

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



***Phoenix springt
de zomer tegemoet***

| | | | | |
|--|---|-------------------------|--|-----------------------------------|
| BESTUUR | Voorzitter | : Edwin van den Berg | 06-13156572 | <voorzitter@avphoenix.nl> |
| | Secretaris | : Mirjam Wingelaar | 06-48383666 | <secretaris@avphoenix.nl> |
| | Penningmeester | : vacant | | <penningmeester@avphoenix.nl> |
| | Algemeen | : Maikel Waardenburg | 06-26850598 | <bestuur@avphoenix.nl> |
| | Jeugd | : Frank Witte | 030-2720639 | <bestuur@avphoenix.nl> |
| | Recreanten | : Arjeh Meszquita | 06-52460431 | <bestuur@avphoenix.nl> |
| | Verenigingsmanager | : Margo de Vries | 06-13169375 | <verenigingsmanager@avphoenix.nl> |
| COMMISSIES | CWT | : Marcel Kwakkel | 06-18365485 | <cwt@avphoenix.nl> |
| | Juniorencommissie | : | | <junioren@avphoenix.nl> |
| | Materiaal | : Peter Verburg | 0346-573717 | <tc@avphoenix.nl> |
| | Oudercommissie | : Pauline Verburg | 030-2368072 | <paulineverburg@tiscali.nl> |
| | PR-commissie | : Mirjam Wingelaar | 06-48383666 | <pr@avphoenix.nl> |
| | Recreantecoördinator | : Rob Visser | 06-20338330 | <recreantinfo@avphoenix.nl> |
| | Studentencommissie | : Peter-Paul Harks | 06-51748238 | <studentencie@avphoenix.nl> |
| | Technische commissie | : Edwin Marquart | 06-24261181 | <tc@avphoenix.nl> |
| | Trainingscoördinator Senioren | : Paul Kommeren | 030-2369004 | <reiziger20@yahoo.com> |
| | Trainerscoördinator Jeugd | : Jannet Vermeulen | 030-6665200 | <jeugdinfo@avphoenix.nl> |
| | Vertrouwenspersoon | : Ernestine Elkenbracht | 030-2369690 | <ernestine@elkenbracht.nl> |
| | Vrijwilligerscoördinator | : Margo de Vries | 06-13156572 | <verenigingsmanager@avphoenix.nl> |
| | 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 | vacature , wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Utrecht te worden overgemaakt. | | | |
| WEDSTRIJDLICENTIE | Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 20,35, junioren EUR 12,70 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden. | | | |
| UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN CLUBKLEDING | Peter Verburg | 0346-573717 | <peter.a.verburg@gmail.com> | |
| | Recreanten: Rob Visser | 06-20338330 | Wedstrijd: Edwin van den Berg | 06-13156572 |
| | Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad) | | | |
| MASSEURS | Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René, Jori en Frits klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerveerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor René de Zoete, Jori Vredenberg en Frits Blankensteijn kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassage030@gmail.com> | | | |
| FYSIO | Vanaf 8 september is Marjet Hengeveld weer iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op de nieuwe atletiekbaan Maarschalkerveerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in het paviljoen. Je kunt ook mailen naar marjet@triatstotaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippi-dreef 61, tel 030-2660662 | | | |
| LEDENADMINISTRATIE 26maart, en CONTRIBUTIE | Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen) | | | |
| | Per kwartaal | Machtiging | Acceptgiro | U-pas |
| | Pupillen | EUR 34,50 | EUR 37,00 | gratis |
| | Junioren CD | EUR 34,50 | EUR 37,00 | gratis |
| | Senioren /Jun AB | EUR 43,50 | EUR 46,00 | EUR 21,75 |
| | Studenten | EUR 33,30 | (op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart) | |
| | Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 7,50 (zelf aangeven bij de ledenadministratie). 50 % korting bij U-pas vanaf 17 jaar en vanaf elk derde gezinslid. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk plaatsvinden, de contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd. | | | |

't Phoentje**Een uitgave van:**

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 7x per jaar
oplage: 600

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Sibren van den Berg
hinkstapt bij de Trackmeeting
op Overvecht

Afscheid van een tijdperk, uitkijken naar een nieuw begin!

Het is nu net 1 juli geworden, vanaf nu zal Phoenix niet meer trainen op een 6-laans accommodatie in Utrecht.

Herinneringen schieten door mijn hoofd, een zomeravond eind april 1998 toen ik als nog vrij nieuw (en nog commissieloos!) Phoenix-lid heel tevreden het laatste rechte end opdraaide, op weg naar een 10 km-tijd die ik vast wel snel zou gaan verbeteren.

Maar na die 45.32 ben ik op een officiële 10 km op de weg nooit meer dichter in de buurt gekomen dan een 49.38 in oktober 2006.

Andere herinneringen op Maarschalkerweerd zijn de meerkamp in 1999, heel veel heerlijke trainingen op donderdag- en later woensdagavond, het nieuwjaarsvuurwerk aan het begin van 2009 of het geglibber rond de baan de afgelopen winter. Na nog een spelletjesavond met erwtensoepe en een half afgemaakte training eind maart heb ik alleen nog kunnen zien hoe de recreanten en Start2Run-deelnemers hun Musicloop aflegden, trainen lukt al maanden niet meer, maar hopelijk wel nog ergens in 2011.

Er is dan ook wel iets om naar uit te kijken, een prachtige nieuwe baan die op 1 oktober ook nog het decor is van een (extra feestelijke?) aflevering van de clubkampioenschappen en op die dag "officieel" in gebruik genomen wordt. Het schijnt dat WOC en recreantencommissie samenwerken om er voor heel Phoenix een verrassende activiteit te organiseren.

Tot die tijd gaat er nog heel wat gebeuren, wat eerst komt er een zomer aan waar veel te genieten en vooral te presteren valt, met 2 NK's in aantocht waar heel wat Phoenix-deelnemers op de inschrijfflijsten staan.

Maak wat moois van deze zomer!

Bart Broex

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

Vrijdag 19 augustus 2011

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

| | |
|--|----|
| <i>Algemene informatie</i> | 2 |
| <i>Redactioneel</i> | 3 |
| <i>Inhoudsopgave</i> | 4 |
| <i>Van de voorzitter</i> | 5 |
| <i>Prikbord</i> | 6 |
| <i>Afscheid Carola Puschel</i> | 8 |
| <i>Wedstrijdkalender</i> | 9 |
| <i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i> | 10 |
| <i>Verjaardagen</i> | 11 |
| <i>Van de Verenigingsmanager</i> | 12 |
| <i>Jeugdpagina's</i> | 18 |
| <i>Peter's P-tjes Parade</i> | 22 |
| <i>Jeugduitslagen</i> | 23 |
| <i>Langere verhalen</i> | 28 |
| <i>Saskia's Column</i> | 31 |
| <i>Gerard's Column</i> | 33 |
| <i>Stermiles</i> | 36 |
| <i>Uitslagen senioren</i> | 37 |
| <i>Overzicht trainers</i> | 45 |
| <i>Overzicht trainingen</i> | 46 |

Naar de top

Ja, ik mag naar Londen volgend jaar. Nee, niet omdat ik me gekwalificeerd heb voor de Olympische Spelen maar omdat ik kaartjes heb toegewezen gekregen in de ticketloterij, waarvoor overigens een fors bedrag van de creditcard werd afgeschreven. Natuurlijk hopen we daar Nederlandse successen te beleven, maar die kansen zijn wel klein. In de ruim 50 jaar historie van Phoenix hebben we al wel atleten gehad die deelnamen aan EK's en WK's maar tot deelname aan een OS is het nog nooit gekomen. Zou dat dan mogelijk zijn? Jazeker, voor een atleet die gefocust is en zijn prioriteiten stelt is heel veel mogelijk.

Niet zelden zie je duo's ontstaan van trainer-atleet die jarenlang met beperkte middelen samenwerken en toch hun successen behalen. Voor getalenteerde toegewijde atleten wil Phoenix ook graag wat meer doen. Atleten die bewijzen een goede kans te hebben in de nationale top mee te doen verdienen extra ondersteuning. Twee jonge Phoenix-atleten die zich gekwalificeerd hebben voor deelname aan het topsportplan hopen zich zo verder te ontwikkelen. Deze atleten zijn Anouk Oosterhuis, A-junior en gespecialiseerd in de korte hordennummers, en Jeroen Rodenburg, 1e-jaars neo en talentvol op de middenlange afstand (800m/1500m).

We verwachten dat binnen afzienbare tijd nog een aantal Phoenix-atleten in aanmerking komen voor het topsportplan. Eén van hen is Saskia de Vries-van Vugt, erkend lange afstandslooper, die op dit moment in verwachting is. Naast de goede begeleiding en ondersteuning die er voor de gehele selectie van Phoenix-wedstrijdatleten is, is er voor deze topsporters extra ondersteuning in de vorm van trainingskampen, inspanningstesten, voedingsadviezen en sportmassage.

Competities en NK's

Afgelopen voorjaar zijn diverse niveaus mooie prestaties geleverd. Bij de jeugdcompetities zijn de D-Junioren zowel bij de jongens als bij de meiden doorgedrongen tot de gebiedsfinale. En bij de Masters hebben de mannen- en vrouwenploegen zich beide geplaatst voor de landelijke finale in september, waar ze beide goede vooruitzichten hebben op ereplaatsen. Voor de seniorenploegen mannen en vrouwen wordt het spannend of ze 'overzomeren' en de promotiewedstrijd halen. Het NK voor de Masters is al geweest en daar is met 6 plakken uitstekend gescoord. De NK's Junioren en Senioren zullen dat niet opleveren maar daar zijn wel kansen.

Afbraak en nieuwbouw Maarschalkerweerd

De aanleg van de nieuwe baan aan het eind van de Mytylweg is in volle gang. Het asfalt van de baan ligt er en

de contouren van de gebouwen zijn zichtbaar. De huidige baan zal vanaf 4 juli worden afgebroken tbv 3 hockeyvelden. Helaas zal de nieuwe baan dan nog niet gereed zijn wegens een door de gemeente te laat gepubliceerd bestek, waardoor vooralsnog de oplevering is vastgesteld op 15 juli. Door het begin van de zomervakanties zijn de pupillentrainingen dan al gestopt. Zij kunnen deelnemen aan het vakantieproject (zie elders in dit clubblad).



Na de vakantie worden ze verwacht op de nieuwe locatie. De junioren doen zolang alternatieve trainingen in de buurt van Maarschalkerweerd (trainingsveld is in aanvraag) en verzamelen in overleg met de trainers. Dit geldt ook voor de recreantentrainingen. De trainingen voor de wedstrijd-atleten worden in de tussentijdse periode verplaatst naar Overvecht. Of het gebouw voor materiaalopslag op 15 juli gereed zal zijn is nog niet zeker. Mocht dat niet zo zijn dan wordt er tijdelijk gebruik gemaakt van containers. De oplevering van kleedkamers en het Paviljoen van de SVDU staat gepland voor 1 september. Hou voor actuele berichtgeving over de nieuwe baan de Phoenix-site in de gaten.

Na de zomer

De WOC en de recreantencommissie hebben de handen ineen geslagen om de Clubkampioenschappen te combineren met feestelijke activiteiten om de ingebruikname van de nieuwe baan in te luiden. De plannen zijn nog even geheim, maar daar horen jullie na de zomer ongetwijfeld meer van.

Verenigingsmanager Margo de Vries is oa bezig met de implementatie van een vrijwilligersdatabase, die tot doel heeft het huidige vrijwilligersbestand en alle functiebeschrijvingen goed vast te leggen. Daarnaast zullen met name de nieuwere leden benaderd gaan worden voor hun achtergronden en interesses in kaderfuncties.

Edwin van den Berg

Fysiotherapie in de zomer

Beste Atleten!

