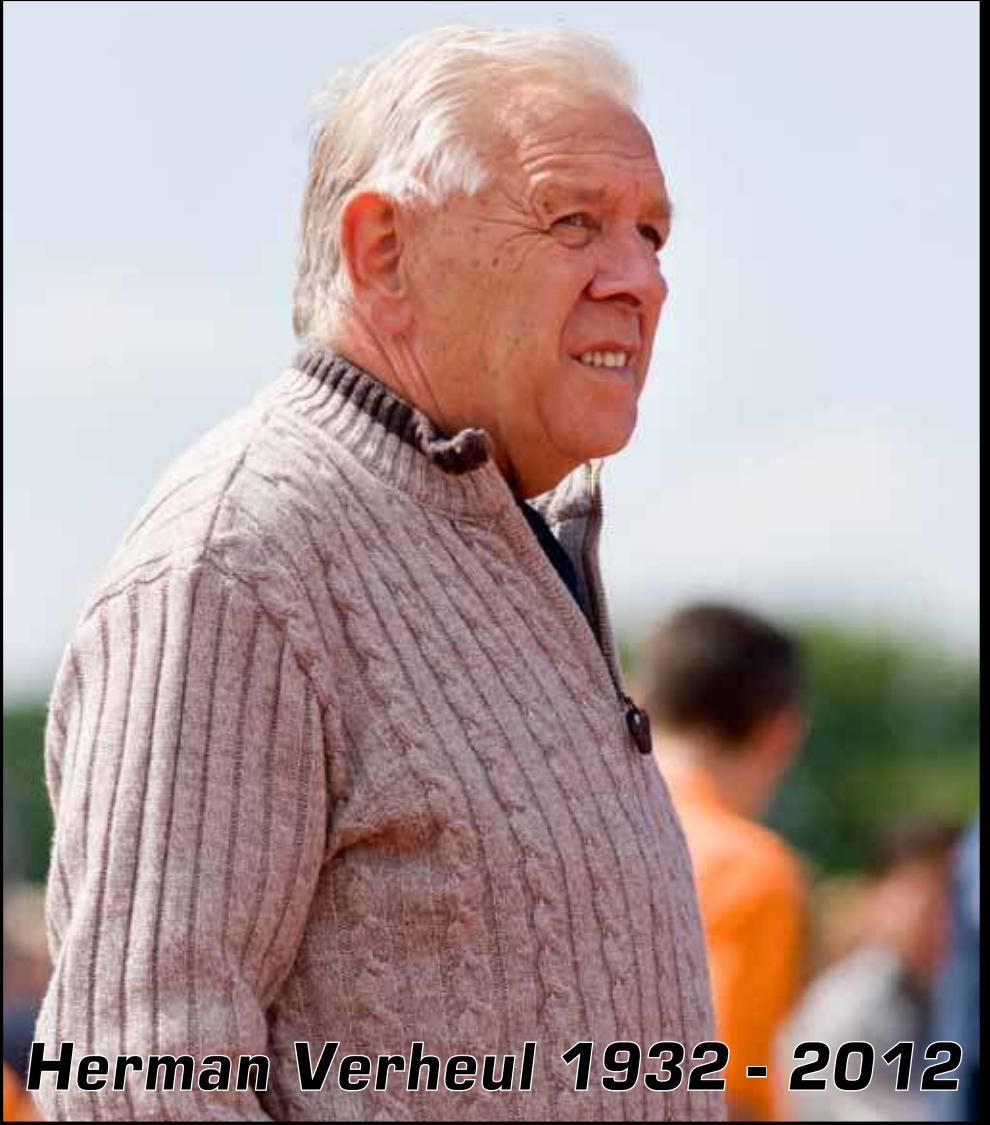


Jaargang 53 no. 4 juli 2012

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Herman Verheul 1932 - 2012

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 <frankwitte@gmail.com> Recreanten : Arjeh Mesquita 06-52460431 <amesquita@xs4all.nl> Algemeen : Bas Jubels 06-14631616 <> Verenigingsmanager : Karola Mulder 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-coördinator : 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 Wedstrijdatl. : Paul Kommeren 030-2369004 <reiziger20@yahoo.com> Trainingscoördinator Recreanten : Mayke Verweij 030-2281541 <mayke44@xs4all.nl> Trainerscoördinator Jeugd : Jannet Vermeulen 030-6665200 <jeugdinfo@avphoenix.nl> Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <ernestine@elkenbracht.nl> Vrijwilligerscoördinator : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> Websitatie : 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	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Margriet Neuteboom <recreantinfo@avphoenix.nl> Wedstrijd : Edwin van den Berg 06-13156572 <voorzitter@avphoenix.nl>
CLUBKLEDING	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 <sportmassagenwr@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@triestotaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61, tel 030-2660662
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briensse, 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)
Leon Graumans
Chaya Friedhoff (jeugd)
Frits Gerlach (verzending)
Roos Post (jeugd)
Peter Verburg (uitslagen)

Redactie-adres

Redactie 't Phoentje
p/a Bart Broex
Aartsbisschop Romerostraat 377
3573 AN Utrecht
06-31990495

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Herman Verheul, bij de
Maliebaanloop in 2007
aanwezig als prijsuitreiker
bij de jeugdlopen

Hoogtepunten van het baanseizoen!

We bevinden ons momenteel midden in het baanseizoen. Eén van de hoogtepunten hebben we al achter ons gelaten: het NK atletiek. Hoewel de Phoenix-deelnemers niet bij machte waren om medailles binnen te slepen zijn er wel sterke prestaties en pr's neergezet. Laten we er met z'n allen naar streven om volgend jaar met nog meer Phoenixdeelnemers aanwezig te zijn en nog sterkere prestaties neer te zetten!

Mijn persoonlijke volgende hoogtepunt zou de KBC Nacht in Heusden (België) zijn. Op het moment van schrijven ontvang ik echter het teleurstellende bericht dat ik nog een jaartje door mag trainen voor de 1500m: mijn deelname is vanwege een masale inschrijving afgewezen. Gelukkig is er nog wel een select groepje Phoenix atleten dat wel mag gaan genieten van deelname aan sterke wedstrijd.

Gelukkig komen er nog vele mooie alternatieven aan de komende weken. Bij de Nationale Baancircuitwedstrijden, trackmeetings in het hele land en alle overige baanwedstrijden hoop ik dan ook vele Phoenixdeelnemers te treffen! Want hoewel een van de seizoenshoogtepunten (NK) al voorbij is, is mijn baanseizoen nog lang niet afgelopen!

Leon Graumans

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

Vrijdag 17 augustus

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	7
<i>In Memoriam Herman Verheul</i>	8
<i>Uit de Bestuurskeuken</i>	10
<i>Prikbord</i>	11
<i>Trots / Ontmoeting van vreugde en verdriet</i>	12
<i>Start 2 Run / Run to the Start</i>	13
<i>Verjaardagen</i>	14
<i>Van de Verenigingsmanager</i>	15
<i>Jeugdpagina's</i>	16
<i>Peters P'tjes Parade</i>	22
<i>Jeugduitslagen</i>	23
<i>Saskia's Column</i>	33
<i>Gerards Column</i>	35
<i>Artikel Sport en Hitte in Proloop</i>	36
<i>Stermiles</i>	37
<i>Uitslagen senioren</i>	38
<i>Overzicht trainers</i>	45
<i>Overzicht trainingen</i>	47

Herman Verheul

Op 79-jarige leeftijd is oprichter van AV Phoenix en erevoorzitter Herman Verheul overleden. Op indrukwekkende wijze is afscheid van hem genomen en vele oud-leden hebben hem de laatste eer bewezen. Elders in dit blad staat een uitgebreid In Memoriam.

Nieuw Maarschalkerweerd

De nieuwe baan op Maarschalkerweerd heeft z'n waarde intussen wel bewezen. Nadat de pupillencompetitie in april de primeur had zijn er intussen ook al weer 3 Track Meetings georganiseerd. De eerste leverde zelfs een record aantal van 665 inschrijvingen. De geluiden over de nieuwe baan zijn unaniem positief, de atleten komen er graag.

Start to Run en Run tot the Start

In het voorjaar heeft Phoenix, al bijna traditioneel, op 2 lokaties meegedaan aan de Start to Run sessies. Nieuw is dat Phoenix ook heeft deelgenomen aan Run to the start, dat een vervolprogramma is van de Atletiekunie. Tijdens dit programma wordt getraind naar een 5 kilometer. Bij Phoenix startte dit programma in april op woensdagen om 18.30 uur, begeleid door trainers Rixt Bode en Jan Pieter Stam op Maarschalkerweerd. De cursus duurde 8 weken. Als afsluiting is er deelgenomen aan een editie van de Zomeravondcup.

Skaeve Huse

De Skaeve Huse, de wooneenheden voor mensen met onaangepast woongedrag die de gemeente Utrecht wilde bouwen aan de Blauwe Vogelweg (naast de Mytyschool en vlakbij de atletiekbaan Maarschalkerweerd) zijn van de baan. Eerder was het locatiebesluit al opgeschort, na een emotionele informatieavond voor omwonenden en een dito raadsinformatieavond. Begin mei heeft de gemeente besloten geen Skaeve Huse te realiseren aan de Blauwe Vogelweg, omdat voortzetting van het project op die locatie niet verstandig is. De grote onrust en zorg op de Mytyschool heeft daarbij de grootste rol gespeeld, maar de gezamenlijke atletiekverenigingen zijn blij dat de gemeente tot dit inzicht gekomen is.

Competities en NK's

In mei en juni zijn de competities echt goed op gang gekomen en zijn er wat resultaten te melden. In de pupillencompetitie haalden de MPAI een finaleplaats, ook de JPC-ploeg had goede vooruitzichten maar strandde in het zicht van de haven. Phoenix heeft verder een flink aantal finalisten bij de lange afstanden en nog een paar individuele finalisten op de meerkamp. De finale is na de zomervakantie. In de CD-competitie wordt ook goed gepresteerd, en de D-jongens doen dat het beste: zij

hebben uitzicht op een landelijke finaleplaats met nog 1 wedstrijd te gaan. Ook de Vrouwen en Mannen senioren hebben nog een goede kans de finale te halen als er in de laatste wedstrijd goed geschoot wordt. De Vrouwen Masters hebben net wel de finale gehaald en de Mannen Masters net niet. Het was toch even wennen aan het nieuwe age-grading systeem. De teleurstelling werd weer ruimschoots gecompenseerd met 2 NK-titels op de 10.000m en 6 op het NK Masters in het verre Terneuzen.



Beleidsplan

Het bestuur is bezig voorbereidingen te treffen voor het samenstellen van een nieuw beleidsplan voor de periode 2013-2016. In eerste instantie gaat het bestuur zelf aan de slag, hiermee zullen we eind augustus gereed zijn. Vervolgens vragen we diverse betrokken leden om een reactie, waarna de diverse hoofdstukken door betrokkenen vanuit Jeugd, Recreanten en Wedstrijdatletiek geschreven zullen worden. Deze input wordt besproken in het bestuur, en daarna volgt een eindbijeenkomst met een presentatie van het eindproduct, voor iedereen die heeft meegedacht. Het nieuwe beleidsplan wordt uiteindelijk vastgesteld tijdens de ALV van voorjaar 2013. Overigens is iedereen welkom die hier een actieve rol in wil spelen. Mocht dat zo zijn, laat het ons weten.

Sportmassieurs

Belangrijk nieuws van de sportmassieurs: zij hebben een nieuw email adres: sportmassagemwrd@gmail.com Iedere donderdagavond wordt er tussen 20.00 en 22.00 uur gemasseerd. Een massage duurt 20 minuten en kost 8 euro. De massageruimte is in de EHBO-kamer achter in de Fitness-zaal op Maarschalkerweerd. René de Zoete en de rest van het team ontvangen jullie daar met open armen.

Sportzomer

De zomervakantie komt er aan, maar de sportzomer is al ruimschoots begonnen. Na de deceptie van het Nederlands elftal is het dan nu aan de andere sporten om de vaderlandse eer hoog te houden. Gaan we eindelijk weer een rol spelen in de Tour de France? Worden we in Londen verrast door een Nederlandse atleet? Dat laatste mag ik misschien zelf aanschouwen, want de tickets voor een avondje atletiek bij de Olympische Spelen in Londen zijn binnen. Ik wens iedereen veel succes in zijn eigen sportzomer.

Edwin van den Berg



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

Juli 2012

vr	13	4e Track meeting	Atletiekbaan M'weerd
vr	27	Olympische Spelen (t/m 12-8: inschrijven t/m 8-7)	Londen

Augustus 2012

vr	10	5e Track meeting	Atletiekbaan M'weerd
vr	17	Deadline 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl
za / zo	25 / 26	Kampeermeeerkamp jeugd	Krommenie
vr	31	6e Track meeting	Atletiekbaan M'weerd

September 2012

za	8	Start najaarsreeks Start2Run	versch. locaties Utrecht
zo	9	Clubkampioenschappen	Atletiekbaan M'weerd
zo	9	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	15	Competitie junioren C/D finale	nog onbekend
zo	16	Competitie masters finale	nog onbekend
do	27	Studentenborrel	't Gras van de burens
zo	30	Singelloop Utrecht / NK 10 km	Park Lepelenburg

Nieuwe leden

Klaas Schouten	MLA	klaass@gmail.com
Mieke van Vliet	recreant	
Floor van de Pas	recreant	fvdpas@gmail.com
Siham El Hachmioui	jeugd	
Sabira El Hachmioui	jeugd	
Daylicanto Koningferander	jeugd	miss-nation@hotmail.com
Marcelo Jebbink	jeugd	weba2000@ziggo.nl
Martin van den Berg	recreant	mhrvdberg@hotmail.com
Arnoud Huisman	MLA	arnoudhuisman@hotmail.com
Arjen van der Logt	MLA	asvd190@hotmail.com
Sabine Wagner	sprint/technisch	sab.wa@hotmail.de
Karola Mulder	bestuurslid	verenigingsmanager@avphoenix.nl
Nathalie van Arnhem	recreant	nvanarnhem@nemservices.nl
Don van Klinken	jeugd	lisette-don@hotmail.com
Rutger Mooy	recreant	rutgermooy@gmail.com
Ad Kersten	recreant	adkersten@gmail.com
Lina Laghrib	jeugd	
Marjon Boers	trainer	m.boers@zonnet.nl
Romaisa Hrika	jeugd	jamilakarim@hotmail.com

Wedstrijd- & trimlooptkalender

Deze kalender is wegens het ontbreken van een wedstrijdsecretaris vervallen. *

* Bepaalde taken worden waargenomen door Edwin van den Berg. Inschrijven voor het NK via de wedstrijdsecretaris, alleen dan wordt het inschrijfgeld vergoed.

Zodra de vacature voor de wedstrijdsecretaris is vervuld, hopen we deze kalender weer te kunnen vullen.

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

Maandag 25 juni is op 79-jarige leeftijd oprichter van AV Phoenix en ere-voorzitter Herman Verheul overleden. Zijn gezondheid liet de laatste jaren te wensen over maar zijn overlijden kwam toch onverwacht. Met het heengaan van Herman Verheul heeft de atletiekwereld een markante persoonlijkheid verloren.

Herman was iemand die van jongs af aan precies wist wat hij wilde. Eind jaren vijftig vergaderde AV Hermes in een werfkelder aan de Oudegracht. Hamvraag van de avond was of de vergadering het eens was met de schorsing van een juniorenlid. Reden 'het niet meetrainen met de andere junioren en in plaats daarvan meer vertrouwen stellen in de ideeën van Herman Verheul en dus in die groep meelopen'. De vergadering steunde in meerderheid het bestuur en een aantal 'andersdenkenden' verliet de vergadering. Aan de andere zijde van de gracht werd toen de eerste stap gezet naar het ontstaan van een nieuwe vereniging: Phoenix.

Tientallen jaren was Herman bij Phoenix voorzitter, trainer, coach, ploegleider, masseur en stimulator. Overtuigd was hij van zijn in de praktijk ontwikkelde visie op trainen, nog steeds voortlevend als methode-Verheul. Wezenlijk onderdeel van die methode is een warming-up van zo'n 3 kwartier waarbij elke spiergroep aan de beurt komt. Elke oefening werd door hemzelf voorgedaan en bij buikspieroefeningen kon hij net zo lang doorgaan tot de meest getrainde atleten het opgaven. Eens vroeg een bekende atleet waarom Herman zijn atleten toch zoveel gymnastiek liet doen, want konijnen konden toch ook hard lopen en die deden geen gymnastiek. Waarop Herman het legendarische antwoord gaf: als konijnen aan gymnastiek zouden doen zouden ze nog harder lopen.

Ook zijn fartlektrainingen op zaterdag in het Panbos waren uniek en worden nu nog steeds nagevolgd. En altijd was hij bij wedstrijden. Herman kon altijd meer uit een atleet halen dan die atleet zelf dacht. Ondanks zijn wat slechtere ogen herkende hij iedereen aan zijn wijze van lopen, omdat niemand zoveel aandacht besteedde aan looptraining als hij.

Behalve trainer was Herman ook coach. Tientallen jaren heeft coach Herman Verheul duizenden kilometers gereisd om ons in alle uithoeken van Nederland en België te begeleiden. Zijn aanmoedigingen waren over de gehele baan te horen, waarbij het woord 'feller', nog steeds lijkt na te galmen. Met de onafscheidelijke stopwatch op zijn buik, turend op de wijzerplaat, wist hij dat woord altijd precies op het juiste moment in de wedstrijd te roepen. Hij kende zijn atleten als geen ander en je kon niets voor hem verborgen houden. Was je net niet voluit gegaan in de eindsprint, vroeg hij na afloop of je lekker gewandeld had.

