

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Jannet Vermeulen

Erelid AV Phoenix

BESTUUR	Voorzitter : Edwin van den Berg 06-13156572 <voorzitter@avphoenix.nl> Secretaris : vacant <secretaris@avphoenix.nl> Penningmeester : Jaap van der Meer 06-19174774 <penningmeester@avphoenix.nl> Algemeen : Maikel Waardenburg 06-26850598 <bestuur@avphoenix.nl> Jeugd : Jannet Vermeulen 030-6665200 <bestuur@avphoenix.nl> Recreanten : Jaap van der Meer 06-19174774 <bestuur@avphoenix.nl>
COMMISSIES	Verenigingsmanager : Margo de Vries 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> Colours of Athletics : Ineke Deelen 06-12331444 <ineke_deelen@hotmail.com> CWT : Frank Bottenberg 030-2203281 <cwt@avphoenix.nl> Juniorencommissie : <junioren@avphoenix.nl> Materiaal : Peter Verburg 0346-573717 <tc@avphoenix.nl> Oudercommissie : Sylvia Lansing 0343-578322 <s.lansing@hetnet.nl> PR-commissie : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <pr@avphoenix.nl> Studentencoördinator : Bart Broex 030-2723905 <recreantinfo@avphoenix.nl> Studentencommissie : Peter-Paul Harks 06-51748238 <studentencie@avphoenix.nl> Technische commissie : Edwin Marquart 06-24261181 <tc@avphoenix.nl> Trainingscoördinator Senioren : Paul Kommeren 030-2369004 <reiziger20@yahoo.com> Trainerscoördinator Jeugd : Jannet Vermeulen 030-6665200 <de.mare@tiscali.nl> Assistentecoördinator Jeugd : Martin van den Berg 06-44166779 <martinvdb@gmail.com> Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <erenestine@elkenbracht.nl> Vrijwilligerscoördinator : Margo de Vries 06-13156572 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> Websitetecte : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com> WOC : Govert van Eeten 030-2965539 <woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	(tijdelijk) Houtwerf 28, 3451DC Utrecht, 030-6775841, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	vacature , wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Utrecht te worden overgemaakt.
WEDSTRIJDLICENTIE	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 20,35, junioren EUR 12,70 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN CLUBKLEDING	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Bart Broex 030-2723905 Wedstrijd: Edwin van den Berg 06-13156572 Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)
MASSEURS	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René, Jori en Frits klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor René de Zoete, Jori Vredenberg en Frits Blankensteijn kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassage030@gmail.com>
FYSIO	Iedere donderdagavond is Marjet Hengeveld als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in het paviljoen. Je kunt ook mailen naar marjet@triestotaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61, tel 030-2660662
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen) Per kwartaal Machtiging Acceptgiro U-pas Pupillen EUR 34,50 EUR 37,00 gratis Junioren CD EUR 34,50 EUR 37,00 gratis Senioren /Jun AB EUR 43,50 EUR 46,00 EUR 21,75 Studenten EUR 33,30 (op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart) Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 7,50 (zelf aangeven bij de ledenadministratie). 50 % korting bij U-pas vanaf 17 jaar en vanaf elk derde gezinslid. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk plaatsvinden, de contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.

't Phoentje

Een uitgave van:

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 8x per jaar
oplage: 600

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

Bart Broex (vormgeving)
Chaya Friedhoff (jeugd)
Frits Gerlach (verzending)
Annabel van Heesbeen (jeugd)
Roos Post (jeugd)
Peter Verburg (uitslagen)

Redactie-adres

Redactie 't Phoentje
p/a Bart Broex
Aartsbisschop Romerostraat 377
3573 AN Utrecht
030-2723905

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

Patricia Brienese
Valkenkamp 499
3607 ME Maarssen
Tel 0346-571849
ledenadministratie@avphoenix.nl

Coverfoto

Jannet Vermeulen is benoemd tot Erelid van AV Phoenix, om alles wat zij gedaan heeft voor de vereniging sinds ze in 1973 lid werd.

De lente in aantocht ?!

Sinds 2005 heb ik tot en met 2011 bij Phoenix hardgelopen.

Vanaf 2008 onder leiding van Herman Lenferink bij de selectie.

Daarnaast heb ik vanaf 2010 columns voor het Phoentje geschreven.

Verhalen over trainingen, wedstrijden en andere ervaringen.

Dit was een mooie manier om mijn belevenissen met de club te delen.

Ik heb dit daarom altijd met veel plezier gedaan.

Hopelijk heb ik mijn enthousiasme, het stokje, het vlammetje, door kunnen geven aan een ander.

Want inmiddels ben ik een nieuwe weg ingeslagen, loop nu hard door Amsterdamse parken.

En dus is er, hoewel aan ieder verhaal een einde komt, ook weer ruimte voor iets nieuws.

Ja, beste nieuwe schrijver, als je dit leest.

De tijd is nu, ontwaak en sta op.

Rijs op uit je as en moge het Phoenix vuur blijven branden.

Sander van Alphen

***Je kopij voor het volgende clubblad
kan je nog uiterlijk aan ons kwijt op:***

Vrijdag 17 juni 2011

KOPIJ...KOPIJ...KOPIJ...KOPIJ...

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Uit de Bestuurskeuken / Prikbord</i>	6
<i>Vertrouwenspersoon / Recreanten in Beweging</i>	9
<i>Wedstrijdkalender</i>	10
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	11
<i>Verjaardagen</i>	12
<i>Van de Verenigingsmanager</i>	13
<i>Europees jaar van het vrijwilligerswerk</i>	14
<i>Uit de Selectie</i>	16
<i>Jeugdpagina's</i>	18
<i>Jeugduitslagen</i>	27
<i>Langere verhalen</i>	31
<i>Saskia's Column</i>	33
<i>Vrijwilligersinterview</i>	35
<i>Stermiles</i>	36
<i>Uitslagen senioren</i>	37
<i>Overzicht trainers</i>	41
<i>Overzicht trainingen</i>	42

Vrijwilligersbeleidsplan

Op de ALV van eind maart heeft Verenigingsmanager Margo de Vries enthousiast het nieuwe Vrijwilligersbeleidsplan gepresenteerd. Het beleidsplan is geïnspireerd op onder meer een leven lang vrijwilliger zijn en 2011 het Europees jaar van het vrijwilligerswerk. Speerpunten zijn verankering van vrijwilligersbeleid, monitoring van vacatures en faciliteren van vrijwilligers op operationeel niveau. Voor de werving van vrijwilligers wordt gewerkt aan een duidelijke ondersteuningsstructuur. Hierbij blijft persoonlijke aandacht altijd belangrijk en worden een aantal specifieke doelgroepen benoemd waarin extra werving gewenst is. Voor het behouden van vrijwilligers wordt een duidelijk waarderingsbeleid gevoerd. Onderdeel hiervan is de begeleidingsstructuur en de mogelijkheden tot het volgen van scholingen indien noodzakelijk voor de uitvoering van de functie.

Bestuurswisselingen

Op de ALV hebben tevens een aantal bestuurswisselingen plaatsgevonden. Mirjam Wingelaar is als secretaris toegetroten tot het bestuur. Wij zijn zeer content met deze versterking en wensen haar veel succes in deze nieuwe functie! Zij blijft ook haar huidige werkzaamheden als PR-coördinator vervullen. Jaap van der Meer is op de ALV afgetreden als penningmeester. Die functie is nog niet opnieuw ingevuld; we zijn nog op zoek naar een atleet of ouder die de financiën van Phoenix voor ons wil bewaken! En opnieuw: het gaat om de richtinggevende en toezicht houdende bestuursfunctie. De boekhouding wordt gedaan door de financiële administratie, in de persoon van Iris Kamp. Zij regelt momenteel de operationele zaken zoals declaraties. Ten slotte is Frank Witte aangetreden als bestuurslid Jeugd. Frank was al enige maanden actief en is nu formeel benoemd. De wedstrijdathletiek is momenteel ondervetegenwoordigd binnen het bestuur; wij zouden graag een bestuurslid Wedstrijdatletiek willen aanstellen en gaan daar ook naar op zoek.

Jannet Vermeulen Erelid

Jannet Vermeulen is bij haar aftreden als bestuurslid Jeugd benoemd tot Erelid. Gedurende inmiddels 38 jaar heeft zij zich in vele functies verdienstelijk gemaakt voor Phoenix. In twee zeer verschillende tijden heeft zij deel uitgemaakt van het bestuur, en heeft ze daarin vrijwel alle functies vervuld. Naar de Jeugd ging al die jaren haar grootste aandacht uit, daar heeft Jannet de meest uiteenlopende activiteiten voor gedaan, variërend van jeugdkamp tot strandtraining, van trainster tot wedstrijdorganisator. Jannet zal zich nu concentreren op haar taken als jeugdcoördinator en blijft daarnaast werkzaam als Combinatiefunctionaris. Jannet, nogmaals via deze weg: dank voor alles wat je tot nu toe gedaan hebt. We hopen dat je je nog lang en met plezier voor Phoenix blijft inzetten.

Recreanten

De afgelopen weken hebben op 2 locaties de Start to Run sessies plaatsgevonden, waar Phoenix nu voor de 3e maal aan meedeed. Dit zal weer leiden tot de instroom van enige nieuwe leden, en zoals het nu laat aanzien zelfs de start van een groep op de vroege woensdagavond. Mede naar aanleiding van de toestroom vanuit Start to Run is eerder onderzoek gedaan naar de situatie bij de Recreanten. Een van de aanbevelingen was de vorming van een Recreantencommissie. Die is inmiddels van de grond gekomen, en de komende tijd zal deze commissie zich buigen over haar taken en doelen.



Overvecht en Maarschalkerweerd

Begin april is het gelukkig goed weer geweest waardoor de renovatiewerkzaamheden op Overvecht, zoals belijning, die vorig najaar niet meer gedaan konden worden nu zonder verdere problemen konden worden afgerond. Helaas kwam daar onvermijdelijk nog enige overlast bij kijken. Voor de kantine op Overvecht zijn nu concrete plannen om die op de maandagavond weer open te gaan stellen. Dit zal later op de avond nog wel afhankelijk zijn van barbezetting. Aan het eind van de Mytylweg wordt nu hard gewerkt aan de nieuwe baan Maarschalkerweerd, voorlopig vooral grondverplaatsingen. De atletiekverenigingen houden nadrukkelijk de vinger aan de pols en zijn alert op mogelijke onnodige vertragingen. Volgens planning vindt oplevering plaats in de eerste week van juli, en zou men aansluitend beginnen met het afbreken van de huidige baan ten behoeve van de aanleg van hockeystreken. Gezien de ervaringen met Overvecht zitten wij daar bovenop.

Baanseizoen

Bij de opening van de baanseizoen is het in april gelijk al weer druk met competities, met Phoenix-atleten actief op soms wel 3 verschillende locaties in een weekeinde. Anderen werken toe naar grote en kleine wegwedstrijden. Iedereen werkt veel succes gewenst bij het behalen van z'n eigen doelen. Op 6 mei start weer een nieuwe serie Track meetings, dit jaar weer op de baan in Overvecht. Samen met de vele vrijwilligers hopen we net als de voorgaande jaren weer veel atleten uit het hele land een mooie serie wedstrijden te bieden.

Edwin van den Berg

Nieuwe secretaris

Sinds een kleine maand heeft Phoenix weer een secretaris, en dat mag ik dan zijn. Een paar weken geleden sprak ik Edwin voor iets heel anders, en al pratend leek de functie van secretaris me ineens iets dat ik best op zou kunnen pakken. En hopsakee, een paar weken later is het dan zover. Grappig hoe dingen soms lopen.

Ik ken Phoenix tot nu toe vooral als recreant, als pr-coördinator en als vrijwilliger bij de Maliebaanloop en een paar Trackmeetings. Het leek me dat ik daarmee de club al best goed kende, maar er valt duidelijk nog veel meer te weten. Wat bijvoorbeeld te doen met een mailtje van een school die hun sportdag graag op een atletiekbaan willen organiseren? (doorverwijzen naar de juiste contactpersonen van de gemeente en de kantines) Of de melding dat sportverenigingen een deel van de energiekosten kunnen terugkrijgen? (niks mee doen, geldt niet voor ons) Wat te doen met de flyers die aangeven dat we met korting naar de FBK games kunnen? (meenemen naar de bestuursvergadering komende maandag, ben benieuwd) Wat te doen met het verzoek om de Singelloop in Wijk bij Duurstede te promoten? (zelf maar even in de wedstrijdkalender opnemen). Enzovoort enzovoort. Ik ben benieuwd wat er nog meer allemaal langs gaat komen in deze nieuwe rol. Kom maar door, ik heb er zin in.

Hartelijke groet,

Mirjam Wingelaar
secretaris@aphoenix.nl

PS omdat ik weet dat er mensen zijn die om iemand te leren kennen graag de sportieve prestaties bekijken... Mijn sportieve mijlpalen zijn een 5 km musicloop in net geen 27 minuten, een 10 km in IJsselstein in 57 en een beetje, Theuvelen in 1.33 (allemaal in 2009) en twee keer de Alpe d'Huez op tijdens de Alpe d'Huzes van 2010.

Verplaatsing Atletiekbaan Maarschalkerweerd

Zoals bekend wordt de atletiekbaan van Maarschalkerweerd verplaatst naar achteraan de Mytylweg, tegenover de Mytylschool. Op het terrein is gestart met het grondwerk voor de baan en hiervoor al met de bouw van de twee nieuwe gebouwen die er komen. Een nieuw (verwarmd) kleedgebouw met krachthok, massageruimte, een ruimte van de gemeente die ze overdag zullen gebruiken en opslagruimten; en een nieuw paviljoen waar we na de training wat kunnen drinken etc. Het nieuwe paviljoen zal net als nu in beheer zijn van de SVDU. De baan wordt 8-laans baan, voorzien van nieuwe lichtmasten. Kortom een mooie nieuwe locatie waarbij het nog wel spannend is of de strakke planning gehaald wordt. Want volgens de planning is de nieuwe baan op 4 juli 2011 klaar en wordt vanaf 5 juli 2011 de huidige baan gesloopt om plaats te maken voor 3 hockeyvelden voor Kampong. Uiteraard volgen de gezamenlijke atletiekverenigingen de voortgang nauwlettend en doen we er in frequent overleg met de gemeente alles aan om mogelijke overlast te voorkomen.

Edwin Marquart





Whauw!

Ons tweede kind en zus van Marijn is geboren!
22 februari 2011, 03:38 uur



Renske
Ellis Koning

Wil je Renske Komen bewonderen?
Bel even, 030 234 0519
Beverstraat 40, 3513 AR Utrecht

Frisse wangen, mooie oren en ranke voetjes

Marry Mos, Geert Koning & Marijn



We zijn zo blij!

12 April 2011, 09:45

Vi er så glade!

Melke en/og Gerard
Storøien 69
1487 Nittedal



Jiri

57 cm 3544 g





ONTWIKKELEN EN BOUWEN IS VOORUITLOPEN



MBB ontwikkelt en bouwt ruimte waarin mensen prettig kunnen leven, functioneren en zich goed voelen. MBB is zich bewust van de impact van de projecten op de maatschappij en draagt bij aan verankering van de plannen in de sociale omgeving.