Vanwege de verhuizing van de baan en het niet synchroon lopen van de overgang naar het nieuwe clubhuis, zal ik in de zomermaanden niet aanwezig zijn op de baan. 30 juni zal ik de laatste keer op de baan zijn voor vragen, er is dan geen plek meer in het clubhuis, dus voor onderzoek zal ik de kleedkamers gebruiken.

De maanden juli en augustus ben ik niet aanwezig. In de maand juli kunnen vragen met betrekking tot blessures en loopp Problemen via de mail: Marjet@triestotaal.nl worden gesteld. Mocht er dan onderzoek nodig zijn, dan kunnen jullie op de praktijk langskomen.

In augustus ben ik zelf niet aanwezig, bij dringende vragen kunnen jullie terecht bij de praktijk, www.triestotaal.nl of 030-2660662.

8 september ben ik weer aanwezig samen met de masseurs, en zullen we in ons nieuwe plekje bij de kleedkamers zitten.

Fijne zomer allemaal!

Groeten

Marjet Hengeveld

Fysiotherapeute TRIAS Fysiotherapie en Sportrevalidatie
www.triestotaal.nl tel. 030-2660662

Versterking Maliebaanloop gezocht

Ok al is de Maliebaanloop pas halverwege oktober, de organisatie is nu alweer in volle gang. De organisatie zit op dit moment nog verlegen om twee mensen die de commissie kunnen versterken. Het gaat om een vrijwilligers-coördinator en een coördinator voor de jeugdloop. De commissie komt gemiddeld eens per maand na een training bij elkaar en voorbereiding daarvoor kost je doorgaans slechts twee uur. Verder hebben we (uiteraard) op de dag van het evenement zelf een grote behoefte aan helpende handen. Mocht je geïnteresseerd zijn om in de voorbereiding of op de dag zelf te helpen, meld je dan snel aan via cwt@avphoenix.nl. Op dat adres kun je ook terecht voor vragen. Meer informatie over het evenement is te vinden op www.maliebaanloop.nl.

*Namens de CWT,
Patrick Witte en Marcel Kwakkel*

Bedankt!

2 jaar geleden begonnen wij in het vrouwenloopgroepje aan de Teun de Jagerdreef met "lopen", onder de inspirerende en enthousiaste begeleiding van Carola Puschel en Rixt Bode die deze taak in duo vorm doen. Dankzij hen zijn we nu verder gekomen dan we ooit durfden dromen en genieten we iedere zondag weer van anderhalf uur training. Helaas gaat Carola nu vertrekken naar Chili! Wij willen haar hartelijk bedanken voor alle fijne trainingsoortjes. Veel geluk met je gezin in Chili!

*De twee 60-plussers:
Enny Burmanjer en Janny Boerrigter*



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

Beste allemaal:

Hoewel niet veel mensen me kennen wil ik toch van jullie allemaal afscheid nemen. Het Phoentje lijkt me de juiste gelegenheid.

3 ½ jaar geleden kwamen mijn 2 kinderen, mijn man en ik naar Utrecht omdat hij ging promoveren. Ik kwam zonder een idee wat ik hier zou kunnen gaan doen. Het enige wat ik precies wist was dat ik de taal goed moest leren om er bij te kunnen horen.

Ik mocht officieel niet werken en wilde per se iets met sport/lopen gaan doen. Toen ik de taal iets meer beheerste ging ik googlen "atletiek cursussen gratis" en kwam op de site van Phoenix. Er werd een cursus aangeboden in het kader van CoA die toen georganiseerd werd door Marijke Dijkstra. Dat is al meer dan 2 ½ jaar geleden. Die cursus was voor Assistent Loop Trainer om een groep allochtone vrouwen in Overvecht te kunnen trainen.

In april 2009 zijn we met de trainingen begonnen en die geef ik nog steeds om de beurt met Rixt Bode. De vrouwen hebben onlangs hun eerste 5 km zonder stoppen uitgelopen. Maar het allerbelangrijkste voor mij is dat ik in Rixt een hele goede vriendin heb gevonden met wie ik ook pas Parijs samen liep, en in de vrouwen trouwe en lieve atleten die ik elke zondag ga missen.

In deze tijd heb ik ook door Phoenix en dankzij Miriam Hentzen's hulp de cursus Jeugd Atletiek Trainer afgemaakt en heel veel naschoolse lessen in het kader van Sport Scoort met Jannet Vermeulen gegeven. Ik bewonder haar doorzettingsvermogen en haar enorme betrokkenheid bij kinderen; niet alleen op de baan maar in elke wijk, school en veldje van de stad.

Ik heb geprobeerd ook 's avonds trainingen te geven aan pupillen, samen met Christijn, Chaya, José en Miriam. Ik bedank hen voor de kans die ze me gaven, al lukte het me niet altijd goed om dat te combineren met mijn gezinsleven.

Verder heb ik zelf veel gelopen. Mijn eerste marathon was Rotterdam 2008 toen ik pas 1 maand hier was (ik had me in Chili al ingeschreven). Sindsdien ben ik niet meer gestopt met 10, 21, of 42 te lopen. Elke afstand heeft zijn eigen uitdaging.

Nu mijn kinderen, mijn man en ik helemaal ingeburgerd zijn is hij gepromoveerd. Hij moet terug naar zijn baan aan de universiteit in Valdivia (zuid-Chili) en dus vertrekken we deze zomer uit Nederland.

Door Phoenix is mijn leven rijker geworden en ik wil heel graag in Chili iets doen met wat ik hier heb geleerd: Kinderen enthousiast aan het sporten brengen.

Heel erg bedankt.

Chao, hasta la vista!

Carola Puschel
carolapuschel@gmail.com

De BOMBARDON
Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

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

| Betrokken | Betrouwbaar | Betaalbaar |
|--|--|---|
| Samen met 2 andere ouders pas je een halve dag op 15 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

Wedstrijd- & trimloopkalender

juli en augustus (interactieve wedstrijdkalender)

Baanwedstrijden

| | | |
|----------|------------|---------------------|
| 02-07 | Uden | MONDO Keien Meeting |
| 05-07 | Leiden | Avondinstuif 2 |
| 10-07 | Eindhoven | Open Eindhovense |
| 15-07 | Utrecht | Trackmeeting |
| 30/31-07 | Amsterdam | NK Atletiek |
| 12-08 | Utrecht | Trackmeeting |
| 20/21-08 | Lisse | WK Double Decathlon |
| 03-09 | Amstelveen | NSK teams |
| 11-09 | Hilversum | Arena Games |

Jeugd

| | | |
|----------|-----------------|--------------------|
| 02/03-07 | Almelo | CD Meerkamp |
| 03-07 | Mannheim (D) | Juniorenwedstrijd |
| 05-07 | Leiden | Avondinstuif 2 |
| 08/10-07 | Alphen a.d Rijn | NK junioren |
| 27/28-08 | Krommenie | BCD Meerkamp |
| 27/28-08 | Amsterdam | Nationale C-Spelen |
| 04-09 | Amsterdam | Nationale D-Spelen |

Wegwedstrijden

| | | |
|-------|-------------|-------------------------|
| 02-07 | Rotterdam | NSK Ekiden |
| 13-07 | Voorthuizen | Loopfestijn Voorthuizen |

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

** zie ook bij wegwedstrijden en cross

Trimlopen**

| | | |
|-------|---------|--------------|
| 3-7 | Zeist | Panbosloop |
| 7-8 | Zeist | Panbosloop |
| 4-9 | Zeist | Panbosloop |
| 11-09 | Utrecht | Berekuilloop |

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

Juli 2011

| | | | |
|----|---------|------------------|------------------------|
| vr | 8 - 10 | NK junioren | Alphen a/d Rijn |
| vr | 15 | 4e Track meeting | Atletiekbaan Overvecht |
| za | 30 - 31 | NK atletiek | Amsterdam |

Augustus 2011

| | | | |
|----|------------|---------------------------|------------------------|
| vr | 12 | 5e Track meeting | Atletiekbaan Overvecht |
| vr | 19 | Kopijsluiting 't Phoentje | clubblad@avphoenix.nl |
| za | 27 - 4 sep | WK atletiek | Daegu (Z-Korea) |

September 2011

| | | | |
|----|----|---------------------------------------|------------------------|
| vr | 2 | 6e Track meeting | Atletiekbaan Overvecht |
| zo | 4 | NK 10 km | Tilburg |
| za | 10 | Competitie jun. CD landelijke finales | nog onbekend |
| zo | 11 | Berekuilloop | Sportpark De Berekuil |
| zo | 11 | Competitie junioren B finales | nog onbekend |
| zo | 11 | Competitie masters finales | nog onbekend |
| zo | 18 | Competitie senioren prom/degr | nog onbekend |
| zo | 25 | Singelloop | UtrechtAugustus 2011 |

Oktober 2011

| | | | |
|----|----|---|--------------------------------|
| za | 1 | clubkampioenschappen + officiële opening baan | Atletiekbaan Maarschalkerweerd |
| zo | 16 | Maliebaanloop | Maliebaan, Utrecht |
| vr | 21 | Kopijsluiting 't Phoentje | clubblad@avphoenix.nl |

Nieuwe leden

| | | | | | |
|-----------------------|------------------|-----------------------------|---------------------|----------|------------------------------|
| Gadije El Aita | recreant | | Janneke Meulenkamp | recreant | meulenkamp.j@gmail.com |
| Hafida El Aita | recreant | hafida_el_aita@live.nl | Berend Oldenburg | jeugd | oldenburg@casema.nl |
| Thalitha Bhugwandass | recreant | tjmbhugwandass@yahoo.com | Paul Roeland | recreant | p.roeland@hetnet.nl |
| Mark Broekman | MLA | broekmanmark@gmail.com | Imke Schrijen | jeugd | schrijen@casema.nl |
| Hayat Dehbi | recreant | | Sofie Schutte | jeugd | sofieschutte@hotmail.com |
| Tamara Eggenhuisen | recreant | tamaramarijke@hotmail.com | Marcel Stam | recreant | ms@deltamarket.nl |
| Shirin Eisenlohr | jeugd | p.eisenlohr@uu.nl | Krista Tjerkstra | recreant | krista_tjerkstra@hotmail.com |
| Jeroen Heesbeen | sprint/technisch | jeroenheesbeen@hetnet.nl | Ellen van Tuel | recreant | ellenvtuel@hotmail.com |
| Piet van der Heijden | recreant | pvdheyden@ziggo.nl | Simone Vegt | recreant | svegt@planet.nl |
| Denise van de Kerkhof | recreant | sniesdenise@gmail.com | Anne van der Voorde | recreant | avandervoorde@hotmail.com |
| Anne Khaled | recreant | khaled.anne@gmail.com | | | |
| Hans Kingma | recreant | hgkingma@hotmail.com | | | |
| Jeroen Klein | sprint/technisch | jeroen.klein@conquaestor.nl | | | |
| Mirjam Knol | recreant | m.j.knol@hotmail.com | | | |
| Marc Leijtens | MLA | leijtensmm@hotmail.com | | | |
| Jannah de le Lijs | jeugd | tessadelelijs@xs4all.nl | | | |
| Lobke Mentrop | recreant | mentrop@hotmail.com | | | |
| Tom Meulenbroeks | jeugd | e.hazendonk@hotmail.com | | | |