Op zijn 65-ste verjaardag werd Herman verrast door een georganiseerde overval van oud-atleten op "zomaar" een training. Iedereen had een shirt aan met de fameuze woorden 'soepel, kwiek, snel' die hij altijd bezigde voor 3 opvolgende steigerungen. Eerst was hij stomverbaasd, maar vond het geweldig. Als 'dank' liet hij ons bijna een uur lang oefeningen doen.

De persoon Herman was niet onomstreden: door de één op handen gedragen, door anderen verguisd. Eerlijk en recht door zee was hij altijd. Hij is ook vele jaren Unieraadslid geweest, en in die hoedanigheid heeft hij zijn mening nooit onder stoelen of banken gestoken. Als trainer kon hij gevestigde opvattingen in een paar scherpe zinnen prachtig ridiculiseren, waardoor veel bondsvertegenwoordigers Herman liever schuwden. Maar waar het zijn atleten betrof was hij in het persoonlijk contact open, genuanceerd en betrokken. Die toewijding is voor velen van hen nog steeds een inspiratiebron.

Tot het begin van deze eeuw heeft Herman nog training gegeven (hij was toen achter in de 60), daarna zagen we hem steeds minder, vooral nog als Wilma in het strijdperk trad. Meer dan 40 jaar is hij trainer geweest, al die jaren ondersteund door zijn vrouw Riek.

Bij het in 2007 mede door Phoenix georganiseerde NK Junioren in Utrecht werd Herman verrast met de benoeming tot Ridder in de Orde van Oranje Nassau voor al zijn verdiensten in de atletiek. Over Herman Verheul kan een boek worden geschreven, en dat is ook gedaan. Bij datzelfde NK werd dit boek hem aangeboden. Het beslaat 200 pagina's, bevat vele verhalen van atleten over Herman; vele artikelen uit kranten en tijdschriften die over Herman en de Methode Verheul zijn geschreven; fotoreportages van Herman zelf, Phoenix en de Verheulgymnastiek. Een fraaie hommage aan Herman.

Bij de reünie ter gelegenheid van het 50-jarig jubileum van Phoenix in 2009 grepen we de gelegenheid aan om Herman nog een keer ten overstaan van vele bekenden in het zonnetje te zetten. Ik mocht hem toen de versierselen opspelden behorende bij zijn eerdere benoeming tot erevoorzitter. Hij was er zeer verguld mee. Herman streefde niet naar eer, wel naar erkenning. Zijn instelling, het door elkaar voor elkaar, is de basis geweest voor de huidige cultuur van Phoenix.

Herman, we zijn je dankbaar voor alles wat je Phoenix hebt gebracht. We zullen je missen.

Edwin van den Berg



Ik was net lid van Phoenix toen ik een formuliertje in m'n handen gedrukt kreeg of ik ook iets aan vrijwilligerswerk wilde doen. Daar waar je wat haalt, kun je ook wat brengen, was mijn gedachte. Bovendien is het een goeie stok achter de deur om trouw naar alle trainingen te gaan. Zo zat ik vlak na mijn eerste trainingen bij Karin ook bij een bestuursvergadering en bij mijn eerste ALV. Ik zag allerlei dingen die in mijn ogen beter konden: de manier van overleggen en vergaderen, wat meer echte uitwisseling en vooral minder gedoe. Met die constatering was ik een welkom nieuw bestuurslid. Bovendien hadden we geen specifiek bestuurslid voor de recreanten, toch de grootste afdeling van Phoenix.

In de drie jaar dat ik bestuurslid ben geweest, is er ongelofelijk veel gebeurd. Ik ben wel echt trots op Phoenix. Wat een hoop leuke mensen met ideeën en hart voor de club! We waren al bezig met Start 2 Run, maar sinds kort ook met Run to the Start (trainen voor een trimloop of wedstrijd). Daarnaast is de zaaltraining in de winter nieuw leven ingeblazen en geeft Hanz nu training aan meer wedstrijdgerichte recreanten. Ook daarover hoor ik veel enthousiaste geluiden. Het Egmond-weekend was zo druk dat mensen op matjes moesten slapen. Daarnaast zijn alle andere trainingen steeds doorgegaan, week in, week uit met inzet van alle trainers.

In de organisatie is er een Trainerscoördinator voor de

recreanten bijgekomen. Mayke Verweij is nu eerste aanspreekpunt voor de trainers en dat geeft een hoop duidelijkheid en rust. Er zijn altijd wel nieuwe wensen vanuit de groepen of anders trainers die tijdelijk niet beschikbaar zijn. Het is geweldig dat Mayke daar nu voor zorgt.

Ook is er een recreantencommissie gestart met Margriet, Rini en aanvankelijk ook Lize. Zij zorgen voor de communicatie op de website en de nieuwsberichten per e-mails, de gezellige kwartaalborrels, sprekers in het paviljoen en ze ondersteunen bij andere activiteiten.

Alle coördinatie en afstemming was een tijd lang prima te combineren met mijn twee schoolgaande kinderen, een eigen bedrijf en sport & vrienden, maar nu is het tijd dat iemand anders er het stokje weer overneemt. Nu de structuur staat, is het vooral belangrijk dat je het leuk vindt om het verder uit te bouwen. Het is al leuk en goed bij de recreanten en mijn opvolger kan dat succes en plezier voortzetten. Als je zin hebt om daaraan bij te dragen en ook een tijdje verantwoordelijkheid te dragen, neem dan even contact met mij of een van de andere bestuursleden op.

Bedankt voor de samenwerking iedereen, veel sportgeluk en tot op de baan. Voor nu een fijne zomer!

Arjeh Mesquita



Vrijwilligersbaan

Beste lezers; zoekt er nog iemand een leuke vrijwilligersbaan? Wat dachten jullie van de mooiste baan van Nederland? De Maliebaan!

Zoals elk jaar zoeken wij van de CWT weer een honderd-tal vrijwilligers die op 21 oktober alles in goede banen danwel parkours willen leiden. Dit jaar zoeken we ook nog eens een aantal mensen die in de voorbereiding een organisatorische rol willen pakken. Zo zijn we op zoek naar een commissieleden sponsoring en naar opperhoofden voor de jeugdloop, de verkeersregelaars en de parkourpouw.

Ben je benieuwd wat dit precies inhoudt, mail dan naar cwt@avphoenix.nl of vraag er naar bij één van de commissieleden (Simon van den Enden, Marcel Kwakkel, Arnoud van 't Hof, Patrick Witte, Roelof Godijk en Frits Gerlach). We horen graag van jullie!

Simon vd Enden

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 kindereen	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

Sprintchallenge Pouwerschool

Op vrijdag 14 september 2012 gaan we een sprintchallenge voor de Pouwerschool uit Overvecht op de atletiekbaan Overvecht organiseren. Met elektronische tijdwaarneming, de vliegende startpoortjes en o.a. workshops in starten uit startblokken, hordenlopen en verspringen.

Er komen ongeveer 100 leerlingen van de klassen 2 en 3 (14 t/m 17 jaar) die in 8 groepjes worden ingedeeld. Elk groepje krijgt een begeleider van school en een begeleider van Phoenix. Daarnaast zijn er vrijwilligers nodig om bij de onderdelen te staan.

De indeling van de ochtend is als volgt:
10.00-11.00 uur: 4 workshops van 15 minuten
11.00-11.15 uur: pauze
11.15-12.15 uur: 4 workshops van 15 minuten
12.15-12.30 uur: diploma-uitreiking en afsluiting

Op deze dag hebben we een starter voor de ET nodig, een commissaris van vertrek, iemand in het secretariaat, 8 groepsbegeleiders en een aantal mensen bij de workshops. Bovendien willen we graag muziek op de baan, dus wie brengt die dag z'n apparatuur mee en wil diskjockey zijn (uiteraard zijn passende vergoedingen beschikbaar)?

Heb je gelegenheid en vind je het leuk om aan deze activiteit mee te werken? Meld je dan aan via jeugdinfo@avphoenix.nl en geef even aan wat je het liefst wilt doen. Samen gaan we er een succesvol en sportief evenement van maken!

Jannet Vermeulen-Stulen,
combinatiefunctionaris AV Phoenix

POUWER is een school voor Praktijkonderwijs in Utrecht. POU staat voor Praktijk Onderwijs Utrecht en WER staat voor onze manier om te leren: Werken, Evalueren en Reflecteren.

Door hard te gaan lopen zonder training en het ontbreken van techniek heb ik jaren geleden een flinke blessure opgelopen aan mijn knie. Hardlopen leek nooit meer te kunnen. Tot ik de oproep zag om bij Phoenix te trainen voor de 3 km Utrechtse Meidenloop. Ik nam mij voor het nog 1 keer te proberen. Onder professionele begeleiding van Phoenix, kijken of het zou lukken weer te (leren) lopen. De Utrechtse Meidenloop zou ik dan wel laten schieten. Tot ik mijn collega's enthousiasmeerde en we uiteindelijk met vier collega's klaar stonden bij de Marcusschool om te trainen bij Jannet. Daar troffen we nog wat oude en nieuwe bekenden en zo stond een gezellig clubje. Het giechelen ging al snel over in zweten en hijgen. Wat kwamen we van ver! Het ongelofelijke gebeurde. In zes (!) weken leerden we hardlopen en hoe! We werden steeds enthousiaster, oude blessurepijn bleef door de aangeleerde technieken, uit en we groeiden boven onszelf uit. 3 km bood niet iedereen een uitdaging en de groep werd opgezweept, we gingen voor de 5 km! De nodige hobbels zijn genomen, waarbij respectievelijk bloed, zweet en tranen werden vergoten.

Maar we stonden er afgelopen zaterdag. Met knikkende knieën en een droge mond melden we ons op het Domplein voor de warming up. Wat een hoop vrouwen, wat een hoop roze, wat een feeststemming. Eindelijk mochten we laten zien wat we hadden geleerd. Toegejuicht door bekende en heel veel onbekende, maar niet minder enthousiaste fans, hebben we met het hele clubje de finish van de 5 km bereikt. Ieder op zijn eigen tempo, allemaal even trots en tevreden. Jannet, ontzettend bedankt voor je steun, je kennis en ervaring. Je hebt ons flink aangepakt, we hebben je voor gek verklaard als je weer verwachtte dat we nog langer of nog harder liepen, maar met jou, zijn wij er ook in gaan geloven! De hele groep heeft zich voorgenoemen te blijven lopen, hoe, wanneer, privé of bij Phoenix, daar is nog niet iedereen uit. Ik wel, mij zien jullie terug op de woensdagavond!

Marleen

Met familie, vrienden en heel veel leden en oud-leden van AV Phoenix hebben we zaterdagochtend 30 juni in een mooie uitvaartdienst afscheid genomen van Herman Verheul, onze oprichter en erevoorzitter. Het zou een heel clubblad kosten om jullie te vertellen wat ik allemaal van Herman geleerd heb. Vanaf m'n 17e heeft hij mijn sportieve leven gevormd met z'n inzichten en ideeën. Het heeft me 'wijs' gemaakt in de atletiek maar ook in het leven, in het vrijwilligerswerk en als mens. Bedankt voor alles, Herman! Jouw naam zal nog vaak genoemd worden!

Verdrietig kom je dan thuis. Het nette pak wordt net iets te snel vervuld voor het o zo vertrouwde trainingskloffie. Nog zelden heeft dat geel/zwart zo bijzonder gevoeld. Als coördinator van de vrouwenclinics voor de Utrechtse meidenloop hebben we 6 weken lang op 5 plaatsen in de stad vrouwen leren hardlopen. Om 17.00 uur precies stonden zij allemaal zenuwachtig te popelen op het Lepelenburg om voor het eerst in hun leven aan een hardloopevenement mee te doen. Dit kon ik niet afzeggen, dit moest doorgaan, in de geest van mijn grote leermeester.

Het is een daverend succes geworden. Iedereen heeft de finish met glans gehaald. Wat zijn ze trots op wat ze gepresteerd hebben. Dankzij een fantastische samenwerking tussen Gemeente, welzijnsinstelling Portes en AV Phoenix, hebben we ze allemaal in beweging gekregen, hebben we ze de basis van het hardlopen mogen leren en hebben ze allemaal hun afstand van 3 of 5 km volbracht. Geweldig, jullie zijn één voor één kanjers! Dank aan José, Marjon, Kirsten, Claudette en Karin voor hun inzet als trainers.

Tenslotte stond ik om 19.00 uur ook zelf aan de start voor een 10km en hebben vreugde en verdriet elkaar in die race ontmoet. In een roes heb ik de start al na 43 minuten en 44 seconden vervuld voor de finish. En ik dacht toch echt dat ik op het laatste eind iemand hoorde roepen: féller, féller!

Jannet Vermeulen-Stulen



Na de zomervakantie starten twee trajecten van de atletiekunie bij Phoenix. Zoals voorgaande jaren doen we ook dit najaar als Phoenix weer mee met Start 2 Run. Start 2 Run is een landelijk initiatief van de Atletiekunie gericht op de beginnende loper. Door middel van het aanbieden van een laagdrempelige beginnersclinic van 6 weken proberen we hiermee meer mensen in beweging te brengen. Dit programma is al enige tijd een succesformule met meer dan 125 startlocaties verspreid over het hele land.

Phoenix verzorgt dit najaar weer de locaties Overvecht en de Berekuil. De trainers Rixt Bode en Barend Janbroers gaan aan de slag op de locatie Overvecht en de trainers Karin Muzerie en Jan Pieter Stam doen dat op de locatie Berekuil.

Heb jij een collega, buurman, neefje, nichtje of vader voor wie het tijd wordt om eens in beweging te komen? Attendeer ze dan op dit initiatief. Met een gemiddelde score van 8,4 zijn de Start 2 Run deelnemers zeer enthousiast over dit concept.

De Start 2 Run van het najaar 2012 zal van start gaan op zaterdag 8 september en bestaat uit trainingen op 6 achtereenvolgende zaterdagen. De training is van 9.30 tot 11.00 uur en zoals genoemd op locatie Overvecht of de Berekuil. Inschrijven hiervoor gebeurt centraal via www.Start2run.nl.

Nieuw in het programma is Run to the Start Zevenheuvelenloop. Wil je, of weet je collega's vrienden, burens, kennissen die een uitdaging zoeken in het lopen of nu eindelijk eens een stap maken naar een uitdagende afstand? Nu is er die mogelijkheid!

Vanaf 27 augustus trainen we 12 weken bij Phoenix op de maandag van 19.30 tot 21.00 uur. Dit gebeurt onder begeleiding van deskundige trainers, Karin Muzerie en Barend Janbroers, zodat alle zeven heuvels met gemak belopen zullen worden! Inschrijven kan op: www.runtothestart.nl/Zevenheuvelenloop

Heb je nog vragen hierover of wil je meer weten? Mail dan naar Verenigingsmanager@avphoenix.nl.

De "Run" naar en van de grote test in de Hellas Zomeravondcup

Hoewel ik in het verleden al veel heb hardgelopen voel ik mij gedurende de weken van Run to the Start een echte beginneling. Regelmatig vind ik dat er bij de oefeningen te laat wordt gefloten en check ik bij mijn medehardlopers of de stopwatch wel goed is ingedrukt.

En toch, na enkele weken voel ik dat het lopen (weer) beter gaat. De minuten lijken korter te duren en (nagenoeg) ongemerkt worden de rondjes makkelijker afgelegd. Dan is het 6 juni 2012: de grote test op de baan van Overvecht: Vijf kilometer in een echte wedstrijd, de Hellas Zomeravondcup.

Aan de start sluiten mijn trainingsmaatje en ik bescheiden achter aan bij een nerveuze groep lopers. Zij lopen na het startschot hard weg. We zijn vast besloten om samen de wedstrijd te lopen, niet te snel én bedachtzaam.

Halverwege de wedstrijd worden we ingehaald door enkele lopers uit de 10-kilometerwedstrijd. We moeten daarom soms van onze rechte lijn afwijken om deze te laten passeren of om hun speeksel te ontwijken!

Op twee kilometer van de finish wacht de trainer ons op. Zij loopt het laatste stuk met ons mee en babbelt luchtig over wat we onderweg tegenkomen en dat de finish al in zicht is. Wij doen er het zwijgen toe, want de laatste kilometers zijn best zwaar!

Op de baan weten we nog een eindsprint uit onze vermoeide benen te persen; de klok blijft iets boven de 38 minuten staan.

Vol trots en best wel geëmotioneerd kijken we op onze prestatie terug. We weten nu zeker dat we doorgaan. Immers, we hebben een richttijd voor een volgende vijf kilometerwedstrijd en stilletjes dromen we al van het lopen van tien kilometer. Wij weten wat onze nieuwe trainingsdoelen bij Phoenix worden!