ONTWIKKELEN&BOUWEN • WWW.MBB.NL • 0346 562744

Sinds enige jaren is binnen AV Phoenix een vertrouwenspersoon actief. De vertrouwenspersoon binnen Phoenix is lid van de vereniging en heeft een volledig onafhankelijke positie, los van het bestuur. Iedereen kan een beroep doen op de vertrouwenspersoon, die zich slachtoffer voelt van:

- pesten
- oneigenlijk uitoefenen van de functie van trainer, bestuurslid, commissielid
- seksuele intimidatie
- seksueel geweld
- ongewenste omgangsvormen
- andere vormen van machtsmisbruik.

Ouders of leden die zich niet zelf slachtoffer voelen, maar zich ongerust maken over een bepaalde situatie en hierover naar hun idee niet terecht kunnen bij trainer of bestuur, kunnen zich ook wenden tot de vertrouwenspersoon:

Ernestine Elkenbracht
06 50637017 / ernestine@elkenbracht.nl

Persoonlijke noot Ernestine:

Op dit moment bevind ik me wat in de luwte van de vereniging vanwege een drukke fase met jonge kinderen, eigen bedrijf in de milieusector en keuze voor muziek. Af en toe loop ik nog mee met de recreanten tijdens mijn favoriete bostraining. Door mijn 6-jarige bestuurslidmaatschap enkele jaren geleden, heb ik alle afdelingen van de vereniging echter goed leren kennen. De kennis van de vereniging en mijn huidige afstand tot het dagelijks reilen en zeilen vormen een goede combinatie voor de positie als vertrouwenspersoon. Het is belangrijk dat de drempel om mij te benaderen zo laag mogelijk is. Slachtoffers schamen zich ten aanzien van bekenden vaak, omdat zij dit 'hebben laten gebeuren'. Het voelt vaak veilig om te rade te gaan bij een relatief onbekende persoon. Gemiddeld komt er één keer per jaar een vraag binnen, waarbij de situatie tot nu toe gelukkig een positieve wending kreeg. Hierdoor word ik bevestigd in de idee dat het goed en professioneel is om binnen de vereniging een vertrouwenspersoon te hebben.

Werkwijze – geheimhouding!

De vertrouwenspersoon is gehouden alles geheim te houden wat hem/haar schriftelijk wordt toegezonden, of wat hem/haar ter ore komt. Alles wat besproken wordt tussen de vertrouwenspersoon en het lid van de vereniging, dat met een klacht komt, blijft tussen hen beiden. Enkel degene, die klaagt, geeft aan, of en zo ja welke informatie bij het bestuur bekend gesteld wordt.

Bij het ontvangen van een vraag of klacht zijn er de volgende stappen mogelijk:

- luisteren naar klachten en problemen, bemiddeling, informele afhandeling indien mogelijk;
- indien nodig samen bepalen van vervolgstappen zoals:
 - o begeleiding naar extern adviseur (zie onder)
 - o begeleiding naar eventuele hulpverlening
 - o ondersteuning bij eventuele aangifte bij justitie
- verlenen van nazorg.

Daarnaast kan de vertrouwenspersoon een onafhankelijk advies geven aan het bestuur over het te voeren integriteitsbeleid en preventiebeleid van bijvoorbeeld seksuele intimidatie. De vertrouwenspersoon rapporteert 1x per jaar aan de ALV het aantal vragen of klachten.

De externe adviseur

In en na overleg met de vertrouwenspersoon kan er voor gekozen worden om contact op te nemen met een extern adviseur. Het contact met de externe adviseur kan via het NOC/NSF meldpunt 'seksuele intimidatie in de sport' lopen. Andere mogelijkheden zijn een vertrouwenspersoon van de gemeente Utrecht dan wel de GG & GD.

De verwijzing naar een extern adviseur is afhankelijk van de vraag en/of voorkeur van de betrokkene.

Ernestine Elkenbracht & Frank Witte

• • • • •
Afgelopen zaterdag eindigde de nieuwste editie van Start2Run, wederom op twee locaties. Met dank aan Rixt, Barend en Ron hebben weer ruim 70 mensen de eerste stap van de luie stoel naar het open veld gezet. Op woensdagen hebben velen van hen kennis met Phoenix gemaakt. Nu ook om 18.30 uur, een nieuw trainingstijdstip dat door Rixt wordt bemenst. Er is nog ruimte voor meer beginnende lopers op dat tijdstip. Op 27 april sluiten we weer af met de Musicloop; een gezellige tijdloop voor alle recreanten over 3 of 5 km.

In april is ook de recreanten-commissie van start gegaan. Lize Haarmans, Vincent Klarenbeek en Rob Visser vormen nu samen met mij deze nieuwe commissie. We blijken dus minimaal vier mensen nodig te hebben om het werk over te nemen dat Bart Broex de afgelopen vijf jaar in zijn eentje heeft gedaan. Hulde en veel dank Bart voor al je werk! De commissie zit vol plannen om de recreantenafdeling nog leuker, beter en gemakkelijker te maken. De komende tijd zal steeds meer zichtbaar worden dat we zaken oppakken. Daar zullen we nog heel wat handen bij nodig hebben. We zijn voor de commissie zelf vooral nog op zoek naar een of twee gezellige mensen die al langer lid zijn, zodat we goede Phoenix-gewoontes kunnen voortzetten. Sportieve groet!

Arjeh Mesquita

Wedstrijd- & trimloopkalender

mei en juni (interactieve wedstrijdkalender)

Baanwedstrijden

6-5	Overvecht	Trackmeetings I
8-5	Santpoort-N	Senioren Competitie - Poule 32
11-5	Amersfoort	2e Gooi & Eemlandinstuif
13-5	Gouda	1e Goudse Kaas en Stroopwafelinstuif
14-5	Lisse	Ter Specke Bokaal
20-5	Etten-Leur	Avondinstuif ARV Achilles
20-5	Wageningen	Trackmeeting Wageningen
21-5	Hoorn	Flynth Recordwedstrijden
27-5	Overvecht	Trackmeetings II
2-6	Gouda	2e Goudse Kaas en Stroopwafelinstuif
5-6	Haarlem	Senioren Competitie - Poule 32
11-6	Leiden	ASICS Gouden Spike
13-6	Hulst	Pinksterwedstrijd
17-6	Hoorn	Baancircuit Heer & Meester
24-6	Overvecht	Trackmeetings III
26-6	Gendringen	Senioren Competitie - Poule 32

Jeugd

14-5	Haarlem	Tweede CD-competitie
20-5	Etten-Leur	Avondinstuif ARV Achilles
20-5	Wageningen	Trackmeeting Wageningen
21-5	Overvecht	Tweede pupillencompetitie
22-5	Lisse	Tweede B-competitie
13-6	Hulst	Pinksterwedstrijd
25-6	niet bekend	Gebiedsfinale CD-competitie
2-7	Almelo	CD Meerkamp dag 1
3-7	Almelo	CD Meerkamp dag 2
25-6	Hellas Utrecht	Derde pupillencompetitie

Wegwedstrijden

29-5	Amsterdam	Rock and Run
18-6	Maarn	Utrechtse Heuvelrugloop

Trimlopen**

1-5	Zeist	Panbosloop
8-5	Utrecht	Berekuilloop
5-6	Zeist	Panbosloop
12-6	Utrecht	Berekuilloop

* Inschrijven voor het NK via de wedstrijdsecretaris, alleen dan wordt het inschrijfgeld vergoed.

** zie ook bij wegwedstrijden en cross

De wedstrijdsecretaris is te bereiken via wsuit@avphoenix.nl. De wedstrijdsecretaris jeugd (pupillen en CD) via wsjeugd@avphoenix.nl.

Mei 2011

vr	6	1e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht
za	7	Batavierenrace	Nijmegen-Enschede
zo	8	Competitie senioren 1e ronde	Santpoort (+ ??)
zo	8	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	14	Competitie junioren CD 2e ronde	Haarlem
zo	15	Competitie junioren A 1e ronde	Wageningen
zo	15	Competitie masters 2e ronde	Steenwijk
za	21	Pupillencompetitie 2e ronde	Utrecht (Phoenix)
zo	22	Competitie junioren B 2e ronde	Lisse
vr	27	2e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht
za	28	Staatina Baanwedstrijd	Culemborg
zo	29	Met Phoenix naar FBK-games	Hengelo

Juni 2011

do	2 - 3	NSK baan	Groningen
zo	5	Competitie senioren 2e ronde	Haarlem (+ ??)
zo	12	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
vr	17	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl
za	18 - 19	NK masters	Den Haag
zo	19	Competitie junioren A 2e ronde	Epe
vr	24	3e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht
za	25	Pupillencompetitie 3e ronde	Utrecht (Hellas)
za	25	Competitie jun. CD gebiedsfinales	Heerhugowaard
za	25	Utrege Meidenloop	Domplein
zo	26	Competitie senioren 3e ronde	Gendingen (+ ??)

Nieuwe leden

Mokhtar Abachrim	jeugd	oumimran_9@hotmail.com	Rodney Kuisch	jeugd	rhondaspates@gmail.com
Wissal Abdelkarimi	jeugd		Eric van Rooijen	recreant	ericvanrooijen@gmail.com
Julia Adelaar	jeugd	neske.kraai@rtvtrecht.nl	Hanneke Simmelink	recreant	hannekesimmellink@gmail.com
Ilias Azahaf	jeugd		Eefje Smit	recreant	eefjesmit@gmail.com
Yunniss Azahaf	jeugd		Patty van Tiel	Sprint/Technisch	
Antoinette Beentjes	recreant	AJBeentjes@gmail.com			pattyvantiel@hotmail.com
Ron Brouwer	jurylid		Bram van der Vaart	jeugd	cecile@cd-clinicalresearch.nl
Roanne Bruin	MLA	ro_otje@msn.com	Nynke Vellinga	recreant	nynkevellinga@hotmail.com
Natasja Derwort	recreant	n_derwort@hotmail.com	Guusje van der Vorst	jeugd	ingeborg@hollandsemeesters.nl
Petra Drankier	recreant	p.drankier@ziggo.nl	Patrick Wieser	Sprint/Technisch	
Janneke Gardenier	recreant	jgardenier@live.nl			pfcwieser@gmail.com
Stevien Gardenier	recreant	stevien.gardenier@hetnet.nl			
Baraahiqbal Guelai	jeugd				
Rofaida Guelai	jeugd				
Wissal Guelai	jeugd				
Annejorie Hegge	recreant	annejorie@gmail.com			
Wim Hoogstra	jurylid				
Pascalde Jager	jeugd	pascaldejager@hotmail.com			
Jolien Janssen	MLA	jolien_janssen@hotmail.com			
Eelke Joosten	recreant	eelkejoosten@gmail.com			

mei	20	Jacco den Hollander (38)	16	Marieke Hellevoort (47)
1	20	Arnout Smit (32)	17	Ineke Deelen (24)
1	21	Mirian van Dijke (43)	18	Sophie Neijens (18)
1	21	Ralph van Buuren (42)	20	Maarten Hanssen (30)
1	22	Ruud van Suijdam (41)	20	Gerard Cornelissen (40)
2	23	Margriet Neuteboom (30)	20	Rebekka van der Grift (15)
2	24	Henny Meijvis (55)	21	Omar El Sayed (10)
3	24	Emma Schutte (9)	21	Janneke de Groot (28)
3	24	Michael Blommers (22)	21	Walter Immerzeel (36)
4	25	Winnie Agterberg-Bos (66)	23	Henk Tennekes (57)
4	25	Freek Jacobs (11)	23	Bas Jubels (28)
4	25	Justin van Benten (17)	23	Anass I Charki (13)
5	25	Romee van Benten (17)	24	Marcel Kwakkel (30)
5	25	Josja Veul (15)	24	Nol Simons (15)
5	26	Diederik de Klerk (47)	24	Elly Thomas (9)
6	27	Pieter Zwart (52)	24	Tessa Sophia van der Voort (21)
6	27	Kobus Berkhof (50)	24	Monique van Schip (40)
7	28	Janine Brassé (23)	25	Elise Koole (19)
8	28	Fenna Rozemond (17)	27	Kirsten Rutten (24)
8	29	Paul van Schaik (52)	27	Maite Borgman (11)
8	29	Jeanic Beker (47)	27	David Krekels (9)
8	29	Rick Soeters (22)	27	Pascal de Jager (16)
10	29	Rachella Boodoe (13)	28	Jan Folgerts (8)
11	30	Annelie Dijk (22)	28	Louise de Weerd (8)
12	31	Jan Pieter Stam (51)	28	Kas Houthuijs (17)
12			29	Yunniss Azahaf (8)
12			29	Ibrahim Lazar (10)
12	jun			
13	1	Annejet van Rooijen (13)		
13	2	Mayke Verweij (50)		
13	2	Tobias Pauptit (16)		
13	3	Gerda Bosman (48)		
14	3	Antoinette Beentjes (62)		
14	3	Jan Aarnoutse (43)		
14	6	Anniek Gloudemans (16)		
14	7	Luc Roelofs (35)		
15	7	Koen Deckers (21)		
15	8	Wanda Portier (32)		
15	9	Erna Jongman (44)		
15	9	Bram ten Bruggencate (15)		
17	10	Frans van Vliet (52)		
17	12	Niels de Winter (21)		
18	13	Ilias Azahaf (7)		
18	13	Sil Leenders (9)		
19	14	Robert Segers (44)		
19	15	Margie van Loon (56)		
20	16	Loutfi Mahdad (9)		

Zoals beloofd hou ik jullie via deze column op de hoogte van de werkzaamheden waar ik me momenteel mee bezig hou.

Vrijwilligersbeleid

Tijdens de laatste ALV is het vrijwilligersbeleid gepresenteerd aan de aanwezige leden. In aanloop hier naartoe is het vrijwilligersbeleid ook te downloaden geweest via de website. Na de presentatie en met nog enkele aanvulling en tips van de aanwezige is het beleid goedgekeurd en kunnen de activiteiten worden doorgezet.

Momenteel ben ik bezig met het actualiseren van alle functieomschrijvingen. Maar hierbij heb ik wel jullie hulp nodig. Ik zal dan ook verschillende mensen benaderen om hier input te leveren. Het vervolg hierop is het vullen van de vrijwilligersdatabase waar we mee gaan werken. Dit betreft niet alleen het vullen van de functiestructuur en de functiebeschrijvingen maar ook de ledenkaarten. Hiervoor hebben we de hulp nodig van alle leden, het zou dan ook erg fijn zijn als iedereen hier straks zijn bijdrage in doet en vraag ik alvast jullie medewerking.

Verder bekijken we op dit moment de mogelijkheden rondom het Europees Jaar van het Vrijwilligerswerk, waarover meer informatie te vinden is verderop in dit phoentje.

Start 2 Run

Inmiddels heeft de laatste Start 2 Run training plaats gevonden en hebben we weer een succesvolle clinic gehad. Een iets lager deelnemersaantal dan we gewend zijn (totaal van 61 lopers over 2 locaties) maar wel met een zeer laag uitvalspercentage. Dit is mede te danken aan het enthousiasme en de deskundigheid van onze trainers die deze groep weer voortreffelijk begeleid hebben. Woensdag 27 april wordt deze clinic afgesloten met de inmiddels traditionele Musicloop, waar we op dit moment voor in voorbereiding zijn. Uiteraard hopen we ook dit keer weer veel enthousiaste nieuwe leden te mogen verwelkomen.