| | | | | |
|------|----------|------------------------------------|----|----------------------------|
| juli | 26 | Arja Even (38) | 17 | Klarita Shuta (46) |
| 1 | 26 | Maarten Stam (45) | 17 | Linn Rosanne de Boer (12) |
| 1 | 27 | Rob Visser (36) | 19 | Roland Bosscha (36) |
| 1 | 27 | Peter Koopman (48) | 19 | Sander Koopmans (39) |
| 1 | 27 | Loc Le (34) | 20 | Monique Lesterhuis (44) |
| 1 | 27 | Esther Waij (28) | 20 | Werner Andrea (40) |
| 1 | 28 | Janneke Heijltjes (35) | 20 | Jorieke Beermink (13) |
| 2 | 28 | Duane ter Steege (16) | 21 | Ernestine Elkenbracht (41) |
| 2 | 29 | Rob Rolvink (42) | 22 | Wimjan Schippers (60) |
| 3 | 29 | Masja Klarenbeek (38) | 22 | Jeroen Vermeulen (46) |
| 3 | 29 | Patrick van de Luijngaarden (36) | 22 | Roanne Bruin (20) |
| 4 | 31 | Jan Hazendonk (57) | 23 | Thilly de Boer (50) |
| 5 | 31 | Israe Boutayeb (12) | 23 | Jeroen Moorman (34) |
| 6 | 31 | Max Simons (17) | 25 | Piet Peiren (40) |
| 7 | | | 25 | Leon Graumans (23) |
| 7 | augustus | | 26 | Lamjae Zouzou (9) |
| 7 | 1 | Sjaak Lujendijk (47) | 26 | Hayat Dehbi (29) |
| 8 | 1 | Eric van Rooijen (28) | 26 | Erik Deiman (30) |
| 8 | 1 | Peter Verburg (48) | 26 | Hugo Verheugt (12) |
| 8 | 1 | Thijs Masmeijer (15) | 27 | Erik Bosker (50) |
| 8 | 3 | Katinka Knoop (50) | 27 | Erik van Uden (56) |
| 9 | 3 | Bart Oldenhof (29) | 27 | Marc Vissers (37) |
| 9 | 4 | Vincent Klarenbeek (31) | 27 | Wietske Brouwer (15) |
| 10 | 4 | Bram van Deudekom (12) | 28 | Ruud Kamp (41) |
| 10 | 6 | Jan-Willem Vos (56) | 29 | Robert Hogerwerf (26) |
| 10 | 6 | Anneorie Hegge (29) | 29 | Jasper Wilshaus (16) |
| 11 | 6 | Ralf Kaptijn (31) | 29 | Steven Verwaard (30) |
| 12 | 6 | Patrick Wieser (27) | 30 | Youssra el Kallachi (9) |
| 12 | 7 | Marjon Wiendels (44) | 30 | Aicha Thier (12) |
| 13 | 8 | Joost Borm (55) | 30 | Noah Francisca (11) |
| 13 | 9 | Thijmen Immerzeel (7) | 30 | Kyra van der Meijden (8) |
| 14 | 10 | Marjolein Heemskerk (47) | 31 | Mara Verduin (29) |
| 15 | 10 | Hayat Rricha (29) | | |
| 15 | 10 | Marc Leijtens (26) | | |
| 15 | 11 | Arien Bosch (33) | | |
| 16 | 11 | Esther Spruit (11) | | |
| 18 | 12 | Julia Adelaar (7) | | |
| 18 | 12 | Femke Brouwer (11) | | |
| 18 | 13 | Meike Hesselink (34) | | |
| 19 | 14 | Richard van der Kwast (37) | | |
| 19 | 15 | Elle Petit (39) | | |
| 20 | 15 | Bernadette Aalders-de Ruijter (53) | | |
| 21 | 16 | Jan Willem Spruit (16) | | |
| 22 | 17 | Desiree Bosch (49) | | |
| 22 | 17 | Benno Meen (50) | | |
| 23 | | | | |
| 23 | | | | |

Zomer voor de deur

Mijn intentie was om te beginnen dat het mooie weer zijn intreden doet en dat de vakantie voor de deur staat. Echter komt het op dit moment met bakken uit de lucht en lijkt het meer weg te hebben van de herfst dan van de zomer. Dat de vakantie er aankomt blijft wel een feit. Voor veel verenigingen een moment waarop de rust zijn intrede doet en sommige verenigingen zelfs helemaal sluiten gedurende de zomervakantie. Binnen een atletiekvereniging ligt dit iets anders, sterker nog; binnen de atletieksport zitten we middenin het wedstrijdseizoen en wordt er harder dan ooit getraind. Zelf heb ik weinig atletiektechnisch verstand, maar zie en hoor wel veel over bijzondere prestaties die onze atleten neerzetten. Volgens mij zitten we dan ook middenin een veelbelovend seizoen.

Naast het trainen blijven we ook organisatorisch aan de vereniging timmeren. Het vrijwilligersbeleid wordt inmiddels tot uitvoering gebracht en krijgt o.a. vorm door de "Ik ben Phoenix" campagne en het vullen van de vrijwilligersdatabase. Dat is een behoorlijke klus bij zo'n actieve en grote vereniging. Alleen al het in kaart brengen van alle huidige functies en de structuur van de vereniging heeft veel tijd gekost. Nu is het zaak om ook van alle leden de gegevens te gaan vullen in de database.

Het bedrijfsaanbod is helemaal up and running om in hardlooptermen te blijven. De volgende grote stap is het binnenhalen van opdrachtgevers en het daadwerkelijk in beweging brengen van bedrijven. Onze producten staan. Nu is het zaak deze in de markt te zetten. Een belangrijke reden om dit aanbod op te starten zijn natuurlijk extra inkomsten voor de vereniging maar ook het versterken van de band tussen de vereniging en het Utrechtse bedrijfsleven. Maar als vereniging nemen we ook onze maatschappelijke functie zeer serieus en willen we hiermee meer mensen in en rondom de stad in beweging brengen. Bedrijven vormen hierbij een belangrijke schakel.

Via deze weg wil ik iedereen alvast een hele fijne vakantie wensen en de atleten die hard doortrainen nog een succesvol seizoen! Keep up the good work!

Met sportieve groet,

Margo de Vries

"Ik ben Phoenix"

Vlak voor de zomervakantie is de 'Ik ben Phoenix' campagne gelanceerd. Als het goed is hebben jullie hier al iets over vernomen of over gelezen op de website. Maar wat is 'Ik ben Phoenix' nou precies?

Het doel van de 'Ik ben Phoenix' campagne is het zichtbaar maken van vrijwilligerswerk, creëren van bewustwording van het belang van vrijwilligerswerk en prikkelen van niet actieve leden en het waarderen en werven van vrijwilligers. Op de website is een speciale pagina ingericht met hierop aandacht voor de volgende punten:

- Portretten van de vrijwilligers achter de vereniging (foto's, filmpjes, interviews);
- Aandacht voor het belang van vrijwilligerswerk (koppeling naar vrijwilligersbeleidsplan en info over Europees jaar van het vrijwilligerswerk);
- Actuele vacatures;
- Delen van successen en inspirerende teksten van, voor en door vrijwilligers;
- Koppeling met de vulling van de Vrijwilligersdatabase.

De komende periode zullen jullie nog veel gaan horen van deze campagne maar hierbij dagen we jullie allemaal uit onderdeel hiervan te worden en zelf input te leveren binnen dit project. Heb je een leuk verhaal, quote, of inspirerende tekst? Wil je iets vertellen over je eigen functie of taak binnen de vereniging? Laat het ons weten! Neem in ieder geval even een kijkje op de speciale actiepagina op de website (te bereiken via de banner of klik op Ik ben Phoenix onder het hoofdmenu).

Met sportieve groet,

*Hans Rebers
(hcrebers@hotmail.com)
Margo de Vries
(verenigingsmanager@avphoenix.nl)*

Nieuw! Phoenix Business Runners

Nieuw in het al zeer complete aanbod van Phoenix is het bedrijfsaanbod. Onder de naam Phoenix Business Runners biedt de vereniging vanaf heden extra activiteiten aan voor bedrijven. Vooral hardlopen is zeer geschikt om (meer) mensen in beweging te brengen en goed uit te oefenen in groepsverband. Iedereen kan hardlopen en de intensiteit is goed aan te passen aan het niveau van de groep. Daarnaast is het natuurlijk ook gewoon heel leuk om samen met je collega's te bewegen of zelfs om toe te werken naar een bepaalde afstand of hardloopevenement. Tegenwoordig hebben de meeste hardloopevenementen ook een businessrun opgenomen in het programma.

Er zijn diverse redenen waarom we dit vanuit de vereniging hebben opgestart. Ten eerste is dit natuurlijk een mooie bron van extra inkomsten voor de vereniging maar daarnaast willen we ook de band tussen de vereniging en het Utrechtse bedrijfsleven versterken. Ten derde voelen we als vereniging ook een stukje maatschappelijke betrokkenheid om meer mensen in en rondom de stad in beweging te brengen. Bedrijven zijn een belangrijke schakel om (grote) groepen mensen te bereiken.

Jullie als leden zijn natuurlijk al zeer enthousiast en fanatiek maar lijkt het je leuk om je collega's eens uit te dagen om sportief actief te worden of om gezamenlijk een bepaalde afstand te gaan lopen? Denk dan eens aan de mogelijkheden die we bieden vanuit de vereniging. Is er interesse vanuit je werkomgeving neem dan contact op met onze Verenigingsmanager Margo de Vries (06-13169375 of verenigingsmanager@avphoenix.nl). Zij kan meer vertellen over de mogelijkheden die we bieden en ondersteunen in het samenstellen van een aantrekkelijk pakket voor het bedrijf. Meer info is tevens te vinden op onze website onder 'de club' – 'Business Runners'.

Margo de Vries

Ron Agterberg

DE SCHARRELSLAGER®

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

Zomerklaar?



Jogger, trimmer, topper, wegatleet, baanatleet? Iedereen is welkom bij Run2Day voor een objectief en deskundig advies. Dit m.b.v. een gratis loopbaananalyse. Spikes, training- en wedstrijdschoenen, loopkleding en accessoires zijn bij ons ruim op voorraad. Wij bij Run2Day nemen alleen maar genoeg 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

Marinastraat 10, Utrecht
Grote Haag 25, Amersfoort

Foto: J. van der Vliet - Fotograaf.nl

Enkele maanden geleden is er een begin gemaakt met het oprichten van een recreanten-commissie bij Phoenix. Bart Broex heeft zich jarenlang in zijn ééntje ingezet om alles voor de recreanten in goede banen te leiden. Dit heeft hij naar ieders tevredenheid gedaan maar het werd wat veel voor één persoon, zeker nu Phoenix steeds groter wordt.

Arjeh Mesquita werd bereid gevonden om toe te treden als bestuurlijk voor de recreanten. Omdat ook Arjeh niet alles alleen kan doen heeft hij aan een aantal mensen gevraagd of zij ook wilden toetreden tot de recreanten-cie. Lize Haarman en ik waren daar toe bereid en zo waren we al met zijn drieën. Vincent Klarenbeek heeft zich later ook nog bij ons gevoegd.

Bart Broex heeft nu alle taken voor de recreanten aan ons overgedragen. Lize is er voor de agenda en alle activiteiten die plaats (gaan) vinden en Vincent is er voor de technische zaken. Ik zorg voor de communicatie richting alle recreanten via de mail en de Phoenix website voor zowel de aankondigingen als last minute berichten. Arjeh houdt zich o.a. bezig met de trainers en de communicatie van de recreanten richting het bestuur.

Op dit moment hebben we geïnventariseerd wat er al gedaan wordt voor de recreanten en wat we nog meer kunnen gaan doen zoals infoavonden over voeding, kleding etc. Maar ook hebben we gekeken hoe we het voor iedereen, zowel lopers als trainers, nog leuker maken. Jullie ideeën zijn altijd welkom.

Na de zomervakantie gaan de activiteiten echt vorm krijgen en voor een goede communicatie naar jou als recreant vraag ik je om te zorgen dat we je juiste email adres hebben zodat je niks hoeft te missen. Het mailadres voor alle vragen, info en verzoeken is recreantinfo@avphoenix.nl. Eén activiteit wil ik alvast melden en dat is een feest ter gelegenheid van de opening van de nieuwe baan in Maarschalkerweerd begin oktober. Op deze dag zullen er een hoop activiteiten plaats gaan vinden voor zowel jong als oud.

Hiervoor en alle andere activiteiten kunnen we nog enkele enthousiaste leden gebruiken die onze recreanten-cie komt versterken. Het hoeft helemaal niet veel tijd te kosten maar vele handen maken licht werk. Meld je aan bij mij of via het mailadres.