Tosca de Jong

juli		
1	Lysbeth van den Berg (51)	23 Alejandro Rodríguez (35)
1	Gadije El Aita (45)	23 Iris de Vries (17)
1	Laura Rupp (43)	26 Arja Even (39)
1	Roelof Goodijk (38)	26 Maarten Stam (46)
1	Jeroen Zwart (18)	27 Loc Le (35)
2	Marcel Claessens (50)	27 Rob Visser (37)
2	Baraahiqbal Guelai (7)	27 Peter Koopman (49)
2	Steven Mesman (29)	27 Ines van den Berg (10)
3	Astrid van Raalte (44)	28 Janneke Heijltjes (36)
6	Nader Shirazeh (9)	29 Masja Klarenbeek (39)
7	Sjoerd Froeling (8)	29 Rob Rolvink (43)
7	Ferry Smedema (46)	31 Jan Hazendonk (58)
7	Nienke van Pijkeren (25)	31 Israe Boutayeb (13)
7	Jeroen Sengers (41)	31 Eline van Laar (10)
8	Anoek Vennix (25)	31 Roman van Rookhuizen (8)
8	Noa Doornekamp (10)	
8	Karin Gorter (29)	augustus
9	Vera Teepe (22)	1 Eric van Rooijen (29)
9	Eline van den Broek (32)	1 Peter Verburg (49)
10	Roderik van de Wal (48)	1 Thijs Masmeijer (16)
10	Lisa Kruisheer (31)	2 Rahma Akhry (44)
10	Liesbeth van Leeuwen (24)	2 Sybren Heijnen (10)
11	Michel Reij (42)	3 Katinka Knoop (51)
12	Wilma Verheul (38)	3 Ahlam Enahachi (6)
12	Kirsten Huijgen (27)	3 Bart Oldenhof (30)
12	Jaap van der Meer (48)	4 Bram van Deudekom (13)
13	Barend Janbroers (55)	4 Koen Verdurmen (13)
13	Tim van Enk (12)	4 Vincent Klarenbeek (32)
15	Rixt Bode (35)	6 Annejorie Hegge (30)
15	Marloes Roos (24)	6 Jan-Willem Vos (57)
15	Chris Lammers (45)	6 Patrick Wieser (28)
16	Anne van Gils (12)	6 Antoni Elkenbracht (8)
16	Koen van Dorland (25)	7 Marjon Wiendels (45)
17	Nico de Jong (57)	8 Joost Borm (56)
18	Floor van de Pas (29)	9 Thijmen Immerzeel (8)
18	Jinke van der Sluis (13)	10 Marjolein Heemskerk (48)
19	Brahim Mahdad (15)	10 Marc Leijtens (27)
19	Hans Metz (47)	10 Thijs Hoogenraad (12)
20	Yasmina el Yaakoubi (12)	10 Hayat Rricha (30)
21	Mamolela Borgdorff (50)	11 Arien Bosch (34)
22	Thalitha Bhugwandass (32)	11 Marcelo Jebbink (8)
22	Milan Coppens (13)	11 Esther Spruit (12)
22	Martijn Estor (34)	12 Julia Adelaar (8)
		12 Femke Brouwer (12)
		13 Meike Hesselink (35)
		14 Richard van der Kwast (38)
		15 Elle Petit (40)
		16 Jan Willem Spruit (17)
		17 Desiree Bosch (50)
		17 Benno Meen (51)
		17 Linn Rosanne de Boer (13)
		18 Marjolie Hetharia-Verbraak (46)
		19 Ad Kersten (54)
		19 Sander Koopmans (40)
		20 Monique Lesterhuis (45)
		20 Jorieke Beernink (14)
		20 Werner Andrea (41)
		21 Ernestine Elkenbracht (42)
		22 Wimjan Schippers (61)
		22 Jeroen Vermeulen (47)
		22 Sabine Wagner (23)
		22 Roanne Bruin (21)
		23 Thilly de Boer (51)
		23 Jeroen Moorman (35)
		25 Piet Peiren (41)
		25 Leon Graumans (24)
		26 Lamjae Zouzou (10)
		26 Hayat Dehbi (30)
		26 Klaas Schouten (27)
		26 Hugo Verheugt (13)
		26 Erik Deiman (31)
		27 Erik Bosker (51)
		27 Erik van Uden (57)
		27 Wietske Brouwer (16)
		27 Marc Vissers (38)
		28 Lorenzo de Bruyn (10)
		28 Ruud Kamp (42)
		29 Steven Verwaard (31)
		29 Robert Hogerwerf (27)
		30 Youssra el Kallachi (10)
		30 Twan Wenmakers (8)
		30 Noah Francisca (12)
		30 Aicha Thier (13)
		31 Mara Verduin (30)

Ik ben nu twee maanden aan de slag bij Phoenix als verenigingsmanager. Een veel gestelde vraag is: "Heb je het naar je zin? is het leuk?"

Vanaf 1 april ben ik begonnen, na een enthousiaste overdracht van mijn voorgangster Margo, door met allerlei mensen, sporters, trainers en commissies kennis te maken. Daarnaast was het een kwestie van veel bestanden bekijken en een werkplan samenstellen.

Op donderdag ben ik altijd aanwezig op de atletiekbaan Maarschalkerweerd. Overdag is het rustig met af en toe een loper op de baan. Aan het eind van de middag komt de jeugd en wordt het drukker op de baan.

Afgelopen week heb ik in de middag voorbereidingen getroffen voor de najaarscyclus van Start to Run die vanaf 8 september weer van start zal gaan. Daarna had ik contact met de sponsor Run2Day over de bestelde selectiekleding en vervolgens tijdens de jeugdtraining een kennismakinggesprek met de voorzitter van de jeugdcommissie.

Dezelfde avond heb ik een kennismakinggesprek met Simon van de Maliebaanloop. Gaande het gesprek kwamen er een aantal vacatures naar boven waar de vrijwilligerscommissie zich over kan buigen. Een uitdaging

is nog om een opperhoofd parcours te vinden, wat een belangrijke functie binnen de Maliebaanloop is? Hetzelfde geldt voor een jeugdloupcöördinator! (wie tips heeft: ik hoor ze graag) Ik ga het uitzoeken want de functies moeten toch vervuld gaan worden.

Tot slot stuurde ik nog even een mailtje naar trainster Rixt die gisteren een traject Run to the Start heeft afgerond, waarbij de deelnemers meeliepen met de Zomeravondcup. (zie verslag in dit phoentje)

Nog even terug komend op de vragen aan het begin van dit bericht: Ja ik heb het naar mijn zin en het is leuk. Waarom? Het is leuk met zoveel verschillende mensen te mogen samenwerken en met veel verschillende dingen bezig te zijn met één doel, namelijk de vereniging en de leden ondersteunen zodat een ieder op zijn manier zijn sport kan beoefenen.

Hebben jullie vragen, opmerkingen of tips? Spreek mij aan op de baan of neem contact op!

Karola Mulder

0613169375

verenigingsmanager@avphoenix.nl



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



Hallo Junioren en Pupillen,

Wat een drukke periode is het altijd maar weer zo vlak voor de vakantie. De competitie zit er alweer op waar we met grote getalen waren! Na al die drukke dagen, komt er natuurlijk weer een periode van rust. Dit keer de welverdiende zomervakantie.

Wij wensen iedereen een hele fijne vakantie.

Roos en Chaya

Pupillencompetitie - 2

Na de eerste wedstrijd in Utrecht gingen we naar Hilversum. In het mediapark lag een atletiekbaan. Er waren wat minder kinderen, maar dat mocht de pret niet drukken. Jullie hebben ontzettend veel gedaan. Ook het weer bleef gelukkig meewerken. De onderdelen die iedereen moest doen was weer per groep verschillend. Sommigen gingen voor bal werpen, sprint en verspringen, andere groepen gingen voor verspringen, sprinten en kogel of kogel, hoog en sprint.

We hebben met elkaar er een leuke en sportieve dag gehad. Ik zeg: 'Op naar de derde competitiewedstrijd...'

Gezocht:

In de vakantie wordt er vaak weinig aan atletiek gedaan. Er zijn geen echte activiteiten meer. Toch zullen jullie niet stil zitten. Wij denken dat jullie heel veel meemaken in de komende zes weken. Daarom zijn we op zoek naar jullie (sportieve) verhalen. Het zou leuk zijn als jullie die verhalen (met foto) met ons willen delen. Wil je dat, dan kun je die altijd opsturen naar ons. Alvast bedankt!

De opsteker!

Voor de kinderen die mee deden met de competitie: We zijn trots op jullie hoe goed jullie alle onderdelen hebben gedaan! Geniet van de prestaties en de eventuele medailles.



Yara actief bij de CD-competitie

Pupillencompetitie - 3

Wat een dag en wat hebben jullie je best gedaan!! We waren met velen op de derde competitiewedstrijd in Utrecht.

De dag begon met de estafette en daarna had iedere groep een meerkamp. De ene groep moest kogel, ver en sprint en een andere groep moest weer bal, hoog en sprint. Er werd aangemoedigd, tips en tops gegeven en wat hing er een ontspannen sfeer.

Na het laatste onderdeel was er nog een 600 meter waar iedereen aan mee kon doen. Veel vaders (en moeders) met hun kinderen moesten eraan geloven. De kinderen waren enthousiast en de vaders (en moeders) waren (stiekem) een beetje zenuwachtig, maar ja wat wil je met al die snelle kinderen die al een hele dag bezig waren en helemaal in het wedstrijdritme zitten? Maar wat een leuk gezicht. Iedereen heeft lekker gelopen en het was een leuke opvulling voor het wachten op de prijzen.

Maar dan is het toch bijna afgelopen.. de medailles komen. Vele van jullie kregen er een (of twee). Sommigen voor de meerkamp en anderen voor de lange afstand in de vorige twee wedstrijden. Fantastisch gedaan en wat zijn wij als trainers trots op jullie!!

Enkele reacties van kinderen en ouders:

Ik vond het een hele leuke en gezellige dag. Het was ook leuk dat er zoveel van mijn groep waren. Met z'n allen een dagje sporten. vlak na aankomst oefenen voor de estafette. Het ging best goed. Bij de meerkamp vond ik het verspringen leuk omdat ik nu een nieuw pr heb!! Bij het kogelstoten ging het iets minder goed. Kogelstoten moet ik nog wel wat vaker oefenen. Sprinten vind ik het leukst, lekker hard weg crossen. En de 600 meter deed mijn vader mee en mijn kleine zusje Teddy van 3 jaar, begeleid door mijn oudere zus. En aan het eind natuurlijk de prijsuitreiking :) . Bij de 1000 meter een gouden medaille en bij de meerkamp zilver.

Kortom, het was een hele leuke dag.

Guusje (pupil A1)

Het was inderdaad een geweldige dag. Mijn zoon Isai is pas net begonnen bij Phoenix, had pas 2 keer getraind en was dus voor het eerst bij de competitie. De sfeer is ontzettend vriendelijke, competitie is er, maar de kinderen zijn ook solidair. Moedigen elkaar aan als dat nodig is. Voor Anne veel lof, zij heeft een scherp oog voor wat er met de kinderen uit haar groep gebeurt en

gaat daar goed op in. En het weer speelde ook nog positief mee.

Isai zei na afloop dat hij het super heeft gevonden. Volgende keer weer! Hij heeft zijn successen behaald en weet nu hoe hij het de volgende keer kan doen.

Corina

We begonnen met het leukste de estafette, we hadden niet met veertig meters geoefend, maar de stok ging prima over van kind naar kind. Bij verspringen had ik een persoonlijk record 2,81. Daarna hadden we sprinten, mijn lievelings onderdeel, maar ik werd vijfde. Balgooien : ook een pr en op het laatste deden we nog een 600 m. ,met heel veel kinderen en ouders. Het was een leuke competitie.

Guusje Reif (pupil C)



Ok krijgt niet alleen een medaille omgehangen!



AV PHOENIX
Phoenix
ATLETIEK

AV Phoenix is een vreedzame vereniging



Cumulus
plezier

portes
Sport en recreatie

Atletiek'sCool

Vakantieproject 2012



Kom
meedoen!

Voor het 4^e jaar organiseert de AV Phoenix in samenwerking met de speeltuinen en welzijnsorganisaties het vakantieproject met de Kipla'bak.

De Kipla'bak is een grote bakfiets, genoemd naar de bekende hardlooperster Lornah Kiplagat, vol atletiekmaterialen.

De activiteit vindt op 3 locaties plaats.

Periode:

10 juli t/m 16 augustus (zomervakantie)

Tijd:

van 14.00 - 16.00 uur

Locatie:

dinsdagmiddag speeltuin de Gagel
woensdagmiddag speeltuin de Watergeus
donderdagmiddag speeltuin de Watertoren

Informatie:

jeugdinfo@avphoenix.nl

Speeltuin de Gagel, Gangesdreef 7B, 3562 SN Utrecht, 030-2610989
Speeltuin de Watergeus, Boisotstraat 21, 3554 XA Utrecht, 030-2444624
Speeltuin de Watertoren, Neckardreef 30, 3562 CP Utrecht, 030-2610571






AV Phoenix is een vreedzame vereniging



Atletiek'sCool Vakantieproject 2012




Olympische Spelen

1^e middag: Landen en vlaggen

-  vlaggenspel
-  hoogspringen en gewicht werpen
-  landenestafette






2^e middag: Olympische ringen




-  springtouw-ringen-parcours
-  ringen werpen en verspringen
-  steprace



3^e middag: Olympische sporten




-  paardenrace
-  balsportspelcircuit
-  levend Olympisch kwartet

4^e middag: Springen en werpen 1


-  Olympisch letterspel
-  hink-stap-sprong en speerwerpen
-  junior-steeple-chase

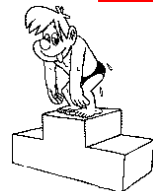
5^e middag:

Springen en werpen 2

-  zaklooperace
-  stokspringen en boomstamwerpen
-  Afrikaanse estafette

6^e middag: Mini-marathon

-  Olympische mini-marathon rondom de speeltuin, zorg voor schoenen waar je hard op kunt rennen!



Kom meedoen!

Afsluiting van het project met een echte Olympische mini-marathon, medailles en Olympisch diploma. Neem je familie mee om aan te moedigen!

voor info jeugdinfo@avphoenix.nl

Deden we vorig jaar nog maar één keer met de zomeravondcup mee, dit jaar hebben de junioren die bij mij in de MLA-groep trainen drie van de vier wedstrijden over 5 kilometer gelopen. MLA betekent Midden Lange Afstanden en is één van de jeugd-differentiatiegroepen van Phoenix. In alles zat een stijgende lijn: de prestaties, het weer en de grootte van de groep deelnemers. Maar hoe ging dat dan elke wedstrijd?

Dinsdag 17 april 2012: Zomeravondcup deel 1

Vlakbij de atletiekbaan van Maarschalkerweerd was de start. Wietske, Tim en Lisa verzamelden zich om 18.30 uur bij mij voor de gezamenlijke warming-up. Nog voor de start waren ze al helemaal doorweekt van de regen, maar dat mocht de pret niet drukken. Voor Lisa en Tim was het zelfs hun allereerste 5 kilometer wedstrijd ooit, dus ze hadden er wel zin in! Wietske had twee dagen daarvoor nog meegedaan aan de B-competitie, en had daarom nog wel een beetje zware benen. Als coach zag ik ze vertrekken en na ongeveer 20 minuten weer op de atletiekbaan verschijnen voor de finish. Maar gelukkig kunnen ze het ook heel goed zonder mij en werden de eerste PR's neergezet door Tim (21.07) en Lisa (25.59). Wietske deed het wat rustiger aan, en was voor nu tevreden met 25.27.

Dinsdag 8 mei 2012: Zomeravondcup deel 2

Wietske, Tim en Lisa liepen deze avond weer hetzelfde rondje, maar deze keer waren ook Lara en Femke erbij. Lara was nog maar net terug van een blessure en moest het dus nog even rustig aan doen. Voor Femke was het de eerste 5 kilometer ooit, en dat vond ze best spannend. Daarom liep ze lekker met haar moeder mee, want zij had dat al veel vaker gedaan. Het beloofde beter weer te worden, maar helaas begon het net voor de start te regenen... En dat stopte natuurlijk net toen ze allemaal klaar waren! Maar gelukkig waren de junioren zo fanatiek met de wedstrijd bezig dat ze het niet echt door hadden. Ik had ze de opdracht gegeven om rustig van start te gaan en de tweede helft te gaan versnellen. Daar hadden ze zich allemaal aan gehouden. Voor Tim leidde dit tot een PR (20.53) en Wietske was veel sneller dan de vorige keer (24.59). Lisa had wat last van het avondeten en de regen, maar liep weer een prima tijd van 26.34 minuten. Femke's eerste wedstrijd ging ook supergoed. Ze liep makkelijk met haar moeder mee en versnelde op het laatst zelfs naar Lisa toe. Samen liepen zij het laatste stukje, Femke finishte daarbij 1 seconde later dan Lisa in 26.35. Lara volgde daarna met een tijd van 27.44 minuten. Zij kon op het eerste stuk goed meekomen, maar moest het laatste stukje vanwege haar blessure toch nog even laten lopen. Het is ons nog onduidelijk waarom het ZOMERavondcup heet: aan het weer ligt het zeker niet.

Woensdag 6 juni 2012: Zomeravondcup deel 3

De derde wedstrijd die georganiseerd werd sloegen we over, maar bij de laatste deden we met nog meer junioren mee dan daarvoor. Wietske, Femke, Jort, Lisa, Tim en Sanne deden mee, en dat zijn dan dus meteen drie families. Deze keer was de wedstrijd op een ander parcours met de start en finish op atletiekbaan Overvecht. De zon scheen zelfs, na een hele dag met regen! Dat was mazzel dus. Omdat er nog wel een harde wind stond, verwachtte ik niet direct hele snelle tijden. Maar niets was minder waar. Mijn atleten komen duidelijk in vorm en hadden het beste voor deze laatste wedstrijd bewaard. Jort mocht na een blessure voor het eerst ook weer een wedstrijdje lopen. Hij was zo enthousiast dat hij meteen de kop nam en dat meer dan een rondje op de atletiekbaan volhield. Gelukkig nam hij daarna wat gas terug, want ik wilde hem niet zien eindigen met weer een blessure. Tim kwam uiteindelijk als eerste over de finish in weer een nieuw én dik PR van 20.29! Een hele mooie tijd waar hij zelf ook heel blij mee was. Niet ver daarachter kwam Jort al aan, voor zijn trainingsachterstand liep hij een hele nette tijd van 21.06 minuten. Bij de meiden liepen ze allemaal een dik PR. Eerst kwam Wietske die erg blij was met haar nu officiële PR van 23.37 minuten. Lisa haalde met 24.38 bijna 1,5 minuut van haar PR af, dat zijn natuurlijk geweldige grote sprongen waar ze hard voor heeft getraind! Femke haalde ook al een hele hap van haar PR af en kwam nu uit op 25.19. Niet veel later kwam onze allerjongste deelnemer (ik denk zelfs de jongste uit de hele geschiedenis van de Zomeravondcup!), namelijk Sanne die met haar pupillen A1 voor het eerst een 5 kilometer liep en meteen een hele mooie tijd neerzette van 26.11 minuten! Nou ja, eerlijk gezegd denk ik dat we van allemaal de komende jaren nog heel veel gaan horen!

