

Jaargang 52 no. 7 december 2011

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Tijd om door het bos te razen!

BESTUUR	Voorzitter	: Edwin van den Berg	06-13156572	<voorzitter@avphoenix.nl>	
	Secretaris	: Mirjam Wingelaar	06-48383666	<secretaris@avphoenix.nl>	
	Penningmeester	: Renske Boot	06-46425994	<penningmeester@avphoenix.nl>	
	Jeugd	: Frank Witte	030-2720639	<bestuur@avphoenix.nl>	
	Recreanten	: Arjeh Meszquita	06-52460431	<bestuur@avphoenix.nl>	
	Algemeen	: vacature		<bestuur@avphoenix.nl>	
	Verenigingsmanager	: Margo de Vries	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>	
	COMMISSIES	CWT	: Marcel Kwakkell	06-18365485	<cwt@avphoenix.nl>
		Juniorencommissie	:		<junioren@avphoenix.nl>
		Materiaal	: Peter Verburg	0346-573717	<tc@avphoenix.nl>
		Oudercommissie	: Pauline Verburg	030-2368072	<paulineverburg@tiscali.nl>
		PR-commissie	: Mirjam Wingelaar	06-48383666	<pr@avphoenix.nl>
		Recreantencoördinator	: Margriet Neuteboom	06-18294384	<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	<jeugdinfo@avphoenix.nl>	
Vertrouwenspersoon	: Ernestine Elkenbracht	030-2369690	<ernestine@elkenbracht.nl>		
Vrijwilligerscoördinator	: Margo de Vries	06-13156572	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>		
Websitecie	: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>		
WOC	: Govert van Eeten	030-2965539	<woc@avphoenix.nl>		
SECRETARIAAT	A.M. van Schurmanstraat 24, 3521XD, Utrecht, 06-48383666, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)				
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	Senioren: 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 20,85, junioren EUR 13,00 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: Rob Visser	06-20338330	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	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op de nieuwe 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 liecke@triastotaal.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 7x per jaar
oplage: 590

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

Bart Broex (lay-out)
Simon van den Enden (lay-out)
Chaya Friedhoff (jeugd)
Frits Gerlach (verzending)
Roos Post (jeugd)
Peter Verburg (uitslagen)

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

Patricia Briennesse
Valkenkamp 499
3607 ME Maarsse
Tel 0346-571849
ledenadministratie@avphoenix.nl

Coverfoto

Bij Wintercup 1 was Steven
Verwaard 1 van de snelsten,
op weg naar een knappe
4e plaats.

No Worries!

Het kan aan natuurlijk aan mij liggen, maar volgens mij gaat het goed met de wedstrijddeelname van Phoenix. De twee Baarns en de Maple Leaf waren in elk geval heel goed bezet en ook van de jeugd viel er regelmatig wat te lezen op de clubsite. Linschoten zal ook ongetwijfeld weer de nodige Phoenixers trekken.

Ikzelf zal me echter dinsdag in het pitoreske Epe melden voor een 5km op de baan. Hoogstwaarschijnlijk de laatste kans om in 2011 toch nog een pr te scoren, want twee dagen later vlieg ik naar Australië. Dit is wel een beetje ironisch, want volgens mij ontvlucht ik dan de winter die helemaal niet komt. En dat ondanks die dreigende voorspellingen van een maand geleden.

Dit uitblijven van de winter zal veel achterblijvers genoeg doen, maar zelf als dat niet het geval is wens ik toch iedereen nog veel wedstrijdplezier, een fijn uiteinde en alvast een worrie-less 2012!

Simon van den Enden

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

Vrijdag 17 februari

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Prikbord</i>	6
<i>Wedstrijdkalender</i>	9
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	10
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Van de Verenigingsmanager</i>	12
<i>Jeugdpagina's</i>	14
<i>Peter's P-tjes Parade</i>	20
<i>Jeugduitslagen</i>	21
<i>Langere verhalen</i>	23
<i>Vrijwilligersinterview</i>	24
<i>Langere verhalen</i>	26
<i>Kleine Gerard Quiz</i>	27
<i>Stermiles</i>	29
<i>Uitslagen senioren</i>	30
<i>Overzicht trainers</i>	33
<i>Overzicht trainingen</i>	34

Weg, cross en indoor

Met het vallen van de bladeren zijn de accenten in atletiekland weer verlegd. Na de Maliebaanloop zijn vele Phoenixiërs van start gegaan bij de Zevenheuvelenloop in Nijmegen, maar ook bij de vele kleinere loopjes dichterbij de buurt zoals de Chocolademelkloop. Ook de crossen zijn weer start gegaan: de drie afleveringen van de Wintercup in Baarn zijn populair en Phoenix heeft zich met diverse ereplaatsen goed laten gelden, waaronder twee achtereenvolgende overwinningen op de korte cross bij de senioren. Inmiddels is het NK cross al weer geweest, gehouden tijdens de Warandeloop in Tilburg. Ook Phoenix heeft zich daar laten zien met top-10 klasseringen of daar vlak tegenaan. Naast de goedbezochte eerste cross van de jeugdcompetitie heeft met name de Jeugd zich al flink aan de indoorwedstrijden gewaagd: goede prestaties vielen te noteren bij wedstrijden in Utrecht, Amsterdam en Naaldwijk. Dat belooft nog wat voor de rest van het indoorseizoen.

Voorstelling Positief coachen

Plezier en zelfvertrouwen, dat blijken twee uiterst belangrijke ingrediënten voor goede prestaties. Zo begon Ewald van Kouwen eind oktober de door Phoenix georganiseerde voorstelling 'Wel winnen he!' in een zaal vol Utrechtse sportcoaches in het Vorstelijk Complex in Zuilen. Het succes van positief coachen is onderzocht, en wordt bovendien onderschreven en in praktijk gebracht door trainers en coaches op topniveau. Leuk om te merken dat de boodschap onder de trainers goed is aangekomen.

Kaderuitje en kaderbeker

In november vond weer het jaarlijkse kaderuitje plaats, als bedankje voor alle trainers en vrijwilligers die in het afgelopen jaar voor Phoenix actief waren. Dit keer was er een workshop Aikido, waar we werden ingewijd in een alternatieve wijze van lichaamsbalans. De andere optie was klauteren op een klimmuur. Na afloop verplaatste het gezelschap zich van de Vlampijpstraat naar de kantine op Overvecht, alwaar een heerlijk Chinees buffet in gereedheid werd gebracht. Ook werd de kaderbeker uitgereikt, en die ging dit jaar naar **Edwin Marquart**.

Edwin heeft vanaf 2006 namens Phoenix overlegd met de gemeente, SVDU en de Mytyschool over de nieuwe baan en Paviljoen Maarschalkerweerd. Naarmate de oplevering naderde werden de overleggen intensiever met een climax in 2011. Maar het resultaat mag er zijn! De opening zal, zoals het er nu naar uit ziet, plaatsvinden op 24 maart 2012.

Tijdens het kaderuitje is **Iris Kamp** benoemd tot **Lid van Verdienste** voor meer dan 10 jaar onafgebroken inzet bij het organiseren van wedstrijden en het financiële reilen en zeilen van de vereniging. Gefeliciteerd Iris!

Jeugdclinic

Begin december vond de mede door jeugdsponsor MBB mogelijke gemaakte jeugdclinic plaats, dit keer met Nederlands beste kogelstootster Melissa Boekelman. Maar daarnaast hadden we ook een paar van onze eigen toppers en trainers ingezet voor een leuke en leerzame dag voor zo'n 50 jeugdleden. Even dreigden er wat logistieke problemen doordat Utrecht-Feyenoord op bijna hetzelfde moment plaats vond, maar dat is door de slagvaardige organisatie soepel opgelost.



Krachtruimtes

Hoewel er nu ook op Maarschalkerweerd een krachtruimte is, is na overleg met de betrokken trainers besloten dat Phoenix de krachtrainingen blijft doen op Overvecht. Hoofdredeën zijn de grotere ruimte en meer geschiktere (weliswaar oude) apparatuur. We zullen in het voorjaar samen met Hellas een schoonmaak- en opknappdag organiseren. Ondanks de keuze voor Overvecht heeft het bestuur besloten om op woensdagen de krachtruimte op Maarschalkerweerd te kunnen gebruiken. Dit is in eerste instantie bedoeld voor geblesseerde atleten die in overleg met fysio en/of trainer hier herstel oefeningen kunnen doen. In overleg kunnen overige trainers en atleten hier ook van gebruik maken. Atleten dienen eerst af te stemmen met hun trainer. Op overige dagen is de ruimte op Maarschalkerweerd niet toegankelijk voor Phoenix-leden.

Paviljoen

Naar aanleiding van een incident(je) wil ik toch nogmaals wijzen op de gebruiksregels in het nieuwe Paviljoen. Gedraag je als gast, achter de bar staan vrijwilligers, zowel van de scheidsrechters als van de atletiekverenigingen. Gaarne omkleden in de kleedkamers en kom met droge kleding naar het Paviljoen.

Nieuwjaarsborrel

Na de opening van het paviljoen is de après-training ook weer op gang gekomen. De recreanten hebben al weer een borrel achter de rug, en de recreantencommissie organiseert ook de nieuwjaarsborrel. Die zal dit jaar plaats vinden op woensdag 11 januari vanaf 20.30 uur op Maarschalkerweerd, na afloop van de training. De Juniorencommissie opent het jaar op 21 januari met een schaatsmiddag gevolgd door een borrel in kantine Overvecht. Tenslotte wens ik iedereen fijne feestdagen en een blessurevrij 2012!

Feestelijke opening Nieuw Maarschalkerweerd

De 3 Utrechtse atletiekverenigingen Hellas, U-Track en Phoenix nodigen al hun leden, trainer en juryleden uit voor de feestelijke opening van Nieuw Maarschalkerweerd. De feiten:

Wanneer: Zaterdag 24 maart 2012

Hoe laat: vanaf 12.30 tot circa 17.00 uur

Waar: Atletiekbaan Maarschalkerweerd

Wat: Feestelijke middag met officiële opening door wethouder Rinda den Besten. Aansluitend een aantrekkelijk en sportief programma voor jong en oud met bezoek van interessante gasten. Het exacte programma blijft nog even een verrassing. Hou voor meer informatie de komende periode de nieuwsberichten op de website in de gaten. Noteer deze datum in je agenda en zorg dat je dit historische moment niet mist!

Clubkamp 2012: On the Ranch!

Vrijdag 9 tot zondag 11 maart 2012 is het weer zover: Het Phoenix clubkamp voor senioren!

We zijn druk bezig met de voorbereidingen en het belooft een ongekend spectaculair weekend te worden op een prachtige locatie in Nederland. We dagen je uit om je uithoudingsvermogen op de proef te stellen en je over te geven aan een programma vol sportieve strijd, uitdagingen en vooral gezelligheid met Phoenix-atleten uit verschillende groepen. Alle senioren van Phoenix (wedstrijdatleten, recreanten, basisgroep, studenten, etc.) zijn van harte uitgenodigd om mee te gaan!

Enthousiast?

Reserveer dan 9-11 maart 2012 in je agenda en schrijf je in door een e-mail te sturen naar: clubkampcie@avphoenix.nl. Heb je nog vragen? Stuur dan gerust een mailtje of spreek ons gewoon aan op de baan. De kosten bedragen 65 euro p.p. (60,- bij meer dan 45 deelnemers)

Wij hebben er zin in!

*De Clubkampcie 2012
Niels, Matthijs, Marieke, Joris
en Mara*

Track Meetings 2012

Ook in 2012 gaan U-Track en Phoenix weer 6 Track Meetings organiseren. We hebben ze voorlopig op de volgende data gepland:

4 mei
25 mei
15 juni
13 juli
10 augustus
31 augustus

Wij gaan de komende maanden hard aan het werk en hopen jullie in de volgende zomer weer te zien tijdens één of meer van de 6 mooie zomeravonden. Tot dan!