Rob Visser

Starshoe Zeist; het beste sportschoen-advies voor verantwoord sporten



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

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

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

www.starshoe.nl





Hallo Junioren en Pupillen,

Sommigen zitten er al middenin, voor anderen komt het er aan: de zomervakantie. Ook wij als redactie van het Phoentje verheugen ons er natuurlijk op. Of je nou op vakantie gaat of thuis blijft, wij wensen jullie allemaal een heerlijke vakantie toe. En onthoud: blijf nog wel lekker trainen als je thuis bent, lees het stukje van Jannet!

Geniet van de laatste jeugdpagina vóór de vakantie, tot volgend schooljaar!

Roos, Annabel en Chaya

Trainen tijdens de zomervakantie

Tijdens de zomervakantie, van 4 juli t/m 11 augustus, zijn er geen pupillentrainingen op de atletiekbaan. We nodigen onze pupillen van harte uit bij het vakantieproject 'Atletiek'sCool' in de speeltuinen. Zes weken lang:

- iedere dinsdagmiddag van 14.00-16.00 in speeltuin De Gagel in Overvecht
- iedere woensdagmiddag van 14.00-16.00 in speeltuin De Watergeus in Zuilen
- iedere donderdagmiddag van 14.00-16.00 uur in speeltuin De Watertoren in Overvecht

Zie ook de flyer die in dit clubblad wordt afgedrukt en in week 25 bij alle pupillentrainingen is uitgedeeld. Voor eventuele nadere informatie: jeugdinfo@avphoenix.nl

Voor junioren CD gaan de trainingen in de zomervakantie gewoon door. Dus ben je niet op vakantie, kom dan gewoon trainen. De trainers hebben m.b.v. een schema gezorgd dat er iedere training een juniorentrainer voor jullie klaarstaat. Laat ze niet voor niets komen!

De junioren B mogen in de zomervakantie meetraineren bij de senioren. Aziz en Koen zullen jullie introduceren bij de seniorentrainer(s). Heb je vragen, mail dan eveneens even met jeugdinfo@avphoenix.nl

De differentiatietrainers spreken zelf met hun atleten af wanneer de trainingen wel of niet doorgaan in de vakantieperiode.

Jannet Vermeulen
jeugdcoördinator

Wedstrijden/Trainingen

Eerst gaan we genieten van een heerlijke vakantie. Voor de één een kans om even lekker niets te hoeven doen, voor een ander misschien leuk om een sportieve vakantie ervan te maken.

Na de vakantie zijn er natuurlijk weer wedstrijden gepland waar jullie je altijd voor kunnen opgeven. Sommige zijn nog ver weg, maar zet ze alvast in jouw agenda. Dan kun je ze niet vergeten!

Junioren:

- 27 en 28 augustus 2011: BCD Meerkamp in Krommenie.

Pupillen:

Voor de kinderen die zich hebben geplaatst:

- Finale van de pupillencompetitie.

Voor iedereen:

- 16 oktober 2011: De Maliebaanloop.

Gezocht!

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

Wij kijken uit naar jullie verhalen.

De opsteker!

Vanaf nu komt er in ieder Phoentje een opsteker die voor alle pupillen en junioren geldt. De opsteker voor dit Phoentje is:

'Fijn dat jullie allemaal op de trainingen zijn geweest.'

Barbecue

Op 28 juni hebben weer twee fantastische vaders een heerlijke barbecue georganiseerd voor alle pupillen, junioren, ouders en trainers. We zullen waarschijnlijk weer lekker genieten van de kookkunsten van deze vaders (en moeders die altijd goed worden ingezet)!

Nico en Reinier, bedankt voor jullie inzet om dit weer tot een succes te maken!

.....

Voor het eerst op de atletiekbaan!

Maandag 6 juni was het dan eindelijk zover. Na weken van voorbereiding, kwam een grote groep fietsende kinderen en ouders de atletiekbaan Overvecht op om ter afsluiting van Atletiek in de Wijk 2010-2011 een meerkamp op de échte atletiekbaan te doen. Een andere, nog grotere groep arriveerde even later met de bus. En zo kon het feest beginnen. Allereerst moesten er echte startnummers opgespeld worden en werd er voor ieder kind een diplomakaart gemaakt waarop de prestaties geschreven konden worden.

We begonnen met een vliegende start, waarbij 'technicus' Koos alles weer prima voor elkaar had. Iedereen mocht 2x proberen een zo snel mogelijke tijd te lopen. Het mooie van deze apparatuur is dat je je tijd direct bij de finish in beeld hebt. Dat motiveerde de kinderen om extra hard te lopen. Daarna werd er ver gesprongen, hoog gesprongen en speer geworpen of het leven er vanaf hing. Carola, Cora, Kirsten en Chaya wisten de kinderen tot prachtige prestaties te motiveren. De moeders dronken gezellig een kopje koffie of thee in de kantine, waar Henrike zich had opgeworpen tot barvrouw. Sommigen vonden het zo leuk dat ze bleven helpen op de baan.

Als afsluiting stond Frits klaar met de grote klok en het startpistool. Zo werd er een echte 400 meter gelopen en kon ieder trots zijn eigen tijd bij de finish aflezen. Daarna natuurlijk de prijsuitreiking. Ieder kind was winnaar en werd gehuldigd met een prachtige medaille. En er was een appel voor de eerste honger.

Een super geslaagde middag met zo'n 25 blijde kindergezichten. Misschien zien we ze na de zomervakantie bij Phoenix of weer bij Atletiek in de Wijk in de gymzaal aan de Grote Trekdreef terug. Dank aan alle vrijwilligers, van Cumulus en van Phoenix, die dit samen mogelijk gemaakt hebben.

Jannet Vermeulen.

Pupillencompetitie

De tweede competitie voor de pupillen zit er weer op. Met dit mooie weer waren er toch weer veel pupillen op de competitie te zien. Er werd goed gelopen en ver of hoog gesprongen. Ook de ballen en de kogels kwamen weer ver. Tot slot zag je alle kinderen langs racen tijdens de 600 of 1000 meter. Wat een top dag. Iedereen heeft zijn best gedaan en is klaar voor de derde competitiewedstrijd.....

.....

Afscheid Carola

Soms zijn er ook trainers die gaan stoppen met training geven, ondanks dat ze het zo leuk vinden. Deze tijd is nu aangebroken voor Carola. Zij moet terug naar Chili, nu haar man hier is gepromoveerd. Ondanks dat niet iedereen haar kent, wilt ze toch van iedereen even afscheid nemen. Op bladzijde 8 vind je haar brief voor jullie allemaal. Carola, bedankt voor al jouw inzet bij Phoenix en heel veel succes in Chili!! Je kunt haar ook een mailtje sturen op carolapuschel@gmail.com



De Juniorencommissie

Het juniorenkamp is ondertussen alweer een tijdje geleden, maar hier nog een verslag van een gezellig weekend!

In het paasweekend vond het juniorenkamp weer plaats. Eén ding hadden we in ieder geval mee: het was prachtig weer.

We zijn met een groep van 25 junioren en Lianne en Miriam als trainsters naar Schoorl gegaan. Het thema New Kids sloeg bij de meesten goed aan, zie de groepsfoto voor het resultaat.

's Avonds zaten we gezellig met z'n allen rond de vuurkorf, zaterdag zijn we lekker naar het strand geweest. Spelletjes gedaan en een paar echte diehards hebben zelfs gezwommen. Zaterdagavond hebben we Levend Newkids (een variant op Levend Stratego) gespeeld en vervolgens vond de dropping plaats. Zondagochtend hebben we, heel toepasselijk, eitjes gezocht. Frank en Marcella (ouders van Lara en Fieke Witte) hebben ons ontzettend goed geholpen gedurende het kamp. Het ontbijt stond voor ons klaar, de lunch werd naar het strand gebracht en 's avonds stond er een grote pan macaroni op tafel. Nogmaals hartelijk bedankt voor jullie hulp!

Verslag van Joran van der Sluis, junior B:

Zonnige deuntjes van 'Plage' klinken uit de draagbare speakers. Het zonnetje schijnt zelfs binnen met dat nummer op. En dat doet me terugdenken aan het goudgele strand waar we vanmiddag zaten....

"De zon hoog aan de hemel, neerschijsend op het zand, de bleke lichamen van de Hollanders en de koele blauwe zee. Langzaam warmen de zonnestralen ons op. Ze stijgt hoger aan de hemel, en zakt."

Verslag van Rebekka:

Zaterdagavond de dropping: wij (de laatste groep) zijn nu lekker thuis, we hebben twee groepen ingehaald! Haha, we waren een stormtrein, niet te stoppen! Vandaag verder naar het strand geweest, lekker zonnen en zwemmen. Josja ingemaakt met voetbal, ha. Net als gister was het ook vandaag weer gezellig, leuke sfeer enzo.

De juniorencommissie

Wedstrijdkalender Junioren juli en augustus

Junioren

| | | |
|----------|-----------------|--------------------|
| 02/03-07 | Almelo | CD Meerkamp |
| 03-07 | Mannheim (D) | Juniorenwedstrijd |
| 05-07 | Leiden | Avondinstuif 2 |
| 08/10-07 | Alphen a.d Rijn | NK junioren |
| 27/28-08 | Krommenie | BCD Meerkamp |
| 27/28-08 | Amsterdam | Nationale C-Spelen |
| 04-09 | Amsterdam | Nationale D-Spelen |

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

** zie ook bij wegwedstrijden en cross

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



De junioren op kamp

... Marloes Pleijte

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

1. Hoe lang ben je al trainer bij Phoenix?

Als ik het goed heb ben ik sinds 2008 trainer bij Phoenix. Ik begon met trainen bij Phoenix omdat ik in Utrecht ging wonen voor mijn werk. Omdat ik daarvoor al sinds mijn 16e training gaf bij AV Fortuna miste ik het training geven wel. Ik zag toen op de site een oproep dat ze trainers zochten en heb daar toen op gereageerd.

2. Heb je zelf als kind aan atletiek gedaan?

Ik doe al sinds de basisschool aan atletiek, ik weet niet meer precies hoe oud ik was toen ik ermee begon. Volgens mij vanaf groep 6/7. Hiervoor bij AV Fortuna uit Vlaardingse.

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

Zelf vind ik verspringen en sprinten het leukste om te doen. Waarom vind ik een lastige vraag, ik denk omdat ik er op een gegeven moment meer op ging trainen en toen bij de wedstrijden flink vooruitging. Ik train vooral omdat ik de trainingen erg leuk vind om te doen en doe het dus vooral voor mijn plezier en niet zo erg voor mijn goede pr's. Al is dat eigenlijk geen goed antwoord voor een trainer.

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

Ik werk bij de Nederlandse Triathlon Bond. De NTB is eigenlijk vergelijkbaar met de Atletiekunie; een landelijke organisatie, die alle verenigingen kan helpen en adviseren (en nog veel meer), maar wel een stuk kleiner. Ik doe hier veel verschillende dingen zoals topsportondersteuning, accountmanagement en algemene ondersteuning van de bond. Voordat ik hier werkte heb ik de opleiding Sport, Economie en Communicatie gedaan in Tilburg.

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

Ik wilde altijd heel graag de Olympische Spelen organiseren, dus wie weet dat als het in Nederland komt dat ik nog mijn steentje kan bijdragen. Ik wil hier nog steeds heel graag aan mee werken.

6. Heb je een man en kinderen?

Ik woon sinds kort samen in Utrecht.

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

Ik luister graag top 40 muziek en ik vind Nederlandstalige muziek ook altijd leuk om te luisteren zoals bijvoorbeeld Marco Borsato en Guus Meeuwis. Vroeger luisterde ik vooral Nederlandstalige muziek, omdat ik dan de teksten begreep die ze zongen.

8. Wanneer en waarheen was je laatste vakantie?

Dat was mijn wintersportvakantie de laatste week van januari. Ik ben naar Le Corbier geweest in Frankrijk. Ik ging samen met mijn ouders en zussen, omdat mijn ouders 35 jaar getrouwd zijn dit jaar. Ik probeer wel altijd zeker een keer per jaar op wintersport te gaan, lekker een weekje snowboarden en hopen op zon.