Bedrijvenclinic's

De eerste gesprekken met potentiële opdrachtgevers zijn gevoerd en wanneer alles meezit gaan we nog voor de zomer van start met de eerste opdracht. Hiervoor ben ik nog wel altijd op zoek naar trainers die het leuk vinden tijdens en vlak na kantooruren deze activiteiten te ontplooiën. Dus ben of ken je nog iemand? Neem dan even contact met mij op.

Overige

Naast de 3 hoofdpeilers passeren nog vele onderwerpen de revue. Op woensdag 20 april staat de open dag en tevens kick off van het nieuwe initiatief 'Plusport' op het programma. Plusport richt zich op de leeftijdscategorie 50+ en Phoenix participeert in dit project door de hard-

looptrainingen te verzorgen.

Daarnaast hebben vele van jullie de afgelopen periode de nieuwe teamkleding zorgvuldig gepast. Achter de schermen wordt nog hard gewerkt aan het ontwerp voor deze teamkleding en het is helaas dan ook nog onduidelijk wanneer de nieuwe kleding uitgeleverd gaat worden.

Hebben jullie vragen, opmerkingen, tips? Neem contact met me op via 06-13169375 of verenigingsmanager@avp-hoenix.nl

Margo de Vries

Vrijwilligers heb je in alle soorten, maten en persoonlijkheden. Niet alleen in de sport maar ook in gezondheid & welzijn, cultuur, onderwijs, politiek en nog vele andere sectoren. Deze vrijwilligers zijn dermate belangrijk voor de maatschappij dat dit reden genoeg was om 2011 uit te roepen tot Europees jaar van het vrijwilligerswerk.

Hoofddoelen

De hoofddoelen van het EJV 2011 zijn:

1. Vieren en waarderen van de kracht van het Nederlandse vrijwilligerswerk
2. Het brede publiek laten zien welke soorten vrijwilligerswerk er zijn. De focus ligt hierbij op de diversiteit, er zijn vele vernieuwende, leuke en interessante manieren van vrijwilligerswerk.
3. Een gunstig klimaat voor het vrijwilligerswerk behouden.

EJV en sport

De sport is de grootste sector waarin vrijwilligers actief zijn. Veel mensen zijn lid van een sportvereniging en doen iets terug voor de vereniging in de vorm van vrijwilligerswerk. Deze Nederlandse structuur is dan ook zeer uniek en zorgt ervoor dat sport betaalbaar blijft. Er zijn een aantal landelijke trends gaande die ervoor zorgen dat het werven van vrijwilligers steeds lastiger wordt, met name voor de invulling van structurele functies. Het is een uitdaging voor sportorganisaties om vrijwilligerswerk aantrekkelijker te maken.

Initiatieven en organisatie

Veel gemeenten, vrijwilligersorganisaties en vrijwilligerscentrales organiseren extra activiteiten in het Europees jaar. Landelijk gezien is er een nationaal activiteitenplan opgesteld met ondermeer; de digitale complimentencampagne, de week van het applaus en de uitreiking van de meer dan handen awards.

Voor lokale organisaties vormt dit initiatief een kapstok om meer aandacht, zichtbaarheid en bekendheid te geven aan vrijwilligerswerk in en rondom hun organisatie. Maar ook het extra in het zonnetje zetten van belangrijke sleutelfiguren en het enthousiast maken en werven van nieuwe vrijwilligers kan een speerpunt zijn.

EJV en Phoenix

Ook voor Phoenix zijn vrijwilligers heel belangrijk en de drijvende kracht van de vereniging. Phoenix onderzoekt dan ook welke extra mogelijkheden EJV biedt om in 2011 extra aandacht te besteden aan dit belangrijke onderwerp. De uitvoering hiervan loop parallel aan het vrijwilligersbe-



leid en is in uitvoering belegd bij onze Verenigingsmanager. Heb je leuke tips en ideeën om uit te voeren rondom dit initiatief? Alle suggesties zijn welkom dus laat je ideeën horen en deel deze met Margo (06-13169375 verenigingsmanager@avphoenix.nl)

Kijk voor meer informatie op www.vrijwilligerswerk.nl of www.europa.eu/volunteering

Margo de Vries

De BOMBARDON
Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!" "Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"

Betrokken	Betrouwbaar	Betaalbaar
Samen met 2 andere ouders pas je een halve dag op 15 kinderen	We voldoen aan alle wettelijke verplichtingen kinder-EHBO en VOG en krijgen jaarlijks inspectie door GG&GD	€ 1,12 per uur 4 dagen per week brengen kost € 112,50 per maand

Bouwstraat 53 | 030-2718081 | www.debombardon.nl

ZOMERKLAAR?



Jogger, trimmer, topper, wegafleet, baanafleet? Iedereen is welkom bij Run2Day voor een objectief en deskundig advies. Dit m.b.v. een gratis loopbaananalyse. Spikes, training- en wedstrijd schoenen, loopkleding en accessoires zijn bij ons ruim op voorraad. Wij bij Run2Day nemen alleen maar genoegen met de beste producten en het geven van het beste advies.

Ontvang voortaan 15% korting* op je schoenen en kleding met je Run2DayCard i.p.v. 10%, indien je kunt aantonen dat je aangesloten bent bij een loopgroep of atletiekvereniging.

Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!



De complete hardloophwinkel

RUN2DAY

Marastraat 10, Utrecht
Grote Haag 23, Amersfoort

Amsterdam, 18 april 2011

DJ Lenferink

Weet wat de gasten willen,
Zijn vaste platen keuzen
Volgordes verschillen
Dood stil is het, niks geen leuzen

Dan gaan de voetjes van de vloer
Wordt het ritme gevonden
Met 180 beats per minute
drie passen per seconde

Doe het niet geforceerd
Zorg dat het soepel 'runt'
Dans nooit harder,
dan dat je volgend weekend nog eens kunt

Sander van Alphen



Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894



Thais Restaurant AMANAKORN

อามาโกะ

Oudegracht 140 a/d werf, 3511 AZ Utrecht, Telefoon 030-2333545

's Winters geopend van 17-23 uur. 's Zomers geopend van 11-23 uur

Starshoe Zeist; het beste sportschoen-advies voor verantwoord sporten



Voorkomen is beter dan genezen. Daarom geeft Starshoe iedereen een persoonlijk medisch advies. Door het analyseren van voetenstand, houding en looppatroon is Starshoe in staat een passend advies uit te brengen voor iedere sporter. Door het gebruik van de juiste functionele sportschoenen en/of sportsteunzool, kunnen overbelastingsblessures worden voorkomen. Bij aanschaf van sportschoenen en/of sportsteunzolen komen bovendien de advieskosten te vervallen.

Behalve sportschoeisel verkoopt Starshoe ook functionele sportkleding en -sokken, hartslagmeters en accessoires voor hardlopen, aerobics en wandelen. Laat u adviseren over hardloop-, aerobic-, nordic walking- en wandelschoenen bij Starshoe Zeist!

Starshoe Zeist - Handelscentrum Zeist (A28) - Huis ter Heideweg 56 - 3705 LZ Zeist - 030-6925436

www.starshoe.nl





Hallo Junioren en Pupillen,

Wat is het heerlijke weer de afgelopen dagen! Het perfecte weer om buiten te trainen (of een watergevecht te houden...) De meesten van jullie hebben er al een competitiewedstrijd op zitten, hoe dat is verlopen kun je lezen in dit 't Phoentje. Ook is er weer van alles te lezen over het leven van clubgenoten (kinderen én trainers), de juniorencommissie en rare (maar ware!!) weetjes. Heb je door dit mooie weer geen tijd meer op 't Phoentje te lezen, niet getreurd: gemiddeld zit een mens gedurende zijn leven anderhalf jaar op de wc. Blijft er toch nog genoeg tijd over...!

Roos, Annabel en Chaya

Dames, opgelet!

In deze zomermaanden is het natuurlijk niet te doen om in je lange broek te gaan trainen. Maar ben je een beetje uitgekeken op die 'nietszeggende' korte broekjes? Dan is dit iets voor jou: een hardlooprokje! Het handige van deze rokjes is dat er een broekje onder het rokje vast zit (welk natuurlijk niet te zien is). Hierdoor train je dus in een rokje, maar loop je niet het risico dat je onderbroek te zien is. De hardlooprokjes worden steeds populairder, je hebt ze in alle kleuren en maten. Wil je een effen zwarte of toch liever een roze bloemenprintje? Alles is mogelijk, kort/lang/effen/print. Er zit zelfs op het onderbroekje een zakje voor je mobiel, ipod of sleutels. Voor meer informatie, check www.hardlooprokjes.nl. Ze zijn hier ook online te bestellen!

Wedstrijden/Trainingen

Iedere maand willen wij een aantal leuke wedstrijden, competities en trainingen aan jullie presenteren. Hiervoor kunnen jullie jezelf altijd opgeven. Pak je agenda erbij en noteer ze!

Pupillencompetitie:

- 21 mei 2011: Tweede wedstrijd in Utrecht (georganiseerd door Phoenix)
- 25 juni 2011: Derde wedstrijd in Utrecht.

Juniorencompetitie:

- 14 mei 2011: Tweede Cd-competitie in Haarlem
- 22 mei 2011: Tweede B competitie in Lisse
- 25 juni is de gebiedsfinale van de Cd-competitie.



Gezocht!

Om de jeugdpagina's goed te vullen zoeken wij veel verhalen of verslagen over de wedstrijden en activiteiten die jullie doen tijdens trainingen, uitjes of andere leuke dingen op de atletiekbahn. Wij als commissie kunnen niet altijd overal bij zijn, dus missen soms ook activiteiten. Het is zonde om zo activiteiten zo voorbij te laten gaan. Vaak maak je andere kinderen enthousiast met jouw verhaal.

Zouden jullie zo nu en dan een verhaal willen schrijven??

Wij kijken uit naar jullie verhalen.



Dit doen wij:

Om voor jullie deze pagina's te kunnen vullen, komen wij als commissie geregeld bij elkaar om alle activiteiten door te spreken. De meesten van jullie weten wel hoe wij heten, maar niet welk hoofd erbij hoort. Als jullie dan verslagen hebben is het best moeilijk om die aan ons te geven. Er is nu eindelijk een foto!! Schroom je niet en spreek ons aan of stuur jouw verhaal naar de commissie op.



Even voorstellen

Beste jeugdleden en ouders,
Sinds kort ben ik bestuurslid van Phoenix voor de jeugd-afdeling. Ik neem de plek in het bestuur over van Jannet Vermeulen, maar Jannet blijft wel de coördinator van de jeugdafdeling. Ik ben de vader van Lara (junior B) en Fieke (junior D), heb vroeger veel hardgelopen (oa bij Hellas!) maar zit tegenwoordig meer op de racefiets. Als bestuurslid hoor ik graag wat er leeft binnen de jeugd-afdeling, dus als er dingen zijn waar je mee zit of die je onder de aandacht wilt brengen, aarzel dan niet om mij te benaderen (zie de website voor email en telefoonnummer).

Groeten van
Frank Witte



Mededeling omtrent Communicatie

Tijdens het coördinatoren overleg kwam het punt communicatie aan de orde. Informatie over wedstrijden, bijzondere trainingen, evenementen en andere dingen worden nu op verschillende manieren overgebracht. Namelijk briefjes na de training, een email, bericht op de website of in het Phoentje. Ondanks al deze hulpmiddelen lopen wij er tegenaan dat mensen toch nog niet op de hoogte zijn. Alle nieuwe informatie die belangrijk is voor jeugdleden wordt overgebracht via een briefje na een training en via een email. Wanneer je geen email ontvangt van Phoenix, mail dan a.u.b. naar jeugdinfo@avphoenix.nl. Zo weet u zeker dat u niets mist van alle leuke dingen die er bij Phoenix worden ondernomen!

Namens de trainers,

Gerrieke

Ouder/Kindtraining

Op maandag 4 en donderdag 7 april waren er de ouder kind trainingen. Menig ouder kwam in sportkleding de baan op, in afwachting wat er gebeuren ging. Zelfs ouders kwamen met enig ongeduld vragen wanneer de training begon. Wat een enthousiasme, bij zowel ouder als kind! Alle trainers hadden een training voorbereid, net zoals anders. Ouders konden op deze manier ervaren wat de inhoud van de trainingen zoal zijn. Een warming up, tikspelletjes, estafettes, sprinten en uiteraard eindigen met een looponderdeel.

Verschillende opmerkingen die door ouders gemaakt zijn:
"Ik zag er wel een beetje tegenop, maar uiteindelijk was het toch wel erg leuk!"

"Leuk om te zien wat de kinderen precies doen tijdens de training."

"Vanaf de zijkant ziet het er allemaal zo makkelijk uit, maar dat valt nog best tegen."

"Ik had moeite om mijn zoon bij te houden."

"De volgende dag had ik wel spierpijn!"

"Leuk, kan het vaker gedaan worden?"

Trainers waren enthousiast over de actieve deelname van ouders. Ouders deden lekker fanatiek mee. Kinderen genoten ervan om samen met ouders spelletjes te doen en te laten zien wat zij nu allemaal bij de atletiek doen. Kortom; naar ons idee was het een zeer geslaagde training.

Na de training was er voor iedere atleet (lees; ouders en kinderen) een appel en sap. Tevens was er allerlei informatie over Phoenix te verkrijgen en kon er clubkleding worden gekocht. We zien al steeds meer kinderen met Phoenix shirts/truien. Dit draagt zeker bij aan een verenigingsgevoel! Dank voor jullie actieve deelname!

Gerrieke



Phoenix als Vreedzame Atletiekvereniging



Hoe gaat het ermee?

In elk Phoentje gaan we een stukje opnemen over de Vreedzame Aanpak. Dan kunnen jullie allemaal lezen hoe iedereen zijn invulling hieraan geeft.

In de Grondwet staat “.. dat we samen een leuke training beleven”.

Dat betekent dat we, de trainers en atleten, samen er iets leuks van maken. Het kan niet alleen leuk zijn als de trainer het leuk vindt. Het betekent dat de trainer naar de atleten luistert en samen nagaan wat een leuke training is. Het is natuurlijk wel de bedoeling dat er nog getraind dus iets geleerd wordt, en dus serieus opgelet wordt.

Leuk zijn kan ook leerzaam zijn. En de jeugd-atleten weten dit als geen ander. Want... bij het noemen van een spel aan het begin van de training, staan zij vooraan om hun favoriete spel in te brengen. De trainer kan kiezen uit het favoriete spel. En zo kan iedereen aan de beurt komen (al is het dan soms in opeenvolgende trainingen) om een keer zijn eigen favoriete spel te doen. En een variatie aan verschillende spelvormen geeft veel mogelijkheden om een leuke training te beleven voor iedereen.

Zo simpel is het dus! Luister naar elkaar, spreek samen af wat je gaat doen, en iedereen kan zo een leuke training beleven.

Heb je een leuk voorbeeld van wat er in jouw training is gebeurd? Mail het aan de redactie!

Juliet de Barbanson

Wist je dat....?

