een groot loopfeest van

In 2013 verhuisden start en finish naar hartje Vught. Met succes! Het aantal inschrijvingen schoot omhoog en de laatste jaren overschrijden we de magische 1.000 lopers-grens.

Om de sfeer verder te verhogen - en op verzoek van velen - lopen we dit jaar de 10 kilometer weer zoals in de beginjaren: over twee ronden, waarbij we enkele stille gedeelten uit het parkoers hebben gehaald. Nu kunnen de lopers zich langs zowat het hele parcours laven aan de toejuichingen van het enthousiaste publiek. En ook de extra doorkomst bij de start en finish op het Marktveld zorgt voor een extra sportieve impuls, zowel voor de sporters als toeschouwers. En net als de vorige jaren, is datzelfde Marktveld op 4 oktober het centrum van allerlei activiteiten die bijdragen aan een heus loopfeest.

Waar doen we het voor?

Natuurlijk rennen we onszelf niet voorbij en is er volop aandacht voor de centrale doelstelling van elke Meierijloop: de ondersteuning van sportieve en culturele activiteiten voor de mindervaliden in de Meierij regio. Ook dit jaar zijn de goede doelen vooraf gekozen.

Het geld gaat naar: 1) zeilvereniging Viking (aanpassing zeilboten t.b.v. gehandicapten), 2) tandemfietstocht Kentalis, 3) Super G in Den Bosch, 4) Sport Vereniging Gehandicapten (SVG) en 5) de beklimming van de Mont Ventoux door cliënten van zorginstelling Prisma.

Voor elk wat wils

De basis van de Detron Meierijloop is en blijft hetzelfde. Het is een uniek hardloopevenement voor sportieve profs én amateurs. Wedstrijdatleten, trimmers en bedrijventeams kunnen kiezen voor een afstand van 5 km (start 12.00 uur) of 10 km (start 13.00 uur). Hieraan vooraf, als opwarmende smaakmaker, is de speciale scholierenloop van 1 km voor scholierenteams en individuele schoolgangers. De scholierenteams en individuele scholieren kunnen gratis inschrijven.

Kortom: alle ingrediënten zijn aanwezig om de 10de Detron Meierijloop tot een wervelend evenement te maken voor iedereen.

Vrijwilligers

Een geslaagd evenement staat of valt met de hulp (of het gebrek eraan) van de vrijwilligers. De afgelopen jaren laten zien dat de inzet van de verkeersregelaars, juryleden en overige vrijwilligers onmisbaar is geweest om de Meierijloop tot een succes te maken. Succes dat zich uitbetaalt in een groeiend aantal deelnemers en de totale opbrengst voor het goede doel van meer dan €100.000,- tot nu toe!

Ook dit jaar rekenen we weer op uw hulp. Daarnaast zijn we dringend op zoek naar nieuwe helpers. De verhuizing van de loop naar het centrum doet de behoefte aan extra verkeersregelaars en andere vrijwilligers. Voor wat, hoort wat en daarom proberen we het onze vrijwilligers naar de zin te maken. Zo zorgen we voor uw natje en droogje, ook als u onderweg bent, ergens op of langs de route, en zorgen we voor een gastvrije ontvangst en afsluiting met elkaar. Tenslotte is het ook voor u een feestelijke dag.

Aanmelden als vrijwilliger

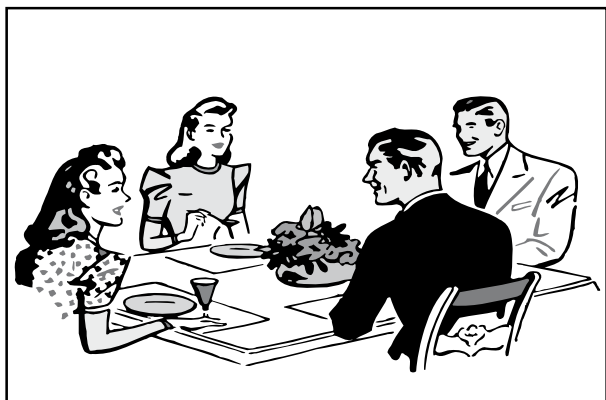
Interesse? Fijn! Meldt u zich aan en stuur een e-mail naar PH-jury@kpnmail.nl. U kunt zich ook persoonlijk aanmelden bij Hennie Oldenhove. Wilt u als verkeersregelaar aan de slag? Geef u dan op bij Tim van Eeten of stuur een mailtje naar verkeersregelaars-ph@outlook.com

Met uw hulp wordt 4 oktober weer een onvergetelijk sportfeest.

Bedankt voor uw medewerking!

Berry Debrauwer

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

Vrijwilligers gezocht voor verspreiding folders en posters

Start2move is een belangrijk onderdeel van PH als het gaat om de aanwas van nieuwe leden. Zonder nieuwe leden staat een vereniging zogezegd stil en dat willen we niet. Jaren is het zo geweest dat mensen, die interesse hadden in het hardlopen, bij PH terecht konden. Dit is niet meer vanzelfsprekend, mede door het grote aanbod van diverse loopgroepen in Vught en omstreken.

Voor de aankomende periode (startdatum nog niet bekend) willen we meer promotie gaan geven aan deze 12 weken durende kwalitatief goede loopclinic.

Wie is er bereid om folders en /of posters bij zijn bedrijf, kennisenkring of een andere openbare gelegenheid te presenteren? Folders en posters verschijnen begin augustus.

Indien interesse, graag een e-mail sturen naar:
g.vanveghel@home.nl of trimcommissie@ph.nl

Met sportieve groet,
Gerard van Veghel

**Ik maak
mensen fitter.**



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



Koning Willem I College
's-HERTOGENBOSCH

Daar ga jij het maken.

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

Op zoek naar het witte goud en beter horen

Woensdag 27 mei was het weer tijd voor de jaarlijkse fietstocht van de wandel- en trimdames van de woensdagochtend. Drie heren – nog altijd in de minderheid op de woensdag - completeerden het gezelschap van zo'n 48 personen. Omdat de gemiddelde leeftijd van de deelnemers elk jaar weer ietsje stijgt wordt het aantal kilometers zodanig gekozen dat het voor iedereen behapbaar is. De regenkleding kon dit jaar thuisblijven want het was prima fietsweer met een koel windje en een lekker zonnetje.



De route en het programma worden altijd zorgvuldig geheim gehouden en dus waren we verrast dat we bij aspergeboerderij Ter Stege, net iets voorbij Haanwijk al van de fiets af gingen voor koffie met wat lekkers op het terras. Na de koffie kregen we een rondleiding,

waarbij alle geheimen van de aspergeteelt uit de doeken werden gedaan, inclusief een demonstratie aspergesteken. Hierna mochten enkele vrijwilligers ook eens proberen een asperge uit te steken. Dat is nog een hele kunst, maar uiteindelijk konden toch enkele witte trofeeën getoond worden. Daarna konden we aanschouwen wat er verder allemaal met een asperge gebeurt voordat hij in de verkoop gaat. Op het erf hing laag in een boom een nestkast met jonge koolmeesjes. De zorgzame ouders lieten zich totaal niet storen door onze aanwezigheid en vlogen het ene na het andere groene rupsje naar binnen.