Ik ben supertrots op mijn junioren! In de eerste plaats omdat ze meedoen aan dit soort wedstrijden waarin ze veruit de jongste (en kleinste!!!) deelnemers zijn. Maar ook omdat ze altijd zo enthousiast zijn, het leuk vinden om te trainen en wedstrijden te doen! Helaas stop ik vanwege mijn nieuwe baan met training geven, maar ik houd jullie in de gaten en hoop jullie nog wel eens te zien op een wedstrijdje of training! Ik ga jullie missen!!!

Marijke Dijkstra

P.S. Leon Graumans neemt de MLA-training over. Lijkt het jou ook leuk om voor de wat langere afstanden (vanaf 800 meter) te trainen en wedstrijden te lopen? Na de zomervakantie is de MLA-training elke woensdag van 17.30 uur tot 19.00 uur op atletiekbaan Maarschalkerweerd. Kom gewoon een keertje meedoen (in overleg met je eigen trainer!)



De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Ik ben David Brouwer Muñoz en ik ben 9 jaar. Mijn moeder komt uit Spanje. Daarom spreek ik naast Nederlands ook Spaans. Mijn vader komt uit Nederland. Elke zomervakantie gaan we naar Spanje toe. Dit jaar ga ik vijf weken en de laatste week ga ik naar de Timmerweek. Daar mag ik dingen bouwen.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op maandag bij Anne en Vera. Ik ben namelijk een B-pupil.

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

Ik heb twee zussen. Martha doet ook aan atletiek. Zij traint op maandag bij de junioren C. Leire is gestopt met atletiek en zit nu op paardrijden.

Mijn moeder gaat vaak naar de fitness of rent een rondje bij de Maarsseveense Plassen. Mijn vader doet niet aan een sport. Hij organiseert de Barbecue op de laatste maandag voor de zomervakantie.

4. Wat vind je het leukste van atletiek?

Ik vind springen leuker dan lopen. Hoogspringen vind ik het leukste, omdat je lekker hoog kunt springen en dat vind ik leuk. Daarnaast vind ik verspringen ook leuk, omdat je dan lekker in het zand kunt springen. Voor looponderdelen doe ik ook mijn best, maar springen is gewoon leuker.

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

Ja, met heel veel wedstrijden. Ik doe mee aan de crosscompetitie en de gewone competitie. Dat is heel leuk, omdat je er een pr mee kan krijgen en je kan medailles winnen. Afgelopen zaterdag (16 juni) heb ik brons gekregen voor de 1000 meter op de competitie.

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

Ik speel graag voor het huis voetbal met mijn vriendjes. Ook klim ik graag in bomen en haal ik dingen uit elkaar die al kapot zijn. Ik ga wel eens naar iets toe waar ik in bomen mag klimmen om takken af te zagen. Daar ga ik dan iets van maken.

Als ik in Spanje ben, vind ik zwemmen in de zee heel leuk om te doen. Het water is soms nog best koud, maar wel lekker om in te spelen.

7. Heb je een huisdier?

Ik had wel vissen. Ze zijn nu allemaal dood op één na. Deze zit in de vijver bij de burens. Daar had hij meer te eten en is hij niet meer alleen. Nu heb ik geen huisdieren meer. We willen wel graag een hond of een poes.

8. Wat wil je later worden?

Ik wil graag tandarts worden. Ik zou graag naar de tanden willen kijken en kijken of mensen gaatjes hebben. Die gaatjes wil ik dan graag vullen.

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

Omdat er na de vakantie er weinig verhalen zijn, mag ik twee kinderen kiezen. Ze mogen samen dan weer één iemand kiezen uit de hoogste pupillengroep. Ik kies voor Guus (pupil B), omdat hij een goede vriend van mij is en ik kies voor Sanne van Enk (pupil A1), omdat zij de enige is die ik uit die groep ken.



David bij het hoogspringen tijdens de pupillencompetitie

atleet	aantal
Nida Huijben	39
Tim van Enk	29
Jinke van der Sluis	23
Yara van Dee	20
Sanne van Enk	18
Juras Huijben	17
Johan Zomer	13
Luc Orbons	13
Pieter Maas	12
Ok de Kieft	11
Sebastiaan van der Grift	11
Antoni Elkenbracht	10
Dat de Kieft	10
Fieke Witte	10
Filip van der Vegt	10
Floris Roest	10
Ines van den Berg	10
Jorieke Beernink	10
Roman Rookhuizen	10
Siem van der Woude	10
Veerle Dijkstra	10
Chiel van Steenberg	9
Douwe Jansen	9
Eline Brinkhuis	9
Elly Thomas	9
Femke Beernink	9
Jules Mallens	9
Max Veerman	9
Nena Henzing	9
Noa Doornekamp	9
Sjoerd Froeling	9
Thijmen Immerzeel	9
David Brouwer-Munoz	8
Guus van der Vegt	8
Joanne van der Poel	8
Luc Reij	8
Menno Akkerman	8
Rachella Boodoe	8
Robin Hetharia	8
Sibren van den Berg	8
Theun van der Woude	8
Veronika van den Berg	8
Daniel van der Poel	7
Hugo Baten	7
Jetske Berman	7
Jort Brandenburg	7
Kyra Pluimakers	7
Milou Eijsbroek	7
Thimon van der Sluis	7
Tomas Schoemaker	7
Anne van Gils	6
Carlijn Zwart	6

Guusje Reiff	6
Guusje van der Vorst	6
Jeroen Peetoom	6
Julia Orbons	6
Kika Hoogstra	6
Liam Szczerba	6
Luc van den Brink	6
Noor van Bruchem	6
Nubia-Grace Hoop	6
Thijs Hoogenraad	6
Thomas Boonen	6
Anass Charki	5
Esther Spruit	5
Jannah de le Lijs	5
Koen Willemen	5
Linn Rosanne de Boer	5
Lisa Brandenburg	5
Milan Coppens	5
Rodney Kuisch	5
Sybren Heijnen	5
Daantje Mekel	4
Daphne Mesquita	4
Femke Brouwer	4
Hein van den Brink	4
Jade Hermkens	4
Koen van Beem	4
Maarten Hagoort	4
Noah Francisca	4
Pia van der Schaft	4
Robin Szczerba	4
Roman van Rookhuizen	4
Steven van der Brink	4
Isaï Wandaogo	3
Julia Crommentuijn	3
Marleen van Kempen	3
Merel Willemsens	3
Nalini Sreeram	3
Nina van Eijk	3
Pascal de Jager	3
Thijs Masmeyer	3
Freek Jacobs	2
Hannah Jansen	2
Josja Veul	2
Judith Kok	2
Luna van Velzen	2

door Peter Verburg

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



Maite Borgman	2
Martha Brouwer-Munoz	2
Max Verbrugge	2
Nanne Langhout	2
Puck Mekel	2
Rebekka van der Grift	2
Ruben van Schooten	2
Anne Spruit	1
Florine Sreeram	1
Heleen Gierveld	1
Jamie Jansen	1
Merle Beernink	1
Wietske Brouwer	1



8-5-2012	Zomeravondcup (2)	Utrecht		hoog	Max Veerman	1.15	p
jd				kogel_2	Hugo Baten	4.24	p
5km	Tim van Enk	20.51		kogel_2	Ok de Kieft	5.22	
md				kogel_2	Max Veerman	5.47	p
5km	Lisa Brandenburg	26.34		kogel_2	Jules Mallens	5.56	p
5km	Femke Brouwer	26.35		kogel_2	Siem van der Woude	5.97	
				kogel_2	Rodney Kuisch	6.08	p
11-5-2012	CD Evening Games	Haarlemmermeer		kogel_2	Menno Akkerman	6.99	p
md				4x60m	Phoenix jpa	38.48	
60m	Nida Huijben	8.7		jpb			
600m	Nida Huijben	1.47.8		40m	Luc van den Brink	7.41	p
speer_400	Nida Huijben	13.92		40m	David Brouwer-Munoz	7.68	
				40m	Guus van der Vegt	7.78	p
12-5-2012	Baanwedstrijd	Culemborg		40m	Pieter Maas	8.35	
jd				40m	Johan Zomer	8.50	p
80m	Juras Huijben	11.85		40m	Douwe Jansen	9.83	
600m	Juras Huijben	1.55.02		1000m	David Brouwer-Munoz	4.05.20	p
ver	Juras Huijben	4.34	p	1000m	Guus van der Vegt	4.15.06	p
mc				1000m	Luc van den Brink	4.20.12	p
80m	Yara van Dee	11.22		1000m	Johan Zomer	4.37.41	p
ver	Yara van Dee	4.82	p	1000m	Pieter Maas	4.51.40	p
16cm onder het CR uit 1989.				1000m	Douwe Jansen	5.28.24	p
kogel_3	Yara van Dee	10.57		ver	Douwe Jansen	2.05	p
discus_1	Yara van Dee	27.55		ver	Guus van der Vegt	2.29	
speer_500	Yara van Dee	28.77	p	ver	Johan Zomer	2.39	p
21cm onder het CR van Romee.				ver	Pieter Maas	2.54	p
md				ver	David Brouwer-Munoz	2.78	
60m	Jinke van der Sluis	8.75		ver	Luc van den Brink	2.82	p
ver	Jinke van der Sluis	4.42	p	bal135	Douwe Jansen	11.04	p
				bal135	Johan Zomer	11.91	p
12-5-2012	Pupillencompetitie (2)	Hilversum		bal135	Luc van den Brink	12.67	p
jpa				bal135	Pieter Maas	15.35	p
60m	Rodney Kuisch	10.18		bal135	Guus van der Vegt	19.28	p
60m	Menno Akkerman	10.24		bal135	David Brouwer-Munoz	26.37	p
60m	Siem van der Woude	10.28		4x40m	Phoenix jpb	29.59	
60m	Max Veerman	10.35	p	jpc			
60m	Ok de Kieft	10.62		40m	Antoni Elkenbracht	7.76	
60m	Jules Mallens	10.78		40m	Steven van der Brink	7.90	p
60m	Hugo Baten	11.30		40m	Tomas Schoemaker	8.23	
1000m	Ok de Kieft	3.34.96	p	40m	Chiel van Steenbergen	8.30	
1000m	Siem van der Woude	4.02.30		40m	Roman Rookhuizen	8.56	p
1000m	Hugo Baten	4.12.90	p	40m	Sjoerd Froeling	8.78	p
1000m	Menno Akkerman	4.18.42		40m	Dat de Kieft	8.89	
1000m	Max Veerman	4.36.75	p	600m	Steven van der Brink	2.22.92	p
1000m	Jules Mallens	4.40.28		600m	Antoni Elkenbracht	2.23.42	p
ver	Menno Akkerman	3.33	p	600m	Dat de Kieft	2.28.08	p
ver	Siem van der Woude	3.41	p	600m	Sjoerd Froeling	2.38.84	p
ver	Ok de Kieft	3.43	p	600m	Tomas Schoemaker	3.00.45	
ver	Rodney Kuisch	3.50	p	600m	Roman Rookhuizen	3.04.42	p
hoog	Hugo Baten	0.95	p	600m	Chiel van Steenbergen	3.07.64	
hoog	Jules Mallens	1.05	p	ver	Dat de Kieft	2.49	p

UITSLAGEN!

ver	Sjoerd Froeling	2.59	p	mpc				
ver	Chiel van Steenbergen	2.60	p	40m		Veerle Dijkstra	8.10	
ver	Tomas Schoemaker	2.61		40m		Nena Henzing	8.74	
ver	Steven van der Brink	2.75	p	600m		Veerle Dijkstra	2.52.63	
ver	Roman Rookhuizen	2.78	p	600m		Nena Henzing	2.54.22	
ver	Antoni Elkenbracht	2.87	p	ver		Veerle Dijkstra	2.51	p
bal80	Sjoerd Froeling	10.30	p	ver		Nena Henzing	2.63	p
bal80	Antoni Elkenbracht	10.55		bal80		Veerle Dijkstra	10.52	
bal80	Roman Rookhuizen	11.19	p	bal80		Nena Henzing	8.89	p
bal80	Tomas Schoemaker	11.97		4x40m		Phoenix combi	31.81	
bal80	Chiel van Steenbergen	13.90	p	mpd				
bal80	Dat de Kieft	14.18		40m		Noortje Broekstra	8.29	
bal80	Steven van der Brink	17.83	p	40m		Koosje van der Molen	8.55	p
4x40m	Phoenix jpc	32.15		600m		Annika Kerkhof	2.43.27	
jpd				600m		Noortje Broekstra	2.53.08	
40m	Hamza Riani	8.11	p	600m		Koosje van der Molen	2.59.28	p
600m	Hamza Riani	2.29.55	p	ver		Koosje van der Molen	2.17	p
ver	Hamza Riani	2.57	p	ver		Noortje Broekstra	2.27	
bal80	Hamza Riani	18.60	p	ver		Annika Kerkhof	2.33	
mpa				bal80		Koosje van der Molen	5.11	p
60m	Milou Eijsbroek	10.16		bal80		Noortje Broekstra	6.83	
60m	Sanne van Enk	10.60		bal80		Annika Kerkhof	7.05	p
60m	Femke Beernink	10.67	p					
60m	Jetske Berman	10.71	p	13-5-2012	Open Zuid-Hollandse	Barendrecht		
60m	Ines van den Berg	11.34		md				
60m	Guusje van der Vorst	9.88		60m		Jinke van der Sluis	8.61	
1000m	Guusje van der Vorst	4.00.22		60m		Jinke van der Sluis	8.74	-0,6
1000m	Sanne van Enk	4.07.56	p	60m		Nida Huijben	8.82	
1000m	Milou Eijsbroek	4.08.01	p	60m		Nida Huijben	8.84	-1,8
1000m	Ines van den Berg	4.26.88	p	1000m hind.		Nida Huijben	3.30.61	CR
ver	Femke Beernink	3.18	p	kogel_2		Jinke van der Sluis	9.22	p
ver	Milou Eijsbroek	3.31	p	speer_400		Jinke van der Sluis	17.23	p
ver	Jetske Berman	3.37	p					
ver	Jade Hermkens	3.59	p	17-5-2012	Recordwedstrijden	Gorkum		
hoog	Ines van den Berg	0.90	p	jc				
hoog	Sanne van Enk	0.95	p	100m	s	Luc Reij	12.15	p
hoog	Guusje van der Vorst	1.10	p	5e aller tijden bij de Phoenix-JC.				
kogel_2	Ines van den Berg	3.91	p	100m	f	Luc Reij	12.15	p
kogel_2	Guusje van der Vorst	4.04	p	100mhrd_84	s	Luc Reij	14.36	1,1
kogel_2	Jetske Berman	4.62		100mhrd_84	f	Luc Reij	14.04	CR
kogel_2	Sanne van Enk	4.65	p	jd				
kogel_2	Milou Eijsbroek	5.63	p	80m	s	Luc Orbons	10.01	CR
kogel_2	Jade Hermkens	5.94		80m	s	Tim van Enk	11.50	0,7
kogel_2	Femke Beernink	6.61		80m	s	Juras Huijben	11.61	p
4x60m	Phoenix mpa	38.75		80m		Luc Orbons	9.95	2,1
4x60m	Phoenix combi	40.71		1000m		Tim van Enk	3.15.17	p
mpb				1000m		Juras Huijben	3.20.80	
40m	Eline Brinkhuis	7.33		80mhrd_76	f	Luc Orbons	11.93	p
1000m	Eline Brinkhuis	4.54.24	p	80mhrd_76	s	Luc Orbons	11.99	p
ver	Eline Brinkhuis	2.94		80mhrd_76	s	Tim van Enk	16.61	p
bal135	Eline Brinkhuis	12.15	p	ver		Juras Huijben	3.90	

ver		Tim van Enk	4.39	p	23-5-2012	Baanwedstrijd	Reeuwijk	
hoog		Tim van Enk	1.31	p		jd		
mc						1500m	Juras Huijben	5.24.2 p
80mhrd_76	s	Fieke Witte	14.25	p		kogel_3	Juras Huijben	6.45 p
80mhrd_76	f	Fieke Witte	14.27	p		discus_1	Juras Huijben	14.65
ver		Jorieke Beernink	3.13			speer_400	Juras Huijben	13.57
ver		Fieke Witte	3.80			md		
kogel_3		Yara van Dee	10.63			1500m	Nida Huijben	5.25.9 p
kogel_3		Jorieke Beernink	7.10			kogel_2	Nida Huijben	8.41
discus_1		Fieke Witte	12.89			discus_0,75	Nida Huijben	14.72 p
discus_1		Jorieke Beernink	15.62			speer_400	Nida Huijben	17.37 p
md								
60m	f	Jinke van der Sluis	8.55	p	25-5-2012	Track Meeting (2)	Utrecht-Nw. Mw.	
60m	s	Jinke van der Sluis	8.65			jc		
60m	s	Nida Huijben	8.77	p		400mhrd_8	Luc Reij	61.53 CR
60m	f	Nida Huijben	8.78	1,9				
60mhrd_76	f	Nida Huijben	11.06	-0,1				
60mhrd_76	s	Nida Huijben	11.25	0,3				
ver		Jinke van der Sluis	4.48	p	26-5-2012	CD-competitie (2)	Woerden	
ver		Nida Huijben	4.74	2,5		jc		
kogel_2		Nida Huijben	8.24			100m	Thimon van der Sluis	13.3 p
kogel_2		Jinke van der Sluis	8.92			100m	Anass Charki	15.0 p
						800m	Thimon van der Sluis	2.27.4 p
						800m	Anass Charki	2.37.1 p
18-5-2012	Instuif	Rotterdam				100mhrd_8	Thimon van der Sluis	16.5 p
jd						100mhrd_8	Jort Brandenburg	21.2 p
80m		Luc Orbons	10.11			ver	Jort Brandenburg	3.61 p
150m		Luc Orbons	18.89	p		ver	Sebastiaan van der Grift	4.93 p
300m		Luc Orbons	43.22	p		hoog	Sebastiaan van der Grift	1.50 p
md						kogel_4	Sebastiaan van der Grift	8.91 p
60m		Jinke van der Sluis	8.71	-0,1		discus_1	Jort Brandenburg	16.90 p
150m		Jinke van der Sluis	21.39			speer_600	Anass Charki	20.04 p
kogel_2		Jinke van der Sluis	8.95			totaal	8 Phoenix jc	5398
18-5-2012	Loopinstuif	Soest				jd		
jd						80m	Luc Orbons	10.4
1000m		Tim van Enk	3.12.79	p		80m	Tim van Enk	11.3
5e aller tijden bij Phoenix-jd.						80m	Juras Huijben	11.8
md						80m	Koen Willemen	12.6 p
800m		Nida Huijben	2.28.03	p		80m	Thomas Boonen	13.7 p
Beste 800m aller tijden bij de md en mc van Phoenix.						1000m	Tim van Enk	3.11.2 p
mpa						1000m	Juras Huijben	3.16.4 p
1000m		Sanne van Enk	4.09.81			1000m	Filip van der Vegt	3.45.9 p
						1000m	Thijs Hoogenraad	4.02.6 p
18-5-2012	Loopgala	Wageningen				1000m	Hein van den Brink	4.58.9
mc						80mhrd_76	Luc Orbons	12.4
800m		Nina van Eijk	2.33.21	p		80mhrd_76	Filip van der Vegt	14.4
						80mhrd_76	Theun van der Woude	16.8 p
20-5-2012	Vestingloop	Den Bosch				80mhrd_76	Koen Willemen	17.2 p
jd						80mhrd_76	Hein van den Brink	23.1 p
1km	2	Juras Huijben	3.26			ver	Hein van den Brink	2.72 p
						ver	Robin Hetharia	3.05