*namens de organisatie,
Kasper Kerver*

't Phoentje in 2012

In 2012 houden we weer de 3e vrijdag van de even maanden aan. De data zijn:

17 februari
20 april
15 juni
17 augustus
19 oktober
21 december





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

WINTER KLAAR?

Kijk voor
meer aanbiedingen
op onze webshop!

www.run2day.nl

Jogger, trimmer, topper, wegatleet, baanatleet? Iedereen is welkom bij Run2Day voor een objectief en deskundig advies. Dit m.b.v. een gratis loopbaananalyse. Spikes, trainings- en wedstrijdschoenen, 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.



Run2Day vind je in:

Almere, Klokkeluidersstraat 45 • **Amersfoort**, Grote Haag 129 • **Amsterdam**, Overtoom 345-351 • **Arnhem**, Rijnstraat 70 • **Bergen op Zoom**, Lindenbaan 2 • **Breda**, Nieuwstraat 33 • **Den Haag**, Fluwelen Burgwal 9 • **Deventer**, Nieuwstraat 37 • **Emmen**, Derksstraat 2 • **Eindhoven**, Geldropseweg 19 • **Gorichem**, Langendijk 73 • **Groningen**, Oosterstraat 25 • **Haarlem**, Jacobijnestraat 54-56 • **Hengelo**, Bevrijderslaantje 1 • **Hoogeveen**, Schutstraat 25 • **Leeuwarden**, Tuinen 43 • **Nijmegen**, Van Schevichavenstraat 1 • **Rotterdam**, Meent 75 • **Utrecht**, Mariasstraat 10 • **Veenendaal**, Verlaat 7 • **Venlo**, Kwartelenmarkt 9 • **Zwolle**, Vechtstraat 31

De complete hardloophwinkel

RUN2DAY

www.run2day.nl

* Kijk voor de aktieperiode en voorwaarden op www.run2day.nl

Wedstrijd- & trimloopkalender

januari en februari (interactieve wedstrijdkalender: kalenderopsteller gezocht!)

Wegwedstrijden

12-02	Schoorl	Groet uit Schoorl
11-03	Den Haag	City-Pier-City
25-03	Venlo	Venloop

Trimlopen**

01-01	Zeist	Panbosloop
08-01	Utrecht	Berekuilloop
14-01	Houten	Vlinderloop
15-01	Utrecht	Zevenloop
29-01	Maarsseveen	Vechtstreek in Beweging
05-02	Zeist	Panbosloop
12-02	Utrecht	Berekuilloop
19-02	Utrecht	Zevenloop
26-02	Maarsseveen	Vechtstreek in Beweging

Indoorwedstrijden

06-01	Utrecht ***	Vrijdagavond Indoor II
07-01	Utrecht ***	Sprint/horden wedstrijd
07-01	Apeldoorn	PEC Indoor Omnisport 2012
20-01	Utrecht ***	Vrijdagavond Indoor III
28-01	Utrecht ***	Hellas Winterindoor

Cross

31-12-2011	Soest	Sylvestercross
15-01	Baarn	Wintercup III

Jeugd

06-01	Utrecht ***	Vrijdagavond Indoor II
07-01	Utrecht ***	Sprint/horden wedstrijd
07-01	Amersfoort	Tweede crosscompetitie
14-01	Utrecht ***	Phoenix Jeugd Indoor
15-01	Baarn	Wintercup III
20-01	Utrecht ***	Vrijdagavond Indoor III
21-01	Apeldoorn	Nationale D-Spelen Indoor
22-01	Apeldoorn	Nationale C-Spelen Indoor
11-02	Almere	Derde crosscompetitie

*** Deze wedstrijden worden gehouden in Galgenwaard

* 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.

Tegen inlevering van deze
advertentie 10% korting op
alle onderdelen



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

Januari 2012

vr	6	Vrijdagavond indoor 2	Sportcentrum Galgenwaard
vr	6 - 8	Trainingsweekend studenten	Münster (D)
za	7 - 8	Recreantenweekend Egmond	Egmond aan zee
zo	8	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	14	Phoenix jeugdindoor	Sportcentrum Galgenwaard
zo	15	NSK cross	Berg en dal
vr	20	Vrijdagavond indoor 3	Sportcentrum Galgenwaard
do	26	Studentenborrel	't Gras van de burens

Februari 2012

za	11 - 12	NK indoor junioren	Apeldoorn
zo	12	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
vr	18	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl
za	25 - 26	NK indoor senioren	Apeldoorn

Maart 2012

za	3	Londenreis studenten	London Hyde park
zo	4	NK indoor masters	Apeldoorn
vr	9 - 11	CLUBKAMP SENIOREN	verrassing
zo	11	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	24	Opening Nieuw Maarschalkerweerd	Atletiekbaan Maarschalkerweerd
zo	25	Clubcross	Panbos
zo	25	NK halve marathon	Venlo

.....

Nieuwe leden

Rahma Akhry	Recreant	s.elkougouchi@live.nl
Daan Beelen	Sprint/Technisch	beelen4@hotmail.com
Noortje Beenackers	Recreant	noortje57@hotmail.com
Vivian Boer	Sprint/Technisch	vbboer@gmail.com
Nienke Brouwer	Jeugd	jan.k.brouwer@gmail.com
Eveline Engelen	Sprint/Technisch	eveline_engelen@hotmail.com
Heleen Foesenek	Recreant	heleenfoesenek@gmail.com
Sybrein Heijnen	Jeugd	sybreinheijnen@kpnmail.nl
Guido Hendriks	Recreant	guido_hx@hotmail.com
Vincent Hocq	Sprint/Technisch	vincenthocq@yahoo.fr
Nicole van Klink	Recreant	nicolevanklink@gmail.com
Leonore Kneepkens	Recreant	
Nienke Rijkeboer	MLA	nienke_rijkeboer@hotmail.com
Lisa de Ruiter	MLA	lisaderu@hotmail.com
Marjolijn Scholman	Recreant	m.scholman@gmail.com
Peter Spannring	Sprint/Technisch	peterspannring@gmail.com
Renate Steeghs	Recreant	rsteeghs@produra.nl
Chiel van Steenberg	Jeugd	christel.witteveen@xs4all.nl
Mayon Steenhuis	Recreant	m.steenhuis@rocmn.nl
Inge van 't Veer	Sprint/Technisch	ingevantveer@gmail.com
Hadassa de Velde Harsenhorst	Trainer	hadassa12@hotmail.com
Carmen Venema	Sprint/Technisch	car.men_venema@hotmail.com
Koen Verdurmen	Jeugd	koen.verdurmen@hotmail.com
Koen Willemen	Jeugd	nkonings@gmail.com

januari

1	Kim van Vliet (32)	21	Joran van der Sluis (18)	18	Marjolein Secrève (35)
1	Juliet de Barbanson (51)	22	Remi de Groot (8)	18	Guusje van der Vorst (10)
1	Stephan Bon (44)	22	Matthieu Barentsen (11)	18	Bernard te Boekhorst (40)
2	Chaimae Al Hamouti (12)	25	Luc Orbons (13)	19	Miriam de With (35)
2	Floris Roest (12)	28	Julia Orbons (16)	19	David Brouwer Muñoz (9)
2	Joost Mathijssen (13)	28	Thimon van der Sluis (15)	20	Thomas Boonen (12)
3	Kasper Kerver (29)	30	Ceciel Kroeze (59)	21	Marten Mulder (38)
4	Christijn Hesselink (41)	30	Marieke van Londen (35)	21	Willem Hengeveld (32)
4	Oscar Vermaas (42)	30	Kyra Pluimakers (15)	21	Tyrone Yeboah (9)
4	Co Laan (32)			21	Annika Kerkhof (7)
5	Pia van de Schaft (9)	februari		22	Klaas Huijbregts (32)
5	Veerle Dijkstra (8)	1	Guus de Ruiter (43)	22	Diane Griffioen (41)
5	Jeroen Witteveen (23)	1	Kees Venselaar (59)	23	Kirsten ten Tusscher (36)
7	Jeroen Klein (29)	2	Tom Meulenbroeks (9)	23	Nerea Campillo Llamazares (14)
7	Menno Zuidema (25)	2	Martijn Spaan (27)	24	Ingrid Schellens (31)
8	Orfeas Droop (13)	3	Florine Sreeram (14)	26	Siem Uittenhout (27)
8	Lobke Mentrop (34)	3	Nalini Sreeram (14)	26	Mats van der Vusse (10)
8	Ouarda el Berkani (16)	3	Maud van Alphen (32)	27	Marcel Ribbers (44)
9	Niek Vermue (59)	3	Martha Brouwer Muñoz (15)	27	Krista Tjerkstra (24)
9	Vera Pauptit (14)	4	Sandra Meeuwssen (46)	27	Vera de Kok (17)
9	Rien van der Dussen (37)	4	Mayon Steenhuis (51)		
9	Yara van Dee (15)	4	Henny van Poppel (47)		
10	Inge Ballast (55)	4	Sieger de Blok (34)		
10	Hafida El Aita (38)	5	Martin van den Berg (28)		
10	Hans Rebers (32)	6	Henk van Vliet (65)		
11	Noortje Broekstra (7)	7	Monique Goette (44)		
12	Klaas Lok (57)	7	Hanz van de Pol (50)		
12	Eline van Kooij (33)	7	Jade Hermkens (11)		
12	Mokhtar Abachrim (6)	8	Wijnand de Klerk (60)		
12	Danielle Verkade (34)	8	Neeltje van Hulten (36)		
13	Sem Jesse de Boer (8)	8	Frank Staal (46)		
13	Lars van Dee (20)	9	Luna van Velzen (14)		
13	Eric de Jonge (46)	11	Janneke van Roij (12)		
14	Ole Stam (11)	11	Renate Steeghs (48)		
15	Daan Beelen (20)	11	Daniël van der Poel (8)		
15	Gera Kruithof (20)	11	Puck Mekel (12)		
18	Enny Burmanjer (65)	12	Nina ter Laan (33)		
19	Annelies Kos (53)	13	Jolien Janssen (24)		
19	Fatima el Harouchi (10)	14	Milou Eijsbroek (11)		
19	Dimitri Grigoriadis (38)	16	Henk van der Lans (69)		
20	Jacob Alkema (47)	17	Herman de Jong (66)		
21	Marcel Collignon (45)	17	Maarten Spoor (18)		
21	Filip van der Vegt (13)	17	Robin Duncan Hetharia (12)		
		17	Fieke Witte (14)		

Er is een tijd van trainen... en een tijd van trainen. Atletiek gaat altijd door. Weer en wind, regen of storm. Vanaf mijn nieuwe werkplek kan ik dat precies in de gaten houden. Overdag is het leeg en rustig en huppelen er nog net geen eekhoortjes over de baan. Maar 's avonds zo rond half 7 begint er langzaam beweging te ontstaan en komen er vele enthousiastelingen uit allerlei hoeken en gaten om op de baan te trainen. Ieder met zijn eigen motieven (conditie verbeteren, dat PR of CR verbreken, afvallen, dromend over de Olympische spelen of voor de sociale contacten etc.). En het leuke aan atletiek is dat er voor al deze mensen wel een plekje te vinden is binnen de vereniging.

Naast dat jullie zo hard trainen met z'n allen probeer ik in mijn beschikbare 16 uur per week zo efficiënt mogelijk in te zetten voor de vereniging. Vele onderwerpen zijn de revue gepasseerd de afgelopen maanden. Ik zal jullie weer even kort bijpraten over waar ik mij mee bezig heb gehouden.