Op de fiets ging het weer in een lange rij verder richting ... o nee, dit is niet helemaal goed. We moeten terug. Omdraaien

allemaal! Na een stukje genieten van het Brabantse land kwamen we aan in Sint Michielsgestel bij gasterij De Zwaantjes waar een lunch met uitsmijter en kroket werd geserveerd. Tijdens de lunch was het tijd om Claartje te verrassen. Geraldine bedankte Claartje uit naam van de gehele woensdagochtendgroep voor het feit dat zij vele jaren het wekelijkse lotto-potje beheerd heeft. Door de jaren heen heeft Claartje velen verblijd met een gevuld envelopje. En nu was het Claartje die een gevuld envelopje mocht ontvangen.

Irene neemt het beheer van het lottopotje over van Claartje.

Vervolgens fietsten we naar Kentalis waar in een prachtige kapel een nieuw museum is ingericht waarin de historie van het onderwijs aan doven en slechthorenden (in vroeger tijden doofstommen geheten) in al haar facetten werd getoond. Terwijl we gastvrij werden ontvangen met koffie en thee draaide er een film waarvoor we onze oren goed moesten spitsen, want het geluid was ironisch genoeg aan de zachte kant. (Er wordt aan gewerkt.) Hierna volgde een rondleiding. Onze enthousiaste gastheer had een boeiend en uitgebreid verhaal en testte daarmee niet alleen ons gehoor maar ook ons concentratievermogen. De dag werd afgerond met een afzakkertje in Vught bij De Gereghthof en rond etenstijd was het hele gezelschap weer thuis. Dank aan Rikie, Claartje en Gerria voor de uitstekende organisatie.



Geen centje zadelpijn en wat die dag nog niet besproken was komt een week later wel weer.

Iza Elderson

Nieuwe gebruiker van de atletiekaccommodatie:

Diamond Training

Prins Hendrik is de hoofdgebruiker van de atletiekaccommodatie in het Stadhouderspark. Naast trainingen voor PH-leden worden er ook regionale trainingen gehouden (o.a. Running Academy en RTC). Maar er zijn meerdere gebruikers:

Wekelijkse gebruikers zijn Partou die op de dinsdag- en donderdagmiddag sportieve naschoolse kinderopvang organiseert, een bridgeclub in het clubhuis op de maandag- en woensdagmiddag, een jeu de boulesclub op de maandagochtend en een GGZ-groep op vrijdagmiddag. Het leger houdt er zo'n 9 maal per jaar centrale trainingen en een aantal basisscholen en middelbare scholen houden er sportdagen. De financiële bijdragen die zij leveren, dragen bij aan het betaalbaar houden van de accommodatie voor Prins Hendrik.

In juni komt er een gebruiker bij: Diamond Training, een organisatie van vier personal trainers, die de atletiekaccommodatie gaan gebruiken als uitvalsbasis voor trainingen die zij aanbieden op de Vughtse Heide (en IJzeren Man, Loonse en Drunense Duinen) en voor trainingen op de baan en in de kracht ruimte. Zij doen dat met hun eigen klanten. Het is medegebruik van baan en kracht ruimte en er is afgesproken dat zij de trainingen van Prins Hendrik niet zullen hinderen. Dat betekent dat zij op tijdstippen aanwezig zullen zijn wanneer er ruimte voor hen is op baan en in de kracht ruimte.

Diamond Training biedt personal training en groepstrainingen aan. Op zich kan dat concurrerend zijn met activiteiten van Prins Hendrik (zij begeleiden bijvoorbeeld ook mensen die aan een marathon of ander loopevenement mee willen doen en zij bieden ook krachttraining aan). Echter zij kunnen ook Prins Hendrik helpen. Zo hebben wij Diamond Training gevraagd ons te helpen met het opzetten van bootcamptrainingen.

Bootcamptrainingen vinden wij nl. een goede aanvulling op de atletiektrainingen, waarbij wij aan twee doelgroepen denken: jongere leden die niet gefocust zijn op wedstrijdathletiek en oudere wedstrijdathleten die wat anders willen doen dan de op hun specialisaties gerichte trainingen.

Voorlopig heeft de Stichting Accommodatie Prins Hendrik, die de overeenkomst met Diamond Training is aangegaan, afgesproken tegen het eind van het jaar te evalueren met Diamond Training en met Prins Hendrik. Dan zal bekeken worden, of en op welke wijze ermee doorgegaan zal worden.

Namens het algemeen bestuur van Prins Hendrik

Frans Kortbeek

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 en om 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 5 september, 17 oktober en 7 november 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. Deze opleiding is inmiddels een paar keer gegeven binnen de club en door zowel de deelnemers als 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. Voor degenen die zich reeds aangemeld hebben in het voorjaar is dit niet nodig. Aanmelden kan door het sturen van een e-mail met je gegevens (graag ook aangeven in welke groep je loopt) en onder vermelding van 'ALT2 cursus' aan trimcommissie@ph.nl. De cursus is tevens geschikt voor LT2 trainers die de oude cursus gedaan hebben en zich willen bijscholen.

Maria Dooyenburg

Nordic Walking viert 10-jarig bestaan

Op zaterdag 16 mei vond het jaarlijkse uitstapje van de afdeling Nordic Walking van Prins Hendrik plaats. Dat was een mooie gelegenheid om het 10-jarig bestaan van deze bloeiende tak van de Prins Hendrikfamilie te vieren. Maar liefst 48 deelnemers hadden zich voor deze dag opgegeven. De organisatie was in handen van Joep en José (met assistentie van Hanneke) en dat hebben de dames uitstekend gedaan.

Het uitstapje bracht ons naar De Maashorst, een natuurgebied met een rijke historie die teruggaat tot de IJstijd. In vroeger tijden was dit het stroomgebied van de Maas. Door breuken in de aardkorst zijn hoogteverschillen ontstaan (horsten en slenken) en het kalkrijke grondwater dat hier naar boven komt levert een bijzondere vegetatie op. De Brobbelbies was vroeger een nat moerasgebied. Het water brobbelde (borrelde) er in de biezen.

Het is een afwisselend natuur- en cultuurlandschap met veel bos, hei, stuifduinen, vennen, weiden en kronkelbeekjes, kortom, een prima wandelgebied. Er zijn zelfs sporen gevonden van Romeinse nederzettingen en complete grafheuvels en urnenvelden.

Verdeeld over twee groepen startten we onze wandeling bij het Natuurcentrum. Het duurde even voordat iedereen er was. Een paar verdwaalde schapen sloten zich later bij het gezelschap aan. Helaas liet de lente het afweten op deze feestelijke dag en werden we getrakteerd op kou en grijze luchten waaruit een fijne miezerregen neerdaalde, maar dat mocht de pret niet drukken. Tijdens de route kregen we op diverse punten uitleg over de bijzonderheden ter plaatse.

Na een eerste ronde was er koffie met appeltaart in het Natuurcentrum. Daarna volgde een tweede wandeling o.a. langs het veld met de grafheuvels. Voor de lunch was het proeflokaal van Eeterij 't Bomenpark in Heesch gereserveerd. Na een sma-

kelijk pommodorisoeppje volgde een culinair drieluik van drie heerlijke gerechtjes, geserveerd met robuust breekbrood. Tot besluit kregen we ijs en nog een kop koffie of thee.