UITSLAGEN!

ver		Thomas Boonen	3.73	p	60mhrd_76	Anne van Gils	13.3	
ver		Luc Orbons	4.61		60mhrd_76	Linn Rosanne de Boer	13.8	p
hoog		Thijs Hoogenraad	1.15	p	60mhrd_76	Veronika van den Berg	14.7	p
hoog		Filip van der Vegt	1.25	p	ver	Jamie Jansen	2.75	
hoog		Milan Coppens	1.40	p	ver	Linn Rosanne de Boer	3.32	p
kogel_3		Floris Roest	6.39	p	ver	Jinke van der Sluis	4.85	CR
kogel_3		Robin Hetharia	7.59	p	Was van Eva Rom uit 1991.			
discus_1		Robin Hetharia	15.35		hoog	Hannah Jansen	1.10	p
discus_1		Milan Coppens	16.16	p	hoog	Jinke van der Sluis	1.25	p
discus_1		Thomas Boonen	16.98	p	hoog	Nubia-Grace Hoop	1.25	p
speer_400		Koen Willemen	13.37	p	kogel_2	Veronika van den Berg	5.47	p
speer_400		Thijs Hoogenraad	14.80		kogel_2	Esther Spruit	6.67	
speer_400		Floris Roest	18.77		discus_0,75	Lisa Brandenburg	10.21	p
speer_400		Theun van der Woude	21.01	p	discus_0,75	Anne van Gils	15.19	p
4x80m		Phoenix jd	44.2		speer_400	Judith Kok	13.50	
totaal	1	Phoenix jd1	6217		4x60m	Phoenix md	38.5	
totaal	11	Phoenix jd2	2467		4x60m	Phoenix md	40.1	
mc					totaal	2	Phoenix md1	5236
80m		Yara van Dee	10.7		totaal	11	Phoenix md2	2408
80m		Nalini Sreeram	11.7	p				
80m		Merel Willemsens	12.5	p	28-5-2012	Pinksterwedstrijd	Hulst	
1000m		Nina van Eijk	3.41.6		jd			
1000m		Florine Sreeram	3.54.8		80m	2	Tim van Enk	11.46
1000m		Marleen van Kempen	3.56.6	p	80m	3	Juras Huijben	11.81
80mhrd_76		Luna van Velzen	14.1	p	600m	2	Tim van Enk	1.46.81
80mhrd_76		Kyra Pluimakers	14.5		600m	3	Juras Huijben	1.48.30
80mhrd_76		Anne Spruit	17.0	p	ver	2	Juras Huijben	4.25
ver		Luna van Velzen	4.27		ver	1	Tim van Enk	4.43
ver		Rachella Boodoe	4.49	p	md			p
hoog		Kyra Pluimakers	1.25	p	60m	s	Jinke van der Sluis	8.47
kogel_3		Yara van Dee	10.41		60m	s	Nida Huijben	8.71
kogel_3		Jorieke Beermink	7.12		60m	3	Jinke van der Sluis	8.52
discus_1		Martha Brouwer-Munoz	15.92		60m	4	Nida Huijben	8.68
discus_1		Yara van Dee	33.78	CR	600m	s	Nida Huijben	1.46.92
speer_500		Jorieke Beermink	15.98		ver		Jinke van der Sluis	4.45
speer_500		Martha Brouwer-Munoz	23.65	p	ver		Nida Huijben	4.69
4x80m		Phoenix mc	45.4		hoog	3	Nida Huijben	1.35
totaal	3	Phoenix mc	5793		kogel_2		Jinke van der Sluis	9.25
md								
60m		Linn Rosanne de Boer	10.1	p	1-6-2012	Gooi- en Eemlandcircuit	Huizen	
60m		Hannah Jansen	11.6		mc			
60m		Jinke van der Sluis	8.4		ver		Yara van Dee	4.37
60m		Nida Huijben	8.5		discus_1		Yara van Dee	31.18
60m		Judith Kok	9.7	p				
1000m		Nida Huijben	3.17.7	p	2-6-2012	CD Minibokaal	Hoorn	
1000m		Esther Spruit	3.57.0		jc			
1000m		Lisa Brandenburg	4.16.0		100mhrd_8		Luc Reij	14.31
1000m		Jamie Jansen	4.34.1		300mhrd_7		Luc Reij	41.18
60mhrd_76		Nida Huijben	10.1	CR	md			
Was 10.2 van Nathalie Kerp uit 1990.					60m		Jinke van der Sluis	8.45

60m	Jinke van der Sluis	8.53	
ver	Jinke van der Sluis	4.57	
kogel_2	Jinke van der Sluis	9.20	

3-6-2012 Meerkamp SISU Almelo

jd			
80m	Tim van Enk	11.29	p
1000m	Tim van Enk	3.12.80	
80mhrd_76	Tim van Enk	16.91	
ver	Tim van Enk	4.36	
hoog	Tim van Enk	1.20	
kogel_3	Tim van Enk	6.75	p
speer_400	Tim van Enk	19.41	p
zevenkamp	Tim van Enk	2977	p
md			
600m	Nida Huijben	1.46.79	
60mhrd_76	Nida Huijben	10.09	CR
ver	Nida Huijben	4.23	
hoog	Nida Huijben	1.35	p
kogel_2	Nida Huijben	8.10	
speer_400	Nida Huijben	16.13	
zeskamp	5 Nida Huijben	2822	p

6-6-2012 Zomeravondcup (4) Utrecht

jc			
5km	Jort Brandenburg	21.06	
jd			
5km	Tim van Enk	20.29	
md			
5km	Lisa Brandenburg	24.38	
5km	Femke Brouwer	25.19	
mpa			
5km	Sanne van Enk	26.11	
7-6-2012 Instuif Alphen a/d Rijn			
md			
300mhrd_7	Nida Huijben	49.46	CR
Clubrecord bij de meisjes C, was van lise van der Linden uit 1991.			

8-6-2012 CD Evening Games Heiloo

jd			
80m	Juras Huijben	11.5	
1000m	Juras Huijben	3.29.6	
kogel_3	Juras Huijben	6.80	p
md			
60mhrd_76	Nida Huijben	10.5	
kogel_2	Nida Huijben	9.26	p
discus_0,75	Nida Huijben	13.66	

9-6-2012 Baanwedstrijd Oud-Beijerland

md			
60m	Jinke van der Sluis	8.43	p
Maar 1/10 boven CR.			
ver	Jinke van der Sluis	4.82	
kogel_2	Jinke van der Sluis	9.08	

15-6-2012 Track Meeting (3) Utrecht-Nw. Mw.

mc			
100m	Rachella Boedoe	14.33	p
800m	Nina van Eijk	2.36.22	
ver	Rachella Boedoe	4.06	1,5
hoog	Kyra Pluimakers	1.25	p
hoog	Yara van Dee	1.40	p

16-6-2012 Pupillencompetitie (3) Utrecht-Nw. Mw.

jpa			
60m	Max Veerman	10.15	p
60m	Menno Akkerman	10.25	
60m	Liam Szczerba	10.28	p
60m	Ok de Kieft	10.28	
60m	Jules Mallens	10.85	
60m	Hugo Baten	11.23	
60m	Sybrein Heijnen	11.39	
60m	Siem van der Woude	9.84	p
ver	Sybrein Heijnen	2.77	p
ver	Liam Szczerba	3.16	p
ver	Hugo Baten	3.22	p
ver	Siem van der Woude	3.36	
ver	Menno Akkerman	3.45	p
ver	Max Veerman	3.48	p
ver	Jules Mallens	3.60	p
ver	Ok de Kieft	3.66	p
kogel_2	Hugo Baten	4.19	
kogel_2	Jules Mallens	5.03	
kogel_2	Sybrein Heijnen	5.16	p
kogel_2	Max Veerman	5.23	
bal180	Ok de Kieft	21.36	p
bal180	Menno Akkerman	23.11	p
bal180	Liam Szczerba	24.65	p
bal180	Siem van der Woude	26.71	p
4x60m	Phoenix jpa2	38.11	
4x60m	Phoenix jpa1	40.67	
jpb			
40m	Luc van den Brink	7.47	
40m	David Brouwer-Munoz	7.65	
40m	Guus van der Vegt	7.73	p
40m	Johan Zomer	7.77	p
40m	Pieter Maas	7.92	p
40m	Isai Wandaogoo	7.99	p
40m	Douwe Jansen	9.89	

UITSLAGEN!

hoog	Douwe Jansen	0.75	p	ver	Kika Hoogstra	3.18	p	
hoog	Pieter Maas	0.80	p	ver	Noa Doornekamp	3.27	p	
hoog	Luc van den Brink	0.90	p	ver	Milou Eijsbroek	3.38	p	
hoog	Guus van der Vegt	0.95	p	ver	Femke Beernink	3.38	p	
hoog	Johan Zomer	0.95	p	ver	Jetske Berman	3.43	p	
hoog	Isaï Wandaogo	1.00	p	ver	Elly Thomas	3.59	p	
hoog	David Brouwer-Munoz	1.00	p	ver	Guusje van der Vorst	3.59	p	
bal135	Douwe Jansen	11.71	p	ver	Sanne van Enk	3.63	p	
bal135	Johan Zomer	11.79		kogel_2	Ines van den Berg	3.66		
bal135	Isaï Wandaogo	14.85	p	kogel_2	Noa Doornekamp	4.32	p	
bal135	Luc van den Brink	15.35	p	kogel_2	Kika Hoogstra	4.48	p	
bal135	Pieter Maas	17.46	p	kogel_2	Guusje van der Vorst	4.51		
bal135	Guus van der Vegt	21.13	p	kogel_2	Elly Thomas	4.60	p	
bal135	David Brouwer-Munoz	24.87		kogel_2	Sanne van Enk	4.98	p	
4x40m	Phoenix jpb	28.82		bal180	Julia Crommentuijn	11.02	p	
jpc				bal180	Milou Eijsbroek	14.18		
40m	Antoni Elkenbracht	7.93		bal180	Jetske Berman	19.30	p	
40m	Roman Rookhuizen	7.95	p	bal180	Femke Beernink	26.18	p	
40m	Chiel van Steenberg	8.13		4x60m	Phoenix mpa2	39.81		
40m	Dat de Kieft	8.70		4x60m	Phoenix mpa1	41.24		
40m	Sjoerd Froeling	8.77	p	mpb				
40m	Thijmen Immerzeel	9.30		40m	Eline Brinkhuis	7.20		
ver	Thijmen Immerzeel	2.39	p	40m	Noor van Bruchem	8.72		
ver	Sjoerd Froeling	2.50		hoog	Noor van Bruchem	0.85	p	
ver	Dat de Kieft	2.60	p	hoog	Eline Brinkhuis	0.90	p	
ver	Roman Rookhuizen	2.78	p	bal135	Eline Brinkhuis	13.55	p	
ver	Antoni Elkenbracht	3.14	p	bal135	Noor van Bruchem	8.13	p	
bal80	Antoni Elkenbracht	10.89		mpc				
bal80	Sjoerd Froeling	11.95	p	40m	Veerle Dijkstra	8.04	p	
bal80	Roman Rookhuizen	13.23	p	40m	Guusje Reiff	8.64		
bal80	Thijmen Immerzeel	13.96	p	ver	Guusje Reiff	2.51	p	
bal80	Dat de Kieft	14.20		ver	Veerle Dijkstra	2.81	p	
4x40m	Phoenix jpc	30.98		bal80	Veerle Dijkstra	10.21		
4x40m	Phoenix combi	33.50		bal80	Guusje Reiff	9.86	p	
jpd				mpd				
40m	Hamza Riani	7.69	p	40m	Noortje Broekstra	8.15	p	
ver	Hamza Riani	2.76	p	40m	Koosje van der Molen	8.28	p	
bal80	Hamza Riani	18.50		40m	Annika Kerkhof	8.43		
mpa				ver	Koosje van der Molen	2.36	p	
60m	Elly Thomas	10.06		ver	Noortje Broekstra	2.46	p	
60m	Sanne van Enk	10.45		ver	Annika Kerkhof	2.52	p	
60m	Femke Beernink	10.67	p	bal80	Koosje van der Molen	6.45	p	
60m	Jetske Berman	10.80		bal80	Annika Kerkhof	7.82	p	
60m	Kika Hoogstra	11.00	p	bal80	Noortje Broekstra	8.94	p	
60m	Ines van den Berg	11.46						
60m	Julia Crommentuijn	11.75	p	19-6-2012	Baanwedstrijd	Epe		
60m	Noa Doornekamp	9.80	p	jd				
60m	Milou Eijsbroek	9.89		1000m	2	Tim van Enk	3.08.9	p
60m	Guusje van der Vorst	9.97		mpa				
ver	Julia Crommentuijn	2.53	p	1000m	2	Sanne van Enk	4.03.9	p
ver	Ines van den Berg	2.69						

23-6-2012	CD-competitie (3)	Utrecht-Nw. Mw.					
jc				hoog	Thomas Boonen	1.15	p
100m	Luc Reij	12.26		kogel_3	Koen Verdrumen	5.50	
100m	Anass Charki	14.75	p	kogel_3	Noah Francisca	8.16	p
800m	Thimon van der Sluis	2.25.12	p	discus_1	Koen Verdrumen	10.21	
800m	Anass Charki	2.41.68		speer_400	Noah Francisca	10.55	p
100mhrd_8	Luc Reij	14.62		speer_400	Thijs Hoogenraad	18.78	p
100mhrd_8	Thimon van der Sluis	16.69	p	4x80m	Phoenix jd	52.50	
ver	Anass Charki	4.02	p	mc			
ver	Sebastiaan van der Grift	5.01	p	80m	Rachella Boodoë	11.43	
hoog	Sebastiaan van der Grift	1.50	p	80m	Florine Sreeram	11.57	p
kogel_4	Max Verbrugge	11.55	p	80m	Nalini Sreeram	11.73	p
De rentree van Max, hij wordt hiermee 4e aller tijden bij de JC van Phoenix.				1000m	Nina van Eijk	3.37.86	
kogel_4	Jort Brandenburg	5.94	p	1000m	Nalini Sreeram	3.51.75	p
discus_1	Jort Brandenburg	17.17	p	1000m	Florine Sreeram	3.51.80	
speer_600	Jort Brandenburg	17.99		80mhrd_76	Luna van Velzen	13.38	p
speer_600	Max Verbrugge	30.50	p	80mhrd_76	Kyra Pluimakers	13.99	p
4x100m	Phoenix jc	48.17		80mhrd_76	Fieke Witte	14.47	
Maar 17/100 boven het CR uit 2009.				ver	Marleen van Kempen	3.87	p
jd ploeg 1				ver	Rachella Boodoë	4.40	
80m	Luc Orbons	10.16		hoog	Kyra Pluimakers	1.25	p
80m	Tim van Enk	11.39		hoog	Yara van Dee	1.35	
80m	Juras Huijben	11.62	p	kogel_3	Yara van Dee	10.68	
1000m	Tim van Enk	3.08.04	p	kogel_3	Merel Willemsens	7.47	p
1000m	Juras Huijben	3.26.57		discus_1	Martha Brouwer-Munoz	18.66	
1000m	Filip van der Vegt	3.35.92	p	discus_1	Yara van Dee	30.96	
80mhrd_76	Luc Orbons	12.31	0,4	speer_500	Jorieke Beernink	17.76	p
80mhrd_76	Filip van der Vegt	14.65	0,4	speer_500	Martha Brouwer-Munoz	22.67	
80mhrd_76	Theun van der Woude	16.47	p	4x80m	Phoenix mc	42.87	
ver	Robin Hetharia	3.44	p	md ploeg1			
ver	Luc Orbons	4.96		60m	Jinke van der Sluis	8.59	
hoog	Filip van der Vegt	1.25	p	60m	Nida Huijben	8.90	
hoog	Milan Coppens	1.25		60m	Judith Kok	9.85	p
kogel_3	Floris Roest	5.90		1000m	Nida Huijben	3.13.46	p
kogel_3	Robin Hetharia	7.56		Nog maar 1 sec boven het CR uit 1982...			
discus_1	Robin Hetharia	14.63		60mhrd_76	Nida Huijben	10.46	
discus_1	Milan Coppens	18.58	p	60mhrd_76	Esther Spruit	13.22	
speer_400	Theun van der Woude	14.98		60mhrd_76	Anne van Gils	13.39	
speer_400	Floris Roest	22.18	p	1000m	Femke Brouwer	3.47.27	
4x80m	Phoenix jd	44.63		1000m	Lisa Brandenburg	4.10.86	p
				ver	Lisa Brandenburg	3.26	p
				ver	Jinke van der Sluis	4.89	CR
jd ploeg2				hoog	Femke Brouwer	1.10	p
80m	Freek Jacobs	13.74	p	hoog	Jannah de le Lijs	1.10	
80m	Ruben van Schooten	15.10	p	kogel_2	Esther Spruit	6.93	
1000m	Ruben van Schooten	4.17.13	p	kogel_2	Jinke van der Sluis	9.54	p
80mhrd_76	Thomas Boonen	17.83	p	discus_1	Carlijn Zwart	13.90	p
ver	Ruben van Schooten	2.70		discus_1	Anne van Gils	17.18	p
ver	Thijs Hoogenraad	3.22	p	speer_400	Anne van Gils	11.98	p
hoog	Freek Jacobs	1.10	p	speer_400	Jannah de le Lijs	14.88	
				4x60m	Phoenix md	39.36	

UITSLAGEN!

md ploeg 2			
60m	Linn Rosanne de Boer	10.21	p
1000m	Jamie Jansen	4.32.67	
1000m	Evie Graaff	4.50.69	
60mhrd_76	Nubia-Grace Hoop	12.92	
60mhrd_76	Veronika van den Berg	14.65	p
60mhrd_76	Enna Ademovic	15.01	
ver	Hannah Jansen	2.76	p
ver	Veronika van den Berg	3.23	p
hoog	Hannah Jansen	1.00	
hoog	Nubia-Grace Hoop	1.25	p
kogel_2	Nubia-Grace Hoop	5.99	p
discus_1	Evie Graaff	12.66	
discus_1	Enna Ademovic	15.87	
speer_400	Evie Graaff	11.20	
speer_400	Jamie Jansen	6.35	
4x60m	Phoenix md	40.55	



Meer actie van de CD-competitie op Maarschalkerveerd



Zomerklaar?