Start 2 Run

In het afgelopen najaar hebben we weer een succesvolle editie van de Start 2 Run gedraaid. Wederom 2 locaties; de Berekuil en Overvecht. Opvallend deze keer was het grote aantal inschrijvingen voor de Berekuil en een wat lager aantal geïnteresseerde voor de locatie Overvecht. Uiteindelijk zijn we toch met twee aardige groepen van start gegaan onder de deskundige leiding van onze enthousiaste trainers Rixt, Karin en Barend. Nieuw dit jaar was de gezamenlijke afsluiting op Overvecht waarin de groepen een 3km testloop liepen. Deze opzet is goed bevallen en een aantal van de clinicdeelnemers hebben we alweer mogen verwelkomen bij de recreantengroepen. Over heel 2011 hadden we een totaal van 110 Start 2 Run deelnemers.

Vrijwilligers

De vrijwilligerscommissie krijgt inmiddels vorm en is druk plannen aan het smeden voor 2012. De database is helemaal gereed en deels al gevuld. Echter nog lang niet met alle leden dus hier zal veel aandacht voor komen in de eerste helft van 2012. De vrijwilligerscommissie is nog wel op zoek naar iemand die deze leuke commissie wil ondersteunen.

Nieuwe initiatieven en projecten

Zoals een maatschappelijk betrokken vereniging betaamt zijn we de afgelopen periode ook weer in een aantal nieuwe initiatieven gestapt. Vanaf januari zal er een speciale training voor kinderen met Autisme starten. In de opstart gebeurt dit in samenwerking met de VSU maar uiteindelijk is het wel de bedoeling dat we als Phoenix zijnde deze groep structureel gaan voortzetten. De eerste aanmeldingen zijn inmiddels binnen.

Verder begeleid ik momenteel onze stagiaire Kirsten de Meijer die haar afstudeeropdracht uitvoert bij Phoenix. Kirsten volgt het CIOS in Arnhem. Als opdracht doet zij onderzoek naar het imago van Phoenix en voert een begeleidingsopdracht uit met een aantal vrijwilligers. Inmiddels hebben jullie ook onze selectieatleten in hun nieuwe flitsende kledingpakketten kunnen zien rondlopen. Let vooral eens op het bijzonder logo wat op hun kleding prijkt!

Daarnaast wordt er achter de schermen hard gewerkt aan de officiële opening van Nieuw Maarschalkerweerd wat op zaterdag 24 maart plaats zal gaan vinden. Verderop in dit Phoentje is hierover meer informatie te vinden. Noteer in ieder geval vast deze dag in je agenda!

Wil je meer weten over mij, mijn functie of mijn werkzaamheden? Spreek me gewoon eens aan of neem contact met me op via verenigingsmanager@avphoenix.nl of 06-13169375.

Met sportieve groet,

*jullie Verenigingsmanager,
Margo de Vries*

De BOMBARDON
Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke raintje 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 dagdelen per week brengen kost € 112,50 per maand

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



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 sportschoen 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



Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894



Hallo Junioren en Pupillen,

Het is alweer november en je zit weer een categorie hoger. Inmiddels ken je de trainer en heb je waarschijnlijk heb je ook al de eerste wedstrijden gelopen. In dit Phoentje vertellen we jullie alles over de eerste competitiewedstrijden, de fantastische jeugdclinic en de wedstrijden die eraan komen. Ook is dit het laatste Phoentje van 2011. Het volgende Phoentje komt pas weer in 2012. We wensen jullie heel veel plezier en succes in jullie nieuwe groep en met jouw trainer!

Roos en Chaya

Afscheid Annabel

Misschien is het je wel opgevallen. Onder de inleiding staan maar twee namen. Helaas heeft Annabel ons moeten verlaten omdat ze heel druk is met haar eindexamen en een mooie film. Het is jammer, maar soms is dit de beste keuze die je kon maken. Wij wensen Annabel dan ook heel veel succes en we bedanken haar voor haar inzet!!

Jaarwisseling

Dit is het laatste Phoentje voor dit jaar. Vanaf 22 december is er geen training meer voor de pupillen. In de kerstvakantie kan je dan lekker genieten en tot rust komen. Misschien ga je op vakantie en vier je oud en nieuw ergens ver weg, maar je kunt natuurlijk ook oud en nieuw en kerst vieren met familie of gewoon lekker thuis. We willen jullie prachtige feestdagen, een mooie jaarwisseling en een super goed, sportief, gezellig en prachtig 2012 wensen! Tot op de tweede competitiewedstrijd of op de eerste training op 9 januari met 10 vingers, 10 tenen, 2 ogen, een neus en een mooie huid.

Wedstrijden/Trainingen

We zijn alweer even bezig en de eerste wedstrijden hebben we al gehad! Maar wist je ook de crosscompetitie erweer aan komt? Kijk hieronder voor meer wedstrijden. Sommige zijn nog ver weg, maar zet ze alvast in jouw agenda. Dan kan je het natuurlijk niet vergeten.

Voor iedereen:

Indoor:

14 januari PHOENIX jeugdindoor in Utrecht

Crosscompetitie:

7 januari: De tweede crosscompetitie in Amersfoort

11 februari: De derde crosscompetitie in Almere

10 maart: Finale crosscompetitie.

Zoals je in de uitslagen kunt zien, is de eerste wedstrijd van de crosscompetitie al voorbij. Maar je kunt je nog apart opgeven voor de wedstrijden die nog komen (en ook de finale nog halen). Het is natuurlijk super leuk wanneer je de komende wedstrijden nog meedoet. Hoe meer Phoenix kinderen, hoe meer Phoenix vreugde! Wat je kan doen als je moet wachten?? Je kan natuurlijk alle Phoenix kinderen aanmoedigen.

Je kunt je opgeven via Pieter, dus geef je op!!

Tot in Amersfoort of in Almere....

Junioren:

2012

6 januari: Vrijdagavond indoor II in Utrecht

7 januari: Sprint/Horden wedstrijd in Utrecht

14 januari: PHOENIX jeugdindoor in Utrecht

20 januari: Vrijdagavond indoor III in Utrecht

21 januari: Nationale D-Spelen indoor in Apeldoorn

22 januari: Nationale C-Spelen indoor in Apeldoorn

Pupillen:

2012

14 januari: PHOENIX jeugdindoor

Eerste Crosscompetitie

Op 7 november hebben we met de jeugd een mooie route gelopen in het bos in Amersfoort. Terwijl de eerste pupillen al hebben gelopen en een andere groep loopt, staan de volgende alweer te popelen om te starten en lopen andere groepen weer in. Weer andere kinderen staan actief langs de lijnen om anderen aan te moedigen. Wat is zo'n dag toch druk, maar leuk.

Iedereen voor het eerst een wedstrijd in hun nieuwe groep en dat was soms nog even wennen. Hoe moet ik starten, hoe snel gaat het en hoe ontwijk ik de ellebogen van de tegenstander. Deze onzekerheid lieten jullie lekker naast je liggen en liepen een heerlijke race. Ook was iedereen in topvorm en maakte het mooie loopweer de wedstrijd compleet.

Iedereen kwam met een tevreden gevoel over de finish.



Heuvelop door een echt herfstbos

Wist je dat...

- 1 Elke pupil weer lekker binnen aan het trainen is?
- 2 de junioren op donderdag binnen trainen en op maandag lekker buiten zijn?
- 3 je de trainingen zowel op maandag als op donderdag kunt bezoeken?
- 4 14 januari de indoor van Phoenix is en jij je dus kunt opgeven?
- 5 je je nog kunt opgeven voor de crosscompetitie door een mail te sturen naar Pieter Zwart?

Zwarte Piet op de training

Op 28 november en 2 december liepen er ineens twee zwarte pieten op de training. Ze wilden meedoen, maar het wordt hen wel heel moeilijk gemaakt. Koprollen maken, over hindernissen springen, pakjes overbrengen en een verkleedrace! Om te zorgen dat de pieten in de groepen kwamen hebben alle groepen nog veel liedjes gezongen. De A2 kreeg zelfs een speciaal liedje die door de pieten werden gezongen alleen voor hen.

Nadat iedereen alle pietenactiviteiten hadden gedaan, kregen zij een pietendiploma met een heerlijke chocoladelolly!

Zwarte Piet, bedankt voor het komen en tot volgend jaar!!!

Hellas Kerstindoor

Op zaterdag 17 december hebben een aantal pupillen en junioren de laatste meerkamp van het jaar 2011 gedaan. Dit was de kerstindoor in Sporthal de Galgenwaard. Hierin deed iedereen een meerkamp met sprint, kogel en verspringen of hoogspringen.

Iedereen deed ontzettend goed zijn best. Eline spong zelfs 90 cm hoog! Wat een topsprong was dat, zeg! Elly ging van 3.45 cm bij het verspringen naar 3.56 cm! Elf cm meer door haar super aanloop en afzet.

David sprong ondanks een vervelende sprong op de 80 cm toch door en kwam hierdoor toch nog ver! Guus gaf de kogel zo'n stoot dat hij zelf 4,76 cm ver kwam.

De A2 pupillen hadden het heel gezellig. Toen ze een uur moesten wachten, kwamen alle spelletjes tevoorschijn. Samen met Elly hebben zij de tijd gedooft door spelletjes te spelen. Daarna gauw inlopen en weer verder met het laatst onderdeel sprint.

Wij zijn heel trots op wat jullie deze dag hebben gepresteerd!

De opsteker!

Fijn dat jullie met ons het jaar 2011 tot zo'n fantastisch jaar hebben kunnen maken met vele hoogtepunten!

Kerstpuzzel

In deze puzzel vind je woorden die allemaal met een heel erg leuke sport te maken hebben.

Zoek de volgende woorden:

atletiek
kogel
club
horde
leuk
meerkamp
phoenix
tshirt
mini
pupillen
veter
balwerpen
startblok
lekker
juniores

Veel plezier!

Elly Thomas

W G Y E O S V C K S P E K W N P
I B M O N P E H E S E N N X N K
A X I N E O H P A R F O O I C O
R E K N E O E J S X G S E O P G
L G R O M L B U L C E A G A D E
E E D H L C L N R I N Q P G L L
O P Q O F B Y I K E I T E L T A
M E I R H N T O P Q T C O L I A
D A R D O O R R M U E N T N N K
S I R E H F E E A L P F I O S U
T S C T T W M N K T S M E U G E
N L N M L E S L R E S P I A X L
R S S A A R V I E T L A I L X J
T N B S S F H N E A D C C T Y S
E T T W J S O T M A K T D D I J
N H E M T O N I N O G B M E S P

Filmavond

Hallo allemaal,

Om alvast in jullie agenda (of die van je ouders) te zetten: Op vrijdagavond **27 januari 2012** is er weer de gezellige Phoenix filmavond, voor alle pupillen en D-junioren!

Samen met je clubvriend(inn)en kijken naar een mooie, vrolijke, spannende film met popcorn erbij. Dat mag je niet missen!!!

Meer informatie krijg je na de kerstvakantie via een brief en de mail.

Fijne vakantie en tot in het nieuwe jaar!

De oudercommissie



Na weken van voorbereiding en stress op het laatste moment.... O jee FC Utrecht speelt thuis. Hoe komen de kinderen veilig naar binnen, maar ook hoe kunnen de "toppers" bij de galgenwaard komen. Gelukkig was voor alles een oplossing, van het eerder beginnen met de clinic voor de jeugdleden (dank dat jullie al eerder konden komen!), tot het via de beveiliging van FC Utrecht regelen dat er 2 parkeerplaatsen op de Mytylweg zouden worden vrij gehouden. Na veel stress aan de voorkant konden we dan toch ontspannen beginnen!

Alle kinderen deden heerlijk mee met de spellen en wachten af tot de echte clinics zouden beginnen. En dat gebeurde met Melissa Boekelman met kogelstoten, Paul Groen met horden, Christijn met sprinten en het drietal Annemieke/ Mara en Bram met polsstok. En al gauw bleek dat de kinderen veel langer hadden willen doorgaan. De 45 minuten per clinic vlogen om!