Joep en José, die alles tot in de puntjes geregeld hadden, werden door trainer Rinus in de bloemetjes gezet en Tineke had speciaal voor hen een welverdiend 'aardigheidje' (knopenpoppe) gemaakt. De trainers (Loek, Rinus en Jan) en aanwezige hulptrainers (Rieke, Wim en Cecile) kregen allemaal iets lekers en voor onze Hanneke, hoedster van de afdeling Lief en Leed, was er een mooie tuinplant. Tot slot werden Leo en Mieke (50 jaar getrouwd) in het zonnetje gezet.

Het is mooi om te zien dat zich in 10 jaar tijd een hechte en enthousiaste groep nordikkers heeft gevormd. Mede hierdoor is het ledental van Prins Hendrik toegenomen. En nog altijd worden er regelmatig cursussen voor nieuwe instappers georganiseerd.

Aan het einde van de middag keerde het gezelschap huiswaarts en tegen de tijd dat iedereen de stokken thuis opgeborgen had brak dan toch nog de zon door.

Iza Elderson



Wandelkalender

Zondagwandelen Prins Hendrik

Periode mei 2015 tot en met december 2015

Dag	Datum		Route	Afstand	startpunt	starttijd	bijzonderheden
zo	21-jun-15	K L	Herperduin	10 à 12 km 20 à 25 km	nog niet bekend	9.30 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	28-jun-15	K L	Zuiderplasroute	10 à 12 km 20 à 25 km	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	5-jul-15	K L	Halder route nieuw maken	10 à 12 km 20 à 25 km	St. Michielsgestel Drie zwaantjes	9.15 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	12-jul-15	K L	Haanwijkroute 2 (nieuw)	10 à 12 km 20 à 25 km	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	19-jul-15	K L	Gommelenroute	10 à 12 km 20 à 25 km	Café 't Gommelen Biezenmortel	9.15 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	26-jul-15	K L	Rondje Den Bosch	10 à 12 km 20 à 25 km	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	2-aug-15	K L	Noenesroute	10 à 12 km 20 à 25 km	Parkeerterrein tegenover Herberg van Boxtel	9.30 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	9-aug-15	K L	Kraaijengatroute	10 à 12 km 20 à 25 km	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	16-aug-15	K L	Dijkenroute 2	10 à 12 km 20 à 25 km	Parkeerterrein Dungese Brug	9.15 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	23-aug-15	K L	Gementroute	10 à 12 km 20 à 25 km	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	30-aug-15	K L	Vertrek vanaf Agnes ivm Verjaardag	10 à 12 km 20 à 25 km	De Roerdomp 31 St.-Michielsgestel	9.15 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	6-sep-15	K L	Pleinse Boysroute (nr 8)	10 à 12 km 20 à 25 km	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	13-sep-15	K L	Kinderbosroute anders	10 à 12 km 20 à 25 km	Jacobushoeve	9.30 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	20-sep-15	K L	Wandeluitje		Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	27-sep-15	K L	IJzerenmanroute (nr 1)	10 à 12 km 20 à 25 km	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	4-okt-15	K L	In den Bockenreyder route	10 à 12 km 20 à 25 km	In Den Bockenrijder, Dunsedijk 3, Esbeek	9.30 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	11-okt-15	K L	Nieuwe route in en om Vught	10 à 12 km 20 à 25 km	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	18-okt-15	K L	Esche Stroom route	10 à 12 km 20 à 25 km	Pomp in Esch	9.15 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	25-okt-15	K L	Moerputtenroute	10 à 12 km 20 à 25 km	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	1-nov-15	K L	Cultuurroute 2	10 à 12 km 20 à 25 km	Dierenpark De Vleut, Broekdijk 15, Best	9.30 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	8-nov-15	K L	Elkendonkroute	10 à 12 km 20 à 25 km	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	15-nov-15	K L	Giersbergen2route	10 à 12 km 20 à 25 km	Margrietweg Giersbergen	9.30 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	22-nov-15	K L	Haanwijkroute 1	10 à 12 km 20 à 25 km	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	29-nov-15	K L	Vresselroute	10 à 12 km 20 à 25 km	Vresselseweg, Nijnsel Parkeerplaats 58B	9.30 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	6-dec-15	K L	Alexanderoute	10 à 12 km 20 à 25 km	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	13-dec-15	K L	Kettingroute	10 à 12 km 20 à 25 km	De ketting Boxtel	9.15 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	20-dec-15	K L	IJzerenmanroute (nr 2)	10 à 12 km 20 à 25 km	Prins Hendrik	9.00 uur	Vertrek PH 9.00 uur
zo	27-dec-15	K L	Van ven tot ven route	10 à 12 km 20 à 25 km	Parkeerterrein tegenover Herberg van Boxtel	9.30 uur	Vertrek PH 9.00 uur

K = Korte route

L = Lange route

Bij startpunt anders dan Prins Hendrik met eigen vervoer naar startpunt, hetzij gezamenlijk vanuit Prins Hendrik, hetzij individueel vanuit thuis.

Als je zelf naar het vertrekpunt gaat meld dit dan van te voren aan Edgar, Agnes, Ine of Rien

Voor wandeltochten zie de landelijke wandelkalender

www.landelijkwandelprogramma.nl/wandelagenda

Laatste wijziging van deze pagina: 25 april 2015

De Vrijwilliger

Rinus Traa (72)

De 5 vragen



> **Hoe lang ben je lid?**

37 jaar.

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

Trainer Nordic Walking op dinsdag- en woensdagochtend, trainer loopgroep zaterdagochtend, trainer van de cursus Nordic Walking (2 x per jaar 5 zondagochtenden), vrijwilliger drankpost Kangoeroeloop

> **Hoeveel tijd besteed je eraan?**

In "normale" weken 9 uur per week, tijdens de cursusweken 12 uur per week.

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

Ik liep zelf al bij de Dido's en heb in 1988 het diploma sportmasseur behaald. Ook had ik daarna enkele cursussen trainingsleer gevolgd en mijn EHBS (Eerste Hulp bij Sport) behaald. Er was bij PH behoefte aan meer looptrainers en de trimcommissie heeft toen bepaald dat al mijn diploma's, cursussen en ervaring voldoende waren om looptrainer te mogen zijn. Voor Nordic Walking heb ik wel de trainerscursus van de KNAU gevolgd.

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

Eén van de hoogtepunten is toch wel het reisje naar Spanje in september 2011, dat we met de zaterdagloopgroep hebben gemaakt op initiatief en kosten van een van de leden, een gulle gever zullen we maar zeggen. We hebben daar, in het plaatsje Medina de Rio Secco, een weekend met elkaar gewandeld, hardgelopen, gegeten en gedronken. Het was een compleet feest.

En verder

> **Eigen stijl**

Of ik nou 20 vrouwen of 20 mannen voor mijn neus heb, dat maakt me helemaal niets uit. Ik kan nu eenmaal gemakkelijk met mensen omgaan. Ik ben geen trainer van de harde aanpak; ik roep niet "Houd nu eens even allemaal je mond". Het komt geregeld voor dat ik de route twee keer moet uitleggen, omdat de helft niet luistert, maar gewoon doorpraat. Dat vind ik ook helemaal niet erg. Zolang mensen mijn stijl van trainen accepteren, wil ik hun trainer zijn en blijven.