- Mieren hun stappen tellen?
- De Nederlandse taal uit ongeveer 80.000 woorden bestaat?
- Een mens maximaal 300 woorden per minuut kan spreken? Gelukkig spreekt een mens gemiddeld 150 woorden per minuut, dat maakt het luisteren een stuk gemakkelijker.
- Olifanten niet kunnen springen? Als ze dat wel zouden doen, zouden zij door hun gewicht, bij het neerkomen hun botten breken.
- De eerste snelweg ooit in 1921 in Berlijn werd geopend?
- Een eendagsvlieg eigenlijk langer leeft dan één dag?
- Het land met de minste inwoners Vaticaanstad is? Vaticaanstad heeft namelijk maar 824 inwoners. De oudste boom op aarde 9550 jaar oud is? Dit is een spar en staat in Zweden.
- De hoogste temperatuur die ooit gemeten is op de aarde 56,7 graden Celsius is? Deze temperatuur is gemeten op 10 januari 1907 in Death Valley in de Verenigde Staten.
- Kauwgom is uitgevonden door een tandarts?

plek voor foto!

Liam tijdens de finale

Finale Crosscompetitie

De crosscompetitie zit er weer op! Ook de finale is op 12 maart 2011 in Amstelveen gelopen. Hierbij heeft Phoenix zich goed laten zien. Edwin en Gerrieke hebben voor jullie een mooi stuk geschreven over deze prachtige dag.

Op een prachtige locatie in het Amsterdamse bos werd de prima georganiseerde finale van de crosscompetitie gehouden. In al bijna lente-achtige omstandigheden waren er voor de diverse leeftijdscategorieën verschillende parcoursen uitgezet. Iedereen kreeg een stukje paardenbaan te verwerken, en hoe ouder je was hoe meer hoogteverschillen er te overbruggen waren. De oudere jeugd kreeg zelfs een pittig klimmetje te verwerken. Er konden diverse mooie persoonlijke prestaties genoteerd worden.

Het bal werd geopend door de oudste junioren op het voor pubers onzalige tijdstip van 11.00 uur. Niettemin was Justin voor zijn 5000m JB goed weg. Naderhand moest hij wel wat toegeven maar het was verder een goede wedstrijd, eindigend met een 7e plaats. Lara had zich ook geplaatst voor de finale maar door verblijf in het buitenland kon zij helaas niet meedoen. Bij de C-junioren kwam Nina aan de start. Op het laatste stuk werd ze door net teveel meiden ingehaald om op een voor haar gebruikelijke klassering uit te komen. Vervolgens ging bij de JD2 Anass op pad. Na een behoudende start werkte hij zich verder naar voren, en vooral vanaf de grote heuvel naar beneden ging het snel en makkelijk met een mooie klassering bij de eerste helft van het veld tot gevolg. Dat lukte ook Fieke, die als laatste junior van start ging voor



haar 1500m. Aan haar lopen zie je dat ze alles geeft wat ze heeft!

Bij de pupillen was het de eer aan David Brouwer Munoz om te starten. Zeer snel gingen de jongens van start. Daarna mochten de beide meiden pupillen C. Stralend staan ze daar met z'n tweeën. Louise was een kansmaker op een podiumplek. Moe kwam ze over de finish, dus ze had alles gegeven. Een mooie prachtige 5e plaats kreeg ze ervoor terug. Goed gedaan!

Daarna mochten Mats en Joanne. Er waren een hoop kinderen per onderdeel aan de start. En na zo'n 50 meter moeten alle kinderen een haakse bocht door. Dus dat werd telkens een aardige sprintstart. En dat heeft Ok gemerkt. De jongens pupillen A1 waren goed vertegenwoordigd. Liam, Ok, Laurens en Ole stonden als vier stoere jongens aan de start. Liam kwam van de Phoenix atleten als eerste over de finish. Samen haalden ze een mooie 5e plaats in het ploegenklassement. Jade en daarna Femke en Esther mochten de race afsluiten. Esther, zoals gebruikelijk, met minimale inspanning voor de wedstrijd begint. Jade vroeg heel goed hoe de route precies was, zodat ze wist wat ze moest lopen. Een goede voorbereiding dus!

Al met al zijn wij trots op onze pupillen en junioren. Ze hebben heel goed hun best gedaan en dat is het belangrijkste. Een finaleplek is ontzettend knap en dat hebben deze atleten allemaal gehaald. Dus eigenlijk hebben jullie allemaal een beetje gewonnen.

Het winterseizoen is afgelopen, dus op naar het zomerseizoen, met uiteraard de competitie.

Gerrieke en Edwin



De Juniorencommissie

Helaas moeten wij alweer afscheid nemen van Lisanne, onze voorzitter en trainster in de commissie. Ze gaat weg bij Phoenix en stoppen met training geven, en heeft het ook nog eens heel erg druk met haar studie. We willen haar hartelijk bedanken, ze heeft heel goed geholpen met het organiseren van veel leuke activiteiten, en natuurlijk met het juniorenkamp!

Natuurlijk willen wij gewoon door met de juniorencommissie, dus we zijn hard op zoek naar een leuke trainer die bij ons in de commissie wil! Dus ben je trainer en heb je interesse? Mail dan even naar roospost@hotmail.com.

Groetjes en tot op onze volgende activiteit!

De juniorencommissie

Lekker vreedzaam

Het woord 'vreedzaam' klinkt je vast heel bekend in de oren. Hier draait het om bij Phoenix. En wij hebben laatst gemerkt, dat onze junioren in ieder geval erg vreedzaam zijn.

Aziz belde zijn junioren van de sprinttraining op woensdagavond dat hij het niet redde om nog te komen, hij stond nog heel lang in de file. In plaats van naar huis gaan, zijn de junioren toen zelf gaan trainen. En niet eventjes, nee, anderhalf uur lang!

Dat is pas een goed voorbeeld van vreedzaam trainen, goed gedaan Kas, Luc, Thimon, Luna en Roos!

Wedstrijdkalender Junioren mei en juni (interactieve wedstrijdkalender)

Junioren

14-5	Haarlem	Tweede CD-competitie
20-5	Etten-Leur	Avondinstuif ARV Achilles
20-5	Wageningen	Trackmeeting Wageningen
22-5	Lisse	Tweede B-competitie
13-6	Hulst	Pinksterwedstrijd
25-6	Onbekend	Gebiedsfinale CD-competitie
2-7	Almelo	CD Meerkamp dag 1
3-7	Almelo	CD Meerkamp dag 2

* Inschrijven voor het NK via de wedstrijdsecretaris, alleen dan wordt het inschrijfgeld vergoed.

** zie ook bij wegwedstrijden en cross

De wedstrijdsecretaris is te bereiken via wsuit@avphoenix.nl. De wedstrijdsecretaris jeugd (pupillen en CD) via wsjeugd@avphoenix.nl.

D-competitie: Veel vrolijke momenten

16 april, Woerden

2e divisie: Jongens 1e, 5e in het gebied en landelijk 13e!
Meiden 2e, ook 2e in het gebied en landelijk 5e! Wat een dag, wat een weer, wat een prestaties en een heleboel lol! Het begon al weken van te voren. In december moeten de trainers aangeven hoeveel teams ze willen inschrijven... gaan we voor zowel jongens als meiden de 2 teams halen? We proberen het gewoon!

En dat hebben we geweten... de aanmeldingen stroomden binnen en de meiden ploegen zaten bomvol. Niet eens iedereen kon 2 onderdelen doen! Help... dat hebben we nog nooit gehad. En ook zijn er voor de jongens meer dan 10 nemers aangemeld. Bij elkaar 36 D JUNIOREN! Wat een feest. Nog niet iedereen kon deze keer, maar volgende keer nog een kans! Omdat we dit zo geweldig vonden hebben we speciaal T-shirts laten bedrukken, om juist het gezamenlijk naar wedstrijden te gaan te stimuleren. Mooi dat ook de C junioren op deze dagen aanwezig zijn en zo ook in een T-shirt werden gestoken :) Lees hieronder het verslag, een "aantal" hoogtepunten:

- We een letterlijke gele invasie op de baan waren,...
- Filip 2 estafette stokjes overhandigd kregen, ... deze mogen we gewoon gebruiken.
- Van de 55 PR'tjes die gescoord konden worden, maar liefst 44 lukten!
- Deze dames al zo goed zijn dat hun PR'en heel scherp staan en ze gigantisch veel punten voor de ploeg halen!
- Maar liefst 7 junioren voor het allereerst een wedstrijd deden
- De 2e divisieploegen op Gebiedsfinalekoers af stevenen! Let op onze jongens en dames!
- Jamie en Nubiah daarom direct invielen in de estafette.
- Jorieke ondanks een polsbleesure wél een nieuw PR op kogel had?
- Veel trainers aanwezig waren, Bas, Mirthe, Sibren, Elsa en Miriam
- Luc meer dan 2 seconden voorsprong heeft op de 80 meter horden
- Annejet bij het oefenen de hordes doodeng vond, in de wedstrijd ze allemaal haalde en na afloop stralend zei dat ze dit de volgende keer weer wil doen!
- Fieke zich na een teleurstellende sprong bij hoog direct kon vermannen, die lat zou gepasseerd worden! En dat lukte, zodat ze een nieuw outdoor PR heeft.
- De meeste kinderen Phoenix-outfits hadden....

- Sebastiaan hoog won met 1.50, terwijl die vorige week de 1.30 niet haalde. Hij bovendien zijn pr met verspringen verbeterde met 33 cm tot 4.53
- En een nieuw pr op de 1000 meter, ... jee wat gaat die jongen hard.
- Daan kwam om te kogelstoten en dat hielp! Een dik pr en Sebastiaan die rustig bij hoog kon gaan staan. Dank je Daan!
- Niels die zijn spikes kon ruilen en direct een nieuw pr met sprint
- Volgens Zwanet ze géén horden kan lopen, maar wij stonden met open monden van verbazing, ...
- Nerea bij verspringen voor een verassing zorgde door bijna 4 meter te springen.
- Luna dikke punten scoorde op de werpnummers. Wat een doorzetter.
- Linn alle onderdelen gewoon "doet", geen twijfel, gewoon vol gas gaan. Wat knap.
- Florine en Nalini laten zien dat ze eigenlijk heel veel erg goed kunnen.
- Merel laat zien dat ze serieus aan het trainen is, én bij kogel een dik pr én bij discus!
- Vera ook op het onderdeel discus die een zwieper kon geven

Kortom voor ons als trainers heerlijk, echt super. Benieuwd naar 14 mei. Schrijf dus in je agenda:

- 14 mei 2e competitie.
- zondag 19 juni BBQ bij Miriam thuis!
- Voor de jongens en meiden 2e divisie óók 25 juni als gebiedsfinale

Mocht je zin hebben om een keer extra te gaan trainen, ... kijk dan eens bij de differentiatietrainingen!

Miriam Hentzen

Pupillencompetitie

De eerste pupillencompetitie is geweest. Deze was in Almere. Al vroeg in de ochtend gingen ze met een bus naar Almere. Om half 9 vertrokken ze en ze waren pas om half 6 weer terug. Wat een dag, heel actief, maar ook met super mooi weer. Wat ik heb gehoord was dat iedereen het super goed heeft gedaan!!

Heb je nog een leuk verhaal hierover? Stuur hem op of spreek ons aan en vertel het door. De foto's kunnen we al plaatsen, het verhaal komt met de andere wedstrijden in het volgende Phoentje!



Warming-up van Christijn



De start van de 4 x 40 meter

... Daniëlle Verkade

Elke maand interviewen wij een trainer over zijn/haar leven, zodat we ook eens wat te weten komen over hun leven buiten atletiek om! Deze keer hebben wij Danielle geïnterviewd.

1. Hoe lang ben je al trainer bij Phoenix?

Oef! Dat is even rekenen. Volgens mij heb ik ruim 10 jaar jeugdtraining gegeven aan basisgroepen, met name pupillen A en junioren CD. Daarna ben ik er even tussenuit geweest. En nu geef ik sinds vier jaar werptraining aan junioren. Dat is de differentiatietraining op woensdagavond.

2. Heb je zelf als kind aan atletiek gedaan?

Ja zeker! Mijn ouders waren/zijn allebei ook actief bij Phoenix, dus bij ons zat het er al vroeg in. Eerst alleen kijken vanuit het campingbed naar wedstrijden, maar vanaf een jaar of negen doe ik zelf ook mee.

3. Wat vind je zelf het leukste onderdeel, en waarom?

Ik heb echt alle onderdelen wel geprobeerd, maar vind de werpnummers het leukst. Waarom? Tja. Een echt hardloper zal ik nooit worden. Springen ben ik niet heel goed. Werpen ging me altijd wel aardig af. Ik vind discuswerpen en kogelslingeren het leukst. Wat ik er nu leuk aan vind, is de techniek. En een potje stevig smijten uit de discusing is toch wel het einde na een zware dag!

4. Wat doe je voor werk en wat heb je gestudeerd?

Ik heb Natuurwetenschappen en Bedrijf & Bestuur gestudeerd in Utrecht. Een hele mond vol! Heel kort komt het erop neer dat je alle bèta-wetenschappen krijgt (dus natuurkunde, scheikunde, enzo) en leert hoe je een probleem moet beschrijven. Daarna leer je hoe je een probleem kunt oplossen. Maar dit is dan ook wel een hele korte omschrijving. Na die studie ben ik bij een milieudadviesbureau gaan werken en heb onder andere overheden geholpen bij het uitvoeren van milieucontroles bij bedrijven. Sinds kort heb ik een nieuwe baan bij de gemeente IJsselstein. Daar ben ik coördinator van alle toezichthouders (ook mensen die niet op milieu letten, maar juist op bouwen of APV) en doe zelf ook toezicht milieu.

5. Als iemand je vroeger vroeg: 'wat wil je later worden?' Wat was dan jou antwoord?

Diëtiste.

6. Heb je een man en kinderen?

Ja, ik heb een man en hij heet Martin. Wij hebben twee kinderen: Judith (3 jaar) en Renske (1 jaar).



Daniëlle en Judith

7. Naar wat voor muziek luister je graag? Waarom juist die muziek?

Ik ben niet echt geïnteresseerd in muziek. Ik vind populaire Nederlandstalige muziek wel leuk, zoals 3J's of Jeroen van der Boom. Dat klinkt wel lekker en kan ik goed meezingen in de auto. Maar ik heb thuis zelden de radio ofzo aanstaan. Nou ja, ik zet hem zelf zelden aan. Judith vindt het wel geweldig om muziek aan te zetten, maar dan kinderliedjes als "Alle eendjes zwemmen in het water".

8. Wanneer en waarheen was je laatste vakantie?

Mijn laatste vakantie was van de zomer naar Beesel in Limburg. We zijn twee weken met de tent naar een boerencamping geweest. Heerlijk! Alleen hadden de nachten wel iets warmer gemogen.

9. Wat is je lievelingseten?

Spinazie.



De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Ik ben Jinke van der Sluis en ik ben 11 jaar.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op veel verschillende dagen en bij veel verschillende trainers. Zo train ik op maandag, donderdag, zaterdag en soms op zondag. Op zondag doe ik dan de regiotrainingen.

Op maandag, donderdag en zaterdag train ik bij Phoenix. Op maandag train ik bij Mirthe en bij Juliet, op donderdag train ik bij Roos, Miriam, Elsa en Merle en op zaterdag train ik bij Miriam en Monique. Op zaterdag doe ik een springtraining.

3. Doen jouw vader, moeder en broers ook aan een sport?

Ja, mijn ouders lopen hard en mijn twee broers (Joran en Thimon) doen ook aan atletiek. Thimon doet ook nog aan circus.