9. Wat is je lievelingseten?

PANNENKOEKEN, veel vrienden weten dit ook dus als ik ergens ga eten worden er vaak pannenkoeken gemaakt. Daar doe je mij elk moment van de dag een plezier mee!



Marloes in actie!



De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Hallo, ik ben Anass Charki!

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op woensdag, donderdag en vrijdag. Op woensdag train ik bij Marijke, op donderdag train ik bij Elsa en Miriam en op vrijdag bij Henk.

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

Mijn vader doet aan fitness en mijn moeder doet ook klein beetje aan fitness. Mijn twee oudere broers doen aan voetbal, mijn kleine broertje doet ook aan voetbal.

4. Wat vind je het leukste van atletiek?

Ik vind atletiek heel leuk omdat je zoveel onderdelen hebt. Het leukste vind ik de 1000 meter.

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

Ja, ik doe mee aan wedstrijden. Ik vind wedstrijden leuk omdat je tegen anderen moet lopen, maar ook springen en werpen.

6. Wat vind je nog meer leuk naast atletiek?

Naast atletiek vind ik zwemmen heel leuk en ik speel vaak buiten met vrienden.

7. Heb je een huisdier?

Nee, ik heb geen huisdieren. Ik zou het wel graag willen. Het liefst een poes.

8. Wat wil je later worden?

Wat ik later wil worden weet ik nog niet echt.

9. Ik geef het estafettestokje door aan...

Ebbe Sanders.





En dit estafettestokje gaat van Julia naar Yara



Zwanet geniet van het hordenlopen



Julia, Rebekka, Josja en Wietske in oorlogskleuren

Peters P'tjes Parade 2011

| atleet | aantal |
|--------------------------|--------|
| Sibren van den Berg | 15 |
| Fieke Witte | 12 |
| Menno Akkerman | 12 |
| Joanne van der Poel | 11 |
| Yara van Dee | 11 |
| David Brouwer-Munoz | 10 |
| Jeroen Peetoom | 10 |
| Guus van der Vegt | 9 |
| Jelmer Vroomans | 9 |
| Jinke van der Sluis | 9 |
| Louise de Weerd | 9 |
| Esther Spruit | 8 |
| Luc Reij | 8 |
| Ok de Kieft | 8 |
| Rodney Kuisch | 8 |
| David Krekels | 7 |
| Ebbe Sanders | 7 |
| Eline Brinkhuis | 7 |
| Floris Roest | 7 |
| Freek Jacobs | 7 |
| Jules Mallens | 7 |
| Laurens Korver | 7 |
| Noa Doornekamp | 7 |
| Robin Hetharia | 7 |
| Sebastiaan van der Grift | 7 |
| Veronika van den Berg | 7 |
| Alexander van der Grift | 6 |
| Carlijn Zwart | 6 |
| Femke Brouwer | 6 |
| Florine Sreeram | 6 |
| Jetske Berman | 6 |
| Justin van Benten | 6 |
| Kirsten de Jong | 6 |
| Luc Orbons | 6 |
| Max Veerman | 6 |
| Merij Folgerts | 6 |
| Milou Eijsbroek | 6 |
| Rachella Boodoe | 6 |
| Rebekka van der Grift | 6 |
| Sem van der Heijden | 6 |
| Anass Charki | 5 |
| Jade Hermkens | 5 |
| Julia Orbons | 5 |
| Kika Hoogstra | 5 |
| Luuk Smiesing | 5 |
| Merle Beernink | 5 |
| Thomas Boonen | 5 |
| Anniek Gloudemans | 4 |
| Arjen Houtkooper | 4 |
| Douwe Jansen | 4 |

| | |
|-----------------------|---|
| Femke Beernink | 4 |
| Guusje van der Horst | 4 |
| Jan Folgerts | 4 |
| Kas Woudstra | 4 |
| Lara Witte | 4 |
| Liam Szczerba | 4 |
| Martha Brouwer-Munoz | 4 |
| Myrthe Coster | 4 |
| Nina van Eijk | 4 |
| Rick Fleuren | 4 |
| Robin Szczerba | 4 |
| Ruben van Schooten | 4 |
| Theun van der Woude | 4 |
| Thimon van der Sluis | 4 |
| Willemijn de Weerd | 4 |
| Zwanet Young | 4 |
| Annejet van Rooijen | 3 |
| Bjorn Witteman | 3 |
| Bodée Mual | 3 |
| Elly Thomas | 3 |
| Iris de Vries | 3 |
| Jorieke Beernink | 3 |
| Joris van der Steen | 3 |
| Jort Brandenburg | 3 |
| Katrijn van der Steen | 3 |
| Kyra Pluimakers | 3 |
| Lars Uijlenhoet | 3 |
| Linn Rosanne de Boer | 3 |
| Lisa Brandenburg | 3 |
| Luna van Velzen | 3 |
| Maj Grootendorst | 3 |
| Matthieu Barentsens | 3 |
| Nalini Sreeram | 3 |
| Vera Pauptit | 3 |
| Dzifa Kusenuh | 2 |
| Fenna Albrecht | 2 |
| Filip van der Vegt | 2 |
| Joost Mathijssen | 2 |
| Joran van der Sluis | 2 |
| Josja Veul | 2 |
| Julia Verheugt | 2 |
| Lukas Leussink | 2 |
| Max Verbrugge | 2 |
| Mei Lan Landsmeer | 2 |
| Merel Willemsens | 2 |

door Peter Verburg

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



| | |
|---------------------------|---|
| Nerea Campille Llamazares | 2 |
| Nubia-Grace Hoop | 2 |
| Pascalde de Jager | 2 |
| Rens Woltjes | 2 |
| Teun van Oirschot | 2 |
| Thijs Masmeijer | 2 |
| Daan de Natris | 1 |
| Hannah Jansen | 1 |
| Jamie Jansen | 1 |
| Marleen van Kempen | 1 |
| Niels Teunissen | 1 |
| Ray Meijer | 1 |
| Wietske Brouwer | 1 |



Wietske bij de CD-competitie

Opmerkingen:

p = persoonlijk record (of evenaring)

CR = clubrecord

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

AT = Allertijdenlijst van Phoenix

Getal achter prestatie = windmeting

23-4-2011 Gooi- en Eemlandcircuit Amersfoort

| | | | |
|------|---------------|---------|--|
| mc | | | |
| 800m | Nina van Eijk | 2.41.68 | |

25-4-2011 Utrecht Marathon Utrecht

| | | | |
|-----|-----------------------|------|--|
| jd | | | |
| 1km | 15 Filip van der Vegt | 4.00 | |
| jpa | | | |
| 1km | 5 Liam Szczerba | 3.43 | |
| md | | | |
| 1km | 10 Robin Szczerba | 4.11 | |

6-5-2011 Track Meeting (1) Utrecht-0.

| | | | |
|------|------------------|---------|--|
| mc | | | |
| 800m | 12 Nina van Eijk | 2.36.72 | |

14-5-2011 CD-competitie (2) Haarlem

| | | | |
|-----------|-------------------------------|--------|---|
| jc | | | |
| 100m | Thimon van der Sluis | 14.2 | |
| 100m | Jort Brandenburg | 15.9 | p |
| 800m | Jort Brandenburg | 2.49.8 | |
| 800m | Rick Fleuren | 3.02.0 | p |
| 100mhrd_8 | Luc Reij | 14.9 | |
| ver | Thijs Masmeyer | 4.58 | p |
| hoog | Luc Reij | 1.55 | p |
| kogel_4 | Thimon van der Sluis | 6.60 | p |
| discus_1 | Thijs Masmeyer | 23.08 | p |
| discus_1 | Rick Fleuren | 16.38 | p |
| 4x100m | Luc, Jort, Thimon, Rick | 55.0 | |
| jd | | | |
| 80m | Luc Orbons | 10.9 | |
| 80m | Anass Charki | 12.1 | |
| 80m | Niels Teunissen | 12.7 | |
| 1000m | Anass Charki | 3.36.4 | |
| 80mhrd_76 | Luc Orbons | 13.7 | |
| ver | Sebastiaan van der Grift | 4.34 | |
| ver | Niels Teunissen | 3.53 | |
| hoog | Sebastiaan van der Grift | 1.45 | |
| kogel_3 | Theun van der Woude | 5.14 | p |
| discus_1 | Theun van der Woude | 12.02 | p |
| 4x80m | Luc, Sebastiaan, Anass, Theun | 45.0 | |

| | | | |
|-----------|-----------------------------|--------|---|
| mc | | | |
| 80m | Julia Orbons | 11.1 | |
| 80m | Nina van Eijk | 12.3 | |
| 1000m | Nina van Eijk | 3.34.8 | |
| 1000m | Wietske Brouwer | 3.46.9 | |
| 80mhrd_76 | Julia Orbons | 14.5 | |
| 80mhrd_76 | Kyra Pluimakers | 16.4 | p |
| ver | Josja Veul | 4.76 | |
| ver | Kyra Pluimakers | 3.91 | p |
| hoog | Josja Veul | 1.40 | p |
| hoog | Rebekka van der Grift | 1.25 | p |
| kogel_3 | Yara van Dee | 9.21 | |
| discus_1 | Martha Brouwer-Munoz | 20.71 | p |
| speer_500 | Martha Brouwer-Munoz | 19.54 | p |
| speer_500 | Rebekka van der Grift | 17.14 | |
| 4x80m | Julia, Wietske, Josja, Yara | 42.5 | |
| md | | | |
| 60m | Jinke van der Sluis | 8.7 | |
| 60m | Nalini Sreeram | 9.1 | |
| 60m | Myrthe Coster | 9.8 | |
| 60m | Annejet van Rooijen | 10.5 | p |
| 60m | Nubia-Grace Hoop | 10.9 | |
| 60m | Lisa Brandenburg | 11.0 | |
| 60m | Fieke Witte | 11.2 | |
| 80m | Zwanet Young | 12.2 | p |
| 80m | Jamie Jansen | 12.5 | |
| 1000m | Florine Sreeram | 3.50.3 | p |
| 1000m | Fenna Albrecht | 3.50.8 | |
| 1000m | Marleen van Kempen | 4.12.2 | |
| 1000m | Lisa Brandenburg | 4.19.6 | p |
| 1000m | Jamie Jansen | 4.40.5 | |
| 60mhrd_76 | Nalini Sreeram | 10.7 | p |
| 60mhrd_76 | Fenna Albrecht | 12.7 | p |
| 60mhrd_76 | Marleen van Kempen | 13.6 | p |
| 60mhrd_76 | Linn Rosanne de Boer | 14.5 | p |
| 60mhrd_76 | Annejet van Rooijen | 15.1 | |
| ver | Jinke van der Sluis | 4.19 | |
| ver | Luna van Velzen | 4.12 | |
| ver | Nerea Campille Llamazares | 3.77 | |
| ver | Robin Szczerba | 3.68 | |
| ver | Linn Rosanne de Boer | 2.87 | |
| ver | Hannah Jansen | 2.38 | |
| hoog | Fieke Witte | 1.20 | p |
| hoog | Zwanet Young | 1.20 | p |
| hoog | Florine Sreeram | 1.10 | p |
| hoog | Nubia-Grace Hoop | 1.10 | |
| hoog | Hannah Jansen | 1.00 | |
| kogel_2 | Rachella Boodoe | 8.03 | p |
| kogel_2 | Robin Szczerba | 7.00 | p |

UITSLAGEN!

| | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|-------------------|----|-------------|---------------------|---------|---|
| kogel_2 | Jorieke Beernink | 7.99 | p | ver | Floris Roest | 3.40 | |
| kogel_2 | Myrthe Coster | 5.79 | p | ver | Robin Hetharia | 3.33 | p |
| discus_0,75 | Luna van Velzen | 23.75 | p | ver | Freek Jacobs | 3.14 | p |
| discus_0,75 | Vera Pauptit | 15.47 | p | ver | Luuk Smiesing | 3.11 | p |
| discus_0,75 | Jorieke Beernink | 13.95 | p | ver | Ruben van Schooten | 2.88 | p |
| speer_400 | Vera Pauptit | 13.58 | p | kogel_2 | Floris Roest | 7.18 | p |
| speer_400 | Nerea Campille Llamazares | 12.72 | | kogel_2 | Robin Hetharia | 6.21 | p |
| 4x60m | Jinke, Luna, | | | kogel_2 | Thomas Boonen | 5.75 | |
| | Nalini, Florine | 33.6 | | kogel_2 | Freek Jacobs | 5.51 | p |
| 4x60m | Marleen, Robin, | | | kogel_2 | Lukas Leussink | 5.49 | p |
| | Annejet, Zwanet | 36.4 | | kogel_2 | Ruben van Schooten | 4.48 | p |
| | | | | kogel_2 | Luuk Smiesing | 4.36 | p |
| Standen in de poule: | | | | 4x60m | Phoenix jpa | 36.65 | |
| JD-1: 20 | | | | jpa 1ejaars | | | |
| JD-2: 7 | | | | 60m | Laurens Korver | 9.80 | |
| JC-2: 19 | | | | 60m | Rodney Kuisch | 9.91 | p |
| MD-1: 20 | | | | 60m | Menno Akkerman | 10.33 | p |
| MD-2: 3 | | | | 60m | Ok de Kieft | 10.39 | p |
| MC-2: 4 | | | | 1000m | Rodney Kuisch | 3.47.41 | p |
| | | | | 1000m | Ok de Kieft | 3.56.67 | p |
| 20-5-2011 | Avondwedstrijd | Etten-Leur | | hoog | Laurens Korver | 1.20 | p |
| jc | | | | hoog | Rodney Kuisch | 1.05 | p |
| 100m | Luc Reij | 12.61 | | hoog | Ok de Kieft | 0.95 | p |
| 100mhrd_8 | Luc Reij | 14.41 | | hoog | Menno Akkerman | 0.90 | p |
| | | | | kogel_2 | Laurens Korver | 6.46 | p |
| 20-5-2011 | Wageningen Track | Wageningen | | kogel_2 | Rodney Kuisch | 4.79 | p |
| mc | | | | kogel_2 | Menno Akkerman | 4.69 | |
| 800m | Nina van Eijk | 2.36.83 | | kogel_2 | Ok de Kieft | 4.57 | p |
| | | | | 4x60m | Phoenix jpa | 39.36 | |
| 22-5-2011 | B-competitie (2) | Lisse | | jpb | | | |
| mc | | | | 40m | Max Veerman | 7.41 | |
| kogel_3 | 9 Yara van Dee | 9.36 | p | 40m | Jules Mallens | 7.69 | p |
| discus_1 | 3 Yara van Dee | 27.82 | CR | 40m | David Krekels | 8.31 | p |
| | | | | 1000m | Jules Mallens | 4.37.97 | p |
| 22-5-2011 | Pupillencompetitie (2) | Utrecht-0. | | 1000m | Max Veerman | 4.47.08 | p |
| jpa 2e-jaars | | | | 1000m | David Krekels | 5.09.44 | p |
| 60m | Floris Roest | 9.77 | p | ver | David Krekels | 2.58 | p |
| 60m | Thomas Boonen | 10.35 | p | ver | Max Veerman | 2.93 | p |
| 60m | Freek Jacobs | 10.67 | p | ver | Jules Mallens | 3.10 | |
| 60m | Robin Hetharia | 10.78 | | bal135 | Jules Mallens | 18.26 | |
| 60m | Lukas Leussink | 10.84 | | bal135 | Max Veerman | 17.05 | p |
| 60m | Luuk Smiesing | 11.19 | | bal135 | David Krekels | 13.80 | p |
| 60m | Ruben van Schooten | 11.63 | p | 4x40m | Phoenix jpb | 33.68 | |
| 1000m | Floris Roest | 4.01.60 | p | jpc | | | |
| 1000m | Freek Jacobs | 4.17.88 | | 40m | Douwe Jansen | 10.18 | p |
| 1000m | Thomas Boonen | 4.20.38 | | 40m | David Brouwer-Munoz | 8.01 | p |
| 1000m | Ruben van Schooten | 4.26.42 | p | 40m | Guus van der Vegt | 8.10 | |
| 1000m | Luuk Smiesing | 4.26.55 | | 40m | Jan Folgerts | 8.69 | p |
| 1000m | Robin Hetharia | 4.37.00 | p | 40m | Jelmer Vroomans | 8.77 | |
| ver | Lukas Leussink | 3.61 | p | 600m | Guus van der Vegt | 2.20.97 | p |
| ver | Thomas Boonen | 3.55 | p | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------|---------------------|---------|---|------------------|--------------------------|-------------------|---------|
| 600m | David Brouwer-Munoz | 2.30.11 | p | hoog | Willemijn de Weerd | 0.90 | |
| 600m | Jelmer Vroomans | 2.46.44 | p | kogel_2 | Femke Beernink | 5.86 | p |
| 600m | Jan Folgerts | 3.05.88 | p | kogel_2 | Milou Eijsbroek | 5.07 | p |
| 600m | Douwe Jansen | 3.13.54 | p | kogel_2 | Merij Folgerts | 4.79 | p |
| ver | David Brouwer-Munoz | 2.76 | p | kogel_2 | Willemijn de Weerd | 4.19 | |
| ver | Guus van der Vegt | 2.55 | p | 4x60m | Phoenix mpa | 40.65 | |
| ver | Jelmer Vroomans | 2.44 | | mpb | | | |
| ver | Jan Folgerts | 2.29 | p | 40m | Guusje van der Horst | 7.26 | p |
| ver | Douwe Jansen | 1.75 | p | 40m | Noa Doornekamp | 7.28 | p |
| bal80 | David Brouwer-Munoz | 20.02 | p | 40m | Joanne van der Poel | 7.65 | p |
| bal80 | Guus van der Vegt | 17.05 | | 40m | Kika Hoogstra | 8.01 | p |
| bal80 | Douwe Jansen | 14.92 | p | 1000m | Guusje van der Horst | 4.16.14 | p |
| bal80 | Jan Folgerts | 12.22 | p | 1000m | Noa Doornekamp | 4.21.72 | |
| bal80 | Jelmer Vroomans | 8.48 | p | 1000m | Joanne van der Poel | 4.29.74 | p |
| 4x40m | Phoenix jpc | 32.07 | | 1000m | Kika Hoogstra | 4.50.19 | p |
| jpd | | | | ver | Guusje van der Horst | 2.94 | p |
| 40m | Jolle Hoogstra | 8.01 | | ver | Noa Doornekamp | 2.87 | p |
| 600m | Jolle Hoogstra | 2.34.69 | | ver | Joanne van der Poel | 2.74 | p |
| ver | Jolle Hoogstra | 2.72 | | ver | Kika Hoogstra | 2.69 | p |
| bal80 | Jolle Hoogstra | 19.09 | | bal135 | Guusje van der Horst | 15.90 | p |
| mpa 2e-jaars | | | | bal135 | Kika Hoogstra | 14.60 | p |
| 60m | Femke Brouwer | 11.10 | p | bal135 | Joanne van der Poel | 11.44 | p |
| 60m | Mei Lan Landsmeer | 11.13 | | bal135 | Noa Doornekamp | 10.22 | p |
| 60m | Esther Spruit | 11.18 | | 4x40m | Phoenix mpb | 28.51 | |
| 60m | Maj Grootendorst | 11.82 | p | mpc | | | |
| 1000m | Femke Brouwer | 4.08.28 | p | 40m | Eline Brinkhuis | 7.56 | p |
| 1000m | Esther Spruit | 4.09.56 | | 40m | Kirsten de Jong | 8.00 | |
| 1000m | Mei Lan Landsmeer | 4.56.47 | | 40m | Louise de Weerd | 8.05 | p |
| 1000m | Maj Grootendorst | 6.03.41 | | 40m | Ebbe Sanders | 8.49 | p |
| ver | Esther Spruit | 3.09 | p | 600m | Louise de Weerd | 2.23.73 | |
| ver | Mei Lan Landsmeer | 3.08 | p | 600m | Kirsten de Jong | 2.39.26 | p |
| ver | Femke Brouwer | 2.89 | p | 600m | Eline Brinkhuis | 2.46.15 | p |
| ver | Maj Grootendorst | 2.75 | p | 600m | Ebbe Sanders | 2.49.67 | |
| kogel_2 | Esther Spruit | 7.02 | p | ver | Eline Brinkhuis | 2.63 | p |
| kogel_2 | Femke Brouwer | 4.90 | p | ver | Ebbe Sanders | 2.45 | p |
| kogel_2 | Mei Lan Landsmeer | 4.66 | p | ver | Kirsten de Jong | 2.37 | |
| kogel_2 | Maj Grootendorst | 4.29 | p | ver | Louise de Weerd | 2.36 | p |
| 4x60m | Phoenix mpa | 40.53 | | bal80 | Kirsten de Jong | 10.48 | p |
| mpa 1e-jaars | | | | bal80 | Louise de Weerd | 10.21 | p |
| 60m | Milou Eijsbroek | 10.65 | | bal80 | Ebbe Sanders | 9.33 | p |
| 60m | Merij Folgerts | 11.16 | | bal80 | Eline Brinkhuis | 9.60 | p |
| 60m | Willemijn de Weerd | 11.20 | p | 4x40m | Phoenix mpc | 31.56 | |
| 60m | Femke Beernink | 11.26 | | | | | |
| 1000m | Milou Eijsbroek | 4.28.50 | | 27-5-2011 | Track Meeting (2) | Utrecht-0. | |
| 1000m | Willemijn de Weerd | 4.33.69 | | mc | | | |
| 1000m | Femke Beernink | 4.45.11 | | 800m | 5 | Nina van Eijk | 2.35.34 |
| 1000m | Merij Folgerts | 4.45.49 | | 800m | 6 | Wietske Brouwer | 2.44.76 |
| hoog | Merij Folgerts | 1.05 | p | | | | |
| hoog | Milou Eijsbroek | 1.05 | p | 28-5-2011 | Baanwedstrijd | Culemborg | |
| hoog | Femke Beernink | 1.00 | p | mc | | | |

UITSLAGEN

| | | | |
|---------|-----------------|---------|---|
| 80m | Wietske Brouwer | 12.28 | |
| 150m | Wietske Brouwer | 24.02 | |
| 1000m | Wietske Brouwer | 3.45.74 | |
| md | | | |
| 60m | Myrthe Coster | 9.85 | |
| 60m | Myrthe Coster | 9.97 | |
| 150m | Robin Szczerba | 24.12 | |
| 150m | Myrthe Coster | 26.24 | p |
| ver | Robin Szczerba | 3.82 | p |
| mpa | | | |
| 60m | Femke Brouwer | 11.31 | |
| 1000m | Femke Brouwer | 4.03.84 | p |
| ver | Femke Brouwer | 3.19 | p |
| kogel_2 | Femke Brouwer | 4.56 | |

2-6-2011 **Recordwedstrijd** **Gorinchem**

| | | | |
|------------|---|---------------------|---------|
| jc | | | |
| 100mhrd_84 | f | Luc Reij | 14.89 |
| 100mhrd_84 | s | Luc Reij | 14.94 |
| ver | | Luc Reij | 5.17 |
| jd | | | |
| 80m | f | Luc Orbons | 10.77 |
| 80m | | Luc Orbons | 10.83 |
| 80mhrd_76 | 2 | Luc Orbons | 12.93 |
| 80mhrd_76 | s | Luc Orbons | 13.26 |
| ver | | Luc Orbons | 4.19 |
| mc | | | |
| 80m | s | Julia Orbons | 10.87 |
| 80m | f | Julia Orbons | 11.02 |
| 80m | | Nina van Eijk | 12.43 |
| 600m | | Nina van Eijk | 1.54.34 |
| 80mhrd_76 | | Julia Orbons | 14.53 |
| ver | | Julia Orbons | 4.06 |
| kogel_3 | | Yara van Dee | 9.58 |
| discus_1 | | Yara van Dee | 27.54 |
| md | | | |
| 60m | s | Jinke van der Sluis | 8.77 |
| 60m | f | Jinke van der Sluis | 8.80 |
| ver | | Jinke van der Sluis | 3.94 |
| kogel_2 | | Jinke van der Sluis | 8.23 |