> **Yoga**

Verder vind ik het belangrijk om tijdens het wandelen of hardlopen oefeningen te doen. Alleen maar wandelen of hardlopen, daar worden je spieren stijf van. Zelf doe ik dagelijks yoga-oefeningen en een aantal van deze rek- en strekoefeningen doe ik ook tijdens en na het Nordic Walken en hardlopen. Yoga is erg goed voor het soepel houden van de spieren en ook voor de ontspanning.

> **Marktplaats**

Wijzend op een stapel stokken midden in de woonkamer: Die heb ik via Marktplaats gekocht. Soms koop ik ze tweedehands. Onlangs vond ik op internet een aantal stokken van een trainer die stopte met zijn groep. Ik bewaar ze thuis, want dan heb ik mooi het zicht erop. Ik heb ze aangeschaft voor Nordic Walkers die net zijn begonnen en voordelig stokken willen aanschaffen. Maar het is voor mij geen handel hoor. Ik maak er geen winst op!

> **Nordic Walking 10 jaar**

Elders in het land is Nordic Walking niet altijd zo succesvol als bij Prins Hendrik. Ik hoor nogal eens op de jaarlijkse wandeltrainersdag, dat de belangstelling voor Nordic Walking achteruit gaat. Bij Prins Hendrik komen er elk jaar weer leden bij. Van elke cursus die ik geef, blijven van de nieuwe cursisten (ongeveer 15 per cursus) er meestal wel enkele, die lid worden van PH. En dat heeft volgens mij alles te maken met het enthousiasme van onze trainers. We bestaan niet voor niets al 10 jaar! De manier waarop wij het doen voorziet kennelijk in een behoefte: vooral het sociale aspect is erg belangrijk. Daar is ook ruimte voor, zowel tijdens het wandelen als erna bij de koffie. En natuurlijk tijdens ons jaarlijkse uitje! Als we meer aan publiciteit zouden doen, dus niet alleen in het Klaverblad, dan zouden er volgens mij meer mensen op nordic walking les komen. Maar ja, dan moeten er ook meer trainers komen.

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



Rijnstraat 28, Den Bosch ↙

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

Clubleden*
10%
Korting

*Niet in combinatie met andere acties

Competitie Masters

Zondag 17 mei 2015

De kop is er af, we zijn gestart met de competitiewedstrijd voor masters. Ook dit jaar was er weer een wedstrijd in Kerkrade gepland en ook in het afgelopen jaar was er geen onderhoud gepleegd aan de accommodatie. Met een heerlijk zonnetje op zijn tijd en een goede temperatuur was het een mooie dag om bezig te zijn met onze sport. Ook dit jaar stonden er diverse oudgedienden aan de start, maar er waren ook enkele debutanten in de ploeg.

Helaas heeft Janine Kortbeek in het voorjaar al aangegeven dat ze vanwege een blessure niet zou kunnen deelnemen, maar ook dat ze de rol van ploegleidster (tijdelijk) niet kan uitvoeren. Pieter van der Heijden en Bert van Lith, die al ploegleider waren bij de mannen, hadden aangeboden dat ze dit jaar wel als pleegvaders wilden optreden. Bij het vertrek in de kantine zat Janine al wel te wachten op ons om iedereen heel veel succes te wensen. Pieter had voor iedereen nog een plakje cake meegenomen, voor aan het eind van de dag. Dit is een traditie die door Janine is opgezet.

De dames

Afgelopen dinsdag bleek dat Inge niet mee kon voor de 800m bij de dames, maar Pieter wist Yvon Schoonebeek te strikken om mee te gaan als debutante in de ploeg. Aan het eind van de dag mocht ze ook nog een 300m lopen in de estafette en dat betekende ook voor haar twee keer in de verzuring lopen. Mieke Bergmans is altijd een vaste deelneemster en ook nu stond ze weer aan de start op de 100m en op ver. Ze kwam al snel tot de ontdekking dat Bootcamptraining niet de meest ideale voorbereiding is voor een wedstrijd. Elles de Graaff was deze ronde maar liefst goed voor 3 onderdelen: discus, kogel en hoogspringen; ze haalde verschrikkelijk veel punten voor de ploeg. Maria Dooyenburg en Daniëlle Gorgels waren allebei gekomen voor enkele looponderdelen: Maria liep de 1500 m en haalde in de race op één na de meeste punten en Daniëlle startte op de 3km. Ze kon goed aansluiten in de race bij twee andere dames en ze liep een goede gedegen afstand. Beide dames kwamen daarna ook uit op de estafette. Dit deden ze samen met Mieke maar ook met Hennie Broekhoven, die enthousiast werd ontvangen door de ploegleiders, want zij kwam met name voor het onderdeel speerwerpen naar het zuiden gereden. De dames staan na één wedstrijd 9e in het landelijk klassement.

De heren

Bart van Aalst hoorde enkele weken van tevoren dat er niemand was die in ploeg 2 kon hoogspringen en laat hij dat tot 2000 nou wel gedaan hebben! Hij bood gelijk aan om dit deze keer te gaan doen. Vorige week ontstond er een probleem op de 800m in ploeg 2 en die pakte hij er ook nog bij. Allereerst 2x springen tot 1.40m en vervolgens gauw naar de 800m om deze afstand te lopen. Het werd 900m eigenlijk want hij moest zich haasten om mee te doen op 1.50m. honderd meter verderop.

Ronald Weevers testte zijn zere voet bij aankomst op de baan, maar helaas was de pijn te erg en hij kon niet starten. Gelukkig was Pieter al als reserve opgesteld, dus hij startte toen maar en oh ja, aan het eind pakte hij ook nog de slotafstand op de estafette.

Eric Beaart moest zijn vakantie eerder afbreken omdat hij in Kerkrade werd verwacht en ja, waarom dan niet drie onderdelen: speer, kogel en discus nam hij voor zijn rekening. Michiel Otten liep de 5km, maar door een gat op de 1500m pakte hij die er ook maar bij! Uiteraard was hij op beide onderdelen voor in de uitslagen te vinden. Michiel startte ook nog op de estafette met o.a. Bert van Lith die ook de 100 en 400m liep. Jeroen Bronwasser kwam uit op "zijn" onderdelen hoog en ver en natuurlijk de estafette. Co Neijzen startte in ploeg 2 op de 100, ver en de estafette. Tja, en als je dan alleen maar op 1 onderdeel uitkomt of op 2 met de estafette erbij, dan lijkt je bijdrage gering maar we zijn zeker zo blij met de deelname van Gerard Kitslaar (400 en estafette) Eric van Heijningen (1500m en estafette), Paul Diepen op de 5km en John de Noorlander op kogel en discus en Hans Cremers op het onderdeel speer. Want competitie doe je met zijn allen en ik vind dat we ook hierin met zijn allen goed zijn geslaagd. De herenploeg 1 staat landelijk op de derde plaats de 2e ploeg staat 13e dus zij moeten nog een plaats stijgen in de tweede wedstrijd om ook in de finale te komen.

De uitslagen zijn te vinden op <http://www.atletiek.nu/wedstrijd/uitslagen/351/> of verderop in het clubblad.

Volgende afspraak is op zondag 21 juni in Oud-Beijerland.