4. Wat vind je het leukste van atletiek?

Ik vind heel veel leuk van atletiek. Als ik moet kiezen, kies ik voor verspringen, sprint, de wedstrijden, kamp en de strandtraining. Vooral de wedstrijden, het kamp en de strandtraining zijn altijd heel gezellig. Ook al komen er weinig junioren, meestal is Judith er dan wel en dan wordt het heel gezellig.

5. Doe jij mee aan atletiekwedstrijden en wat vind jij ervan?

Ik doe veel mee aan wedstrijden. Binnen doe ik bijna alle wedstrijden en buiten doe ik sowieso mee aan de competitie. De rest moet dit seizoen nog komen, want we zijn pas net buiten. Ik moet nog bedenken aan welke wedstrijden ik wil mee doen. Het is altijd heel leuk en gezellig. Wel is het jammer dat er weinig junioren meedoen.



6. Wat vind je nog meer leuk naast atletiek?

Naast atletiek zit ik ook nog op circus en speel ik piano. Verder vind ik het leuk om met vrienden leuke dingen te doen.

7. Heb je een huisdier?

Wij hebben 2 katten en ze heten Kaatje en Posho. Ze zijn ongeveer 7 jaar oud. Kaatje is toen ik nog klein was gezellig aan komen lopen en is nooit meer weg gegaan.

8. Wat wil je later worden?

Ik heb echt geen idee.

9. Ik geef het estafettestokje door aan...

Ik geef het stokje door aan Annas. Dit doe ik, omdat Annas veel traint en geregeld meedoet aan wedstrijden.

Peters P'tjes Parade 2011

De P-tjes Parade slaat opnieuw een clubblad over, daarom nu meteen over naar de uitslagen.

Opmerkingen:

p = persoonlijk record (of evenaring)

CR = clubrecord

BP = Beste Prestatie (clubrecord op niet-officieel nummer)

AT = Allertijdenlijst van Phoenix

Getal achter prestatie = windmeting

26-2-2011	Indoor Gent	Gent (B)	
jc			
60m	Luc Reij	8.01	
200m	Luc Reij	25.83	CR
Was van Walter Gerlach (26.6, 1986)			
60mhrd_91	Luc Reij	9.37	
In België lopen de C's op hogere horden dan in NL			

5-3-2011	Indoor Parthenon Dordrecht		
jc			
60mhrd_84	fin. Luc Reij	9.01	
60mhrd_84	Luc Reij	9.29	
mc			
60m	Yara van Dee	8.83	
60m	hf Yara van Dee	8.86	
hoog	Yara van Dee	1.32	
kogel_3	Yara van Dee	9.54	
md			
60m	Jinke van der Sluis	8.89	
60m	hf Jinke van der Sluis	8.80	
60m	fin Jinke van der Sluis	8.94	
60m	Fieke Witte	9.47	p
60m	hf Fieke Witte	9.39	p
60m	Robin Szczerba	9.84	p
60mhrd_76	Fieke Witte	11.51	
60mhrd_76	hf Fieke Witte	11.22	p
60mhrd_76	fin. Fieke Witte	11.20	p
60mhrd_76	Robin Szczerba	14.02	p
ver	Jinke van der Sluis	4.11	

13-3-2011	Crosscompetitie (fin.)	Amstelveen	
jd 2e-jaars			
2000m?	22 Anass Charki	8.22	
jpa 1e-jaars			
1500m	18 Liam Szczerba	6.30	
1500m	19 Ole Stam	6.31	
1500m	38 Ok de Kieft	6.54	
1500m	42 Laurens Korver	6.57	

door Peter Verburg

Heb je zelf uitslagen die het vermelden waard zijn?

Mail deze dan naar
<peter.a.verburg@gmail.com.>



jpb			
1250m	32 Mats van de Vusse	6.00	
jpc			
1250m	21 David Brouwer-Munoz	4.48	
mc			
2000m?	24 Nina van Eijk	8.44	
md 2e-jaars			
1500m	18 Fieke Witte	6.37	
mpa 2e-jaars			
1500m	55 Femke Brouwer	7.17	
1500m	66 Esther Spruit	7.28	
mpa 1e-jaars			
1500m	54 Jade Hermkens	7.34	
mpb			
1250m	32 Joanne van der Poel	6.28	
mpc			
1250m	5 Louise de Weerd	4.45	
1250m	35 Eline Brinkhuis	5.20	

26-3-2011	Openingswedstrijd	Tilburg	
jc			
100m	Luc Reij	12.57	1,2

10-4-2011	Blokmeerkamp	Soest	
jc			
100m	Thimon van der Sluis	13.7	
100mhrd_8	Luc Reij	14.7	p
300mhrd_7	Luc Reij	43.9	CR
Het oude CR was van Frank Drieling uit 1991 (44.0).			
ver	Thimon van der Sluis	3.96	
jd			
80m	Luc Orbons	10.6	
150m	Sebastian van der Grift	21.5	
ver	Luc Orbons	4.24	
mc			
400m	Nina van Eijk	69.5	
800m	Nina van Eijk	2.39.6	p
80mhrd_76	Julia Orbons	14.2	
300mhrd_7	Julia Orbons	51.6	CR
Evenaring van CR Lise van der Linden uit, ook 1991.			
kogel_3	Yara van Dee	9.14	p
discus_1	Yara van Dee	25.38	p
md			

UITSLAGEN!

60m	Jinke van der Sluis	8.6	p	bal180	Arjen Houtkooper	10.00	p
60m	Rachella Boodoe	8.7		4x60m	Phoenix jpa	39.90	
60m	Robin Szczerba	9.3		jpb			
60mhrd_76	Fieke Witte	11.5	p	40m	Max Veerman	7.52	p
300mhrd_7	Fieke Witte	56.6		40m	Sem van der Heijden	7.93	p
ver	Robin Szczerba	3.92		40m	Jules Mallens	8.08	
ver	Rachella Boodoe	4.07	p	1000m	Sem van der Heijden	4.10.13	p
ver	Jinke van der Sluis	4.12		1000m	Max Veerman	5.07.94	p
				1000m	Jules Mallens	5.15.48	p
16-4-2011	Pupillencompetitie (1)	Almere		ver	Jules Mallens	2.97	
jpa 2e-jaars				ver	Max Veerman	2.74	
60m	Floris Roest	9.69	p	ver	Sem van der Heijden	2.39	
60m	Robin Hetharia	10.14	p	kogel_2	Jules Mallens	5.40	p
60m	Thomas Boonen	10.38	p	kogel_2	Max Veerman	3.91	p
60m	Freek Jacobs	10.79	p	kogel_2	Sem van der Heijden	3.90	p
1000m	Robin Hetharia	4.51.35	p	4x40m	Phoenix jpb	32.24	
1000m	Thomas Boonen	4.38.60		jpc			
1000m	Freek Jacobs	4.13.18	p	40m	David Brouwer-Munoz	8.04	p
1000m	Floris Roest	4.10.17	p	40m	Guus van der Vegt	8.53	p
hoog	Robin Hetharia	1.05	p	40m	Jelmer Vroomans	8.65	p
hoog	Floris Roest	1.15	p	600m	David Brouwer-Munoz	2.31.82	p
hoog	Freek Jacobs	1.05	p	600m	Guus van der Vegt	2.37.41	p
hoog	Thomas Boonen	1.00	p	600m	Jelmer Vroomans	3.03.34	p
kogel_2	Floris Roest	6.43	p	ver	Jelmer Vroomans	2.26	p
kogel_2	Robin Hetharia	6.18	p	ver	Guus van der Vegt	2.49	p
kogel_2	Thomas Boonen	5.81	p	ver	David Brouwer-Munoz	2.73	p
kogel_2	Freek Jacobs	5.34	p	bal80	David Brouwer-Munoz	14.67	
4x60m	Phoenix jpa	38.55		bal80	Guus van der Vegt	18.00	p
jpa 1e-jaars				bal80	Jelmer Vroomans	7.01	p
60m	Laurens Korver	9.74	p	mpa 2e-jaars			
60m	Rodney Kuisch	10.16	p	60m	Veronika van den Berg	11.19	p
60m	Liam Szczerba	10.44	p	60m	Esther Spruit	11.04	p
60m	Menno Akkerman	10.45	p	60m	Carlijn Zwart	10.78	p
60m	Ok de Kieft	11.01	p	1000m	Esther Spruit	4.14.71	
60m	Arjen Houtkooper	12.56	p	1000m	Carlijn Zwart	4.31.06	p
1000m	Ok de Kieft	4.02.59	p	1000m	Veronika van den Berg	5.17.08	p
1000m	Rodney Kuisch	4.06.67	p	hoog	Esther Spruit	0.95	p
1000m	Menno Akkerman	4.13.62	p	hoog	Veronika van den Berg	1.00	p
1000m	Arjen Houtkooper	4.39.01	p	hoog	Carlijn Zwart	1.00	p
ver	Laurens Korver	3.44	p	kogel_2	Veronika van den Berg	4.51	
ver	Rodney Kuisch	3.40	p	kogel_2	Carlijn Zwart	5.06	p
ver	Ok de Kieft	3.24	p	kogel_2	Esther Spruit	6.11	p
ver	Liam Szczerba	3.02	p	4x60m	Phoenix mpa	41.32	
ver	Menno Akkerman	2.95	p	mpa 1e-jaars			
ver	Arjen Houtkooper	2.13	p	60m	Jade Hermkens	10.09	p
bal180	Liam Szczerba	22.74	p	60m	Milou Eijsbroek	10.58	p
bal180	Rodney Kuisch	22.13	p	60m	Merij Folgerts	10.98	p
bal180	Laurens Korver	21.65	p	60m	Jetske Berman	11.01	p
bal180	Ok de Kieft	19.09	p	60m	Femke Beernink	11.24	p
bal180	Menno Akkerman	16.29	p	1000m	Jade Hermkens	4.09.99	p

1000m	Milou Eijsbroek	4.25.18		jd				
1000m	Jetske Berman	4.36.73		80m	1	Luc Orbons	10.86	p
1000m	Merij Folgerts	4.38.99	p	80m	4	Anass Charki	11.91	p
1000m	Femke Beernink	4.39.12		80m	13	Joost Mathijssen	13.56	p
ver	Femke Beernink	2.93		1000m	3	Anass Charki	3.31.50	p
ver	Merij Folgerts	3.15	p	1000m	4	Joost Mathijssen	3.38.10	p
ver	Milou Eijsbroek	3.24	p	80mhrd_76	1	Luc Orbons	13.84	p
ver	Jetske Berman	3.32	p	ver	9	Theun van der Woude	3.37	p
ver	Jade Hermkens	3.52	p	ver	2	Sebastiaan van der Grift	4.53	p
bal180	Milou Eijsbroek	14.37	p	hoog	1	Sebastiaan van der Grift	1.50	p
bal180	Merij Folgerts	14.88	p	kogel_3	4	Daan de Natris	7.63	p
bal180	Jade Hermkens	15.52	p	discus_1	9	Theun van der Woude	11.13	p
bal180	Jetske Berman	16.11	p	4x80m	2	Luc, Sebastiaan,		
bal180	Femke Beernink	23.11	p			Anass, Theun	45.55	
4x60m	Phoenix mpa	40.49		totaal	1	Phoenix jd 2e div.	3760	
mpb								
40m	Noa Doornekamp	7.43	p	80m	8	Niels Teunissen	12.92	p
40m	Joanne van der Poel	7.76	p	1000m	9	Filip van der Vegt	3.55.10	p
1000m	Noa Doornekamp	4.17.12	p	ver	8	Filip van der Vegt	3.44	p
1000m	Joanne van der Poel	4.43.17	p	ver	8	Niels Teunissen	3.53	
ver	Joanne van der Poel	2.47	p	speer_400	8	Ray Meijer	13.92	p
ver	Noa Doornekamp	2.50	p	totaal	5	Phoenix jd 1e div.	1516	
kogel_2	Joanne van der Poel	3.11	p	mc				
kogel_2	Noa Doornekamp	3.56	p	80m	2	Julia Orbons	10.91	p
mpc				80m	17	Nina van Eijk	12.16	p
40m	Kirsten de Jong	8.01	p	1000m	3	Nina van Eijk	3.22.20	p
40m	Louise de Weerd	8.06	p	1000m	11	Wietske Brouwer	3.42.10	p
40m	Ebbe Sanders	8.82	p	80mhrd_76	2	Julia Orbons	13.28	p
600m	Louise de Weerd	2.36.19		80mhrd_76	10	Kyra Pluimakers	16.67	p
600m	Kirsten de Jong	2.39.65	p	ver	15	Kyra Pluimakers	3.42	
600m	Ebbe Sanders	2.44.36	p	ver	4	Josja Veul	4.74	
ver	Ebbe Sanders	2.21	p	hoog	12	Rebekka van der Grift	1.25	p
ver	Louise de Weerd	2.34	p	hoog	5	Josja Veul	1.40	p
ver	Kirsten de Jong	2.46	p	kogel_3	1	Yara van Dee	9.33	p
bal80	Ebbe Sanders	8.15	p	discus_1	5	Martha Brouwer-Munoz	20.25	p
bal80	Louise de Weerd	8.80	p	discus_1	1	Yara van Dee	23.53	p
bal80	Kirsten de Jong	9.68	p	speer_500	9	Martha Brouwer-Munoz	17.48	p
				speer_500	7	Rebekka van der Grift	18.26	p

16-4-2011 CD-competitie (1) Woerden

jc								
100m	9	Thimon van der Sluis	13.97	p	totaal	1	Phoenix mc 2e div.	4646
800m	14	Jort Brandenburg	2.44.60	p				
100mhrd_84	1	Luc Reij	14.30	CR	md			
ver		Rick Fleuren	3.73	p	60m	2	Jinke van der Sluis	8.82
hoog	4	Luc Reij	1.50		60m	3	Nalini Sreeram	9.03
kogel_4	11	Thimon van der Sluis	6.08	p	60m	6	Myrthe Coster	9.50
discus_1	14	Rick Fleuren	13.42	p	1000m	4	Fenna Albrecht	3.47.40
speer_600	12	Jort Brandenburg	15.79	p	1000m	8	Florine Sreeram	4.01.20
4x100m	8	Luc, Rick,			1000m	9	Myrthe Coster	4.05.50
		Jort, Thimon	56.29		60mhrd_76	2	Fieke Witte	11.68
totaal	7	Phoenix jc 2e div.	3925					

UITSLAGEN!