In de pauze was de jeugd bezig met handtekeningen "scoren".... en kreeg een trainer de vraag of Melissa nog wel alleen over straat kon.... pas daarna besepte we dat we hadden verteld dat ze Nederlands Kampioen was en Wereldkampioen. Tja en dan is het een hele logische vraag van een kind! Voor veel junioren was polsstok springen een echte kennismaking. en eentje die bij veel beviel!

Na de pauze werd er gewisseld zodat alle kinderen 2 clinics deden. Aan het geluid te horen vonden ze het prachtig en de oudere junioren merkte duidelijk verschillen op tussen training geef stijlen. (Zeker na onze cursus Positief coachen,... een mooi pluspuntje voor de huidige trainers!) En de dag werd geëindigd met Melissa die een aantal kogels weg stoten,.... waarop het commentaar: zoooooo ver,...

Dank je wel Melissa, Paul, Christijn, Mara, Annemieke en Bram. De kinderen hebben genoten! En voor onze jeugd; dank je wel dat jullie zo onwijs enthousiast aanwezig waren. Volgend jaar weer?

Zondag was er een clinic. Het was erg leuk. Je kon uit vier onderdelen kiezen, nl. kogel, sprint, horden en polsstokhoogspringen. Je mocht er twee doen. Als eerste gingen we paaltjesroof doen. De pupillen moesten tegen de junioren. Ook gingen we met een vlag een spel doen. Bij de clinic kwamen top atleten. Die gingen lesgeven. Melissa gaf kogelstoten. Haar PR is 18 meter met 4 kilo!

Sanne, pupil A1.



Hoi Jongens en meiden,

Schrijf 1 maart alvast in je agenda, want die avond is er een vet bijzondere training. Het is de eerste buiten-training en met elkaar willen we dan een sponsorloop organiseren! Het is de bedoeling dat we samen geld gaan inzamelen voor kinderen in Ghana door zoveel rondjes te rennen als jij kunt.

15 kinderen zitten in een weeshuis, zonder papa en mama. Er zijn nu twee 'moeders' die zorgen dat de kinderen een huis hebben, elke dag eten hebben en dat ze naar school gaan. Jaren geleden kon dat nog niet. Maar omdat zij nu in een weeshuis wonen, wordt er gelukkig voor de kinderen gezorgd. Er is alleen niet zoveel geld voor al het eten en de spullen die nodig zijn en daar kunnen wij aan meehelpen!

Een sponsorloop betekent dat elke atleet sponsors gaat zoeken. Een sponsor is iemand die geld geeft. Dat kan een familielid, buurman of kennis zijn. Tijdens de loop gaan we met elkaar zoveel mogelijk rondjes rennen. De sponsors geven dan geld voor elke 200 meter die jij gerend hebt! En zo krijgen we met elkaar een heleboel geld die we aan de kinderen in Ghana kunnen geven.

Er komt een Ghanese warming up, er is muziek, er zijn kraampjes, er is een hapje en een drankje. Zet 1 maart 2012 dus alvast in je agenda. Binnenkort zul je hierover nog veel meer horen. Heb je toch al een vraag of ben je heel nieuwsgierig, dan mag je Christijn Hesselink, Marijke Dijkstra of mij aan de mouw trekken. Wij kunnen jou er dan meer over vertellen. Een uitgebreid verslag van de sponsorloop en het goede doel (voor je ouders) kun je verderop in dit Phoentje lezen.

Tot 1 maart 2012!

Gerrieke Grootemarsink

Junioren

Wij heten onze twee nieuwe leden **Kyra Pluimakers** en **Rebekka van der Grift** van harte welkom in de juniorencommissie. We zijn ontzettend blij dat ze de commissie komen versterken en we kunnen hun hulp zeker gebruiken.

Met z'n allen zijn we de afgelopen vergadering bezig geweest met het opstellen van een agenda voor komend jaar. Zo kan iedereen zien wanneer we wat leuks gaan doen, en dan kunnen de junioren dit vast in hun agenda zetten. Let op: dit zijn de vaste activiteiten, er zullen tussendoor ook nog (kleinere) activiteiten gepland worden. Over elke activiteit krijg je van tevoren nog de nodige informatie.

21 januari:

Schaatsen bij de Vechtse Banen en daarna opwarmen met koffie/thee en soep.
Verzamelen om: 13.30 uur in de kantine van atletiekbaan Overvecht
We zijn uiterlijk om 18.00 uur klaar
Kosten: 8 euro (indien er nog schaatsen gehuurd moeten worden komt er 5 euro bij)
Wil je mee? Geef je dan snel op!

6, 7 en 8 april:

juniorenkamp!

25 juni:

Trainen en picknicken bij de Maarsseveense plassen

21 oktober:

Met zoveel mogelijk junioren meedoen aan de Maliebaanloop, met vooraf een gezamenlijke warming-up en eventueel na afloop nog een gezamenlijke activiteit.

De juniorencommissie heeft een nieuw e-mailadres: juniorencommissie@hotmail.nl (let op: het is .nl en dus niet .com!) Als je je wilt opgeven voor een activiteit, kan dat altijd via dit e-mailadres.

We hopen zoveel mogelijk junioren te zien op 21 januari!

Groetjes,

Koen, Jurre, Iris, Rebekka, Kyra en Roos



Kyra: één van de nieuwe leden van de commissie

Wedstrijdkalender Junioren januari 2012

Junioren

06-01	Utr. G'waard	Vrijdagavond Indoor II
07-01	Utr. G'waard	Sprint/horden wedstrijd
07-01	Amersfoort	Tweede crosscompetitie
14-01	Utr. G'waard	Phoenix Jeugd Indoor
20-01	Utr. G'waard	Vrijdagavond Indoor III
21-01	Apeldoorn	Nationale D-Spelen Indoor
22-01	Apeldoorn	Nationale C-Spelen Indoor
28-01	Utr. G'waard	Hellas Winterindoor
11-02	Almere	Derde crosscompetitie

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



De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Ik ben Kika Hoogstra en ik ben 9 jaar.
Ik vind atletiek heel leuk.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op donderdag en dan train ik bij de pupillen A1.
Mijn trainers zijn dan Chaya en Rebekka.

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

Mijn vader en moeder joggen en mijn broertje zit op atletiek. Hij heet Jolle en traint bij Gerrieke bij de pupillen C.

4. Wat vind je het leukste van atletiek?

Het leukste vind ik hoogspringen. Je kunt dan lekker hoog springen en dan kan je helemaal uit je dak gaan. Verder vind ik verspringen en balwerpen nog heel leuk om te doen.



5. Doe je mee aan wedstrijden en wat vind je ervan?

Ja, ik doe mee aan wedstrijden. Dit zijn meerkampen maar ook aan de crosscompetitie doe ik mee. Het is dan zo leuk om tegen andere verenigingen te moeten. Je kunt dan zien hoe zij iets doen.

6. Wat vind je naast atletiek nog meer leuk om te doen?

Naast atletiek doe ik aan streetdance. Verder vind ik het leuk om te tekenen, knutselen en af te spreken met vriendinnetjes.

7. Heb je een huisdier?

Zelf heb ik geen huisdier, maar mijn oppas heeft wel een huisdier. Dat is een hondje, nl. een tekkel. De tekkel heet Fleurtje. Het is dan ook een beetje mijn hondje.

8. Wat wil je later worden?

Ik wil later een goede streetdancer worden, maar ook een hele goede atleet.

9. Ik geef het estafettestokje door aan.....

Rodney.

Hij traint bij de pupillen A2. Hij was namelijk heel erg grappig op kamp. Toen ging hij snoepjes van Jade stelen.

atleet	aantal
Yara van Dee	25
Jinke van der Sluis	24
Sibren van den Berg	24
Fieke Witte	23
Sebastiaan van der Grift	17
Rebekka van der Grift	16
Luc Orbons	14
David Brouwer-Munoz	13
Guus van der Vegt	13
Luc Reij	13
Robin Szczerba	13
Eline Brinkhuis	12
Joanne van der Poel	12
Menno Akkerman	12
Theun van der Woude	12
Myrthe Coster	11
Jelmer Vroomans	10
Jeroen Peetoom	10
Jules Mallens	10
Lara Witte	10
Merle Beernink	10
Noa Doornekamp	10
Ok de Kieft	10
Wietske Brouwer	10
Carlijn Zwart	9
Femke Brouwer	9
Julia Orbons	9
Justin van Benten	9
Kyra Pluimakers	9
Louise de Weerd	9
Luna van Velzen	9
Nina van Eijk	9
Rachella Boodoe	9
Veronika van den Berg	9
David Krekels	8
Ebbe Sanders	8
Esther Spruit	8
Floris Roest	8
Freek Jacobs	8
Jetske Berman	8
Jorieke Beernink	8
Kika Hoogstra	8
Laurens Korver	8
Max Veerman	8
Milou Eijsbroek	8
Robin Hetharia	8
Rodney Kuisch	8
Sem van der Heijden	8
Arjen Houtkooper	7
Florine Sreeram	7
Luuk Smiesing	7
Merel Willemsens	7

Merij Folgerts	7
Alexander van der Grift	6
Anass Charki	6
Elly Thomas	6
Femke Beernink	6
Judith Kok	6
Kirsten de Jong	6
Nida Huijben	6
Thomas Boonen	6
Willemijn de Weerd	6
Daan de Natris	5
Jade Hermkens	5
Liam Szczerba	5
Anniek Gloudemans	4
Douwe Jansen	4
Guusje van der Horst	4
Jan Folgerts	4
Juras Huijben	4
Kas Woudstra	4
Martha Brouwer-Munoz	4
Rick Fleuren	4
Ruben van Schooten	4
Thimon van der Sluis	4
Zwanet Young	4
Annejet van Rooijen	3
Bjorn Witteman	3
Bodée Mual	3
Bram van der Vaart	3
Daantje Mekel	3
Fenna Albrecht	3
Guusje van der Vorst	3
Iris de Vries	3
Jannah de le Lijs	3
Joris van der Steen	3
Jort Brandenburg	3
Katrijn van der Steen	3
Koen van Beem	3
Lars Uijlenhoet	3
Linn Rosanne de Boer	3
Lisa Brandenburg	3
Maj Grootendorst	3
Matthieu Barentsen	3
Nalini Sreeram	3
Roza Kiebert	3
Vera Pauptit	3

door Peter Verburg

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



Dzifa Kusenuh	2
Filip van der Vegt	2
Joost Mathijssen	2
Joran van der Sluis	2
Josja Veul	2
Julia Verheugt	2
Lukas Leussink	2
Max Verbrugge	2
Mei Lan Landsmeer	2
Nerea Campille Llamazares	2
Nubia-Grace Hoop	2
Pascalde de Jager	2
Puck Mekel	2
Rens Woltjes	2
Teun van Oirschot	2
Thijs Masmeijer	2
Hannah Jansen	1
Jamie Jansen	1
Marleen van Kempen	1
Niels Teunissen	1
Ray Meijer	1