Met sportieve groet,
De Pleegvaders

PH op wedstrijd



De opening van het nationale baancircuit is op 9 mei in Lisse. Valentine Kortbeek springt 5.75m +2.3; Maureen Pelgrim 5.35 +1.9; Nikki Jacobs 5.19 +3.7; pols; Koen Koenders 4.20m; discus Erik Cadée 58.22m; 400h Maarten Nabbe 58.32sec; Tamara Bos 66.11sec; hoog Jasper Heesbeen 2.01

Bij de eerste 5 Mijl van Tilburg op 10 mei staan twee PH-ers aan de start. Wesley van der Gouw loopt 27.12 min en wordt vierde. Wim Westerveld wordt 20e in 31.08 min.

Bij de Loop van de Leidsche Rijn in Vleuten wordt Christ Duif 114e op de halve marathon in 1.56.05 min.

Een verslag van de Harry Schulting Games vind je elders in deze Kangoeroebode. De uitslagen staan op de website.

De Recordwedstrijden in Hoorn kent ook een paar PH-ers die naar Noord-Holland reizen op 16 mei. 400m Olaf van den Bergh 48.54sec; speer Lars Timmerman 69.63m; kogel Melissa Boekelman 17.30m 1e; 800m Vera Lurvink 2.17.30;

Natuurlijk staan er veel PH-ers aan de start van de Vestingloop in Den Bosch op 17 mei. De uitslagen: m35 6 Jean Pierre Louwers 58.41 min; M45 12 Hennie van der Horst 1.11.25; M55 8 Wil Balvers 1.07.18; 13 Bert Henskens 1.10.52; 16 Piet de Haas 1.12.11; 18 Eddy Thelen 1.14.12; v45 2 Gaby Toenbreker 1.07.56 (netto); 8 Brigitte van de Water 1.27.41 (netto). Recreanten 15km netto: Maarten van Hooft 1.03.35; Joris Dams 1.08.53; Michiel van Woessik 1.09.14; Marco van Prooijen 1.11.30; Harm Spronk 1.16.30; Geert Nieuwenhuizen 1.16.52; Nol van Dijk 1.17.12; Bas van Lierop 1.17.29; Henny Peijnenburg 1.17.59; Sander Zikkenheimer 1.19.03; Frans Dekkers 1.19.34; Hans Fickinger 1.19.56; Anne Henk Drese 1.20.20; Hans Lantinga 1.21.46; Eric Weijers 1.25.25; Ger Straathof 1.25.43; Leo Jacobs 1.25.44.

Erik Cadée werpt in de Diamond League in Shanghai een afstand van 61.25m en wordt 8e.

Het circuit in de regio Eindhoven is prima competitie voor PH-ers. Op 19 mei gaan er een aantal naar Valkenswaard.

100m Joep van Es 12.73; 400 Casper Kremers 55.38sec; kogel jb Joep van Es 11.92m; Jorg Kroon 11.57m; discus

jb Joep van Es 35.58m; Jorg Kroon 35.44m; kogel ma Sarah Smits 10.07m; discus MA Sarah Smits 34.10m;

De T-meeting in Tilburg werkt samen met de HSG.

Daardoor uiteraard veel PH-ers actief op het Mondo

van Attila: 100m Pepe van de Kerkhof 11.89 -0.3; Abdel Karim Megaiz 11.97 -0.3; Mathieu van de Brugge

12.19 -0.4; 110h Maarten Nabbe 15.21 -1.3; Arno Kapteijns 16.11 +0.4; Just van Hal 17.02 +0.4; 400m

Maarten Nabbe 50.97; Jos van Schijndel 51.29; Gijs Kemper 51.99; Casper Kremers 53.49; Co Neijzen

57.35; hoog Jasper Heesbeen 2.08m; pols Koen Koenders 4.25m; ver Just van Hal 5.72 +1.6; vsen

100 Nikki Jacobs 13.01 -1.0; Maureen Pelgrim 13.35 -2.8; Sam Bouwhuis 13.41 -2.8; Anouk Olijve

13.98 -0.7; 100h Tamara Bos 15.01 +1.7; Anna Postema 15.65 +1.7; Marlo van Rooij

15.79 +1.7; 400 Amy Kortbeek 59.45; Nicole Jetten 60.60; 400h Tamara Bos 65.98; hss Valentine Kortbeek 11.75 +0.4; Jaimy van Broekhoven 11.51 +2.0; Liset Olijve 11.24 +1.6; hoog Jolien de Haan 1.50; pols Heleen van Hal 3.00m; ver Valentine Kortbeek 5.70 -1.2; Nikki Jacobs 5.22 -0.5; Maureen Pelgrim 5.12 +0.4; Anouk Olijve 4.53 +0.0

Mila-afstanden staan op 26 mei centraal in Nijmegen bij de Global Athletics wedstrijden. De uitslagen van de PH-ers: 800m Lysanne Wilkens 2.14.86; Vera Lurvink 2.15.90; 1500 Jelle Kemper 4.00.15min.

Op 31 mei is de Haagse Beemdenloop in Breda. Op de 10 km wordt Lea Geerarts 15e bij de V45 in 1.04.39 netto.

Wedstrijdkalender

10 jul Trackmeeting: Utrecht

12 jul ZNK junioren B: Vught

30 jul NK atletiek: Amsterdam

12 aug Vakantieloop: Biest-Houtakker

14 aug Trackmeeting: Utrecht

29 aug Bernhezeloo: Heeswijk Dinther

Kijk voor meer wedstrijden op www.atletiekunie.nl en www.uitslagen.nl en www.val.be (België)

De A-junioren open hun competitie seizoen in Zwolle. De meiden doen het fantastisch en staan landelijk op een podiumplek. Jongens: Abdel Karim Megaiz 11.70 +0.0; Pepe van de Kerkhof 11.81 +1.3; 110h Joep van Es 15.85 +0.9; 1500 Casper van Leeuwen 4.36.86; 3000 Jules de Pinth 10.47.90; 400m Just van Hal 56.61; 800 Jasper Janssen 2.05.61; disc Lars Kroon 38.80; hss Joep Dorna 10.38 +0.0; hoog Daan Gielen 1.75; Robin Schmitz 1.70; kogel Lars 12.56; pols Just van Hal 3.60; speer Arno Kapteijns 45.53; ver Teun Peeters 5.28 -0.3; Joep Dorna 5.23 +1.0; meisjes Nikki Jacobs 12.70 +2.0; Fleur van Haaren 13.16 +0.5; 100h Tamara Bos 14.68 +0.7; Anna Postema 15.46 +0.7; 1500 Sophie van Leeuwen 5.25.47; 400 Tamara Bos 58.87; 800 Evi van den Elzen 2.30.98; Fieke Kivits 2.37.50; disc Vincie Vossenaar 29.88; hss Britt van der Ham 9.96 +1.2; hoog Suzan van Gastel 1.63; Anna Martha Viguurs 1.30; kogel Sarah Smits 10.71; Roos Peeters 8.60; speer Heleen van Hal 32.66m; ver Nikki Jacobs 5.24 +1.2; Fleur van Haaren 4.63 +1.4

De wedstrijd in Best van het circuit 14, regio Eindhoven kent een aantal PH-ers aan de start op 2 juni. 100m jb Thomas Petsch 13.03 -0.5; msen Martijn Hamers 13.10 -0.5; MA Britt van der Ham 13.72 -0.5; discus JB Daan Pauw 35.00; Jorg Kroon 34.95; MA Sarah Smits 33.94; Vincie Vossenaar 31.90; kogel JB Jorg Kroon 11.82; Daan Pauw 11.11m; MA Sarah Smits 11.23; ver jb Thomas Petsch 5.40 +0.0; msen Martijn Hamers 5.03 +0.0; MA Britt van der Ham 4.67 +0.0; 1500 m55 Henk Flipsen 5.08.08; 400 M50 Bert van Lith 58.68sec; vsen Nicole Jetten 60.31; Roxanne Martin 61.70sec.