3-6-2011 **Rob Druppers Games** **Nieuwegein**

| | | | |
|------|--|---------------------|-------|
| md | | | |
| 60m | | Jinke van der Sluis | 8.83 |
| 150m | | Jinke van der Sluis | 21.21 |

8-6-2011 **Zomeravondcup (4)** **Utrecht**

| | | | |
|-----|----|------------------|-------|
| jc | | | |
| 5km | 17 | Jort Brandenburg | 21.25 |
| mc | | | |

| | | | |
|-----|---|----------------------|-------|
| 5km | 4 | Nina van Eijk | 23.42 |
| 5km | | Wietske Brouwer | 24.17 |
| 5km | | Karlijn van de Vusse | 24.26 |

14-6-2011 **Instuif** **Schoonhoven**

| | | | |
|----------|--|--------------|-------|
| mc | | | |
| 80m | | Yara van Dee | 11.2 |
| ver | | Yara van Dee | 4.06 |
| kogel_3 | | Yara van Dee | 10.52 |
| discus_1 | | Yara van Dee | 30.25 |

De worp met discus is een spectaculaire verbetering van haar eigen CR van 22 mei: bijna 3 meter. Zelfs bij de vrouwen hebben er maar twee Phoenix-atletes verder geworpen!

19-6-2011 **Montfoortloop** **Montfoort**

| | | | |
|-----|--|---------------|-------|
| mc | | | |
| 5km | | Nina van Eijk | 25.29 |



Louise de Weerd laat de gewonnen beker van de crosscompetitie zien (eindelijk met naam! red.)



AV Phoenix is een vreedzame vereniging



Atletiek'sCool

Vakantieproject 2011



Kom
meedoen!

Voor het 3^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 hardlooper Lornah Kiplagat, vol atletiekmaterialen.

Dit jaar vindt de activiteit op 3 locaties plaats.

Periode:

4 juli t/m 11 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 2011

Piraten, Cowboys en Indianen

1^e middag: Piraten I



- een schip "bouwen"
- vul-het-schip spel
- het anker uitgooien
- de vlag in de mast

2^e middag: Piraten II

- schatten roofspel
- kanonkogels stoten
- piratenspringles

3^e middag: Cowboys I



- bizonspel
- lassowerpen
- paardenrace

4^e middag: Cowboys II

- water-verzamel-spel
- pijl gooien
- touwtrekken

5^e middag: Indianen I

- visnetspel
- boomstamwerpen
- totempaal stapelen

6^e middag: Indianen II

- grote indianen-veren-run



Kom meedoen!

Afsluiting van het project met een ludieke run, echte medaille en Atletiek'sCool diploma. Neem je familie mee om aan te moedigen!



"In times of war there is harshness, and all means to get the victory are allowed" (B. Brookhurst sr., tijdens uitleg over offensief "muur van Geraerdsbergen", Brussel 1944)

(vrij vertaald: "In tijden van oorlog is er schaarste en scherpte, maar zijn mettertijd alle middelen geoorloofd op ter vervolmaking van de suprematie der allianties")

Ongekend hard moest het gaan op de 7e mei, het etmaal van de Batavierenrace. Organisator Leon Graumans had niet zo maar een team opgesteld, maar koos voor de crème de la crème van de Nederlandse atletiektop, althans voor zover de AV Phoenix daar in kon voorzien.

Roanne beet het spits af om 1.00u en daarbij haar nagels even ervoor, want de spanning was om te snijden. Niels en ik begaven ons direct erna naar de finish een slordige 500 m verderop, zodat we haar op konden vangen en meeslepen richting de bus, die Leon in vluchtmodus zou klaarzetten. Alles leek volgens plan te verlopen toen Roanne binnenkwam. Er werd luidkeels "Phoenix" geroepen door begeleidend fietser Sander en Barry vertrok zonder problemen. Tot zover was er dus niets aan de hand en ging alles volgens het draaiboek. Alleen bleek Niels dit hele tafereel op onnavolgbare wijze ontgaan te zijn.

Ik was al lang en breed met Roanne bij de bus gekomen, Leon wilde al met gierende banden (zoals het draaiboek voorschreef) nog een paar Appeltaarters van de sokken rijden, toen Gerrieke zich afvroeg waar Niels toch wel was. Zulke Vaak moet die zorgzaamheid, in huwelijken wel eens ervaren als ziekelijke bemoeizucht, van een vrouw komen. Over de weg zagen we gelukkig al snel een als Niels te identificeren schim naderen (zoals dat gaat bij oorlogsverslaggeving, blijft het bij de snapshots van mijn zeer beperkte en fragmentarische waarnemingen van het strijdtoneel). Het was ook Niels' beurt en het volgen van de etapperoute was gelukkig voor hem geen probleem. Bij mezelf was de spanning om te snijden en ik was nog ruim op tijd bij mijn etappeplaats.

Na mijn wat zenuwachtige sprintjes voor het wisselpunt kwam Niels aan in een lekker hoog tempo, wisselde prima en ik liep toch net wat te hard weg. Zonder besef van tijd en afstand hield ik dit toch zo'n 3 km vol. Gelukkig kon Martin mij op een gegeven moment nog een beetje bijlichten want ook mijn plaatsbepaling was nog beroerder dan gebruikelijk. In de duistere nacht merkte ik alleen door het gevoel onder mijn voeten dat ik op iets liep wat het meest weg had van een fietspad. Bij te krap genomen bochten belandde ik af en toe in een greppel, maar meestal bleef ik toch op het asfalt. Met een noodvaart passeerden we sommige roodhessige teams en de hopindex liep al snel

op tot boven de 40. Af en toe volgde er gesmoord (v) of geschreeuwd (m) commentaar, hetgeen Martin extra deed controleren of ik niet in een volle greppel was gelopen. Het over water lopen is in een enkel geval (Jezus Christus en mogelijk in de eerste lijn afstammende familieleden) wel lonend, maar alleen als de afstand over de weg te nemen minstens 150% bedraagt van de afstand via het water (Te Braakhorst B et al, "Truth and humbug about time efficiency of water-bound sports: swimming and walking on water versus running on a solid surface", Sci Invest of BB Miracl* 2010, pp 123-124).

Het kost namelijk wel degelijk meer tijd, hoewel we beiden enig gevoel van tijd, plaats en afstand al verloren hadden. De meeste vragen van Martin aan de parcoursbewakers over de nog te lopen afstand bleven onbeantwoord. Op het moment dat ik dacht nog zo'n 2 kilometer te moeten lopen, luidde het verlossende antwoord 7.1 km. De moed zakte via mijn schoenen in het fietspad dan wel de greppel. Dus nog een heel stuk met de handrem erop lopen. Maar dan vanuit het niets plotseling toch de finale aanmoedigen van Martin, om de hoek was daar de finish al. Ik zette, met wat teveel over, de sprint in; dat was zeker geen 7.1 km maar hooguit 2 km dus nooit geloven wat die gasten je vertellen. Ze heulen met de vijand op ongekende wijze.

Leon nam de figuurlijke Phoenix-adelaar over van mij en daarbij liep ik zowat dwars door hem heen. Het deed hem niks, maar mij kostte het een onvolledige dwarslesie, wat niemand deerde behalve mijzelf, want ik had al gelopen en voor deze heilige strijd mogen offers gebracht worden. Van de binnenkomst van Leon valt te vermelden dat hij als een hinde zo lichtvoetig de finish naderde waar uit op geen enkele manier viel af te leiden dat hij juist hét vlaggeschip van de ploeg, de Usain Bolt van de 10 km, de Gebreselassie van Nederland, ook wel genoemd de Biltse briljant, juist een onvolledige dwarslesie bezorgd had. En een excuus kon er ook niet af.

Door mijn teamleden werd ik de rolstoel weer in geholpen, waar ik me een kwartier eerder uit had laten vallen om naar het parcours toe te kunnen kruipen om Leon aan te moedigen. Alle daarbij geuite opmerkingen en aanmoedigen zullen vast het Phoentje niet halen (*red. dat klopt, wat een lang verhaal*), maar Leon heeft ze gehoord en onthouden. Mijn dwarslaesie bleek na weer 5 minuten ook wel weer zo verre van volledig, dat hier nog zeker enige secundaire ziekte winst van te verwachten viel. Martin volgde Leon op, maar zijn start en aankomst zijn volledig aan me voorbij gegaan. Maar zijn wijze van aanmoediging en charisma kennende (dat hij ook op de meest duistere momenten van een missie op staccato wijze weet op te rispen uit de donkerste gekrochten van zijn binnenste),

was een goede afloop verzekerd. Aan het soort strijders als Martin, daar kunnen er nooit genoeg van uit het juiste hout gesneden worden, essentieel als lid van je ploeg.

De wissel op Gerrieke was als soepel te bestempelen, want Martin had haar tijdig als ploeggenote herkend en haar dus niet in een greppel geduwd bij de wissel. Gerrieke liep een zeer puike 6.4 km. Mijn onvolledige dwarslesie bleek zo ontzettend ver van een volledige dwarslesie af te liggen dat de onverhoopt beschadigde zenuwuiteinden tijdens een nachtelijk meefietstochtje van ruim een half uur naar mijn eigen inzicht nog wel konden herstellen.

Tevoren had ik van Gerrieke niet mis te verstane instructies gekregen: voldoende aanmoedigen en blijven praten. Dat laatste is voor mij op zich niet zo moeilijk, maar de inhoud van de tekst laat, met name 's nachts in mijn eerste REM-slaap, nog wel eens te wensen over. Bovendien is de eventueel aanwezige inhoud niet altijd even toegankelijk voor iedereen, voor je het weet ben ik als een autist een ooit gelezen tekst aan het oplepelen uit het boek "Turks Fruit" van Wolkers, of als het nog meer tegenzit het Oude Testament. Of er mensen op zitten te wachten doet niet ter zake.

Het zal dus na ongeveer 5 km geweest zijn, toen ze mijn psalmvoordracht onderbrak om met uiterste krachtsinspanning en in hoge ademnood te vragen: "kun je voor me fietsen, dan vang je wat wind". Nu weet ik uit eigen ervaring dat je, als er iemand voor je gaat fietsen, óf met de ballen tussen de spijltjes van de bagagedrager terecht komt óf met je bakkes vol in de wind, en dat er angstaanjagend weinig tussen in zit. Beseffend dat het eerste scenario in het geval van een lopende vrouw zich voor een hitsige man als meefietser zich op een geheel andere wijze zou kunnen ontvouwen, besloot ik wat aan de trage kant te fietsen en me zo nu en dan nauwkeurig getimed om te draaien. Gerrieke hield echter een voor haar veilige afstand of ging met een grote boog om me heen. In sportief opzicht echter ging het prima, ze haalde zeker 23 vrouwen in en mijn intimiderende houding speelde hierin een minstens zo belangrijke rol als Gerrieke's fysieke getraindheid. Hierdoor werd de door Gerrieke met mij door te brengen tijd tot een absoluut minimum beperkt. Ook deze middelen zijn geoorloofd om de eindzege te bereiken.