Jogger, trimmer, topper, wegaflees, baanaflees? Iedereen is welkom bij Run2Day voor een objectief en deskundig advies. Dit m.b.v. een gratis loopbaanalyse. 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.

Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!



De complete hardloophwinkel

RUN2DAY

Manastraat 10, Utrecht
Grote Haag 29, Amersfoort

© 2008 Run2Day. Alle rechten voorbehouden. Foto: J. van der Vliet. Run2Day is een handelsmerk van Run2Day. Run2Day is een handelsmerk van Run2Day. Run2Day is een handelsmerk van Run2Day.



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



Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

De vlaggen met tassen hangen inmiddels buiten, de avondvierdaagse en het NK atletiek zitten erop, kortom: de welverdiende zomervakantie komt er aan! Steeds vaker hoor je nu bij de koffieautomaat 'Frankrijk' of 'Spanje' vallen als men elkaar naar de vakantiebestemming vraagt. Bijna is het zo ver, maar zijn jullie er klaar voor? Zonnebrandcreme in huis, nieuwe zwembroek gekocht... en de EHBSO onder de knie? (=Eerste Hulp Bij Sport Ongelukken)

De zomervakantie is vaak ook voor alle sportievelingen een reces. Op vakantie hebben we nou eenmaal vaak een heleboel andere dingen te doen dan trainen. Tijd om even helemaal tot rust te komen. Onderuit gezakt op een luie stoel voor de tent, liggend op een handdoek op het strand, of in een hangmat op het balkonnetje van je appartement; even het verstand op nul. Lekker met een Sudoku of kruiswoordraadsel in de hand. Of met dit Phoentje... waarin een zomerpuzzel dus niet mag ontbreken.

Maar stel je toch eens voor dat, terwijl jij daar ontspannen zit te puzzelen, voor je tent, aan het zwembad, of waar dan ook. Nadenkend over het hondenras met 4 letters, of de tennisterm eindigend op een t, en ondertussen kijkend naar het groepje beach-volleyballers op het strand, of naar de kindertjes die bommetje spelen vanaf de zwembadrand... zakt er 1 faliekant door zijn enkel, of botst met z'n hoofd tegen de rand van de glijbaan... wat dan?

Om je op al deze situaties voor te bereiden, en je toch ook een ontspannen vakantie te doen genieten, hierbij een EHBSO puzzel die het nuttige met het aangename combineert.

Werkwijze: Voor 1 keer mag je de schaar erbij pakken en de woorden hieronder uit dit Phoentje knippen. Zoek bij ieder van deze ongelukken de juiste behandeling in de EHBSO handleiding en leg deze er bovenop. Als je alles bij elkaar gevonden hebt, dan zie je nog een zomertip!

Als je nu ook nog eens alles onthoudt, of snel naar dit Phoentje rent zodra er iemand een ongeluk begaat, dan ben jij klaar voor de zomer – zelfs op het gebied van EHBSO!

Ongelukken (de uitknijpletters staan onderaan de volgende pagina!):

Kneuzing	R
Bewustzijnsstoornis	G
Wond	I
Blaar	A
Steken in de zij	E
Bloedneus	T
Kramp	A
Spierscheuring	N
Tand eruit	N



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW
SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Handleiding EHBSO**Behandeling 1:**

1. Laat een ander deskundige hulp halen!
2. Maak knellende kleding los.
3. Praat met het slachtoffer en laat hem niet alleen.
4. Laat, bij een bewusteloosheid van het slachtoffer, iemand met kennis van EHBO en/of reanimatie de ademhaling en de bloedcirculatie controleren en indien nodig het slachtoffer reanimeren.
5. Leg een bewusteloos slachtoffer in de stabiele zijligging met de mond schuin naar de grond gekeerd. Zo voorkom je dat het slachtoffer stikt in zijn eigen tong of braaksel.
6. Dek het slachtoffer af met een deken of kleding om onderkoeling te voorkomen.

Behandeling 2:

1. Een dichte blaas dakpansgewijs afplakken met reepjes kleefpleister.
2. Wanneer de drukpijn ondraaglijk is dient de blaas doorgepikt te worden.
3. Ontsmet de blaas vooraf met ontsmettingsmiddel (Jodium/Alcohol).
4. Prik de blaas door met een steriele naald (naald even in een vlam houden; niet zwart laten worden).

Behandeling 3:

1. Laat het slachtoffer zitten met het hoofd iets voorover (schrijfhouding).
2. Laat de neus één keer snuiten.
3. Knijp de neusvleugels op het neustussenschot (onder het harde gedeelte van de neus) dicht.
4. Houd dit 10 minuten vol.

Behandeling 4:

- Pas de ICE-regel toe: ICE = Koel met water, ijs of cold-pack gedurende minimaal 10 minuten.
I = Immobiliseren. Zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.
C = Compressie. Laat een drukverband aanleggen.
E = Elevatie. Leg het lichaamsdeel, indien mogelijk, hoog.

Behandeling 5:

1. Laat de persoon ontspannen zitten of liggen.
2. Probeer de verkramping door losjes schudden van de getroffen spier eruit te krijgen.
3. Als schudden niet helpt (bij kramp in de kuitspier): Het been strekken en de tenen optrekken
4. Even loslaten.
5. Deze handeling zonodig herhalen.

Behandeling 6:

1. Was de wond uit met water en zeep (zo nodig met een borsteltje).
2. Dep de wond droog met een steriel gaasje of schone doek.
3. Ontsmet de wond door de wond zelf en de naaste omgeving te deppen met een ontsmettende vloeistof.
4. Laat de wond drogen aan de lucht om het genezingsproces te bevorderen.
5. Als de wond blijft bloeden of als de wond mogelijk in contact komt met kleding, dek dan de wond af met een dekverband. Als de wondranden wijken moet de wond gehecht of geplakt worden!

Behandeling 7:

1. Plotseling optredende pijn (lijkend op een messteek of zweepslag). Gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik boven of onder de aangedane plek.
2. Pas de ICE-regel toe: ICE = Koel met water, ijs of cold-pack gedurende minimaal 10 minuten.
I = Immobiliseren. Zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.
C = Compressie. Laat een drukverband aanleggen.
E = Elevatie. Leg het lichaamsdeel, indien mogelijk, hoog.

Behandeling 8:

1. Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen.
2. Laat, als dat niet helpt, de persoon even stoppen met sportbeoefening en adviseer hem zich lang te maken (het hele lichaam uitrekken).
3. Laat de persoon eventueel op de rug liggen.
4. Advies ter voorkoming: gebruik geen zware maaltijden voor het sporten

Behandeling 9:

1. Laat een tandarts bellen en vraag of het slachtoffer snel kan komen.
2. Probeer de (stukjes van) tanden zo goed en snel mogelijk bij elkaar te zoeken.
3. Pak de uitgeslagen tand vast aan de kroon (niet aan de wortel) en spoel hem vluchtig schoon met melk of eventueel met water.
4. Bewaar de uitgeslagen tand in wat melk of in een beker-tje met wat speeksel. De tand mag in geen geval uitdrogen.
5. Ga zo snel mogelijk naar een tandarts. Deze kan de tand(delen) soms nog terugplaatsen.

Uit: EHBSO-zakboekje (Uitgave van NOC*NSF Breedtesport)

Saskia

R G I A E T A N N

Dit schrijfsel bereikt u vanuit het High-Altitude Training Centre van Lornah Kiplaget in Iten in Kenia, waar Meike, Jiri en ik een 24 uur durende hoogtestage doen. Met andere woorden; we zijn op doorreis vanaf een werkbezoek bij het Victoriameer in West-Kenia, en we zijn natuurlijk nieuwsgierig naar de plek waar we zo veel over gehoord hebben. Nou, we kunnen zeggen, het stelt niet teleur! De faciliteiten zijn geweldig en het is een genot om over de rode wegen op de 2400 m hoge hoogvlakte te draven met uitzicht op de Mount Elgon bij de grens met Uganda. Maar het meest geweldige is dat Lornah er in geslaagd is om het allerleukste personeel aan te trekken, en dat is een hele prestatie in Kenia waar de hotels een wedstrijd lijken te doen wie de fijnste mensen in dienst heeft!

Iten zelf stelt niks voor; net zo'n dump als al die andere kleine Afrikaanse stadjes en niet meer dan één straat – onwaarschijnlijk dat hier zo veel dominante lopers vandaan komen.

Het was lollig om met een 13 maanden oude Jiri aan te komen in een trainingscentrum. Op één of andere manier gaan éénjarigen niet zo veel op hoogtestage. De eerste (Keniaanse) dame die we in het trainingscentrum tegenkwamen bleek nota bene ook Jiri te heten, wat kort is voor Chepchirchir, wat “snel snel meisje” betekent in het Kalenjin (de lokale taal). Chep betekent meisje, Kip betekent jongetje, en Jiri werd dus meteen omgedoopt in Kipchirchir – snel, snel jongetje! Elke atleet weet natuurlijk dat Alex Kipchirchir één van de beste 1500-lopers is, dus een prima naam voor onze Jiri die net toevallig gister, de dag voordat we in Iten aankwamen zijn eerste echte stapjes zette! Hier kon hij het leren van de “echten”

– die Keniaanse loophelden vinden het prachtig om met dit witte ventje aan de hand rond te hobbelen.

De manager van het trainingscentrum vroeg nog even of wij ook liepen, en de reactie op mijn 1.51 op de 800 was hilarisch “oh, yes, hmmm”. We vertelden nog even over de halve marathon-met-kinderwagen en toen vroeg hij “what time did you run when you won that race with the wagon, 60 minutes?” Natuurlijk!

In onze 24 uur durende hoogtestage hebben we nog 35 km over de rode wegen gedraafd en ja, ze zijn echt knalrood en zoals zo vaak was het weer één groot feest, dat lopen. De boeren en hun kinderen kijken niet op van een 2.04-op-de-marathon-loper die langsoeft, maar een witte baby in een kar, dat is het wel waard om een paar kilometer mee te rennen (ook beter bij te houden trouwens...). Die Keniaanse kinderen houden het ook een stuk langer vol dan de Indonesische of Nepalese!

Gisteravond was de Grand Prix van Doha op TV en de 1500 in 3.29 van Silas Kiplagat (de snelste 1500 in 2 jaar, en de juiste achternaam) kreeg ook al zo'n fijne reactie: “goh, best aardige race van Silas”. Denk maar niet dat ze staan te juichen voor de TV voor zo'n knaltijd. Het was ook jammer voor Jiri dat de echte Kipchirchir brandhout liep en 14e werd in een waardeloze 3.34.....wat een prutser.

Volgende keer meer over rennen in Afrika, over walvisruggen en gekneusde ribben en het verband tussen die twee, voor nu een fijne renzomer gewenst!

KipGerard, ChepMeike en KipChirjiri



GEZONDHEID

Inspanning en hitte

Door Henny Meijvis

Jaarlijks worden mensen slachtoffer van een hitte-aandoening ten gevolge van het feit dat zij sporten in (extreem) warme omstandigheden. In sommige gevallen heeft de aandoening zelfs de dood tot gevolg. Welke hitte-aandoeningen zijn er? Wat zijn de gezondheidsrisico's? Welke maatregelen kunnen worden genomen om oververhitting of prestatieverlies hierdoor te voorkomen? Ooit werd ik zelf het slachtoffer van een hitte-aandoening tijdens een trainingsloop in Frankrijk. Dit artikel is het resultaat van mijn zoektocht naar informatie over hitte en sporten.

Gezondheidsrisico's van inspanning in de hitte

Als we de warmte die we produceren tijdens inspanning onvoldoende aan de omgeving kunnen afgeven, kan dat leiden tot drie soorten hitte-aandoeningen. De minst erge van deze aandoeningen zijn hittekrampen; hevige krampen, vooral in de spieren die het zwaarst zijn belast tijdens de inspanning. Waarschijnlijk worden de krampen veroorzaakt door het verlies aan mineralen en de dehydratatie die het gevolg is van hevig zweeten. Signalen van warmtestuwing zijn: licht in het hoofd, duizeligheid, misselijkheid, vermoeidheid, verlies van bewustzijn, een koude en klamme of warme en droge huid.

Als de warmtestuwing niet goed wordt behandeld, kan warmtestuwing leiden tot een hitteberoerte. Hitteberoerte is een levensbedreigende situatie waarbij onmiddellijke medische zorg noodzakelijk is!

Hittekrampen	Spierspasmen	Verwaars het slachtoffer naar een korte periode en geeft meestal af en toe een pijnlijke aanval.
Hitteberoerte	Duidelijk zweten Vermoeidheid Bleek Misselijkheid Koelheid van de huid	Lang het slachtoffer is een koude, bleek, bleek en bleek met misselijkheid, zorg voor afkoeleling. Het verlaten en laat het slachtoffer afkoeleling.
Hitteberoerte	Huidgevoel en roodheid Misselijkheid of misselijkheid Slappe en droge Licht in het hoofd of duizeligheid Sterke en droge gure misselijkheid en droge huid Verwardheid	Maakst een arts of ambulance. Luchten naar afkoeleling, verla medische verzorging is noodzakelijk.

Oorzaken

Inspanning verhoogt de vraag naar bloed en zuurstof in de spieren en verhoogt daarmee ook de metabole warmteproductie; de lichaamstemperatuur stijgt. Om te voorkomen dat de lichaamstemperatuur te veel stijgt en we oververhit raken, heeft ons lichaam verschillende methoden

Metabolische warmteproductie	Inspanning	
	30% tot 40%	50% tot 60%
30	0.3	16
80	0.8	8
20	0.9	80

om haar warmte kwijt te raken. De hypothalamus is het deel van de hersenen dat de lichaamstemperatuur regelt. Als de temperatuur in ons lichaam stijgt, geeft de hypothalamus signalen aan de zweetklieren en aan de bloedvaten in de huid om warmte kwijt te raken. Als de zweetklieren actiever worden, kan de warmte-afgifte worden verhoogd

Kinderen zweeten minder dan volwassenen en hun lichaam wordt minder gekoeld door het verdampen van zweet dan dat van volwassenen. Het is dus voor kinderen moeilijker om hun warmte kwijt te raken dan voor volwassenen. Het is daarom belangrijk kinderen te laten luisteren naar hun lichaam (zij zijn daartoe vaak beter in staat dan volwassenen) en te laten sporten op de intensiteit die zij zelf aangeven.

door verdamping van het zweet. Om verkoeling te geven, moet het zweet wel verdampen; zweet dat in straatjes langs ons lichaam loopt, geeft weinig verkoeling. Door geleiding, stroming en straling kan

In de eerste vier maanden van de zwangerschap is de foetus nog niet in staat om de eigen lichaamstemperatuur te handhaven en is die volkomen afhankelijk van de temperatuurregulatie van de vrouw. Een kerntemperatuur van meer dan 39,2°C bij de vrouw kan in deze periode schade aan de foetus veroorzaken. Na vier maanden is de foetus zelf in staat de temperatuur te regelen. Er zijn beperkte gegevens beschikbaar van studies over zwangere vrouwen en hyper-thermie ten gevolge van inspanning in hitte, maar voorzichtigheid lijkt geboden.

warmte via de huid worden afgegeven doordat de bloedvaten van de huid zich verwijden. Het bloed brengt de warmte van de dieper gelegen actieve spieren naar de huid om die warmte daar af te geven. In rust is straling de voornaamste manier om warmte kwijt te raken. 60% Van onze warmte raken we in rust kwijt via straling. Tijdens inspanning echter is het aandeel van warmteverlies door straling nog maar 5% en wordt verreweg het grootste deel van onze warmte afgegeven via verdamping van zweet. Als het warm weer is, produceert het lichaam vaak niet voldoende zweet om ons lichaam koel te houden. Is daarnaast ook de luchtvochtigheid hoog, kan dat geproduceerde zweet bovendien niet verdampen.