5-11-2011 Crosscompetitie (1) Amersfoort

jd 2e-jaars			
2000m	16	Filip van der Vegt	8.29
jd 1e-jaars			
2000m	3	Tim van Enk	7.44
jpa 1e-jaars			
1000m	7	Ole Stam	4.35
1000m	9	Rodney Kuisch	4.36
1000m	10	Ok de Kieft	4.37
1000m	16	Menno Akkerman	4.45
1000m	19	Jules Mallens	5.08
jpb			
1000m	12	David Brouwer-Munoz	5.09
1000m	13	Luc van den Brink	5.10
1000m	24	Johan Zomer	5.33
1000m	32	Jelmer Vroomans	5.52
1000m	23	Dat de Kieft	6.16
jpc			
1000m	3	Daniel van der Poel	5.16
1000m	14	Antoni Elkenbracht	5.42
mc			
2000m	38	Jorieke Beernink	10.4
2000m	41	Nienke Brouwer	11.4
2000m	5	Nina van Eijk	8.21
2000m	8	Fieke Witte	8.31
md 1e-jaars			
1500m	13	Femke Brouwer	6.56
1500m	16	Esther Spruit	7.04
1500m	27	Jannah de le Lijs	7.23
1500m	28	Carlijn Zwart	7.32
1500m	33	Veronika van den Berg	7.55
1500m	38	Maj Grootendorst	8.41
mpa 2e-jaars			
1000m	11	Milou Eijsbroek	4.55
1000m	20	Jade Hermkens	5.06
1000m	32	Willemijn de Weerd	5.24
1000m	34	Femke Beernink	5.29
mpa 1e-jaars			
1000m	4	Noa Doornekamp	4.55
1000m	13	Sanne van Enk	5.17
1000m	21	Ines van den Berg	5.30
1000m	23	Joanne van der Poel	5.33
1000m	25	Kika Hoogstra	5.34
1000m	33	Roza Kiebert	5.45
mpb			
1000m	10	Louise de Weerd	5.24
1000m	19	Eline Brinkhuis	5.38

5-11-2011 Floracross Boskoop

jd			
1500m	7	Juras Huijben	6.30
md			
1000m	1	Nida Huijben	4.10

12-11-2011 Papendalcross Arnhem

mc			
2250m	7	Nina van Eijk	8.55

12-11-2011 Hellas Indoor Utrecht-G'waard

jc			
60m	s	Luc Reij	7.90
60m	f	Luc Reij	7.77
60mhrd_84		Luc Reij	8.69
jd			
60m		Luc Orbons	8.12
CR was 8.17 van Luc Reij.			
60m		Luc Orbons	8.19
PR was 8.88.			
60m		Juras Huijben	9.20
60mhrd_76		Luc Orbons	9.45
CR is 9.41 van Luc Reij			
60mhrd_76		Juras Huijben	12.07
kogel_3		Juras Huijben	6.77
jpb			
50m		David Brouwer-Munoz	9.51
50m		Guus van der Vegt	9.53
hoog		Guus van der Vegt	0.90
hoog		David Brouwer-Munoz	0.95
kogel_2		Guus van der Vegt	3.94
kogel_2		David Brouwer-Munoz	4.34
mc			
60m	s	Yara van Dee	8.59
60m	s	Rachella Boodoe	8.88
60m	s	Luna van Velzen	8.98
60m	s	Fieke Witte	9.45
60m	f	Yara van Dee	8.50
60mhrd_76		Luna van Velzen	10.43
60mhrd_76		Fieke Witte	11.21
ver		Rachella Boodoe	4.50
ver		Yara van Dee	4.78
Het oude CR was van Nathalie Kerp (4.70, 1992).			
kogel_3		Yara van Dee	10.76
kogel_3		Rachella Boodoe	6.85
md			
60m		Femke Brouwer	10.26
60m		Jannah de le Lijs	10.45
60m		Carlijn Zwart	10.79
60m	f	Jinke van der Sluis	8.77
60m	s	Jinke van der Sluis	8.80
60m	s	Nida Huijben	8.92
60m	f	Nida Huijben	9.07
60m	s	Judith Kok	9.96
60mhrd_76		Nida Huijben	11.52
60mhrd_76		Veronika van den Berg	13.84
60mhrd_76		Jannah de le Lijs	16.09
hoog		Veronika van den Berg	0.95

UITSLAGEN!

hoog	Jannah de le Lijs	1.05	p	md				
hoog	Carlijn Zwart	1.05	p	1700m	7	Nida Huijben	6.19	
hoog	Femke Brouwer	1.10	p					
hoog	Nida Huijben	1.30	p	4-12-2011		Enclavecross	Baarle-Nassau	
kogel_2	Femke Brouwer	4.88	p	jd				
kogel_2	Carlijn Zwart	5.12	p	1980m	5	Juras Huijben	7.35	
kogel_2	Nida Huijben	7.84	p	md				
kogel_2	Jinke van der Sluis	8.19	p	1420m	1	Nida Huijben	5.20	
mpa								
60m	Elly Thomas	10.10	p	10-12-2011		Klaverblad Indoorgala	Alkmaar	
60m	Kika Hoogstra	10.92	p	jd				
hoog	Kika Hoogstra	1.00	p	60m		Juras Huijben	9.34	
hoog	Elly Thomas	1.10	p	1000m		Juras Huijben	3.33.25	p
kogel_2	Kika Hoogstra	3.97	p	md				
kogel_2	Elly Thomas	4.28	p	60m	s	Nida Huijben	9.17	
mpb				60m	hf	Nida Huijben	9.27	
50m	Eline Brinkhuis	8.98	p	60m	f	Nida Huijben	9.23	
hoog	Eline Brinkhuis	0.90	p	1000m	1	Nida Huijben	3.25.30	p
kogel_2	Eline Brinkhuis	4.48	p					
13-11-2011	Wintercup (1)	Baarn		11-12-2011		Olympus Indoor	Naaldwijk	
mc				jd				
3500m	13	Nina van Eijk	14.11	kogel_3		Juras Huijben	6.23	
				md				
				60m		Jinke van der Sluis	8.84	
20-11-2011	Scorpiocross	Oosterhout		ver		Jinke van der Sluis	4.33	
jd				kogel_2		Nida Huijben	8.14	p
2200m	5	Juras Huijben	8.35	kogel_2		Jinke van der Sluis	8.79	
md								
1400m	2	Nida Huijben	5.31	17-12-2011		Houtwijk Kerstloop Dronten		
				jc				
26-11-2011	Phanos Indoor	Amsterdam-Ookmeer		1km	13	Tim van Enk	3.35	
jc				mpa				
60m	Luc Reij	7.81		1km	14	Sanne van Enk	4.28	
60mhrd_84	s	Luc Reij	8.89					
60mhrd_84	f	Luc Reij	8.64	CR				
mc								
60m	Yara van Dee	8.53						
60m	Fieke Witte	9.41						
60mhrd_76	Fieke Witte	10.99	p					
ver	Yara van Dee	4.64						
hoog	Fieke Witte	1.20						
kogel_3	Yara van Dee	10.32						
md								
60m	Jinke van der Sluis	8.90						
ver	Jinke van der Sluis	4.14						
kogel_2	Jinke van der Sluis	8.85	p					
27-11-2011	NK Cross	Tilburg						
jd								
1700m	19	Juras Huijben	6.19					
mc								
2200m	21	Nina van Eijk	9.16					

Op een ietwat koude 11e van december vond de 2e wedstrijd van de Baarnse Wintercup plaats in het bos de Hooge Vuursche. Nadat alle pupillen en junioren gelopen hadden was het om 12.00u tijd voor de korte cross over 3,5 kilometer.

Met ruim 70 deelnemers aan de start beloofde het een spannende strijd te worden over het snelle parcours. Dit mede omdat de winnaar van de 1e korte afstand, onze Menno Zuidema, had besloten om aan de lange cross deel te nemen. Ook Lorraine Ravestein, die vorige keer 2e was op de korte, koos dit keer voor lang. Hier konden een aantal Phoenix atleten goed gebruik van maken, waaronder Jeroen Rodenburg, die de vorige keer op de 3e positie was geëindigd. Ook Bernard te Boekhorst, die normaal gesproken met de lange cross mee zou doen had besloten om zichzelf te testen op de korte cross. Voorafgaand aan de start werd omgeroepen dat er vandaag misschien wel parcoursrecord in zat, dat op dat moment op 10:15 stond.

Na een zeer snelle start over het gras met veel geduw en getrek werd er in het deelnemersveld wat naar elkaar gekeken, en al gauw pakte Te Boekhorst de kop. Hij wist na een ronde door het bos de koppositie nog steeds vast te houden, met Jeroen Rodenburg en nog enkele atleten vlak achter zich, waaronder Léon Graumans. Uiteindelijk was het Bernard die het eerste het gras richting de eindstreep op kwam, gevolgd door Jeroen, die de gehele tijd op de 2e positie had gelopen. Bernard versnelde in de laatste bocht, maar Jeroen kon deze goed bijbenen en even leek het of Jeroen eroverheen zou gaan. Toch was het Bernard te Boekhorst die de beste benen had, en zo finishte hij in 10:28, vlak voor Jeroen die 2 seconden later finishte. De derde 3e plaats was er voor Sjaak Hoogstraaten van AV '23 in 10:32. Léon kwam als 6e over de streep in 10:47.

Een parcoursrecord zat er vandaag helaas niet in, maar Bernard heeft wederom bewezen goed uit de benen te kunnen op de korte afstand. Dit was tevens een goede prikkel voor de Linschotenloop die hij een week later zou lopen. Jeroen verbeterde zich met maar liefst 20 seconden ten opzichte van vorige keer, en ook Léon liep 3 seconden sneller dan in de vorige wedstrijd.

Om 12.30 uur stonden er ruim 90 deelnemers aan de start van de lange cross over 10 kilometer. Ook titelverdediger Erik Negerman was aan de start verschenen. Snelle jongens als Jeroen Veldhuis en publieksfavoriet Michiel Löschner hadden zich al warmgelopen. Zoals al eerder gezegd waagde de winnaar van de vorige korte cross Menno Zuidema het vandaag op de lange cross, samen met Lorraine Ravestein van Phoenix.

Toen het startschot luidde werd er minder hard gestart dan bij de korte cross, en opvallend was ook dat Negerman 'maar' op een 10e positie lag voordat de groep het bos in ging. Waarschijnlijk was dit omdat hij wachtte tot de snelstarters zich lieten terugzakken, want na een ronde lag hij al ruim op kop. Ook Menno had zijn plek gevonden, en hij liep dan ook op een fraaie 4e positie. Steven Verwaard liep na 1 ronde nog op een 6e plaats, maar spijtig genoeg zou hij later uit de wedstrijd stappen.

Bij de dames was het al vrij snel duidelijk dat Anouk Claessens van AKU, tevens de winnares van de 1e lange cross, weer voor de winst ging. Lorraine liep achter Claessens en Fa Adda op een 3e positie. Niet geheel onverwachts was het Negerman die na 4 rondes over 2200 meter als eerste uit het bos kwam, en onder applaus van het publiek liep hij naar een zeer snelle tijd van 31:30. Dit was 40 seconden sneller dan zijn vorige wedstrijd. Achter Negerman volgden Veldhuis in 31:56 en Löschner in 32:21. Het was Menno die als 4e (1e mannen senioren!) net onder de 33 minuten over de finish kwam in een tijd van 32:52. Bij de dames was Anouk Claessens de sterkste in 36:54. Als tweede kwam Fa Adda van AV '23 binnen in 37:35, en daarachter volgde Lorraine in een goede tijd van 38:26. Kortom, Phoenix presteerde wederom prima.

Montijn van de Ven

En inderdaad, Gerard zit nu in Nepal.

- 1) Banaan
- 2) Stermies
- 3) Droppings
- 4) Babygeklets
- 5) Lullioepjes

In deze rubriek komen vele vrijwilligers aan bod, die meestal niet zo zichtbaar en soms ook in alle stilte hun werk voor de vereniging doen. Deze keer nemen we een kijkje bij de WOC en komen uit bij Marcel Ribbers. Hij is niet alleen actief bij Phoenix, maar ook als scheidsrechter op nationaal niveau. Zo kun je hem bij vele wedstrijden tegenkomen. Hoog tijd om eens wat vragen naar hem te mailen.