60mhrd_76	5	Nalini Sreeram	12.40	p
60mhrd_76	6	Florine Sreeram	12.69	p
ver	3	Rachella Boodoe	4.17	p
ver	2	Jinke van der Sluis	4.19	
hoog	5	Fenna Albrecht	1.15	p
hoog	4	Fieke Witte	1.20	p
kogel_2	1	Luna van Velzen	10.55	
kogel_2	4	Rachella Boodoe	8.00	p
speer_400	3	Luna van Velzen	21.85	
4x60m	1	Jinke, Luna, Myrthe, Nalini	33.56	
totaal	2	Phoenix md 2e div.	3756	
60m	15	Nubia-Grace Hoop	10.76	p
60m	16	Annejet van Rooijen	10.80	p
60m	18	Lisa Brandenburg	10.96	p
60m	19	Jamie Jansen	11.51	
1000m	9	Lisa Brandenburg	4.20.00	p
1000m	10	Jamie Jansen	4.29.70	p
60mhrd_76	5	Zwanet Young	12.62	p
60mhrd_76	12	Linn Rosanne de Boer	15.14	p
60mhrd_76	13	Annejet van Rooijen	15.30	p
ver	13	Linn Rosanne de Boer	3.21	p
ver	8	Zwanet Young	3.87	p
ver	7	Nerea Campille Llamazares	3.95	p
hoog	10	Hannah Jansen	1.05	p
hoog	9	Julia Verheugt	1.10	p
hoog	8	Nubia-Grace Hoop	1.15	p
kogel_2	8	Jorieke Beernink	7.55	p
kogel_2	7	Merel Willemsens	7.63	p
discus_0,75	9	Vera Pauptit	12.91	p
discus_0,75	7	Merel Willemsens	15.49	p
speer_400	10	Julia Verheugt	10.93	p
speer_400	9	Vera Pauptit	11.05	
speer_400	6	Nerea Campille Llamazares	14.71	p
4x60m	5	Lisa, Hannah, Jamie, Nubia-Grace	43.55	
Totaal	5	Phoenix md 1e div.	4612	



.... laat de gewonnen beker van de crosscompetitie zien

Ooit heeft er in een Phoentje gestaan dat het leuk zou zijn als trainers ook eens een artikel schrijven. Nou is dat niet zo makkelijk, want je bent met van alles en nog wat bezig. Maar laat ik het eens proberen. Laat ik eens beginnen om jullie een inkijkje te geven in mijn werkzaamheden.

De nieuwe trainingsweek begint bij mij op de zondagavond, dan wordt het schema voor de komende week gemaakt. Het jaarplan bekijk ik en lees dan wat er volgens het jaarplan gedaan moet worden. Dat is een wekelijks ritueel, wat ongelooflijk belangrijk is. Je moet elke week vaststellen of de ingeslagen weg nog steeds de juiste is. Ik lees de logboeken van alle atleten. Atleten bellen of sturen een email of smsje hoe de wedstrijden zijn gegaan. Allemaal voor mij belangrijke informatie. Uiteraard neem ik in de vaststelling van het wekschema ook mee hoe het de afgelopen week op de training is gegaan. Dan begint het proces van wikken en wegen. De jaarinfilling staat vast. Trainers weten altijd precies wat ze in verloop van de tijd willen doen. De week invullen is altijd, bij mij althans, het moeilijkste wat er is. Ik kijk bij de Horden Selectie als eerste naar het belastingpercentage. Als ik ze 95% wil belasten, is dat dan verantwoord? Hoe zijn ze de vorige weken doorgekomen. Het logboek en mijn eigen waarnemingen zijn daarbij van belang. Als ik daar uit ben, duurt ongeveer een ½ uur dan begint het proces van hoe de 5 trainingen worden ingevuld. Dat duur ongeveer 2 uur. Voor blok 7 (week 13 tot en met 16) staat in het jaarplan het volgende:

- **Onderhoud van de belasting/belastbaarheid**
- **Het verbeteren van de aansturing van de spieren**
- **Het opbouwen van de snelheid (sprint en horden)**
- **Het verbeteren van de critical zone (lees de laatste 4 horden)**
- **Aandacht voor techniek**

In week 15 belasting moet er gemiddeld op 95% belasting getraind worden. Ik ga er globaal op in, maar het geeft wel een aardig inkijkje.

Op de maandag getraind op het verbeteren van de aansturing van de spieren (neurale adaptatie). Dat gebeurt door middel van powertraining.

Op de woensdag gewerkt aan het verbeteren van de snelheid. Atleten tegen elkaar laten lopen. Anouk 100mh tegen Neeltje 110m, daarna precies andersom. Ze traint in zo'n wedstrijdje alle aspecten van de snelheid.

Op de vrijdag aandacht voor snelheid en het verbeteren van de critical zone. De horden worden gezet op 22 tot 28



voetjes en ze lopen 4 x op 100%. Daarna hebben de vrouwen 6 x 150m en de mannen 6 x 165m gelopen. Niet iedereen haalt dat, maar dat is niet erg. Wees niet verbaasd als ze af en toe voor Pampus op de grond liggen. Dat hoort er bij.

Op de zaterdag doen wij altijd heuveltraining en in deze week was het de 80m sprint, licht heuvel af en 30m explosief, licht heuvel op en als laatste 10 x de trap (37 treden) De plyometrie staat centraal. Op de zondag een technische training afgewerkt, daarna wat startjes en afgesloten met 2 series van 40m vliegend (aanloop 20m en dan voluit).

Alles wat ik wilde trainen is getraind en dan maar afwachten wat de reactie in de logboeken is. Deze week was de reactie heel positief. Ze merken dat de snelheid er aankomt. Het komt natuurlijk ook voor dat ze minder tevreden zijn, zeker in perioden

dat de trainingen ongehoord zwaar zijn. Dat hoort er bij als je naar de Nederlandse top wilt, denk ik dan maar. Tijdens de trainingen is het vooral kijken, aanwijzingen geven, aanmoedigen, klokken, enz.

De trainingen duren 2 uur en ruim een uur rijden. Dus al met al ben ik ca.18 uur per week bezig en daar zijn de wedstrijden nog niet in opgenomen. Kortom het is plannen en nog eens plannen.

Nog een laatste opmerking over de belasting en belastbaarheid. Atleten kunnen dit soort programma's alleen maar aan als ze topfit zijn. Conditie definieer ik dan ook zeer ruim. Het gaat om de algehele en specifieke fitheid (uithoudingsvermogen, kracht lenigheid en coördinatie)

Ik werk dan ook hele jaar door aan:

1. het verbeteren van het spieruithoudingsvermogen, het verbeteren van de spierkracht en het verbeteren van pezen en gewrichtsbanden
2. het verbeteren van de functionele bewegingen onder belasting
3. het verbeteren van de korsetwerking van de rompmusculatuur

Uiteindelijk gaat het om het verbeteren van de belastbaarheid. Hiermee voorkom je de gevreesde overbelasting en als de belastbaarheid steeds hoger wordt dan kan de belasting ook omhoog. In de toekomst hoop ik dat we de belastbaarheid voor topatleten wetenschappelijk kunnen gaan meten.

Op vrijdagavond 18 maart jl. stond een goedgemutste groep Phoeniciërs klaar om te vertrekken. Waarheen? Dát was tot die tijd de grote vraag geweest. Later bleek een kampeerboerderij te Holten de bestemming te zijn, een locatie ten zuiden van de Sallandse Heuvelrug. In deze prachtige streek zou namelijk het sportieve clubkamp plaatsvinden. Het avontuurlijke weekend stond in het teken van Expeditie Robinson, een thema dat veel strijd-lustige momenten om de felbegeerde immuñeitsmedaille heeft opgeleverd. De atleten werden hiertoe over vier groepen verdeeld, en konden middels het winnen van opdrachten de voorgenomde trofee in handen krijgen. Door het bemachtigen van deze medaille was vrijstelling van corvee verzekerd, en had je daarnaast de eervolle taak om een andere groep aan te wijzen voor het afwassen. Lees verder, en herbeleef het clubkamp!

Volgens de traditie had iedere deelnemer een heerlijke taart gebakken dan wel opgehaald, zodat de inwendige mens dit weekend niets tekort kwam. Ondergetekende was aangenaam verrast toen bleek dat de organisatie nog een extra taart vanwege zijn 20ste verjaardag had gebakken. Nogmaals bedankt hiervoor!

Nadat deze vlaaien waren gekeurd op smaak en originaliteit, was het tijd voor de eerste activiteit. De eerste punten konden worden binnengehaald door het team dat als snelste twee puzzels had opgelost, een estafette zaklopen had afgelegd en een geblinddoekte persoon met verbale aanwijzingen naar een andere plek had geleid. Hierna werd de gezellige avond voortgezet met leuke gezelschapsspellen als risk express voor onze wereldveroveraars en het woordenboekspel voor de creatieve geesten.

De volgende morgen werd na het ontbijt gelijk begonnen met een training in het bos, waarbij zowel de sprint- als de MLA-groep de spieren goed heeft kunnen warmlopen voor de volgende wedstrijd: een crossestafette. In een spannende race bleek het groene team te sterk te zijn voor de tegenstanders, en daarmee de immuñeitsmedaille in de wacht sleepte.

's Middags stond er een mountainbikeroute van zo'n 30 km op het programma. Het was al snel duidelijk voor welke atleten de wielersport geen onbekend terrein is. Met zonnig weer heeft iedereen met volle teugen van deze middag kunnen genieten. In de avond konden er met een quiz opnieuw punten worden verdiend. De dag had vervolgens nog meer in petto: met een bezoek aan de discotheek Bill's Bar in het nabij gelegen Markelo konden in de late avond de dansmoves uit de kast worden gehaald. Na een korte nacht was de zondag alweer aangebroken, en kon iedereen zich voorbereiden op het eindspel van het clubkamp. Hierbij koos team rood als winnaar van de quiz een bondgenootschap met het sterke blauwe team. Tezamen streden zij tegen het geel/groene team om de uiteindelijke overwinning.

De goed uitgedachte tactiek van het rood/blauwe team om drie personen met behulp van matten en 'tjoepts' aan de overkant te brengen mocht helaas niet baten. Desondanks heeft iedereen een mooie herinnering aan dit weekend overgehouden. Rest mij nog de commissie te bedanken voor dit prachtige kamp!

Met sportieve groet,

Matthijs Jager



Zondag 17 april. De laatste dag van onze week vakantie in het uiterste noorden van Duitsland. En dat kan ik viëren met een heuse Duitse hardloopwedstrijd! “Sind Sie für dieser lauf zu Eckernförde gekommen?” vroeg de journaliste van de krant mij na afloop. “Nein, es war zum glück,” kon ik antwoorden. Maar zo toevallig nou ook weer niet. Tijdens onze eerste dag in dit stadje, bezochten we de VVV en er bleek vanaf het aanbreken van de lente wekelijks wel een evenement georganiseerd te worden in en rond dit oude vissersdorp aan de Oostzee. Van amusant paasvuur en piratenfeest, tot meer sportieve staffelmarathon en schnupperlauf...

Dit onze laatste vakantiedag stond in het teken van de Eckernförder Stadtlauf.

In de krant stond de wedstrijd al groots aangekondigd: hoewel dit jaar niet als landesgemeinschaft (=soort van NK, maar dan voor een bepaalde regio, omdat Duitsland nogal groot is), zouden er wel lopers van heinde en verre komen, zoals uit München, wat te vergelijken zou zijn met een wedstrijd voor ons in het midden van Frankrijk. Ik was dan ook zeer benieuwd!

Omdat we toch al in de buurt waren, en de internetinschrijving voor buitenlanders niet bleek te werken, zijn we zelf maar naar het inschrijfbureau gegaan. Lichte paniek brak uit toen wij vertelden dat we maar even persoonlijk naar het bureau kwamen, omdat de internetprocedure weigerde. Telefonisch moest hulp gezocht worden: “Hallo, hier sind Holländer für die Stadtlauf...” Gelukkig had de persoon aan de andere kant van de lijn een lumineuze oplossing voor handen: als ik aan hen het inschrijfgeld gaf, zouden zij mij wel via internet inschrijven. En zo gezegd, zo gedaan.

Die zondag ging ik naar het stadhuis om mijn startnummer op te halen. En zo waar: hij lag klaar. Met nummer op zak, kon ik aan de warming-up beginnen. Nieuwsgierig liep ik door de straten, om te zien hoe de Duitse hardlopers er uit zagen. En hoe zij warming-uppen. Geheel conform de Europese samenstelling, kon ik eigenlijk geen bijzonderheden ontdekken. Desalniettemin kon ik mij niet meer aan het idee onttrekken dat het Duitse volk – ondanks alle bratwursten en biergartens – toch wel behoorlijk sportief moest zijn. Als ik een rondje rond het meer liep, telde ik bijna meer lopers en Nordic Walkers dan bomen. En toen ik de atletiekbaan ontdekt had, kwam er tijdens mijn training een schuifelende oma resoluut de baan op met haar rollator, om na een 400-tje de baan weer te verlaten. Een sportieve geest!

Hoewel niet deze oude dame met haar rollator, zijn er toch een paar honderd andere Duitsers op komen dagen om de warme lentezon 2 rondes van 5km door het stadshart van Eckernförde af te leggen. Zoals ook bij elke loop in Neder-

land, stuift de meute er vandoor als het startschot klinkt. Ik ook. Door de winkelstraten naar de boulevard, langs het strand terug, een rondje om de haven en dan weer het stadscentrum in. “Die zweite frau, Saskia de Vries, von the Netherlands!” schalt er door de luidsprekers als ik het 5km punt passeer. Verbaasde blikken op mijn buik, bemoeidig applaus. Dit beantwoordend met een vrolijke lach, begin ik aan ronde 2. Weliswaar zit die buik steeds meer in de weg, heb ik moeite met mijn warmteregulatie en vlieg ik niet meer met het gemak waar ik zo van houd over het parcours; toch ben ik aan het genieten van deze laatste bijzondere vakantiedag.

Dame nummer 1 zie ik inmiddels niet meer. Waar nummer 3 is – er vlak achter? – ik zou het niet weten. Maar daar gaat het ook niet om. Het gaat om het gevoel. Mijn benen en mijn lijf even de vrijheid geven. Mijn hoofd genietend van het doen wat ik altijd zo fijn vindt: lopen. En dan, als beloning, mag ik ook nog – een uur nadat de laatste loper binnen is – het podium op! Een grote medaille en oorkonde met mijn naam en eindtijd zijn mijn deel. Na de bijbehorende podiumfoto's daal ik af en wordt door 3 journalisten staande gehouden. “Wie kommst du hierher?” willen ze weten. In steenkolen Duits probeer ik mijn verhaal uit te leggen. Ze willen alles weten, tot aan de naam van mijn dochtertje aan toe. Tenslotte draaien ze zich gelukkig naar de dame die 2 minuten sneller was dan ik (36.28 tov mijn 38.34 op de 10km) en ik hoor ze vragen: “Haben Sie auch noch etwas zu sagen?” Toch wel wat onsportief, die Duitsers... (of in elk geval de sportverslaggevers...)

Saskia de Vries-van Vugt



Loodgieters-
Verwarmings en
Dakdekkersbedrijf

Ridderschapstraat 6A • 3512 CP Utrecht • tel. 030 - 231 7171 • fax 030 - 236 8793



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW
SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Binnen Phoenix zijn heel wat mensen “achter de schermen” bezig met goede dingen voor de vereniging. Hoog tijd om eens langs te gaan bij 1 van deze vrijwilligers.: Patricia Brienesse.

Stel jezelf eens voor?

Ik ben Patricia Brienesse, woon in Maarssenbroek met mijn partner René Merlijn en onze twee zonen Bas (11 jaar) en Jeroen (8 ½ jaar). Als recreant probeer ik zoveel mogelijk op de maandagavonden op de Overvechtbaan en zaterdagochtenden in het bos te trainen. Sinds 2 jaar volg ik 1x in de week een spinningles. Hiermee ben ik toen gestart, omdat ik vanwege een hielblessure een paar maanden niet kon hardlopen. Om de conditie toch een beetje op peil te houden, ben ik gaan “spinnen”. Ik ben zo enthousiast geworden dat ik dit blijf combineren met hardlopen.