Bart van Aalst wordt 8e M35 bij de Pagnevaartloop in Oudensch Bosch op 3 juni. Zijn tijd is 42.44 min.

De uitslagen van de NK teams op 6 juni op de thuisbaan in Vught vind je elders in deze Kangoeroebode.

Op 7 juni is een trail in Heythuysen, Erik van der Heyden wordt 65e op de 21 km.

Een leuke doordeweekse wedstrijd is de Van der Straatenloop in Werkendam over 5 km. Sieta van der Zee wordt 3e bij de V45 in 23.04 min.

Bij Bernhoven loopt warm op 10 juni in Uden loopt Brigitte Maarschalk een tijd van 34.12 netto over 5,6 km.

Geen verre afstand, maar wel een geweldige tweede plaats in de Diamond League wedstrijd in Oslo. Erik Cadée werpt de discus naar een afstand van 62.32 meter.

Op 13 juni is Noël Keijzers de snelste M40 bij de 10 km in Heren. Hij loopt 34.35 min.

De derde wedstrijd in het nationale baancircuit is Leiden op 13 juni. De uitslagen: 800 junA Vera Lurvink 2.17.51min; 400m Olaf van den Bergh 48.56 sec; hinkstap Jaimy van Broekhoven 11.72 +2.1; ver Valentine Kortbee 5.65 +0.6; discs Erik Cadée 64.57 1e. kogel Melissa Boekelman 17.23m 1e.

Bart van Aalst

hoe en wat

Foto's en ander beeld voor het clubblad

De redactie van de Kangoeroebode is altijd erg blij met goed beeld voor bij de artikelen. Foto's zijn altijd welkom. Wel willen we de kwaliteit van het beeld hoog houden en daar gaat het weleens mis. Hier wat richtlijnen voor het aanleveren van beeld.

Hoe lever je zo goed mogelijk foto's aan voor de Kangoeroebode?

- Lever geen plaatjes aan die je van een website haalt tenzij je ze in groot formaat kunt krijgen.
- Liever geen foto's die met een mobiele telefoon gemaakt zijn. Hoewel de telefoons steeds beter in fotograferen worden zijn de foto's vaak toch wat minder van kwaliteit en soms erg klein.
- Probeer beelden te leveren met een zo hoog mogelijke resolutie. Bestanden van 1 mb of groter zijn meestal wel bruikbaar.
- Stuur op wat je hebt, wanneer we er niet mee uit de voeten kunnen melden we dat of kiezen we een ander aangeleverd beeld voor.
- Lever alternatieve beelden wanneer je twijfels hebt en geef in de tekst aan welke bestandsnaam je voorkeur heeft.
- Maak liever zelf geen collage's. We willen de vormgeving van het blad in één stijl houden.
- Geef de foto een zo duidelijk mogelijke naam: wie staat erop en en bij welk artikel hoort de foto.

Namens de redactie,
Annet van Esch

Wedstrijdselecties zetten Prins Hendrik op de landelijke turnkaart

De afgelopen weken stonden in het teken van de Nederlandse Kampioenschappen van zowel de dames als de heren. Beide afdelingen reisden met hun pupillen door het land op jacht naar de medailles waar ze zo hard voor hebben getraind.

Mede dankzij de mooie turnaccommodatie kunnen beide afdelingen nog betere resultaten afleveren. Met dank aan Sterre Fotografie uit Nuland zijn alle sporters die tot nu toe hun NK hebben geturnd gefotografeerd bij en in de nieuwe accommodatie. Alle NK-finalisten hebben van The Transfer Factory uit Vught een felbegeerd NK T-shirt gekregen. En net voordat de finales plaatsvonden waren de langverwachte trainingspakken klaar die mede mogelijk gemaakt zijn door Nijha.

Dames

In het weekend van 30 en 31 mei turnde de derde divisie dames in Leek hun NK finale. Als eerste ging van start Noor Kamal. Noor, Pupil 1 N3 turnde een keurige wedstrijd met een prachtige tweede plaats op rekstok. Ze turnde zich naar een mooie 23e plaats op de meerkamp. Jaidy Bozelie, Jeugd 1 N4 was daarna aan de beurt. Jaidy draaide een mooie stabiele wedstrijd, met als resultaat een 8e plaats op de meerkamp. Ook turnde ze een goede balk tijdens de toestelfinale met een prachtige 5e plaats als resultaat. Jaimy de Wit, Jeugd 2 divisie 3 had ook knap het NK gehaald na een promotie uit divisie 4. Ze turnde een nette wedstrijd met als resultaat een prachtige 24e plaats. Erg goed gedaan na de blessure die haar een deel van het seizoen parten speelde. Julie Smit, Junior divisie 3, die er al een paar jaar tegenaan zat en nu voor het eerst mocht stralen op het NK, turnde een prachtige wedstrijd. Met als klap op de vuurpijl een 6e plaats op de meerkamp voor brug.

Helaas door een pechbalk-oefening kon Noa van Eerd, Junior divisie 3, geen meerkampfinale turnen. Echter ze had wel knap 2 toestelfinales behaald en mocht dus op zondag stralen op de toestelfinales. Met een prachtige 5e plaats op sprong en een keurige 9e plaats op vloer keerde ze tevreden terug naar Vught.

Turnsters en trainers van harte gefeliciteerd met dit mooie resultaat.

Het weekend erna mochten Lisa van Boxtel en Sandra Janssen knallen

op hun NK-finale in Hoofddorp. Lisa van Boxtel Pupil 1 N2 mocht zaterdag als eerste starten op sprong met als resultaat een mooie 13.3. Daarna mocht ze door naar rekstok, ondanks een zwaai te veel behaalde ze toch nog een keurige 13.167. Vervolgens door naar balk. Lisa turnde een strakke stabiele balk met een prachtig punt, 13.533. Als laatste mocht ze naar vloer. Ze deed weer flink haar best om te lachen en te stralen. Haar oefening werd beloond met een 13.467.

Lisa ging zeer tevreden met een 9e plaats terug naar Vught. Haar doel bij de eerste 10 te komen had ze behaald. Zondag mocht Lisa nog uitkomen tijdens de toestelfinales op vloer. Ze turnde een mooie strakke oefening, beoordeeld met een 13.60 en een 7e plaats.

Op zaterdag straalde Sandra Janssen, Jeugd 2 divisie 2, op haar meerkampfinale. Sandra moest al promoveren naar divisie 1 dus ze zou helemaal los gaan. Op sprong 2 x Tsukihara tot stand met een prachtpunt 12.375. Door naar brug, turnde een geweldige oefening met als punt 11.950. Vervolgens mocht Sandra door naar balk, ze turnde een keurige strakke balkoefening, welke werd gewaardeerd met een 11.933. Sandra stond eerste. Wat was het spannend. Als laatste turnde ze een prachtige vloeroefening met een mooie 11.667. Het werd nog spannender, Sandra stond nog steeds eerste. Helaas ging er in de laatste vloeroefening een turnster met 0,040 punten overheen, waardoor Sandra met het zilver trots naar huis ging.