Oververhitting komt het vaakst voor bij langdurige inspanningen, als de actieve spieren en de bloedvaten in de huid beiden een groot deel van de beperkte hoeveelheid bloed vragen. De spieren hebben bloed en zuurstof nodig om de activiteit te kunnen volhouden en de huid heeft bloed nodig om de warmte te kunnen afgeven om het lichaam koel te houden. Als ons lichaam tijdens inspanning onvoldoende warmte kan afgeven, zal de lichaamstemperatuur stijgen, met het risico op de genoemde hitte-aandoeningen.



Even terug naar het voorjaar, zoals bekend is dat de tijd waarin er af en toe nog in de zaal gelopen wordt voor de diverse NK's. Maar ook de tijd dat de eerste baanwedstrijden gelopen worden, met allerhande competitiewedstrijden. Het was weer lastig kiezen uit al die mooie prestaties!

10 miles

Ditmaal gaan de 10 miles naar **Alice Achterberg**. Twee jaar geleden begonnen bij Phoenix en inmiddels goed voor 27.33 op de 200 meter en tijden van 13.19 en zelfs 13.02 op de 100 meter sprint. Met deze laatste prestatie staat zij al 6e allertijden. Van harte, Alice!

9 miles

Jaja, **Bernard te Boekhorst** is 40 geworden en dat mag gevierd worden! Na een gedegen voorbereiding volgde de traktatie voor de club tijdens het NK indoor voor masters op 4 maart. Maar liefst 2x goud en daarnaast waren dat ook gewoon heel mooie tijden: een 800m in 2.01.91 (bijna CR H40) en een 3000m in 8.53.52 (ook 2e AT).

8 miles

Inmiddels alweer 6-7 jaar lid van Phoenix, maar **Maarten van Ommen** is in de vorm van zijn leven, dus hou hem in de gaten! Een knappe halve marathon in Den Haag levert hem dit keer een PR van 1.12.56 en 8 stermiles op!

7 miles

Juniore A **Mariska Bun** liet in de eerste maanden van dit jaar al van zich horen (indoor). Ditmaal was het tijd voor de buitenbaan en dat leverde begin april al meteen een knappe 100m in 12.51 op en later die maand een clubrecord voor meisjes A op de 200 meter: 26.03! Vanwege te harde rugwind telt de 100 meter helaas niet mee: in mei de volgende poging en wie weet dan 10 stermiles?

6 miles

Elk jaar gaat het een beetje sneller over de horden voor junior B **Jeroen Peetoom**. Op 11 maart was zijn nieuwe PR (8.92) over 60mH goed voor een clubrecord. Daarnaast is er knap gesprint over de 50 en 60 meter. Van harte Jeroen!

5 miles

Hij komt net als Mariska nog maar net kijken bij Phoenix, maar dat belet **Koen Deckers** niet om zijn eerste 100 meter hier af te werken in een rappe 11.43. Ook die 200 meter was mooi, maar net iets teveel rugwind.

4 miles

Bij de eerste masterscompetitie werd er flink op clubrecords gejaagd en vermoedelijk ook in 2012 op de door Miriam H. te bakken taarten. In ieder geval verdienen **Mieke, Monique, Neeltje** en **Iris** deze stermiles met hun nieuwe CR (D35) op de Zweedse estafette: 2.45.11

't Phoentje

3 miles

Jannet Vermeulen scoort opnieuw meerdere CR's bij de D55 en dat op 3 heel uiteenlopende onderdelen: 3000m indoor, 10 EM en kogelstoten indoor.

2 miles

Hij weet dat er uit de club een geduchte opvolger aankomt in zijn categorie, maar op dit moment maakt **Wim van Teutem** gebruik van de goede vorm om een paar mooie CR's neer te zetten bij de H60. Zo was er een 15km in 1.02.09 en ook een mooie 800m in 2.38.64.

1 mile

Voor beiden een clubrecord, waarbij ze de mile lekker mogen verdelen. Bij de masterscompetitie liep **Werner Andrea** een 400m in 53.18 (CR H40) en op 22 april sprong **Neeltje van Hulten** 1.50 hoog, een nieuw CR D35.

Eervolle vermeldingen

Bij 1 van de vele voorjaarswedstrijden op de weg vielen ons 4 lopers op, die allen op de 5 km een nieuw pr realiseerden: Leon Graumans (15.42), Robert Hogerwerf (16.21), Jesse Kayser (16.24) en Ineke Deelen (20.43).



	Oud	Nieuw	Stand
Mariska Bun	9	7	16
Maarten van Ommen	6	8	14
Alice Achterberg	1,33	10	11,33
Menno Zuidema	10		10
Bernard te Boekhorst		9	9
Lorraine Ravenstein	8		8
Saskia de Vries	7		7
Jeroen Peetoom		6	6
Bert Kamphorst	5		5
Jannet Vermeulen	2	3	5
Koen Deckers		5	5
Leon Graumans	3		3
Wim van Teutem		2	2
Iris Hussels	1,33		1,33
Marloes Vrolijk	1,33		1,33
Iris Kamp	1	1	2
Mieke Baldé		1	1
Monique van Schip		1	1
Neeltje van Hulten		1,5	1,5
Werner Andrea		0,5	0,5

UITSLAGEN!

door Peter Verburg

Heb je zelf uitslagen die het vermelden waard zijn?

Mail deze dan naar

<peter.a.verburg@gmail.com.>



21-4-2012 City Run Hilversum

hsen			
10km	28	Jasper Commandeur	38.53
h35			
10km	32	Werner Halter	40.40

21-4-2012 Weteringloop Kampen

h35			
10em		Jaap Vink	0u58.59 p

24-4-2012 Baanloop Apeldoorn

d50m			
5000m		Saskia van Vugt	17.31.5

29-4-2012 Werpwedstrijd Amersfoort

h45			
kogelsl_7		Carel van der Werf	33.88
gewicht_15		Carel van der Werf	9.95

29-4-2012 Hortas Hurdles Special Epe

d35			
100mhrd_84		Neeltje van Hulten	15.29 -0,2
100mhrd_84		Neeltje van Hulten	15.32 0,3

30-4-2012 Oranjeloop Ter Aar

h45			
5km	4	Frank Staal	17.26
d50			
5km	4	Marijke Kroon	22.07

30-4-2012 Singelloop Wijk bij Duurstede

hsen			
5km	2	Jesse Kayser	16.24
5km	30	Jasper de Vries	21.50
h35			
5km	81	Bart Broex	28.53
d50			
5km	1	Saskia van Vugt	17.29
5km	11	Gwenn Logister	24.52
d50			
10km	3	Marijke Kroon	46.43

4-5-2012 Track Meeting (1) Utrecht-Nw. Mw.

hsen			
100m	4	Jeroen Witteveen	11.56 0,2
200m	7	Bas Jubels	23.80 0,9
200m	8	Jeroen Witteveen	23.81 0,9
200m	10	Eelco Koelewijn	23.85 0,5
800m	7	Leon Graumans	2.01.21 p
800m	22	Matthijs Jager	2.15.16 p
800m	23	Martin van den Berg	2.15.40

1500m	19	Siem Uittenhout	4.28.07	p
3000m	18	Mark Broekman	10.06.43	
3000m	20	Jeroen Gresnigt	10.29.48	p
3000m	16	Marc Leijtens	9.56.88	p
ver	3	Eelco Koelewijn	5.98	
h35				
800m	1	Simon van den Enden	2.06.77	
1500m	3	Govert van Eeten	5.02.71	
110mhrd_100	1	Lars Janssen	16.03	4
kogel_7	2	Lars Janssen	10.26	
h40				
800m	1	Bernard te Boekhorst	2.00.74	CR
h45				
100m	2	Eric de Jonge	13.11	0,1
ver	1	Eric de Jonge	4.95	0,7
h60				
1500m	1	Wim van Teutem	5.22.99	CR
ja				
800m	9	Justin van Bente	2.10.78	
d50				
100m	6	Alice Achterberg	13.24	1,3
800m	6	Gerrieke Grootemarsink	2.28.19	
800m	11	Ann Schoot Uiterkamp	2.42.05	p
1500m	12	Caroline Botman	5.46.52	p
100mhrd_84	6	Iris Hussels	20.16	p
ver	3	Alice Achterberg	4.74	p
hink	6	Iris Hussels	8.60	p
pols	2	Mara Verduin	2.80	
pols	1	Annemieke Dunnink	3.00	
speer_600	9	Sabine Wagner	22.90	p
d40				
100m	1	Iris Steverink	14.10	CR
200m	1	Iris Steverink	29.68	CR
kogel_4	1	Iris Steverink	7.79	
ma				
800m	6	Anne Elevelt	2.51.62	p

5-5-2012 Ter Spekebokaal Lisse

d50			
1000m		Lorraine Ravestein	2.56.72

5-5-2012 NK Masters (werpen) Veldhoven

h45			
kogelsl_7	3	Carel van der Werf	36.50
gewicht_15	4	Carel van der Werf	10.74

8-5-2012	A-competitie (1)	Amstelveen	
ja			
100m	Joran van der Sluis	12.55	
100m	Daniel Derksen	12.90	p
400m	Kas Woudstra	55.24	
1500m	Justin van Benten	4.44.82	
3000m	Daniel Derksen	11.04.82	p
110mhrd_100	Joran van der Sluis	18.09	p
ver	Jeroen Zwart	4.96	0,9
hoog	Bjorn Witteman	1.70	
kogel_6	Justin van Benten	7.50	p
totaal	13 Phoenix ja	5516	
4x100m	Phoenix ja	47.11	
jb			
hink	Sibren van den Berg	11.71	p
discus_1,75	Sibren van den Berg	25.01	p
speer_700	Sibren van den Berg	26.28	

8-5-2012	Zomeravondcup (2)	Utrecht	
hsen			
5km	1 Maarten van Ommen	16.29	
5km	6 Kasper Kerver	17.49	
5km	10 Martijn Estor	20.40	
h35			
5km	Arjan Pathmamanoharan	24.29	
h40			
10km	9 Edwin Marquart	41.10	
h45			
10km	5 Jacob Alkema	38.05	
10km	Hans Metz	44.40	
h50			
5km	2 Bert van Eijk	21.26	
10km	10 Paul Kommeren	42.06	
h60			
10km	1 Wim van Teutem	41.03	
dsen			
10km	Eefje Smit	52.16	
d45			
5km	Rini van Blokland	31.59	
d50			
5km	2 Marijke Kroon	22.17	
d55			
5km	Ceciel Kroeze	37.34	
ma			
5km	Lara Witte	27.44	
mb			
5km	Wietske Brouwer	24.59	

9-5-2012	Instuif	Leiden	
hsen			
150m	Jeroen Witteveen	17.13	p
5e AT achter Hararld, Werner, Martijn en Rob			

12-5-2012	Recordwedstrijden	Hoorn	
hsen			
1500m	Leon Graumans	3.59.94	p
1500m	Jeroen Rodenburg	4.07.06	
400mhrd_91	Vincent Hocq	61.53	p
h40			
1500m	Bernard te Boekhorst	4.04.06	
dsen			
800m	Karin Gorter	2.17.34	
800m	Lorraine Ravestein	2.17.84	p

13-5-2012	Open Zuid-Hollandse	Barendrecht	
hsen			
3000mst_91	Siem Uittenhout	10.54.60	p
3000mst_91	Leonard Tersteeg	11.20.37	

13-5-2012	B-competitie (2)	Delft	
jb			
100m	Nanne Langhout	13.61	p
400m	Thijs Masmeijer	58.02	p
1500m	Maarten Hagoort	5.27.73	p
ver	Thijs Masmeijer	4.94	p
hink	Nanne Langhout	10.05	
discus_1,5	Maarten Hagoort	23.30	p
speer_700	Thimon van der Sluis JC	18.17	p

13-5-2012	Masterscompetitie (2)	Den Helder	
h35			
5000m	Simon van den Enden	16.48.42	
ver	Lars Janssen	6.10	-2,7
hoog	Lars Janssen	1.70	
totaal	Phoenix h35	7043	
Zw. estafette	Lars, Werner, Eric, Peter	2.12.81	
h40			
100m	Werner Andrea	11.72	CR
400m	Werner Andrea	55.26	
h45			
800m	Eric de Jonge	2.21.05	
1500m	Frank Staal	4.37.25	
ver	Eric de Jonge	4.82	-2,6
kogel_7	Peter Verburg	9.15	
discus_2	Carel van der Werf	29.59	
speer_800	Carel van der Werf	32.34	
d35			
ver	Neeltje van Hulten	5.13	CR

UITSLAGEN!

hoog	Neeltje van Hulten	1.50	CR	dsen				
totaal	Phoenix d35	5977		100m	Alice Achterberg	13.23		-0,2
Zw. estafette	Mieke, Neeltje, Iris, Jannet	2.41.00	CR	100m	Alice Achterberg	13.27		-0,6
d40				400m	Anouk Vennix	71.29		p
100m	Iris Steverink	13.95	CR	ma				
1500m	Mieke Baldé	5.29.34		400m	Anne Elevelt	70.39		p
kogel_4	Iris Steverink	7.64		18-5-2012	NSK Baan (dag 2)	Hengelo		
speer_600	Mieke Baldé	16.39		hsen				
d55				200m	Bas Jubels	23.72		-2,8
800m	Jannet Vermeulen-Stulen	2.46.31	CR	200m	Bas Jubels	24.13		-0,2
3000m	Jannet Vermeulen-Stulen	12.31.62		800m	2 Jeroen Rodenburg	1.57.39		p
				800m	Niels de Winter	2.06.15		p
15-5-2012	Baancompetitie	Amersfoort		ma				
dsen				800m	Anne Elevelt	2.51.39		p
1500m	Saskia van Vugt	4.54.9		18-5-2012	Loopinstuif	Soest		
17-5-2012	Golden Tenloop	Delft		hsen				
hsen				800m	Jeroen Gresnigt	2.21.01		p
10km	30 Hans Rebers	38.14		18-5-2012	Looppala	Wageningen		
h45				hsen				
10km	110 Frank Staal	49.40		1500m	Siem Uittenhout	4.24.48		p
17-5-2012	NK 10.000m	Emmeloord		1500m	Leonard Tersteeg	4.27.30		p
h40				h35				
10.000m	1 Bernard te Boekhorst	31.38.51		800m	Govert van Eeten	2.14.79		
h55				1500m	Simon van den Enden	4.34.34		
10.000m	4 Ad Buijs	38.39.50		ja				
h60				1500m	Justin van Bente	4.31.72		
10.000m	2 Wim van Teutem	41.22.23	CR	18-5-2012	Werpwedstrijd	Zutphen		
dsen				h45				
10.000m	4 Saskia van Vugt	36.42.38		kogelsl_7	Carel van der Werf	36.45		
d55				gewicht_15	Carel van der Werf	10.04		
10.000m	1 Jannet Vermeulen-Stulen	44.14.16	CR	20-5-2012	Seniorencompetitie 2e div. (2)	Spijkenisse		
17-5-2012	Goudse K&S-instuif (1)	Gouda		hsen				
h35				100m	Jeroen Witteveen	11.62		
110mhrd_100	Lars Janssen	15.93		200m	Eelco Koelewijn	23.58		
speer_800	Lars Janssen	36.95		400m	Bas Jubels	51.69		
d35				400m	Jeroen Rodenburg	52.17		
100m	Neeltje van Hulten	13.56	0,7	1500m	1 Menno Zuidema	3.54.07		
100mhrd_84	Neeltje van Hulten	15.44	0,2	1500m	Leon Graumans	3.57.94		p
17-5-2012	NSK Baan (dag 1)	Hengelo		400mhrd_91	Patrick Wieser	58.58		p
hsen				3000mst_91	Maarten van Ommen	10.22.71		
100m	Jeroen Witteveen	11.34	p	hoog	Arnout Smit	1.75		
100m	Jeroen Witteveen	11.56		totaal	Phoenix hsen	7493		
400m	Bas Jubels	51.90		4x100m	Jeroen W-Werner-			
400m	Bas Jubels	52.92			Jeroen Heesbeen-Eelco	43.99		
1500m	Niels de Winter	4.19.07	p					

h35				25-5-2012	Track Meeting (2)	Utrecht-Nw.	
ver	Lars Janssen	6.17		Mw.			
kogel_7	Lars Janssen	10.32		hsen			
h40				100m	Jeroen Witteveen	11.31	p
100m	Werner Andrea	11.50	CR	100m	Jeroen Heesbeen	12.03	p
200m	Werner Andrea	23.21	CR	400m	Patrick Wieser	52.90	p
h45				400m	Rogier Overkamp	56.10	
kogel_7	Carel van der Werf	9.12		800m	Leon Graumans	2.01.10	p
discus_2	Carel van der Werf	31.43		800m	Jesse Kayser	2.01.86	
jb				400mhrd_91	Patrick Wieser	58.30	p
hoog	Bjorn Witteman	1.75		3000mst_91	Siem Uittenhout	10.30.18	p
dsen				ver	Rogier Overkamp	5.89.1,4	
100m	Alice Achterberg	13.25		kogel_7	Patrick Wieser	7.66p	
200m	Alice Achterberg	27.62		kogel_7	Martijn Spaan	8.40	
400m	Karin Gorter	61.79		kogelsl_7	Martijn Spaan	21.08	
400m	Anouk Vennix	68.55		h35			
800m	2 Karin Gorter	2.15.86		100m	Lars Janssen	12.20	2,7
800m	Gerrieke Grootemarsink	2.25.01	p	400m	Lars Janssen	54.74	
3000m	2 Lorraine Ravestein	10.14.26	p	h45			
3000m	Ann Schoot Uiterkamp	11.35.09	p	400m	Eric de Jonge	59.99	
hink	Iris Hussels	8.83p		h60			
pols	Mara Verduin	2.90		800m	Wim van Teutem	2.39.58	
kogel_4	Iris Hussels	8.65p		ja			
speer_600	Sabine Wagner	27.35		800m	Justin van Benten	2.10.40	
totaal	Phoenix dsen	7868		dsen			
4x100m	Iris, Alice,			800m	Gerrieke Grootemarsink	2.24.10	p
	Pascale, Neeltje	50.73		1500m	Lorraine Ravestein	4.39.58	p
d35				1500m	Karin Gorter	4.51.33	
100m	Pascale Schure	13.27	CR	ma			
200m	Pascale Schure	27.73	CR	400mhrd_76	Lisa Rodenburg	69.03	p
5/100 sneller dan Linde in 2003.				400mhrd_76	Anne Elevelt	79.28	p
ver	2 Neeltje van Hulten	5.49	CR	mb			
hoog	Neeltje van Hulten	1.55	CR	100m	Julia Orbons	14.16	p
ma							
400mhrd_76	Lisa Rodenburg	70.09	p	25-5-2012	Werpavond	Zwolle	
discus_1	Vivian Boer	24.02	p	h45			
				speer_800	Carel van der Werf	34.31	
				kogelsl_7	Carel van der Werf	34.92	
23-5-2012	Zomeravondcup (3)	Utrecht					
hsen				26-5-2012	IJsselsteinloop	IJsselstein	
10km	8 Jasper Commandeur	39.23		hsen			
h40				5km	Kasper Kerver	18.05	
10km	6 Edwin Marquart	14.21		h35			
10km	5 Gerard Cornelissen	40.09		halve	Jaap Vink	1u24.01	
h45				d55			
10km	2 Jacob Alkema	39.42		halve	Jannet Vermeulen-Stulen	1u46.25	
dsen							
5km	1 Gwenn Logister	24.29		26-5-2012	Loopgala	Tilburg	
10km	2 Meike Hesselink	46.03		hsen			
d50				1500m	Menno Zuidema	4.00.26	
5km	2 Marijke Kroon	22.00		1500m	Jeroen Rodenburg	4.03.60	

UITSLAGEN!