Wat doe je in het dagelijks leven?

Ik werk 20 uren per week als secretaresse bij Ageas, een internationale verzekeringsmaatschappij. Na het werk vind ik het leuk om op school te helpen. Bijna dagelijks zijn we heen en weer aan het rijden naar de verschillende sporten van Bas en Jeroen. Bas zit op volleybal en atletiek. Helaas niet bij Phoenix, want dit was vanwege de afstand niet te combineren op de avonden dat ik train. Jeroen zit op judo en badminton. En dat houdt veelal in dat de weekenden (vooral de zaterdag) in het teken staan van sport. Het hardlopen in het Panbos op de zaterdagochtenden moet ik daardoor vaak laten schieten.

Hoe ben je bij Phoenix terechtgekomen?

21 jaar geleden las ik in het Overvecht krantje een advertentie dat je gedurende 3 weken kennis kon maken met hardlopen. Dit vond plaats op de atletiekbaan in Overvecht in september 1990. Jannet Vermeulen en Marco Antonietti hebben deze 3 weken leuke looptrainingen gegeven aan een grote groep enthousiastelingen. Uit deze beginners kwam een klein loopgroepje voort die volgens mij toen het eerste recreantgroepje binnen Phoenix vormde. Van dit groepje zijn nu nog Paul van Schaik, Marco en ikzelf bij de recreanten gebleven.

Wat heb je eerder bij Phoenix gedaan, wat doe je nu?

Buiten het trainen bij de recreanten hield ik me niet echt bezig met vrijwilligersactiviteiten binnen Phoenix. In het begin van mijn looptijd heb ik een keer een weekendje Parijs (gecombineerd met de 20km van Parijs) georganiseerd voor de recreanten. Dit kwam elk jaar weer terug en was een gezellig evenement dat elk jaar weer door iemand anders werd georganiseerd. Zo is ook elk jaar het weekend Egmond ontstaan, rondom de Halve van Egmond. Af en toe heb ik ook geholpen bij de inschrijvingen tijdens de Maliebaanloop.

Sinds half 2006 heb ik de ledenadministratie van Jan Reij overgenomen. Tijdens het carpoolen naar de trainingen begreep ik van Jan dat de werkzaamheden als ledenadministrateur voor hem niet meer te combineren waren met zijn werk. Toevallig werd ik benaderd door het toenmalige bestuur van Phoenix met de vraag of ik interesse had in de functie secretaris. Tijdens dat gesprek heb ik aangegeven dat ik geen vaste bestuursverplichtingen wil, maar graag de ledenadministratie over zou willen nemen. Bij deze taak kun je je tijd gedeeltelijk zelf indelen en kun je alles vanuit huis regelen.



Wat vind je het leukste aan je werk bij Phoenix?

Toch wel het regelen, administreren. Eigenlijk ook wat ik juist leuk vind aan mijn werk. Ik schrijf nieuwe leden in, administreer de eventuele adreswijzigingen, categoriewijzigingen en meld leden af. Daardoor heb ik veel contact met de Atletiekunie. Tevens incasseer en administreer ik de contributie van alle leden.

Wat maakt Phoenix voor jou zo bijzonder?

Terwijl Phoenix toch ruim 650 leden heeft, heb ik altijd het gevoel dat we een “looppfamilie” zijn. Je kent veel mensen die dezelfde hobby delen, het voelt altijd heel gezellig aan. En voor mij is het hardlopen puur recreatief, je houdt je conditie een beetje bij, en na afloop is het altijd nakletsen tijdens de koffie met koek. Dat het een bijzondere vereniging is, blijkt wel uit de vele dingen die georganiseerd worden en dan heb ik het niet alleen over de recreantenweekendjes, ook voor de jeugd worden leuke dingen georganiseerd, zoals een filmavond. Mijn zoon Bas zit bij OSM in Maarssen, en waarschijnlijk omdat het een heel kleine vereniging is, wordt daar helemaal niets buiten de trainingen gedaan. Hij traint in een groepje van slechts 8 personen die van zijn leeftijd zijn. Je hebt binnen die vereniging ook maar 3 jeugdtrainers. Ik zou zeggen, laten we als vereniging op deze manier verder gaan, dan blijft het een gezellige club mensen.

Patricia, van harte bedankt voor dit interview!

Bart Broex

10 miles

In 2010 was **Neeltje van Hulten** al winnares van het stermile-klassement, maar stoppen wil ze nog even niet. En dat is ook logisch, want als je bijna master bent en het Nederlands record V35 op de 60 meter horden ligt binnen bereik, moet je daar natuurlijk voor gaan. En dat deed ze met verve in de hal van Apeldoorn, een PR en tevens CR en dik NR in 9.09. Neeltje, van harte met deze mijlpaal!

9 miles

Jaja, alweer een hordenloopster. Nog wat sneller dan Neeltje is ze zelfs, deze **Anouk Oosterhuis**, alleen liggen er dan nog even geen Nederlandse records in het verschieft. Wel brak ze in korte tijd 3 keer het clubrecord bij de meisjes A op de 60mH. Dat ging in 9.08, 8.97 en 8.92 sec.

8 miles

Net als Neeltje deed ook **Jan Ormel** al goede zaken op (of is het over?) de horden vorig jaar. Ditmaal was het tijd om het clubrecord bij de senioren aan te vallen, en dat lukte! 60mH werden bedwongen in eerst 8.51 en even later in 8.49.

7 miles

Een flink ijzertekort bleek de oorzaak voor de stilte rond deze loper, maar met vlees op het menu gaat het weer in stijgende lijn. Zo was er in de (afgebroken?) aanloop naar Rotterdam een knetterend PR in Schoorl, 1.17.36 op de halve afstand van **Dennis van Doorn**. We geven er 7 miles voor.

6 miles

De 60 meter vlak wordt regelmatig gelopen door junioren B, daarom is het niet niks als dit clubrecord (8.46, Harald Kerp, 1989) opeens verbroken wordt. Vorig jaar liep **Kas Woudstra** nog 8.63, dit keer sprint hij direct naar 8.45. Kas, van harte!

5 miles

En alweer een clubrecord gesneuveld! Begin januari verbeterde **Jeroen Peetoom** het clubrecord voor junioren B op de 60 meter horden naar 8.86. Mooi gedaan, ga zo door!

4 miles

Zo af en toe loopt hij een cross, gelukkig zien we ook indoorprestaties van **Léon Graumans**. En daar wordt pas goed zichtbaar hoe snel de vorm groeit. De 3000m aldaar ging in 9.19.57 en dat is in elk geval alweer een dik persoonlijk record.

3 miles

Nog steeds in de goede vorm van afgelopen najaar is **Ad Buijs**. Hij liep enkele goede crossen en ook een 3000

meter indoor en deze laatste ging in een mooie tijd van 10.15.76.

2 miles

We zien hem regelmatig langskomen in het Utrechtse stadsblad, deze marathonloper, weblogger en columnist, druk als hij is in zijn voorbereiding op de marathon van Utrecht. Tijdens die voorbereiding loopt **Thijs Feuth** alvast prima tijden op de halve afstand (1.10.13) en de 10 km (32.09). Al moet hij de helft van de miles wel accepteren als troost voor de afwezigheid in Utrecht. Beterschap!

1 mile

De laatste mile gaat naar **Gerrieke Grootemarsink** voor een mooie progressie op de 800 meter: het PR ging in de in indoorhal van Gent naar 2.32.56.

Er was in Schoorl nog meer leuks te beleven. Bernard te Boekhorst liep er beheerst een 30 km in 1.44.21 en Lia Wijnberger kwam er direct na vakantie tot een prima 38.43 op de 10 km. Indoor liep Jeroen Witteveen 60m in 7.30, Kevin Saarberg een 200m in 25.64 en we zagen hem al zo vaak in de uitslagen staan, dat we die lijst hier niet kunnen opnemen.. Blijf dat volhouden Kevin!



	Oud	Nieuw	Stand
Neeltje van Hulten		10	10
Anouk Oosterhuis		9	9
Jan Ormel		8	8
Dennis van Doorn		7	7
Kas Woudstra		6	6
Jeroen Peetoom		5	5
Léon Graumans		4	4
Ad Buijs		3	3
Thijs Feuth		2	2
Gerrieke Grootemarsink		1	1

16-1-2011 Wintercup (3) Baarn

hsen			
3500m	26	Niels de Winter	11.56
3500m	28	Willem Michielsens	12.09
3090m		Ernst Eeldert	14.29
10km	7	Sander van Alphen	36.26
10km	12	Co Laan	39.17
h35			
10km	2	Bernard te Boekhorst	33.14
h50			
3090m		Frank Witte	14.12
jb			
3500m	15	Jeroen Zwart	11.32
3500m	22	Justin van Bente	11.53
d5en			
3500m	7	Dorien van der Schot	14.04
3500m	19	Lisa Kruisheer	14.42
10km	6	Leonard Tersteeg	35.59
d40			
3500m	9	Mieke Baldé	14.25
mb			
3090m		Lara Witte	15.02

20-2-2011 NSK Cross Amsterdam

d5en			
2500m	7	Mirthe Muilwijk	14.38
5000m	5	Karin Gorter	18.18
5000m	11	Renée Bakker	21.07

26-2-2011 NSK Indoor Apeldoorn

hsen			
60m	hf	Jeroen Witteveen	7.32
60m	s	Jeroen Witteveen	7.42
60m		Peter-Paul Harks	7.92
400m		Bas Jubels	53.51
400m		Rogier Overkamp	56.86 p
3000m		Leon Graumans	9.19.57
42 sec sneller dan vorig jaar			
60mhrd_106	4	Jan Ormel	8.49
60mhrd_106		Jan Ormel	8.73
(extra race)			
hoog	4	Jan Ormel	1.92
d5en			
60m		Marleen Ram	8.87
800m		Maike Groendijk	2.33.72 p
60mhrd_84		Marleen Ram	10.47
60mhrd_84		Mirthe Muilwijk	11.22
pols		Marleen Ram	2.52

door Peter Verburg
 Heb je zelf uitslagen die het
 vermelden waard zijn?
 Mail deze dan naar
 <peter.a.verburg@gmail.com.>



27-2-2011 NK Indoor Masters + Snelw. Apeldoorn

h35			
400m	3	Werner Andrea	54.23
h45			
ver		Eric de Jonge	5.09 CR
h55			
3000m		Ad Buijs	10.15.76
d5en			
3000m	1	Liesbeth van Leeuwen	17.37.80 CR
d35			
60m	2	Pascale Schure	8.34 CR
60m	3	Neeltje van Hulten	8.36
60mhrd_84	1	Neeltje van Hulten	9.25

27-2-2011 Commanderijecross Gemert

hsen			
9566m	2	Leonard Tersteeg	36.51
9566m	3	Ruud Moelands	37.47

5-3-2011 Indoor Parthenon Dordrecht

jb			
60m		Sibren van den Berg	8.08 p
60m	fin.	Sibren van den Berg	8.21
60mhrd_91		Sibren van den Berg	9.38 p
kogel_5		Sibren van den Berg	9.54 p

5-3-2011 Driebergenloop Driebergen

d5en			
10km	1	Saskia van Vugt	47.19

5-3-2011 Kruikenloop Tilburg

h50			
15km	21	Herman Lenferink	1u06.55

6-3-2011 Trappenbergloop Huizen

hsen			
5km	2	Martin van den Berg	19.02
10km	1	Menno Zuidema	33.51
10km	4	Marcel Kwakkel	36.02
h35			
10km	2	Bart Luijk	36.22
d5en			
7,5km	1	Maud van Alphen	30.33

UITSLAGEN!

5km	1	Lorraine Ravenstein	19.56
5km	2	Karin Gorter	21.16

13-3-2011 Crosscompetitie (fin.) Amstelveen

jb			
5000m	7	Justin van Benten	18.37

13-3-2011 CPC-loop Den Haag

hsen			
10km	177	Roland Boontje	43.55
h35			
10km		Bernard te Boekhorst	32.39
15km		Bernard te Boekhorst	0u49.10 tt
20km		Bernard te Boekhorst	1u06.10 p
halve	1	Bernard te Boekhorst	1u09.51

Zijn snelste halve sinds 2003.

h40			
halve	299	Fred Inklaar	1u43.45
h50			
halve	119	Peter Jellema	1u38.57
h55			
10km		Wim van Teutem	41.57
15km		Wim van Teutem	1u03.06 tt
20km		Wim van Teutem	1u24.37 tt
halve	13	Wim van Teutem	1u29.10
d50			
10km	1759	Wendela van Aalst	1u04.14
10km	1893	Lize Haarman	1u05.15
d40			
10km	1624	Astrid van Raalte	1u07.05
hsen			
10km	178	Roland Boontje	43.55

16-3-2011 Ek Indoor Masters Gent (B)

h35			
400m	s	Werner Andrea	55.06
400m	hf	Werner Andrea	53.24
d35			
60m	s	Pascale Schure	8.41
60m	6	Pascale Schure	8.42
60mhrd_84	3	Neeltje van Hulsten	9.20

19-3-2011 Kruidenloop Wapenveld

hsen			
10km	3	Marcel Kwakkel	35.02

20-3-2011 Almere loop Almere

hsen			
30km		Jaap Vink	1u53.20

Parcours was 29.5km

20-3-2011 Mijlen van Zeist Zeist

hsen			
5em	4	Ruud Moelands	29.51
5em	13	Ernst Eeldert	32.46
5em	43	Kasper Kerver	39.14
h35			
10em	2	Michiel Mooibroek	0u57.50
h45			
5em	5	Frank Staal	29.55
10em	10	Paul Kommeren	1u12.12
d50			
5em	1	Dorien van der Schot	29.50
5em	2	Dorien van der Schot	34.01
d40			
10em	7	Lia Wijnberger	1u08.24
d55			
5em	10	Maria Slootweg	40.59

27-3-2011 Circuitrun Zandvoort

hsen			
5km	7	John Tegelaers	17.17
h35			
12km	2651	Rob Visser	1u10.22
h45			
12km	1817	Rini van Blokland	1u36.47
h50			
12km	3455	Jan Pieter Stam	1u18.11
d50			
12km	19	Marieke Gimbel	1u02.07
d55			
12km	4	Jannet Vermeulen-Stulen	57.40

3-4-2011 Dwars Door Dordt Dordrecht

hsen			
5km	2	Leon Graumans	16.37
5km	6	Niels de Winter	18.08
5km	11	Rick Soeters	19.08
d50			
5km	1	Karin Gorter	20.02
5km	2	Ineke Deelen	21.03

3-4-2011 Brassemloop Roelofarends-veen

h45			
10km	70	Paul Kommeren	41.44

10-4-2011 Twintig van Alphen a/d Rijn

hsen			
5km	1	Leon Graumans	17.09
10km	45	Vincent Klarenbeek	44.56

20km	18	Thijs Feuth	1u06.51
20km	36	Martijn Estor	1u33.38
h40			
10km	73	Kees Verschoor	45.48
h45			
10km	22	Paul Kommeren	41.51
h55			
20km	3	Ad Buijs	1u18.27
dsen			
10km	6	Dorien van der Schot	43.08
d50			
20km	4	Karin Muzerie	1u41.39