Zondag kwam Sandra uit op sprong en brug. Op sprong ging ze met de Tsukihara helaas op haar billen, maar de 2e sprong half in heel uit was prachtig. 4e van Nederland was het resultaat. Door naar brug, wat was de oefening mooi met een prachtige 12.70. Echter er kwamen nog een aantal goede turnsters die het kunstje ook goed beheersten. Wat was het spannend. Maar niemand presteerde wat onze Sandra voor elkaar kreeg.

Sandra Janssen, Nederlands Kampioen op brug.



foto: Fotografie Sterre

Turnsters en trainers gefeliciteerd met deze prachtige resultaten. Eline van Eerd komt dit weekend nog in actie in Almelo, over haar horen we de volgende keer, succes. Nu op naar het volgende seizoen.

Wies Janssen

Heren

Op 25 april vonden de eerste finales van dit seizoen plaats voor de heren. De jongens uit de 4e divisie die zich gekwalificeerd hebben tijdens de regiofinale mochten zich nu meten met de beste jongens uit het hele land. Vorig jaar nam Prins Hendrik voor het eerst deel aan de finale 4e divisie. Dit jaar hield Merijn Schoofs de eer van PH hoog tijdens de finale. Merijn turnde een goede wedstrijd en mag zich met trots, 12e van Nederland noemen. Een zeer goede prestatie.

In het weekend van 6 en 7 juni stonden de finales van de Nederlandse Kampioenschappen in de 2e en 3e divisie op het programma. Op zaterdag vonden de meerkampfinales plaats. Yoah van der Loo (11-12 jaar, 2e div.) had zich dit jaar voor de eerste keer gekwalificeerd voor de meerkampfinale. Een geweldige prestatie voor de 12-jarige Yoah. Tijdens de meerkamp werd hij 12e.

In de tweede wedstrijd mochten de junioren van PH aan de start verschijnen. Tijn van der Zwan (15-16 jaar, 3e div.) en Stijn Kamp en Jordy Snoeren (beide 15-16 jaar, 3e div.) waren klaar voor de eindstrijd. Er zouden wel eens mooie dingen kunnen gebeuren. Tijn stond voor de eerste keer in de finale, maar net als bij de andere wedstrijden hield hij zijn hoofd koel en liet tijdens de wedstrijd zien dat hij wel degelijk een kanshebber was voor het eremetaal. Ook Stijn en Jordy hadden die kans. Stijn had de laatste jaren pech op het moment suprême. Zou dat hem dit keer wederom parten spelen?

Alle drie de mannen lieten zien dat ze maar voor één ding waren gekomen... pieken op het juiste moment. Jordy moest helaas aan het einde een val incasseren, maar werd desondanks toch knap 7e. Stijn liet zien wat hij echt kon en beloonde zichzelf met een bronzen medaille. Tijn was de tweede turner van PH die het podium wist te bereiken. Tijn werd tijdens zijn eerste finale tweede van Nederland!

Op zondag vonden de toestelfinales plaats. Tijdens de eerste wedstrijd hadden we alleen Yoah, die ook nog eens in de laatste ronde zijn finale had. We hebben lang moeten wachten, MAAR het wachten werd beloond. Yoah turnde zijn beste vloeroefening van het seizoen en mocht dit jaar een trede hoger dan vorig jaar het podium beklimmen. De zilveren medaille was zijn hoofdprijs.

In de middag mochten er vier PH-turners strijden om de medailles. Mart Hellemons (13-14 jaar, 3e div.) had zich gekwalificeerd voor de toestelfinale voltige. Ook voor Mart was dit de eerste keer dat hij in de finale stond. In principe zonder verwachtingen, maar als je er dan staat, dan wil je toch het maximale eruit halen. Dat heeft hij voor zich zelf ook gedaan. Een kleine hapering in de oefening weerhield hem echter van het eremetaal. Mart werd heel knap 6e van Nederland.

Tijn was in de winning mood, met twee toestelfinales kon hij

immers nog twee medailles behalen. Als laatste turner op sprong wist hij zijn concurrenten te verslaan en mocht zich kronen tot Nederlands kampioen Sprong. Op brug wilde hij datzelfde kunstje flikken, echter ook een kampioen kan fouten maken. Hij miste bij het eerste onderdeel de brug volledig en zag daarmee het eremetaal aan zich voorbij gaan. Hij vervolgde zijn oefening vlekkeloos, maar dat mocht niet meer baten. Tijn werd toch keurig vijfde van Nederland.

Stijn had zijn hoofdprijs de dag daarvoor al binnen. Maar een medaille extra is natuurlijk nooit vervelend. Redelijk relaxt ging hij dan ook zijn toestelfinales in, wat resulteerde in een zilveren medaille op voltige en een bronzen medaille op brug. Wat een finale voor deze 18-jarige turner uit Vught. Jordy Snoeren baalde toch wel een beetje van de dag ervoor. Daar had misschien wel meer in gezeten. Hij was er dan ook op gebrand om revanche te nemen. Op brug zette hij zelfs een moeilijkere afsprong in om een hogere startwaarde te verkrijgen. Het risico dat hij nam werd beloond met een titel: Nederlands Kampioen op brug. Op vloer wilde Jordy de truc nogmaals uithalen, alleen daar pakte het minder goed uit en viel hij bij één van zijn series. Desondanks toch een mooie zesde plaats.

Wat een finales. In totaal 7 medailles (2x goud, 3x zilver, 2x brons). En we zijn nog niet klaar met de finales. In het weekend van 20 en 21 juni vinden de finales plaats voor de 1e en eredivisie in Rotterdam, Ahoy. Dit jaar voor het eerst sinds 2010 sporters in de eredivisie.

De resultaten van het NK in Ahoy zullen in de volgende editie verschijnen.

Mike Wiersema

Datum vrijwilligersfeest 2015 bekend

In 2014 heeft het eerste vrijwilligersfeest plaatsgevonden. En wegens succes organiseren we ook dit jaar weer het vrijwilligersfeest. Dus voor alle vrijwilligers van PH: noteer deze datum alvast in je agenda: vrijdag 13 november 2015! De uitnodiging volgt uiteraard nog in je mailbox. We zien jullie allemaal graag op het feest.

De vrijwilligerscommissie





Impressie van de Trailrun van 14 mei

Jongens Junioren D op weg naar de finalewedstrijd

De behaalde finaleplek vorig seizoen smaakt naar meer. Het team van de jongens junioren D gaan ook dit jaar voor een startplek bij de finalewedstrijd aankomende september. Hiervoor moeten zij bij de beste 12 teams nationaal behoren. De eerste stap is reeds genomen, tijdens de 1e regionale teamcompetitie behaalde het team ruim 6076 punten en een 2e plek nationaal gezien was de beloning.