1. Stel jezelf eens voor?

Mijn naam is Marcel Ribbers, in 2011 mocht ik mijn 43e verjaardag beleven. Mijn jeugd jaren heb ik tot en met mijn 28e jaar doorgebracht in Bergen op Zoom en in 1999 ben ik verhuisd voor mijn werk naar Delft. In september 2002 ben ik in Houten gaan samenwonen met mijn huidige vrouw. Daar is in 2004 is mijn eerste zoon geboren en in 2006 de tweede zoon. Al met al een mooie omgeving om te wonen en heb het daar goed naar mijn zin.

2. Wat doe je in het dagelijks leven?

Om een leuk leven te kunnen leven ben ik werkzaam als controller / financieel adviseur. Ik houd me vooral bezig met de financiële vertaling van beleidsuitvoering van directies voor korte en middellange termijn (komende 2-3 jaar).

3. Hoe ben je met atletiek in aanraking gekomen?

Toen ik 12 jaar was ben ik door een vriend meegenomen naar een atletiektraining bij Spado in Bergen op Zoom. Vond ik zo leuk dat ik vrij snel daarna lid ben geworden van Spado en het voetbal vaarwel gezegd. In mijn actieve tijd tot 2004 vooral getraind en veel wedstrijden gedaan op de 800 mtr. en 1500 mtr. Door blessures helaas noodgedwongen gestopt met actieve atletiek, daarna heb ik me vooral met ingezet als vrijwilliger en ook diverse cursussen gevolgd.

3. Hoe ben je bij Phoenix gekomen?

Na mijn verhuizing naar Houten ben ik eerst lid geworden van Atverni, kwam daar ook een oud trainer van Spado tegen. Helaas kwam het organiseren van wedstrijden op deze nieuwe baan niet echt lekker van de grond. Je kijkt dan om je heen welke verenigingen er in de omgeving zijn en heb toen gekozen voor Phoenix, wat niet een verkeerde keus is.

4. Wat doe je nu bij Phoenix?

Vlak na mijn overgang ben ik lid geworden van het WOC. Ben een radartje in het geheel om wedstrijden te organiseren en kan dan verschillende functies doen, afhankelijk wat nodig is. Voor wedstrijden zorg ik vaak ervoor dat er voldoende versnaperingen en verfrissingen zijn voor alle vrijwilligers.

5. Wat vind je het leukste aan dit werk?

Het leukste is toch om wedstrijden te organiseren en met een groep van atletiek liefhebbers ervoor te zorgen dat de atleten een leuke prettige wedstrijd hebben waarin ze hun prestaties kunnen verrichten.

6. Wat maakt Phoenix voor jou zo bijzonder?

Het gevoel van een prettige leuke sfeervolle vereniging, waarin veel enthousiaste atletiek liefhebbers rondlopen.

7. Wat wil je nog kwijt aan alle Phoenix-leden?

Wat ik kwijt zou willen is meer vrijwilligers voor wedstrijden om mee te helpen wedstrijden te organiseren. Dus wie zich wil laten opleiden voor bijvoorbeeld jury laat het ons van het WOC weten.

Marcel, van harte bedankt voor dit interview!

Bart Broex



AV PHOENIX CLUBKAMP 2012

WIMMIE: ON THE RANCH!

WANNEER:

VRIDAG 9 TM ZONDAG 11 MAART 2012

WAAR:

OP EEN PRACHTIGE LOCATIE IN NEDERLAND

VOOR WIE:

ALLES EN IOREN VAN PHOENIX

KOSTEN:

EUR 65,-

**MELD JE SNEL, AAN OP HET INSCHRIJF FORMULIER HIERNAAST OF DOOR EEN E-MAIL TE
STUREN NAAR CLUBKAMP@AVPHOENIX.NL. WAGHT NIET TE LANG, WANT VOL=VOL!**

WIJ HEBBEN ERZIJN IN!

DE CLUBKAMP-CLIE 2012: NIELS, MATTHEUS, MARCELE, JORS EN WARA

*Weg is niet weg
Dag wordt geen nacht
Soms zijn de dingen anders
Dan dat je eigenlijk had verwacht*

Uit: B. te Borrelworst: 'De vorm is er'

Wat vooraf ging:

'Het ga je goed' is de afsluiter van het mailtje dat ik van Wimjan krijg. Ik kijk enigszins verbaasd naar mijn scherm. Leuk dat ik nog eens bedankt word voor het geven van de recreantentrainingen, maar dit soort teksten gebruik je toch bij een definitief afscheid? Ik vind het zelf nog wat vroeg voor een gang naar de eeuwige jachtvelden, dus eerst maar eens uitzoeken wat er aan de hand is...

In het vorige clubblad stond een bericht van onze voorzitter over verhuizing van twee prijzenpakkers bij Phoenix, Bernard en Lia. Dat scheelt al gauw een paar NK-EK-WK medailles en veel Phoenix-exposure, dus goed dat ze beiden even genoemd worden. Beiden (ik heb het al vaker genoemd) hebben over het algemeen niet de waardering gekregen die ze toch echt wel verdienden. Maar dat terzijde.

Nu worden Lia en ik vaak in een adem genoemd, dus stonden er ook wat aardige dingen over mij. Het zal duidelijk zijn dat het lijstje van memorabele atletiekmomenten in mijn geval erg kort was (bidon- en spikesmijterijen daargelaten, maar daar werd niet over gerept). Herman Lenferink wist de betreffende tekst van Edwin nog net te onderscheppen voordat het in 't Phoentje kwam en kon nog een voetnoot kwijt: Bernard blijft voorlopig lid van Phoenix.

Teleurstellender zal het voor sommigen wellicht zijn dat ik ook Phoenix-lid blijf. Kort gezegd komt het er op neer dat ik weliswaar naar Arnhem ben verhuisd, maar een baan heb in het westen van het land en doordeweeks meestal een paar dagen in Utrecht ben. Meetrainen in Arnhem lukt mij in ieder geval niet, en vandaar dat ik nog regelmatig hier op de baan aanwezig zal zijn. Zo, dan is dat bij deze even rechtgezet. Lia is overigens wel lid geworden van Ciko'66 en heeft inmiddels alweer twee NK medailles en een clubrecord (15km) behaald.

Wat wel aardig is van de nieuwe omgeving is dat deze zich leent voor andere trainingen en wedstrijdes. Onlangs stond bijvoorbeeld de Boekelder-cross in Aalten op het programma. Waar? Aalten, voornamelijk bekend door hun inwoner Angus Young, die weer bekend is van de band AC/DC (A Whole Lotta Rosie; Highway to Hell, dat werk). Aalten ligt bijna in Duitsland en dat was te merken: veel Oosterburen als deelnemer.

Deze mensen waren met mijn VWO-Duits echter beter te verstaan als de autochtone bevolking. Voorbeeld: op het toilet hingen bordjes met 'Mensleu' en 'Frausleu'. Huh? Ik wachtte dus even voordat iemand uit een van de deuren kwam, om niet per ongeluk toch de verkeerde deur te pakken. Eenmaal binnen bleken er spreuken in dialect op de muur geplakt: 'Kom, wie goan brommers kiek'n' en nog een aantal varianten hierop. Spreek het even hardop uit en je weet dat het een lastige communicatieve middag werd.

Het lukte me evenwel om me voor de 10km cross in te schrijven. De start was vanaf een veld, waarna de 1e km over de weg ging, die overging in bospad. Opvallend vond ik de waarschuwing dat er bij een snelheid van meer dan 20km/u hinderlijke stof kon opwaaien. Maar Haile liep een dagje later in Nijmegen, dus voor nu geen gevaar. Kriskras door een klein bos, via een akker naar een ander stukje bos en daarna smerig vals plat omhoog. Daarna weer een stukje weg en een paar klein heuveltjes en dat rondje twee keer.

Als we het dan toch hebben over dingen die ik aan Phoenix hebt bijgedragen: taalverrijking. Wat een Broexje is, moet je maar aan Bart vragen, maar de term 'Van Suijdammetje' (a.k.a. Kaysertje) is naar mij vernoemd. Overigens niet iets om trots op te zijn, want de term 'Een Van Suijdammetje halen' betekent: uitstappen in een wedstrijd zonder dat er eigenlijk een echt goede reden is. En het was weer goed raak de laatste tijd. Bij de duathlon in Borne (rekenfout qua tijd) en bij de Papendalcross de week voor Aalten. (Ja, wat was de reden eigenlijk: Butter, vd Wielen en Poesiat hadden me terwijl ik net was begonnen al gelapt, lap-angst heet dat dan?)

Aalten was dus een soort revanchewedstrijd en finishen dus een must. En zie daar, 2 dagen na een duurloop op het mooiste eiland van Nederland (Schiernonnikoog) van liefst 23km, ook nog even een 10km semi-cross gedaan in 43.07. Tevreden scheurde ik filevrij door de Achterhoek terug naar huis. Pas op de terugweg viel me de afslag "Verheulswede" op de A18 op. Dat kan geen toeval zijn, natuurlijk. Ik stelde me voor dat het een groot grasveld zou zijn met atleten die wentelwieken, in voorwaartse ligsteunen liggen en andere Verheul-oefeningen doen, ondersteund door Duitse volksmuziek...

Oost-Nederland en ik, het gaat misschien nog wel wat worden. Tegelijkertijd zijn de trainingen bij Joost, de rondjes Uithof en Panbos met Ruud M. en theedrinken in de kantine nog te leuk om te missen. "The best of both worlds", heet dat in mijn werkomgeving.

Ruud van Suijdam

Gerard is in een land, waarvandaan het hem niet lukt zijn belevenissen naar ons te sturen. Gelukkig heeft hij zoveel beleefd bij Phoenix dat een Kleine Gerard Quiz in 5 minuten gemaakt kan worden. Maar, welk land is dat? Beantwoord de vragen en onthoud de X-e letter uit het woord.

- 1) In vele (in het Phoentje verschenen) verhalen van Rom Molemaker (over het Rommelige Takkenbos) komt een op Gerard geïnspireerd wezen voor. Wie is dat? (4e)
- 2) Een van de langstlopende onderdelen van het Phoentje is mede door Gerard gestart. Welke rubriek is dat? (3e)
- 3) Wat organiseerde Gerard het liefst tijdens clubkampen? (5e)
- 4) Gerard heeft nog maar 2 Phoentjes geleden gemeld dat we iets van hem moeten accepteren, als kersverse ouder. Wat kunnen we van hem verwachten? (2e)
- 5) Gerard heeft een speciale term bedacht voor een categorie wedstrijden, die volgens die naam niet zo belangrijk lijkt. Hoe noemt Gerard zulke wedstrijden? (3e)

De uitslag van deze korte quiz staat elders in dit Phoentje.





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

Op 1 maart 2012 zal er een sponsorloop worden georganiseerd voor de jeugd. Deze loop zal plaatsvinden op Maarschalkerweerd tijdens de jeugdtraining van 17.30 tot 18.45 uur.

Het doel

Met de kinderen willen we graag op interactieve wijze bijdragen aan een goed doel. Het goede doel is in dit geval een weeshuis in Ghana. Het weeshuis is opgezet door stichting SCHODEC. Drie jaar geleden is dit in actie gezet, omdat er in het dorp veel weeskinderen waren. Inmiddels wonen er 15 kinderen in het weeshuis. De kinderen gaan naar school en ontwikkelen zich enorm!

Er wordt binnen de stichting gekeken hoe er projecten opgezet kunnen worden zodat het weeshuis meer onafhankelijk wordt. Op dit moment zijn er twee projecten lopende. In Nederland worden er telefoonhoesjes verkocht die door naaiateliers in Ghana zijn gemaakt. Een tweede project zijn de "motorkings". Dit is een laadbak, waarmee mensen met hun spullen van en naar de markt kunnen worden vervoerd. De opbrengsten van beide motorkings wordt gebruikt voor het salaris van de huismoeders.