27-5-2012	Station tot Station Loop	Dalfsen	1-6-2012	Gooi- en Eemlandcircuit	Huizen
dscn			hsen		
10em	17 Krista Tjerkstra	1u16.42	200m	Dennis de Groot	24.11 p
			800m	Jeroen Gresnigt	2.21.89
28-5-2012	Pinksterwedstrijd	Hulst	1em	Leonard Tersteeg	4.51.38 p
hsen			h35		
3000m	Leon Graumans	8.43.30 p	800m	Simon van den Enden	2.05.03
ma			h40		
100m	Mariska Bun	12.39 CR	100m	Werner Andrea	11.62 0,3
Clubrecord MA en vrouwen, was 12.6 Angeliqne, 1988, en 12.2 Lia Huijberts, 1985.			200m	Werner Andrea	23.50 0,7
100m	Mariska Bun	12.46 -0,2	h60		
100mhrd_84	Mariska Bun	14.90 -0,5	1em	Wim van Teutem	5.49.98 CR
			200m	Gabriel Beliosa	24.86 p
28-5-2012	T-Meeting	Tilburg	1em	Justin van Bente	5.00.02 p
hsen			dscn		
200m	Dennis de Groot	24.15 -0,6	800m	Gerrieke Grootemarsink	2.23.31 p
200m	Bas Jubels	24.73 -2,8			
400m	Bas Jubels	51.84	2-6-2012	Trojaanse Spelen	Zoetermeer
400m	Dennis de Groot	53.16 p	hsen		
1500m	Menno Zuidema	4.00.26	ver	Eelco Koelewijn	6.21
dscn			h45		
pols	Annemieke Dunnink	3.20	5000m	Frank Staal	17.16.21
d35			dscn		
100m	Neeltje van Hulten	13.42 -1,3	pols	Mara Verduin	2.86
100m	Pascale Schure	13.47 -0,4	pols	Annemieke Dunnink	3.31
200m	Pascale Schure	28.22 -2	6-6-2012	Zomeravondcup (4)	Utrecht
100mhrd_84	Neeltje van Hulten	15.32 -1,6	h35		
100mhrd_84	Neeltje van Hulten	15.48 -3,3	10km	1 Dennis van Doorn	37.21
			h45		
30-5-2012	Tartletos Loopgala	Wageningen	10km	3 Jacob Alkema	38.42
hsen			h50		
200m	Jeroen Heesbeen	24.32 p	10km	1 Bert Kamphorst	18.11
-0,5			10km	8 Paul Kommeren	42.43
800m	Jeroen Rodenburg	1.54.74 p	d45		
ma			5km	2 Rini van Blokland	29.19
speer_600	Vivian Boer	27.86 CR	d50		
1/2/3-6-2012	NK Junioren (dag 1, 2 en 3)	Breda	5km	1 Marijke Kroon	22.02
ma			mb		
400mhrd_76	4 Lisa Rodenburg	68.30 p	5km	Wietske Brouwer	23.37
100m	Mariska Bun	12.34 CR	7-6-2012	Instuif	Alphen a/d Rijn
100m	Mariska Bun	12.47 -1,1	d35		
400m	Lisa Rodenburg	62.14 p	100mhrd_84	Neeltje van Hulten	15.14 -0,4
Derde aller tijden bij de MA van Phoenix.			7-6-2012	Werpwedstrijd	Zwolle
100mhrd_84	Mariska Bun	15.13	h45		
100mhrd_84	5 Mariska Bun	15.09 0,1	discus_2	Carel van der Werf	29.96
			kogelsl_7	Carel van der Werf	37.32

8-6-2012 IJsseldelta Baancircuit (4) Apeldoorn

hsen				
100m	Dennis de Groot	12.10	-1,8	
200m	Dennis de Groot	24.19	0,5	
1em	Leon Graumans	4.24.46	9e AT	

9-6-2012 Gouden Spike Leiden

hsen				
800m	Menno Zuidema	1.52.37		
800m	Jeroen Rodenburg	1.59.73		
d5en				
800m	Karin Gorter	2.16.17		
800m	Lorraine Ravestein	2.17.87		

9-6-2012 NK Masters (dag 1) Terneuzen

h40				
100m	1 Werner Andrea	11.60	3,2	
h45				
100m	Eric de Jonge	13.15	1,4	
400m	Eric de Jonge	58.47		
h60				
1500m	1 Wim van Teutem	5.16.50	CR	
d35				
100mhrd_84	Neeltje van Hulten	15.13	1,9	
ver	1 Neeltje van Hulten	5.34.2,3		
d40				
100m	1 Iris Steverink	13.70	CR	

10-6-2012 Marathon van Amersfoort

h40				
halve	90 Ruud van Suijdam	1u44.02		
h50				
halve	112 Kees de Jong	1u59.32		
d50				
halve	31 Mayke Verweij	2u09.38		

10-6-2012 NK Masters (dag 2) Terneuzen

h40				
200m	Werner Andrea	24.47		
200m	1 Werner Andrea	23.84		
h45				
200m	Eric de Jonge	26.67	CR	
ver	2 Eric de Jonge	5.30	CR	
h60				
800m	3 Wim van Teutem	2.33.02	CR	
d40				
200m	1 Iris Steverink	28.64	CR	
d55				
5000m	2 Jannet Vermeulen-Stulen	21.02.95	CR	

14-6-2012 Baanwedstrijd Naaldwijk

h35				
1500m	Govert van Eeten	4.47.61		

15-6-2012 Track Meeting (3) Utrecht-Nw. Mw.

hsen				
100m	Eelco Koelewijn	12.36	-2	
200m	Vincent Hocq	24.69	-1,3	
200m	Wim Ormel	25.30	p	
800m	Jeroen Gresnigt	2.18.92	p	
3000m	Marc Leijtens	10.04.79		
3000m	Kasper Kerver	10.29.85	p	
3000m	Robert Hogerwerf	9.25.91	p	
3000m	Arjen van der Logt	9.51.08	p	
ver	Eelco Koelewijn	5.960,5		

h35				
100m	Simon van den Enden	13.36	-1,1	
800m	Simon van den Enden	2.06.28		
3000m	Dennis van Doorn	9.52.46		
h60				
3000m	Wim van Teutem	11.35.23	CR	
jb				
hink	Sibren van den Berg	11.64	1,4	
d5en				
100m	Alice Achterberg	13.28	-1,1	
200m	Alice Achterberg	27.72	-1,1	
ma				
800m	Lara Witte	2.48.45		
mb				
100m	Julia Orbons	14.60	-1,7	
800m	Wietske Brouwer	2.45.27		
100mhrd_76	Julia Orbons	17.62	p	
discus_1	Heleen Gierveld	14.74	p	

16-6-2012 NK Baan Senioren (dag 1) Amsterdam-OS

hsen				
1500m	Menno Zuidema	3.54.04		
1500m	Leon Graumans	3.54.32	p	
10e AT, 7e in serie				
400mhrd_91	Patrick Wieser	57.71	p	
d5en				
400m	Eline van den Broek	64.59		
800m	Karin Gorter	2.18.10		
800m	Eline van den Broek	2.26.20		
pols	Annemieke Dunnink	3.40		
d35				
100mhrd_84	Neeltje van Hulten	15.32	-0,5	

UITSLAGEN!

16-6-2012	Meerkamp (dag 1)	Gemert						
h35					h40			
100m	Lars Janssen	12.10	-0,1		100m	Werner Andrea	11.58	3,1
ver	Lars Janssen	6.30 1,2			200m	Werner Andrea	23.55	5,6
kogel_7	Lars Janssen	10.76			5000m	Bernard te Boekhorst	15.28.09	
hoog	Lars Janssen	1.75			h45			
400m	Lars Janssen	54.06			discus_2	Carel van der Werf	27.71	
					jb			
					hoog	Bjorn Witteman	1.70	
17-6-2012	NK Baan Senioren (dag 2)	Amsterdam-OS			d5en			
d5en					200m	Alice Achterberg	27.03	9,1
1500m	10 Lorraine Ravestein	4.36.16	p		400m	Karin Gorter	63.12	
					1500m	Lorraine Ravestein	4.59.50	
17-6-2012	Rabo 8 van	Drachten			100mhrd_84	Mara Verduin	18.38	
hsen					ver	Alice Achterberg	4.65 4,4	
8km	7 Arjen van der Logt	27.41			hoog	Mara Verduin	1.40	
					Zw. estafette	Phoenix d5en	2.25.21	
17-6-2012	Meerkamp (dag 2)	Gemert			Snelste sinds 2008.			
h35					d35			
110mhrd_100	Lars Janssen	15.95	0,5		100m	Pascale Schure	13.17	2,6
discus_2	Lars Janssen	28.18			200m	Pascale Schure	27.41	9,1
pols	Lars Janssen	3.40			d40			
speer_800	Lars Janssen	41.36			kogel_4	Iris Steverink	7.94	CR
1500m	Lars Janssen	4.57.50			kogelsl_4	Iris Steverink	27.56	
tienkamp	Lars Janssen	5696	CR		ma			
					400m	Lisa Rodenburg	64.52	
22-6-2012	Zomerinstuif	Zoetermeer			kogel_4	Vivian Boer	7.57	p
hsen					speer_600	Vivian Boer	27.87	CR
1500m	Robert Hogerwerf	4.30.54	p		mb			
h35					100m	Pascal de Jager	13.87	p
1500m	Simon van den Enden	4.25.86			hoog	Pascal de Jager	1.40	p
h50								
1500m	Chris Daanen	4.51.05						
24-6-2012	Seniorencompetitie (3)	Naaldwijk						
hsen								
100m	Dennis de Groot	11.53	p					
200m	Eelco Koelewijn	23.16	9,3					
De prestatie met de sterkste rugwind, voor zover bekend.								
400m	Jeroen Rodenburg	51.73						
400m	Bas Jubels	52.24						
800m	Menno Zuidema	1.56.75						
110mhrd_106	Arnout Smit	16.36	2,5					
ver	Eelco Koelewijn	5.84 4,2						
hoog	Arnout Smit	1.60						
kogel_7	Frank van Gasteren	11.24	p					
kogel_7	Joris Koenders	9.11	p					
speer_800	Joris Koenders	36.19						
h35								
110mhrd_106	Lars Janssen	16.22	2,5					
hink	Lars Janssen	13.34	2,7					

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>
Hanz van de Pol 06-15696921 (ma en wo) <hanz@tuxtown.net>
Rixt Bode 06-48634660 (ma, wo en zo) <rixtbode@gmail.com>
Diederik de Klerk 030-2715835 (ma, zaal) <diederikdeklerek@planet.nl>
Marco Antoniotti 030-2612642 (ma, zaal en za) <faustoc@hetnet.nl>
Ruud Kamp 030-2893529 (ma, zaal en za) <irisenruud@casema.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>
Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (Pup C/mini's ma en do)
Merle Beernink 06-11807824 (Pup C/mini's ma, A2 do) Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)
Rens Woltjes 030-2732710 (Pup C do) Pijke den Ambtman 06-24201915 (Jun B do)
Anne Elevelt 06-18991690 (Pup B ma en do) Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining za)
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)
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)
Roos Post 030-2317976 (Jun D do)
Patrick Wieser 06-24400435 (Jun D do)
Mulugetha Menghis 06-84400015 (Jun D ma en do)
Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)
Christijn Hesselink 0346-564859 (Jun C ma)
Joris Koenders 06-41051629 (Jun C do en za)
Marloes Pleijte 06-48921480 (Jun C do)
Aziz Boucharb 030-2656538 (Jun B ma en do)

Invaltrainers

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
Karin Gorter 06-28290901
Janine Brassé 06-41678857
Jannet Vermeulen 06-28591846

Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb 030-2656538 sprint (wo) Miriam Hentzen 06-24427142 hoog (za)
Danielle Verkade 06-29310081 werpen (wo) Mustapha Elorche 06-46625954 horden (vr)
Leon Graumans 06-28742600 MLA (wo) Henk van der Lans 06-41884626 horden (vr)
Mara Verduin 06-26658480 polshoog (za)

	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 10 jaar	Gymzaal Grote Trekdreef	16.00-17.00	Jannet Vermeulen & Kirsten de Meijer
	Pupillen C + mini's	Overvecht	17.45-18.45	Gerrieke Grootemarsink & Merle Beernink
	Pupillen B	Overvecht	17.45-18.45	Anne Elevelt & Vera de Kok
	Pupillen A 1e jaars	Overvecht	17.30-18.45	Hadassa de Velde Hansenhorst & Rebekka v/d Grift
	Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17.30-18.45	José van Dam & Thijs Masmeyer
	Junioren D	Overvecht	17.30-19.00	Miriam Hentzen, Sibren v/d Berg, Mulugetha Menghis
	Junioren C	Overvecht	17.30-19.00	Christijn Hesselink & Bas Jubels
	Junioren B	Overvecht	19.00-20.30	Aziz Boucharb & Koen van Dorland
Woensdag	Kinderen 5 t/m 7 jaar	Opzoomerstraat */	15.00-16.00	Jannet Vermeulen & Lara Witte
	Kinderen 8 t/m 10 jaar	Sportc. Thorbeckelaan **	16.00-17.00	Jannet Vermeulen & Lara Witte
		* t/m 14 maart / ** vanaf 21 maart		
Donderdag	Junioren BCD	M'weerd	18.30-20.00	Danielle Verkade
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	18.00-19.30	Aziz Boucharb
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans (MLA Differentiatie)
	Pupillen C + mini's	Maarschalkerweerd	17.45-18.45	Gerrieke Grootemarsink & Rens Woltjes
	Pupillen B	Maarschalkerweerd	17.45-18.45	Anne Elevelt & Fenna Rozemond
	Pupillen A 1e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.45	Chaya Friedhoff & Rebekka v/d Grift
	Pupillen A 2e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.45	José van Dam & Merle Beernink
	Junioren D	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Miriam Hentzen, Roos Post, Patrick Wieser, Mulugetha Menghis
	Junioren C	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Marloes Pleijte & Joris Koenders
	Junioren B	Maarschalkerweerd	19.00-20.30	Aziz Boucharb & Pijke den Amtman
	Vrijdag	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	17.30-19.00
Zaterdag	Junioren BC	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	09.30-11.00	Bert Kamphorst (09:30 vertrek vanaf Maarschalkerweerd!)
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	Miriam Hentzen & Joris Koenders
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	Miriam Hentzen (niet iedere week, informeer)
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	Mara Verduin (niet iedere week, informeer)
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	vacature

Tegen inlevering van deze
advertentie 10% korting op
alle onderdelen



ROB van VLIET
TWEEWIELERS



SPRINT/ TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:15-21:00	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	19:30-21:00	Joost Borm
	(april en september		19:00-20:30	(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	Miriam Hentzen
Zaterdag	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	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	Herman Lenferink
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Donderdag	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Herman Lenferink, Henny Meijvis

NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingelopen hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.
Dit schema geldt tot 1 oktober a.s.

RECREATIEF

Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint) Bert van Eijk/Paul van Schaik/André Verwei
Woensdag	looptraining	Maarschalkerweerd	18:30-19:30	startgroep - Rixt Bode
			19:30-21:00	basisgroep - Jan Pieter Stam en José van Dam middengroep - Karin Muzerie snelle groep - Barend Janbroers (tijdelijke waarneming door Hanz van de Pol) marathongroep - Hanz van de Pol
	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Zaterdag	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