De 2e competitiewedstrijd was 30 mei jl. in Oss. Een achttal jongens vergden weer alles van zichzelf om goede resultaten neer te zetten. Dit leidde tot mooie nieuwe pr's. Jelmer van Leerdam behaalde nieuwe pr's bij het kogelstoten (8.30m) en speerwerpen (21.16m). Floris Nolet behaalde een nieuw pr bij het hordelopen (14.43sec) en Max van Velzen deed dit bij het verspringen (4.44m) en de 80m sprint (11.18sec). Max van Leeuwen zette zowel op de sprint (12.26sec) als de 1000m (3.27.11min) een nieuw pr. Rens de Graauw wierp zijn discus verder dan hij ooit gedaan had (26.20m) en Gijs Houtman (1.30m) en Rick Verhoeven (1.65m) sprongen hoger dan voorheen waarbij Rick zelfs het clubrecord (uit 1989) evenaarde. Het resultaat was een 1e plaats in de poule met 6179 punten, en een huidige 4e plaats op de nationale ranglijst. Gefeliciteerd jongens. Op naar de derde competitiewedstrijd op 20 juni in Veldhoven.

Audrey van Velzen

.....
Zondag 12 juli vanaf 11.00 uur

Brabants Kampioenschap C junioren en Zuid Nederlands Kampioenschap B junioren

Na een aantal zeer succesvolle atletiekevenementen met de testwedstrijden op 2e paasdag, de Athletic Champs voor onze pupillen, de Harry Schulting Games en de Nederlandse Kampioenschappen clubteams, staat er op 12 juli weer een groot atletiekfeest op het programma. Op die dag zullen de beste Brabantse C-junioren strijden voor de Brabantse titels. Tevens zijn de beste B-junioren in Vught aanwezig om uit te maken wie de beste atleten van Zuid-Nederland zijn.

Het is een dag met een vol programma omdat alle atletiekonderdelen inclusief de estafettes aan de orde zijn. Over de deelnemers is nog niet veel te zeggen maar wij verwachten dat weer heel veel jonge atleten de atletiekaccommodatie van Prins Hendrik zullen bezoeken. De prachtige accommodatie en prima organisatie is een uitnodiging om hier te strijden voor de titels.

Ook de andere ploegen op deze wedstrijd hebben zeer goed gepresteerd en behaalde allemaal meer punten als in de 1e wedstrijd. Voor de D meisjes zit er zeker nog een kans in om de finale te halen. Ze zijn gestegen naar de 11e plaats landelijk dus dat wordt in Veldhoven nog spannend.

Aanvulling door *John van Broekhoven*

Medewerkers gezocht

Graag willen wij de atleten weer gastvrij ontvangen. Wij zullen op deze dag ook erg veel juryleden en medewerkers nodig hebben. Het is wel dicht bij de start van de vakanties maar hopen toch dat medewerkers zich voor deze wedstrijd melden. Omdat Hennij Oldenhove op dit moment geniet van zijn vakantie vragen wij om je te melden bij Jos van Limpt, j.vanlimpt@home.nl

WAT JE SPORT OOK IS,

AA-DRINK HIGH ENERGY

Wanneer je intensief gesport hebt en



toch nog verder moet, dan geeft AA

High Energy je een échte energie-stoot.

AA-DRINK MULTI-NINE

Als sporter kun je soms best wat extra's gebruiken. Dan pak je



AA Multi-Nine:

met écht vruchtensap en 9 toegevoegde vitamines.

AA-DRINK ISOTONE

Na intensieve inspanning heeft je lichaam veel vocht en mineralen verloren. Met AA Isotone vul je



deze razend-snel weer aan.

AA-DRINK HEEFT ALTIJD DE IDEALE SPORTDRANK VOOR JE!



WOMEN

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



MEN

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

MARINUS

MARKTVELD 54 VUGHT 073-6561589
WWW.MARINUSMODE.NL

Zondag, 31 mei 2015

Kleuters Prins Hendrik behalen Beweegdiploma 1 of 2

Vandaag was het weer een spannende dag voor twee groepen kleuters. Zij konden laten zien dat ze zover waren om hun beweegdiploma 1 of 2 te behalen.



Om 9.00 uur was de start van diploma 1. De lesgevers Anouk van Bijnen, Fiona Verbiest, Jet van Giessen, Jolanda Vlamincx en Marian Boers hadden 23 kinderen die voor dit diploma op konden. Zij hebben samen met de kinderen en hun assistentjes in de gymlessen hiervoor hard geoefend. Na een mooie opmars en een Nijntje-dansje als warming-up, zijn ze gestart met de 18 oefeningen. In deze oefeningen zijn diverse grondmotorische vaardigheden zoals rollen, klimmen, balanceren, mikken etc. verwerkt. Als slot hebben ze met z'n allen nog laten zien dat ze met afzet van twee voeten vooruit kunnen springen en driemaal kunnen hinkelen op één been.

Daarna was het de hoogste tijd voor het uitreiken van de diploma's en mooi embleem. Alle kinderen kregen nog een lekkere fruittraktatie die gesponsord is door Albert Heijn Vught en een T-shirt vanuit onze atletiekafdeling waarin ze lekker kunnen bewegen. Om 11.15 uur waren er 21 kinderen die in januari al hun beweegdiploma 1 hebben behaald en vandaag verder gaan met het behalen van diploma 2. Zij lieten dan ook zien dat ze in de gymlessen hard hebben geoefend en weer nieuwe grondvormen hebben geleerd zoals; duikelen, met een bal stuiten en touwzwaaien over een sloot. Ook deze groep moest aan het einde met z'n allen tegelijk huppelen en hinkelen op het linker- en rechterbeen. Natuurlijk voor deze groep een mooi beweegdiploma 2, een embleem, een lekkere fruittraktatie en een T-shirt.

Ik wil iedereen die het mogelijk heeft gemaakt om deze dag tot een succes te maken hartelijk bedanken voor hun inzet en dank aan Rob Janssen en Bart van Leerdam voor het officieel uitreiken van de beweegdiploma's 1 en 2.

Marian Boers



Pensioenadvies voor het Midden- en Klein Bedrijf.

Pensioen is voor werknemers/-gevers buiten het salaris een belangrijke arbeidsvoorwaarde.

Een goede pensioenregeling verhoogt de aantrekkelijkheid van een bedrijf, dat geldt voor zowel nieuwe medewerkers als voor medewerkers die reeds bij u in dienst zijn.



Mari van der Ven
Registerpensioen-
adviseur

'Laat je geen producten verkopen, maar laat je voorlichten en begeleiden'

Pensioenadvies Inzicht | Molenvenseweg 25 | 5261AH Vught | 06 55565359 | 0736840263
info@adviescentrum-inzicht.nl www.adviescentrum-inzicht.nl

Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

de Noorlander

ASSURANTIE - ADVISEURS

Sportief in verzekeringen

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


www.Segam Reizen.nl
bijzondere thema reizen



**WIL JE BLIJVEN SPORTEN TIJDENS JE VAKANTIE, BOEK DAN
HET 4* SPORHOTEL 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

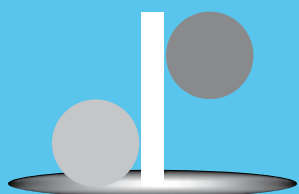
5201 GA 's-Hertogenbosch

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 eindproduct

Gespecialiseerd in:

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

www.drukkerijprimair.nl

Hoogstraat 7

5241 CT Rosmalen

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

info@drukkerijprimair.nl

LOPERS COMPANY



DEN BOSCH



AL 25 JAAR DE MEEST
DESKUNDIGE HARDLOOPWINKEL

VOOR LOPERS, DOOR LOPERS



PRINS HENDRIK LEDEN
10% KASSA KORTING

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