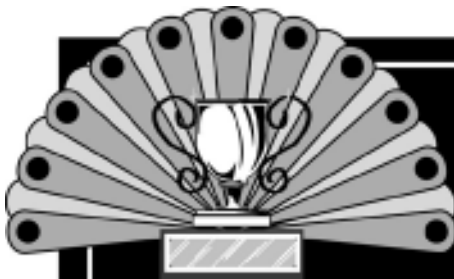
tijdens de filmavond willen we zo'n tien minuten besteden aan stichting SCHODEC, zodat de kinderen een beeld krijgen waarvoor zij zich gaan inzetten. Ook zal er een bijzondere training worden georganiseerd, waarin Afrika centraal staat. Deze training zal op 9 februari plaatsvinden. Na de training krijgen alle kinderen een sponsorlijst mee waarop zij hun sponsors kunnen bijhouden.

Tijdens de loop zal er een Ghanese warming up komen. Er is muziek, er is een hapje en een drankje. Kortom; we gaan van de loop een leuke en gezellige activiteit maken. En daar hebben we zoveel mogelijk kinderen, ouders en phoenix-leden voor nodig!

Zet dus allen donderdag 1 maart in je agenda! Het zal om 17.30 uur beginnen met de warming up. Om 18.45 uur is het afgelopen. Wanneer jij je bijdrage wilt leveren, bijvoorbeeld als vrijwilligers, als sponsor of op andere wijze, dan kun je dit melden aan ondertekende.

Graag tot 1 maart!

Gerieke Grootemarsink
g_grootemarsink@hotmail.com
06-28598631



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW
SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Wat een heerlijk najaar was het toch, wat waren er weer veel pr's en wat is het dan lekker miles uitdelen. Hier komen ze:

10 miles

Kan niet missen 4 dames op weg naar de zilveren plak bij het NK Estafette. 4x800 m, **Maaïke, Lorraine, Gerrieke** en **Karin** deden het. In die volgorde. In 9.46.29.

9 miles

Die man is zo lekker bezig, van alle pr's op de Maliebaan was zijn 34.18 het meest indrukwekkend voor ons. En ze gaan naar **Jaap Vink**.

8 miles

Veel belssureleed lijkt nu definitief achter de rug, op enkele wedstrijden belandde hij al op het podium maar zo'n 33.59 kunnen we niet aan ons voorbij laten gaan. Deze miles zijn voor **Steven Verwaard**.

7 miles

Op e Maliebaan kwam **Léon Graumans** over de finish in een nieuw pr van 34.02, ruim een minuut sneller dan ooit.

6 miles

De laatste Track Meeting, tijd voor de minder courante nummers. 1000m in 2.29.81 is wel een toptijd, voor **Menno Zuidema**.

5 miles

De pr-jacht gaat door, **Lorraine Ravenstein** verbeterde zich op 1500m tot 4.48.45 en op de 800m tot 2.19.53. Lekkere tijden!

4 miles

En ook op de Maliebaan liep **Kasper Kerver** naar een prachtig nieuw pr van 36.35

3 miles

In de categorie 40+ zijn **Iris Kamp** en **Werner Andrea** stevig op jacht naar CR's. Tweemaal kogelslingeren voor **Iris Kamp**, **Werner Andrea** op 100 en 400m. Eerlijk delen!

2 miles

Nog met vakantiebenen liep **Lia Wijnberger** naar 39.08, wij vinden zulke tijden ook nogal gewoon (tjes). Voor iemand van haar niveau! Maar het is wel goed voor een bronzen plak bij het NK 10 km in Tilburg en vanaf nu verdwijnt dat eremetaal naar de prijzenkast van Ciko '66.

1 mile

Ook op de Maliebaanloop zagen we Justin van Benteen gaan, op weg naar 37.50. En die tijd telt ook!



	Oud	Nieuw	Stand
Neeltje van Hulten	30,5		30,5
Anouk Oosterhuis	27		27
Menno Zuidema	19	6	25
Léon Graumans	8	7	15
Pascale Schure	12,5		12,5
Jaap Vink	3	9	12
Karin Gorter	9	2,5	11,5
Lorraine Ravenstein	4	7,5	11,5
Jan Ormel	8		8
Kas Woudstra	8		8
Justin van Benteen	7	1	8
Steven Verwaard		8	8
Dennis van Doorn	7		7
Jeroen Peetoom	7		7
Björn Witteman	7		7
Maarten van Ommen	7		7
Iris Kamp	5,5	1,5	7
Michiel Mooibroek	6		6
Marcel Kwakkel	6		6
Jeroen Rodenburg	6		6
Bernard te Boekhorst	5		5
Kasper Kerver	1	4	5
Gerrieke Grootemarsink	1	2,5	3,5
Ad Buijs	3		3
Jeroen Witteveen	3		3
Bas Jubels	3		3
Monique van Schip	2,5		2,5
Mirthe Muilwijk	2,5		2,5
Lars Janssen	2,5		2,5
Maaïke Groendijk		2,5	2,5
Thijs Feuth	2		2
Jeroen Zwart	2		2
Joran van der Sluis	2		2
Carel van der Werf	2		2
Lia Wijnberger		2	2
Werner Andrea		1,5	1,5
Sibren van den Berg	1		1

UITSLAGEN!

23-10-2011	Dobbeloep	Nootdorp
h45		
5km	1 Frank Staal	17.35

30-10-2011	Marathon van Brabant	Etten-Leur
h50		
halve	160 Barend Janbroers	1u45.57
d50		
halve	21 Karin Muzerie	1u50.15

30-10-2011	Wolfskamerloop	Huizen
hsen		
10km	2 Maarten van Ommen	35.10
10km	7 Jaap Vink	36.38
10km	11 Marc Leijters	38.04
10km	18 Jeroen Gresnigt	40.38
h35		
10km	2 Bernard te Boekhorst	34.12
10km	4 Simon van den Enden	36.54
10km	27 Govert van Eeten	44.39

4-11-2011	Bergrace by Night	Rhenen
hsen		
9600m	Leonard Tersteeg	35.03

5-11-2011	Crosscompetitie (1)	Amersfoort
ja		
3000m	1 Justin van Bente	10.07
ma		
2000m	2 Lara Witte	9.00
mb		
2000m	12 Wietske Brouwer	8.54

6-11-2011	Najaarscross	Bleiswijk
h45		
8,6km	1 Frank Staal	34.50

6-11-2011	Maple Leaf Cross	Hilversum
hsen		
3000m	21 Jeroen Moorman	10.46
9000m	7 Maarten van Ommen	33.23
9000m	17 Mark Broekman	35.09
9000m	18 Kasper Kerver	35.20
9000m	34 Willem Michiels	40.46
3000m	1 Menno Zuidema	9.24
3000m	6 Leon Graumans	9.48
h35		
9000m	4 Bernard te Boekhorst	31.36
3000m	11 Simon van den Enden	33.53
h45		
9000m	Paul Kommeren	99.99
h50		

door Peter Verburg
Heb je zelf uitslagen die het
 vermelden waard zijn?

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



3000m	35 Herman Lenferink	14.14
9000m	26 Bert Kamphorst	36.46
h55		
9000m	32 Wim van Teutem	40.16
d50		
3000m	26 Karin Gorter	11.28
3000m	30 Gerrieke Grootemarsink	12.22
3000m	33 Lisa Kruisheer	13.13
3000m	2 Lorraine Ravestein	24.03
6000m	17 Mirthe Mulwijk	31.20

6-11-2011	Berenloop	Terneuzen
h40		
halve	259 Fred Inklaar	1u49.35
halve	331 Jan Willem Vos	2u02.51
d50		
halve	4 Saskia van Vugt	1u22.50
d40		
halve	127 Erna Jongman	1u59.13
d50		
halve	147 Mayke Verweij	2u00.51

12-11-2011	Papendalcross	Arnhem
h35		
8500m	10 Ruben Jongkind	35.28

13-11-2011	Olympisch Stadionloop voor	Amsterdam
hsen		
10km	8 Jaap Vink	35.00

13-11-2011	Wintercup (1)	Baarn
hsen		
3500m	1 Menno Zuidema	10.37
3500m	4 Leon Graumans	10.50
3500m	3 Jeroen Rodenburg	10.50
3500m	29 Willem Michiels	12.42
3500m	31 Bas Jubels	12.52
3500m	33 Erik Deiman	12.56
9900m	3 Steven Verwaard	34.09
9900m	9 Marc Leijters	36.54
9900m	12 Jasper Commandeur	38.57
9900m	13 Jeroen Gresnigt	39.37
9900m	14 Ernst Eeldert	40.40
9900m	16 Martijn Estor	44.12

h35				15km	1875	Peter Alblas	1u18.52	p	
9900m	2	Simon van den Enden	34.50	h50					
9900m	3	Dennis van Doorn	36.04	15km	32	Bert Kamphorst	0u58.18		
h45				15km	159	Paul van Schaik	1u04.14		
9900m	8	Edwin van den Berg	39.46	15km	428	Bert van Eijk	1u08.59		
9900m	11	Paul Kommeren	42.21	15km	586	Barend Janbroers	1u11.08		
h50				15km	2379	Jan Pieter Stam	1u37.45	p	
3500m	43	Bert van Eijk	13.47	h55					
9900m	12	Herman Lenferink	45.27	15km	110	Teun Harteveld	1u06.22	p	
h55				15km	452	Peter Bosman	1u14.47		
9900m	8	Wim van Teutem	41.33	15km	582	Guus Alfrink	1u16.50	p	
ja				15km	630	Robert Hielckert	1u17.36		
3500m	10	Justin van Bente	11.22	15km	1209	Henk Tennekes	1u26.54		
dsen				15km	1400	Freerk Veldkamp	1u31.17	p	
3500m	54	Marieke Gimbel	15.39	h60					
d40				15km	421	Kees Langerwerf	1u22.40	p	
3500m	50	Mieke Baldé	14.41	dsen					
				15km	160	Marijke Dijkstra	1u10.32		
19-11-2011		Frontrunner Series Race 6	Queenstown	15km	368	Marieke Gimbel	1u15.08	p	
d55				15km	369	Renée Bakker	1u15.09	p	
10km	1	Jannet Vermeulen-Stulen	48.15	15km	1415	Eelke Joosten	1u26.37	p	
				15km	1546	Hanneke Simmelink	1u27.47	p	
20-11-2011		Zevenheuvelenloop	Nijmegen	15km	1803	Petra Drankier	1u30.31	p	
hsen				15km	2104	Lidwien Koot	1u34.02	p	
15km	54	Maarten van Ommen	0u51.10	p	15km	2176	Esther Havekes	1u35.10	p
15km	135	Siem Uittenhout	0u55.32	p	15km	2314	Patty van Tiel	1u38.06	p
15km	136	Robert Hogerwerf	0u55.36	p	d35				
15km	517	Ernst Eeldert	1u02.25	p	15km	471	Lisette den Ouden	1u25.27	p
15km	704	Roland Boontje	1u04.02	p	d40				
15km	820	Co Laan	1u04.59	p	15km	1212	Astrid van Raalte	1u39.07	
15km	1052	Martijn Estor	1u06.38		d45				
15km	1344	Vincent Klarenbeek	1u08.22	p	15km	166	Fieke Schoots	1u17.37	p
15km	1574	Rogier Overkamp	1u09.39	p	15km	978	Rini van Blokland	1u35.21	p
15km	3171	Joeri Migchelbrink	1u17.55		15km	1093	Desiree Bosch	1u40.05	
h35				d50					
15km	87	Jaap Vink	0u53.42	p	15km	229	Emma van Daalen	1u23.22	p
15km	154	Maurik van den Haak	1u02.37	p	15km	483	Katinka Knoop	1u30.09	p
15km	171	Walter Immerzeel	1u03.01						
15km	229	Maiko Izendooren	1u04.20	p	20-11-2011	Lintloop MAX	Vleuten		
15km	874	Dimitri Grigoriadis	1u13.26		h40				
15km	1723	Rob Visser	1u23.13	p	5em	26	Bart Borst	35.00	
15km	2006	Arjan Pathmamanoharan	1u28.36	p	h45				
h40				5em	104	Peter Alblas	39.49	p	
15km	409	Chris Lammers	1u06.02	p	h60				
15km	577	Piet Peiren	1u08.05	p	5em	221	Wimjan Schippers	54.18	
15km	825	Kees Verschoor	1u10.06	p					
15km	927	Bart Borst	1u10.54		26-11-2011	Horaloop	Ede		
15km	3127	Ruben Gosman	1u43.42	p	h35				
h45				5km	13	Govert van Eeten	20.14		
15km	185	Paul Kommeren	1u02.57						
15km	687	Hans Metz	1u09.33	p	27-11-2011	NK Cross	Tilburg		
15km	1036	Henny van Poppel	1u12.09		hsen				
				10km	52	Maarten van Ommen	36.15		

UITSLAGEN!