10-4-2011 Kopjesloop Delft

h45			
5km	4	Frank Staal	17.25

10-4-2011 DrutenLoop Druten

hsen			
10km	2	Marcel Kwakkel	37.02
10km	6	Sieger de Blok	39.42
dsen			
10km	1	Saskia van Vugt	38.20

10-4-2011 Marathon van Rotterdam

hsen			
10km		Roland Boontje	42.50
hele		Jaap Vink	2u57.28
hele		Koen Kerklaan	3u13.36
h35			
hele		Walter Immerzeel	3u30.20
h40			
hele		Arie Maat	3u37.58
h55			
hele		Wim van Teutem	3u37.24
dsen			
10km		Wendela van Aalst	67.23
hele		Yvonne Loijen	4u46.57

10-4-2011 Blokmeerkamp Soest

jb			
110mhrd_91		Jeroen Peetoom	15.8 p
300mhrd_84		Jeroen Peetoom	43.7 p

15-4-2011 Bergrace by Night Arnhem

hsen			
7,6km	13	Jasper Commandeur	30.30
h60			
7,6km	319	Wim-Jan Schippers	51.00
dsen			
7,6km	15	Marieke Gimbel	38.48

16-4-2011	Geinloop	Driemond	
d50			
10km	1	Marijke Kroon	45.54

17-4-2011 B-competitie (1) Den Haag-ZP

jb			
100m		Jeroen Peetoom	12.12 p
400m		Kas Woudstra	56.52
400m		Teun van Oirschot	61.06 p
800m		Jeroen Zwart	2.11.62
1500m		Justin van Benten	4.26.74 p
110mhrd_91		Jeroen Peetoom	17.39 p
110mhrd_91		Joran van der Sluis	17.40 -0,3
ver		Bjorn Witteman	5.04 p
ver		Teun van Oirschot	5.03 p
hoog		Bjorn Witteman	1.75 p
hink		Joran van der Sluis	10.75 p
pols		Kas Woudstra	2.00 p
kogel_5		Alexander van der Grift	10.65 p
kogel_5		Sibren van den Berg	9.48 p
discus_1,5		Alexander van der Grift	30.20 p
discus_1,5		Sibren van den Berg	26.31 p
speer_700		Justin van Benten	28.53 p
4x100m		Joran, Kas, Jeroen, Jeroen	47.58

(1 sec boven CR uit 1986)

totaal	4	Phoenix jb	6441
mb			
100m		Pascal de Jager	14.25 p
100m		Anniek Gloudemans	14.94 p
400m		Iris de Vries	77.70 p
800m		Lara Witte	2.47.06 p
100mhrd_76		Lara Witte	19.76 p
ver		Iris de Vries	3.63 p
ver		Vera de Kok	4.26
hoog		Pascal de Jager	1.40 p
hoog		Vera de Kok	1.35
kogel_3		Anniek Gloudemans	6.73 p
discus_1		Merle Beernink	19.00 p
speer_600		Merle Beernink	27.06 p
4x100m		Pascal de Vera, Merle, Lara	57.26
totaal	11	Phoenix mb	4426

17-4-2011 Ijsselloop Deventer

h35			
10km	1	Bernard te Boekhorst	32.22

UITSLAGEN!

17-4-2011	City Run		Hilversum	17-4-2011	Rondje Millingen		Millingen
hsen				h45			
10km	20	Leon Graumans	35.29	5km	6	Paul Kommeren	20.39
10km	24	Marcel Kwakkel	36.45				
17-4-2011	Masterscompetitie (1)		Hoorn	19-4-2011	Zomeravondcup		Utrecht
hmas				hsen			
100m		Eric de Jonge h40	13.01	10km	13	Michael Blommers	21.21
-0,5				10km	12	Patrick Witte	41.23
400m		Eric de Jonge h40	60.30	h35			
800m		Michiel Mooibroek h35	2.08.86	10km	15	Govert van Eeten	22.17
1500m		Frank Staal h45	4.38.95	dsen			
1500m		Edwin van den Berg h45	4.59.85	10km	3	Gwenn Logister	47.41
5000m		Michiel Mooibroek h35	16.47.71	d40			
5000m		Ad Buijs h55	17.50.07	10km	26	Erna Jongman	54.14
ver		Lars Janssen h35	5.87	0,5			
hoog		Lars Janssen h35	1.70				
discus_2		Carel van der Werf h45	30.02				
speer_800		Carel van der Werf h45	33.62				
Zw. Estafette		Lars, Eric, Michiel, Edwin	2.19.60				
totaal	2	Phoenix h35	6187				
Landelijk 7e							
dmas							
100m	1	Pascale Schure d35	13.39	CR			
100m	2	Neeltje van Hulten d35	13.46				
-1,1							
800m	1	Mieke Baldé d40	2.37.87				
3000m		Monique van Schip d35	12.37.80				
ver		Monique van Schip d35	4.42				
hoog		Neeltje van Hulten d35	1.50	CR			
kogel_4		Iris Steverink d40	7.76	CR			
discus_1		Iris Steverink d40	18.17				
4x100m		Iris, Neeltje, Monique, Pascale	53.86				
CR							
totaal		Phoenix d35	4153				
Landelijk 2e							

Tegen inlevering van deze
advertentie 10% korting op
alle onderdelen



Hondsrug 30 -31 3524 BP Utrecht tel/fax 030 - 2894581 www.veloplan.nl

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

Jeroen Sengers 06-13815968 <j_tc_s@hotmail.com>

Technisch

Fredo Schotanus 06-30093068 (basisgroep do) <fischotanus@hotmail.com>
 Henk vd Lans 06-41884626 (horden) <henkvanderlans@hordencoach.nl>
 Egbert vd Bol 030-2936842 (ver/hss/hoog) <egbert.van.den.bol@zonnet.nl>
 Bram Kreykamp 06-23115343 (polshoog) <polshooginfo@avphoenix.nl >
 Miriam Hentzen 06-24427142 (werpen) <miriamhentzen@hotmail.com>
 Kees Betlem 030-6771798 (werpen) <werpinfo@avphoenix.nl>
 Nader Shirazeh 06-20991676 (krachttraining) <naderlee2003@yahoo.com>

Midden- & Lange Afstand

Herman Lenferink 06-53787190 (selectiegroep) <hlenferink@lombok.nl>
 Joost Borm 06-22480724 (400/800 wedstrijdgroep) <mlainfo@avphoenix.nl>
 Henny Meijvis 06-42183789 (wedstrijdgroep) <h.meijvis@planet.nl>

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvenschaik000@wanadoo.nl>
 Bert van Eijk 030-2203264 (ma, midden/snelle groep) <eijkbos@tele2.nl>
 André Verwei 030-2721434 (ma, midden/snelle groep) <andreverwei@wishmail.net>
 Ron Bakker 06-50984680 (wo, basisgroep 1) <bakker01@noknok.nl>
 Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>
 Barend Janbroers 020-6254944 (wo, snelle groep) <b.janbroers.01@mindef.nl>
 Marco Antonietti 030-2612642 (za) <faustoc@hetnet.nl>
 Hanz van de Pol 06-15696921 (ma) <hanz@tuxtown.net>
 Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>
 Ruud Kamp 030-2893529 (za) <irisenruud@casema.nl>
 Rixt Bode 06-48634660 (ma en zo) <rixtbode@gmail.com>
 Carola Puschel 030-0000000 (zo, Ladyfit) <carolapuschel@gmail.com>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (pup C & mini ma & do)	Werner Andrea 06-10124778 (jun C do)
Vera de Kok 030-2710659 (pup C & mini ma)	Sophie Neijens 06-50263069 (jun C do)
Ernst Teule 06-31813225 (pup C & mini ma)	Aziz Boucharb 030-2656538 (jun B ma & do)
Rens Woltjes 030-2732710 (pup C & mini do)	Koen van Dorland 06-43590748 (jun B ma)
Mirthe Muilwijk 06-23384361 (pup B do)	Lisanne van Kouterik 06-12658790 (jun B do)
Fenna Rozemond 030-2732228 (pup B do)	Bert Kamphorst 030-2940603 (bostraining za)
José van Dam 030-2931149 (pup A2 ma en do)	
Hadasse de Velde H. 030-2718676 (pup A2 ma)	Invaltrainers
Marloes Pleijte 06-48921480 (pup A2 do)	Elsa Martens 06-46260640
Chaya Friedhoff 06-51664177 (pup A1 ma en do)	Marijke Dijkstra 06-38223859
Jurre Homan 030-2730327 (pup A1 ma)	Paul van Schaik 0343-755460
Daniel Derksen 030-2886183 (pup A1 ma en do)	Werner Andrea 06-19758240 (alleen ma)
Miriam Hentzen 06-24427142 (jun D2 ma en do)	Rob Rolvink 030-2735367 (alleen jun)
Sibren v/d Berg 030-6775841 (jun D2 ma)	Jannet Vermeulen 06-28591846
Roos Post 030-2317976 (jun D2 do)	Juliet de Barbanson 06-53198628
Juliet de Barbanson 06-53198628 (jun D1 ma)	Ben Korver 06-53263567 ((jun sprint/estafette)
Mirthe Muilwijk 06-23384361 (jun D1 ma)	Arnout Smit 06-14330423
Elsa Martens 06-46260640 (jun D1 do)	
Bas Jubels 06-14631616 (jun C ma)	
Christijn Hesselink 0346-564859 (jun C ma en do)	

Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb 030-2656538 (sprint wo)	Henk van der Lans 06-41884626 (horden vr)
Danielle Vermeulen 030-6661936 (werpen wo)	Miriam Hentzen 06-24427142 (ver/hoog za)
Marijke Dijkstra 06-38223859 (MLA wo)	Monique Kwakman 06-50603299 (ver/hoog za)

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	Kinderen 5 t/m 7 jaar	Grote Trekdreef 3	15:15-16:00	Jannet Vermeulen
	Kinderen 8 t/m 11 jaar	Grote Trekdreef 3	16:00-17:00	Jannet Vermeulen
	baan (pup C/mini)	Overvecht	17:45-18:45	Gerrieke Grootemarsink, Ernst Teule
	baan (pup B)	Overvecht	17:45-18:45	Aletta Vlaar, Vera de Kok
	baan (pup A 1e jaars)	Overvecht	17:45-18:45	Chaya Friedhoff, Jurre Homan & Daniël Derksen
	baan (pup A 2e jaars)	Overvecht	17:45-18:45	José van Dam, Hadassa de Velde Harsenhorst
	baan (jun D 1e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Juliet de Barbanson, Mirthe Muilwijk
	baan (jun D 2e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Miriam Hentzen, Sibren van den Berg
	baan (jun C)	Overvecht	17:30-19:00	Christijn Hesselink, Bas Jubels
	baan (jun B)	Overvecht	19:00-20:30	Aziz Boucharb, Koen van Dorland
Woensdag	diff. sprint jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:00-19:30	Aziz Boucharb (inval Rob Rolvink)
	diff. werpen jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:30-20:15	Danielle Verkade (inval Miriam Hentzen)
Donderdag	diff. MLA jun B/C/D	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Marijke Dijkstra (inval Bert Kamphorst)
	baan (pup C/mini)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Gerrieke Grootemarsink, Rens Woltjes
	baan (pup B)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Mirthe Muilwijk, Fenna Rozemond
	baan (pup A 1e jaars)	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	Chaya Friedhoff, Daniël Derksen
	baan (pup A 2e jaars)	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	José van Dam, Marloes Pleijte
	baan (jun D 1e jaars)	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Elsa Martens
	baan (jun D 2e jaars)	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Miriam Hentzen, Roos Post
	baan (jun C)	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Werner Andrea, Sophie Neijens
	baan (jun B)	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Aziz Boucharb
	Vrijdag	diff. horden jun B/C/D	Maarschalkerweerd	17:30-19:00
Zaterdag	bostraining jun B/C/D	Maarschalkerweerd	09:30-11:00	Bert Kamphorst, Janine Brassé
	baan jun. B/C/D	Maarschalkerweerd	10:00-11:30	Miriam Hentzen, Monique Kwakman
	diff. ver/hoog	Maarschalkerweerd	10:00-11:30	Miriam Hentzen, Monique Kwakman



MR. JACK'S
GRIEKS-ITALIAANS RESTAURANT

PIZZA'S & PASTA'S
 € 4,50

GRIEKSE GRILLSPECIALITEITEN
 € 7,-

OOK AFHALEN!

VOORSTRAAT 61 UTRECHT TEL. 030 - 232 85 33

SPRINT/ TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	ver/hss/hoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Egbert van den Bol
Dinsdag	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	krachttraining	Overvecht	18:30-21:00	Nader Shirazeh
	bostraining	Panbos Zeist	19:00-21:00	Joost Borm
	(april en september	19:00-21:00	(400/800-groep, met MLA)	
	NB verzamelen 19:00 (april en september 18:30) op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			
Woensdag	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Fredo Schotanus
Vrijdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	krachttraining	Overvecht	20.00-21.30	Daniel Godefrooij
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
Zaterdag	horden	Huizen / Soest	10:30-12:30	Henk vd Lans

NB Bovenstaande gegevens zijn gebaseerd op het zomerschema van 2010: informeer clubblad@avphoenix.nl bij afwijkingen.

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	Herman Lenferink, Henny Meijvis
Dinsdag	bostraining	Panbos Zeist	19:30-21:00	Joost Borm
		(april en september	19:00-20:30)	
	NB verzamelen 19:00 (april en september 18:30) op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			
Woensdag	parktraining Lombok	Park Oog in Al	19:30-21:00	wedstrijdgroep Herman Lenferink
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Donderdag	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink
				wedstrijdgroep - Martijn Estor (tot 1 januari) en (tijdelijk) Henny Meijvis
	NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingelopen hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.			

RECREATIEF

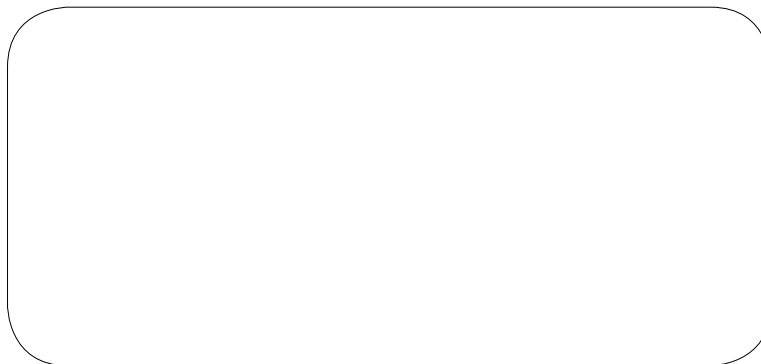
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode/Hanz van de Pol midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint)) Paul van Schaik/Bert van Eijk/André Verwei
Woensdag	looptraining	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	basisgroep - Ron Bakker
				middengroep - Karin Muzerie snelle groep - Barend Janbroers Herman Lenferink
	parktraining Park Oog in Al 19:30-21:00			
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist	09:15-10:45	Ruud Kamp/Marco Antonietti/Paul van Schaik
	NB Verzamelen 9:00 uur op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			
Zondag	looptraining	Teun de Jagerdreef	10:00-11:30	Rixt Bode/Carola Puschel
	(vrouwenlooptraining/Ladyfit)			

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



afzender: F.T. Gerlach
Hennepstraat 10
3572TS Utrecht