2500m	11	Menno Zuidema	7.32	15km	174	Tamara Eggenhuisen	1u25.09	p
2500m	22	Jeroen Rodenburg	7.40	d50				
2500m	37	Leon Graumans	7.51	15km	6	Karin Muzerie	1u14.10	
h35								
7500m	4	Bernard te Boekhorst	25.39	17-12-2011		Houtwijk Kerstloop		Dronten
10km	58	Simon van den Enden	36.33	d50				
h50				10km	55	Hanneke Simmelink	54.47	p
10km		Herman Lenferink	46.28	17-12-2011		Linschotenloop		Linschoten
h55				hsen				
5600m	9	Ad Buijs	21.41	5.5km	4	Robert Hogerwerf	18.03	
5600m	31	Wim van Teutem	24.08	10km	4	Leon Graumans	33.23	p
ja				10km	226	Vincent Klarenbeek	44.51	
6200m	28	Justin van Bente	22.19	halve	7	Maarten van Ommen	1u13.37	p
d50				h35				
2500m	11	Lorraine Ravestein	8.46	10km	1	Bernard te Boekhorst	32.06	
2500m	12	Karin Gorter	8.47	10km	33	Bart Luijk	37.37	
4-12-2011		Enclavecross		halve	191	Maurik van den Haak	1u31.03	p
sau				h40				
d50				10km	167	Kees Verschoor	44.35	p
5760m	1	Saskia van Vugt	21.51	10km	205	Bart Borst	45.25	
4-12-2011		Montferland Run		halve	492	Ralph van Buuren	1u40.53	p
hsen				halve	600	Fred Inklaar	1u42.23	
15km	88	Roland Boontje	1u06.31	halve	1099	Rick Gijzen	1u53.24	p
h50				h45				
15km	185	Barend Janbroers	1u11.07	10km	177	Hans Metz	44.46	p
h60				10km	431	Kees de Jong	48.14	
15km	287	Bas van Gelderen	1u31.16	h50				
d50				10km	78	Paul Kommeren	40.50	
15km	27	Karin Muzerie	1u14.16	10km	98	Paul van Schaik	41.42	
10-12-2011		Klaverblad Indoorgala		10km	178	Herman Lenferink	44.40	
h45				10km	553	Roon Bakels	51.21	
1500m		Frank Staal	4.39.76	10km	1125	Jan Pieter Stam	1u00.45	
10-12-2011		Crosscomp Regio IJsseldelta		10km	1281	Piet van der Heijden	1u06.27	p
hsen				halve	53	Bert Kamphorst	1u22.38	
3000m	3	Bas Hollegien	9.43	h55				
10-12-2011		Ilion Indoor		10km	1309	Paul Roeland	1u10.10	p
d35				halve	1201	Henk Tennekes	1u56.49	
40m		Pascale Schure	6.07	h60				
50m		Pascale Schure	7.31	10km	1253	Wimjan Schippers	1u05.05	
60m		Pascale Schure	8.52	halve	129	Wim van Teutem	1u28.19	
11-12-2011		Bruggenloop		d50				
h35				10km	446	Emily Haakmat	49.16	
15km	275	Rob Visser	1u22.07	halve	835	Rixt Bode	1u47.47	p
h50				d50				
15km	35	Barend Janbroers	1u08.57	10km	716	Emma van Daalen	53.12	p
d50				halve	1293	Mayke Verweij	1u59.54	
				d55				
				halve	563	Jannet Vermeulen-Stulen	1u42.37	
				d60				
				10km	1046	Anne Kool	58.26	

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>
Nader Shirazeh 06-20991676 (krachttraining) <naderlee2003@yahoo.com>

Midden- & Lange Afstand

Herman Lenferink 06-53787190 (MLA-wedstrijdgroep) <hlenferink@lombok.nl>
Joost Borm 06-22480724 (MLA-wedstrijdgroep) <mlainfo@avphoenix.nl>
Henny Meijvis 06-42183789 (MLA-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) <bakker01@noknok.nl>
Jan Pieter Stam 06-55121941 (wo basisgroep) <stamjp@gmail.com>
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, wo en zo) <rixtbode@gmail.com>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (Pup C en mini's ma en do)
Merle Beernink 06-41813225 (Pup C en mini's ma) Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)
Rens Woltjes 030-2732710 (Pup C do) Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining za)
Mirthe Muilwijk 06-23384361 (Pup B ma en do)
Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma)
Fenna Rozemond 06-49736347 (Pup B do)
José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)
Thijs Masmeyer 030-2210589 (Pup A2 ma)
Marloes Pleijte 06-48921480 (Pup A2 do)
Hadasse de Velde H. 030-2718676 (Pup A1 ma)
Rebekka v/d Grift 06-57554560 (Pup A1 ma en do)
Chaya Friedhoff 06-30273920 (Pup A1 do)
Miriam Hentzen 06-24427142 (Jun D ma en do)
Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma)
Juliet de Barbanson 06-53198628 (Jun D ma)
Roos Post 030-2317976 (Jun D do)
Elsa Martens 06-46260640 (Jun D do)
Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)
Christijn Hesselink 0346-564859 (Jun C ma en do)
Pijke den Ambtman 06-24201915 (Jun C do)
Aziz Boucharb 030-2656538 (Jun B ma en do)

Invaltrainers

Elsa Martens 06-46260640
Rob Rolvink 030-2735367
Jeroen Sengers 06-13815968
Mustapha Elorche 06-46625954
Koen van Dorland 06-43590748
Christijn Hesselink 0346-564859
Merle Beernink 06-41813225
Thijs Masmeyer 030-2210589
Patrick Wieser 06-24400435
Janine Brassé 06-41678857
Arianne Vermeulen 06-18523295
Jannet Vermeulen 06-28591846

Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb 030-2656538 (sprint wo) Mustapha Elorche 06-46625954 (horden vr)
Danielle Vermeulen 06-22747148 (werpen wo) Henk van der Lans 06-41884626 (horden vr)
Marijke Dijkstra 06-38223859 (MLA do)

JEUGD

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	Kinderen 5 t/m 7 jaar	Gymzaal Grote Trekdreef	15.15-16.00	Jannet Vermeulen & Kirsten de Meijer
	Kinderen 8 t/m 11 jaar	Gymzaal Grote Trekdreef	16.00-17.00	Jannet Vermeulen & Kirsten de Meijer (in november Jules Acton)
	Pupillen C + mini's	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	Gerrieke Grootemarsink & Merle Beernink
	Pupillen B	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	Mirthe Muilwijk & Vera de Kok
	Pupillen A 1e jaars	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	Hadasse de Velde Harsenhorst & Rebekka v/d Grift
	Pupillen A 2e jaars	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	José van Dam & Thijs Masmeijer
	Junioren D	Overvecht	17.30-19.00	Miriam Hentzen, Juliet de Barbanson, Sibren v/d Berg
	Junioren C	Overvecht	17.30-19.00	Christijn Hesselink & Bas Jubels
	Junioren B	Overvecht	19.00-20.30	Aziz Boucharb & Koen van Dorland
	Woensdag	Junioren BCD (diff werpen)	Galgenwaard	18.30-21.00
Junioren BCD (diff sprint)		Galgenwaard	18.00-19.30	Aziz Boucharb
Donderdag	Pupillen C + mini's	Galgenwaard	17.30-18.30	Gerrieke Grootemarsink & Rens Woltjes
	Pupillen B	Galgenwaard	17.30-18.30	Mirthe Muilwijk & Fenna Rozemond
	Pupillen A 1e jaars	Galgenwaard	17.30-18.30	Chaya Friedhoff & Rebekka v/d Grift
	Pupillen A 2e jaars	Galgenwaard	17.30-18.30	José van Dam & Marloes Pleijte
	Junioren D	Galgenwaard	18.30-20.00	Miriam Hentzen, Elsa Martens & Roos Post
	Junioren C binnen	Galgenwaard	18.30-20.00	Christijn Hesselink
	Junioren B binnen	Galgenwaard	18.30-20.00	Aziz Boucharb
	Junioren BC buiten	Maarschalkerweerd	18.30-20.00	Pijke den Ambtman
Vrijdag	Jun BCD buiten (diff. MLA)	Maarschalkerweerd	18.30-20.00	Marijke Dijkstra
	diff. horden jun B/C/D	Maarschalkerweerd	17:00-18:30	Mustapha Elorche
Zaterdag	diff. horden regio jeugd	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Henk vd Lans
	bostraining jun B/C/D	Maarschalkerweerd	09:30-11:00	Bert Kamphorst
	baan jun. B/C/D	Maarschalkerweerd	10:00-11:30	Miriam Hentzen, vacature
	diff. hoog	Maarschalkerweerd	10:00-11:30	Miriam Hentzen
	diff. ver	Maarschalkerweerd	10:00-11:30	vacature



KOENHEIN BV

**Loodgieters-
Verwarmings en
Dakdekkersbedrijf**

SPRINT/ TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Galgenwaard	19:30-21:30	Jeroen Sengers (basisgroep sprint: zie recreatief)
	krachttraining/horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	ver/hss/hoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert van den Bol
Dinsdag	polshoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Bram Kreykamp
	krachttraining	Overvecht	18:30-21:00	Nader Shirazeh
Woensdag	werpen	Galgenwaard	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	horden	Galgenwaard	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	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	krachttraining	Overvecht	20:00-21:30	Miriam Hentzen
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
Zaterdag	bos/horden	Huizen / Soest	10:00-12:00	Henk vd Lans
Zondag	horden	Maarschalkerweerd	10:00-12:00 of 10:30-12:30	Henk vd Lans

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	zaaltraining	De Notenboom	19:30-21:00	Herman Lenferink
	zaaltraining	Stedelijk Gymnasium	19:30-21:00	Henny Meijvis
Dinsdag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	MLA-wedstrijdgroep - Joost Borm
	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
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	MLA-wedstrijdgroep - Herman Lenferink
				MLA-wedstrijdgroep - Henny Meijvis
Zaterdag	NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingelopen hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.			
	bostraining	Panbos Zeist	14:00-16:00	Herman Lenferink/Joost Borm
	NB verzamelen 13:30 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			

RECREATIEF

Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode
				midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint)
Woensdag	zaaltraining	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Bert van Eijk/Paul van Schaik/André Verwei
	looptraining	Maarschalkerweerd	18:30-19:30	Marco Antonietti/Ruud Kamp/Diederik de Klerk
			19:30-21:00	startgroep - Rixt Bode
				basisgroep - Ron Bakker
Zaterdag				middengroep - Karin Muzerie
				snelle groep - Barend Janbroers
	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
Zaterdag	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
	bostraining	Panbos Zeist	09:15-10:45	Marco Antonietti/ Ruud Kamp/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
	(vrouwenloopgroep/Ladyfit)			

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



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