Gerrieke's lichtvoetige stijl werd gevolgd door een zo mogelijk nog lichtvoetiger getrippel van Sander. Sander is een van de weinigen, die tijdens een veldslag in

de loopgraaf, terwijl zijn maten met bosjes neervallen, het gezang van een lijster tussen de schoten en mortierinslagen niet alleen weet te herkennen maar ook te waarderen. Kortom, hij had heerlijk gelopen. Volledig in flow met een gelukzalige glimlach om de mond, twee nachtegalen op de schouders en een roerdomp op het hoofd gezeten, was hij over de finish gekomen en had de organisatie ter plaatse ook nog gevraagd of hij de nachtegalen mee naar huis mocht nemen. Hij zou ze deze keer niet opzetten, wat de motorrijder en de in fluorescerend hes gehulde medewerkster zo om 4 uur in de ochtend een rotzorg zou zijn.

Alvorens dit tijdrovende tafereel zich afspeelde, trok hij gelukkig wel zijn hes over het hoofd, waarop de roerdomp wegvloog, en gaf het door aan Joris, zodat die tenminste alvast kon vertrekken. Hulde, want Joris liep niet alleen deze laatste etappe van de ochtend op solide wijze, maar schakelde in samenwerking met Leon tijdens de slotetappe door het roepen van ontmoedigende leuzen naar concurrerende teams het moreel van deze teams uit, waardoor we uiteindelijk wederom de zo verdiende eindoverwinning in de wacht sleepten met glansrijke overwinningen op de slotetappes van Ineke en Marnix. Ik heb in het verhaal de beschrijving van de verrichtingen van de ochtend en middagploeg even volledig overgeslagen. Hierover valt in ieder geval te vermelden dat Steven ondanks een eerder opgelopen insectenbeet zich onwaarschijnlijk sterk geveerd heeft.

Na het fantastische slotoffensief van Ineke en Marnix kon het feestgedruis losbarsten. Het is nog zeer lang rumoerig geweest in en rondom de Bastille en naar verluidt is in de loop van de volgende dag pas de rust weer gekeerd.

Bernard te Boekhorst

*Scientific Investigations of Bible-based Miracles (peer-reviewed scientific journal)



Meningen en waarheden van sporten tijdens de zwangerschap.

Inmiddels is het juli. Voor de meesten breekt bijna de zomervakantie aan. Ook zijn er al weer heel wat mooie wedstrijden achter de rug: velen snelden op hun spikes over de baan bij de Trackmeetings, de competitie wedstrijden, of de stroopwafelinstuif. Anderen raceten over het asfalt, op weg om PR's te breken. De Batavierenrace, de 60 van Texel, duathlon in Groningen...wedstrijden in alle soorten en maten; voor elk wat wils. Ook voor mij. Zelfs voor mij. Hoewel ik mijn spikes mis, en het scheuren op de weg of in het bos, toch is er ook met dikke buik toch nog heel veel mogelijk. Gelukkig!

Voor mij gaat nu de achtste maand in. Maar dat is zeker niet de 8ste maand zonder atletiek. Al die tijd was het nog mogelijk om mee te doen. Voor mezelf, op training en zelfs bij wedstrijdjes. Jong en oud, bekenden of onbekenden: iedereen bleek er wel een zegje over te hebben. Van bezorgde oude oma's: "Mevrouw, is dat nu wel goed?" tot bijdehante jochies: "Mevrouw, wanneer bent u eigenlijk uitgerekend?". Van andere vrouwelijke loopsters: "Sjonge, ik kon het na 2 maanden al niet meer," en passerende fietsers: "Jee, wat knap, met zo'n buik," tot op onze eigen baan: "Saskia, zeg het maar hoor, wanneer je moet bevalen." In de krant kopt het "De Vries laat haar hielen zien", als ik me op een wedstrijdje heb laten zien. Zelfs voetbalcoaches in Duitsland spreken mijn man aan: "Hoe ver is ze? Vanaf 6 maanden moet ze wel echt rustig aan doen!" en de mannelijke wedstrijdorganisatoren denken dat ze tegenwoordig met 2 man moeten helpen om mij op de eerste plaats van het podium te krijgen...

Is het dan zo raar en onverstandig wat ik doe? Of gaat het hier puur om kritiek op afwijking van de norm? Om in elk geval het eerste uit te sluiten, en geen enkel risico te lopen voor het kindje, zijn we op zoek gegaan naar evidence (bewijs). Voor allen die ooit nog eens zwanger willen worden, die een zwangere vrouw willen, of voor hen die zich bezorgd afvragen of het wel kan dat ik nog steeds op de baan rondloop, hierbij de belangrijkste bevindingen op een rij:

Trainen tijdens de zwangerschap.

Alhoewel het per individu kan verschillen zijn de resultaten van de meeste studies eensluidend. Een vrouw, die gezond en in goede conditie is kan gerust doorgaan met trainen, zelfs met hoge intensiteit. Het blijkt, dat de doorbloeding van de placenta volkomen gehandhaafd blijft, evenals de hartfrequentie van het kind, die stabiel blijft. Wel is het verstandig om rekening te houden met de gewichtsbelasting door de zwangerschap en bij lopen daarvoor te corri-

geren (lees: tempo en belasting aanpassen). Ook blijkt het prestatievermogen tijdens zwangerschap onverminderd. Maar het lichaamsgewicht neemt toe. Als gevolg daarvan neemt de maximale loopsnelheid en -afstand tijdens de zwangerschap af. Krachttraining kan altijd, als het maar niet met persen gepaard gaat. De rechte buikspieren moeten (vanaf 16 weken) zo veel mogelijk ontzien worden. Aangeraden worden core stability oefeningen. (ideaal dus voor de Phoenix atleet!)

Voorzichtigheid.

Behalve dus trainingsaanpassing aan het lichaamsgewicht, is in een aantal gevallen wel voorzichtigheid geboden:

- bij warm en vochtig weer oppassen, met name de eerste 3 maanden. Dus niet te intensief als de buitentemperatuur > 20-22 graden is. Na de derde maand is de warmteafvoer capaciteit van de aanstaande moeder toegenomen zodat er weinig gevaar meer is.
- letten op voldoende calorie inname, omdat bloedsuikerspiegels sneller dalen. Eventueel elke 45 min even stoppen om wat te eten.
- op het einde van de zwangerschap dient opgepast te worden: inspanning kan dan baarmoedercontracties uitlokken. Reden dus om goed te luisteren naar het lichaam en direct de inspanning af te breken als zich regelmatig contracties voordoen.

Wel of niet doortrainen?

Er worden diverse voordelen van het doortrainen tijdens zwangerschap genoemd. Deze zijn zelfs zodanig, dat in Engeland de huidige zwangerschapsrichtlijnen inmiddels zijn aangepast en aldus aan vrouwen niet meer geadviseerd wordt terughoudend te zijn, maar juist om te gaan bewegen. Om de volgende redenen:

- Er is geen enkele studie, die meldt dat de geboortegewichten van kinderen van doortrainende sportsters lager zijn dan bij niet trainende vrouwen.
- Getrainde vrouwen hebben over het algemeen makkelijker lopende bevallingen en minder zwangerschapskwaaltjes, zoals spierkramp, rugpijn en hoge bloeddruk. Het helpt zelfs tegen stemmingswisselingen!
- Hoewel de VO2 max bij zwangere vrouwen toeneemt, wordt het effect hiervan weer teniet gedaan door het stijgende lichaamsgewicht. Echter, voor goed getrainde vrouwen die blijven doortrainen tijdens de zwangerschap en erna, blijkt er ook na de zwangerschap een iets verhoogde VO2 max te blijven bestaan. Zou dat het geheim zijn achter Paula Radcliffe's recordtijden na haar zwangerschap?
- Nakomelingen van doortrainende vrouwen hebben een beter, krachtiger hart en minder kans op hart- en vaatziekten later (blijkt uit dierexperimenteel werk). Een reden temeer om niet stil te gaan zitten!

Vlak voor en na de bevalling.

Alle humane onderzoeken, melden dat tot zéér kort (enige dagen) voor de bevalling behoorlijk getraind (duur en interval training b.v.) kan worden. Echter, als er mechanische bezwaren zijn, kan beter overgestapt worden op fietsen.

Afhankelijk van eventuele complicaties tijdens de bevalling (bijvoorbeeld hechtingen), kan al snel begonnen worden met de training, bijv. binnen 2 dagen-4 weken, afhankelijk van klachten in de schaamstreek. Als de vrouw echter borstvoeding geeft, dan kan ze beter nog even met lopen wachten, omdat het met grotere en zwaardere borsten vaak niet lekker gaat. In dat geval is fietsen wel mogelijk. Het spreekt vanzelf, dat als men gehecht is, eerst deze wonden moeten genezen (neem daarvoor 3 weken) en het lopen geen pijn in de schaamstreek mag opleveren. Na een Keizer snede moet minimaal 3 weken in acht worden genomen. Voor die tijd kan echter wel lichte krachttraining gedaan worden, mits de buikspieren daarbij niet belast worden (nooit persen). Bij een normale gezeging kan na 3 weken voorzichtig met lopen begonnen worden.

Terug naar alledag...

Waarom ik toch wil lopen? Tja, dat vraag ik me ook geregeld af. Maar het antwoord is: vooral om mezelf lekker te voelen. Na een dag achter de computer is er niets zo fijn als alles even bewegen. De stijfheid eruit werken. En dan

alle boven beschreven voordelen aannemend, van makkelijkere bevalling tot een kind met sterk hart- en vaatstelsel (ideaal, als het later ook wil lopen bijvoorbeeld), hoef ik niet lang te twijfelen en trek nog steeds mijn hardloopschoenen aan.

Toch, bij het aanbreken van maand 8, komen er nu ook steeds meer mechanische bezwaren. En voel ik me inmiddels net een hippo (= nijlpaard). Gelukkig hoorde ik laatst ook dat die o zo log lijkende beesten op het land snelheden tot wel 30 km/uur kunnen halen...daar kan ieder menselijk looper nog wat van leren!

Saskia de Vries-van Vugt

1. Prof.dr.FK.Lotgering (Hoogleraar Verloskunde). *The interactions of exercise and pregnancy: a review. A. J Obstet Gynecol 1984; 149: 5; pg 560-8.*
2. Prof.dr.FK.Lotgering (Hoogleraar Verloskunde). *Sporten tijdens de zwangerschap. Tijdsch Kindergeneeskd 1990; 58: 4; pg 111-6.*
3. K. Melzer (Institute of Movement sciences and Sports Medicine). *Physical Activity and Pregnancy. Sports Med 2010; 40: 6; pg 493-507.*
4. WEM Spinnewijn (MD, Department of Obstetrics and Gynaecology). *Fetal heart rate and uterine contractility during maternal exercise at term. Am. J. Obstet Gynecol 1996; 174: 1; pg 43-8.*



In razende vaart over de Besseggen in Jotunheimen:

De Besseggen is de populairste wandelroute van Noorwegen, en niet zonder reden, het is namelijk ontzettend mooi daar! Op het smalste punt is het flink klauteren op een smalle graat, met aan de ene kant het knalgroene 30 km lange gletsjermeer Gjende 750 m onder je, en aan de andere kant het felblauwe Bessvatnet 400 m lager. En onder je voeten: honderdduizend al dan niet gladde en rollende stenen.

Kortom het perfecte decor voor een lekkere hardloewedstrijd. Dat dachten ze 50 jaar geleden ook, en in 1961, 1962 en 1963 werd er 3 keer een wedstrijd georganiseerd, waarbij de laatste keer zo veel gewonden vielen door het ruige terrein dat het 48 jaar zou duren voor deze vallen- en opstaan exercitie opnieuw georganiseerd werd! In 1963 werd er gewonnen door een superviking genaamd Reidar Andreassen, de Noorse Reinier Paping. Dit jaar werd de loop dus eindelijk voor het eerst weer georganiseerd en als je het record verbrak kon je het absurde bedrag van 3000 euro tegemoet zien!

Hardlopen over de Besseggen, daar moest en zou ik aan meedoen. De allereerste dag van de allereerste bergtoer van de allereerste vakantie van Meike en mij speelde zich namelijk precies af op de Besseggen, zestien jaar geleden! Geen geld, dus een lekke tent en regenponcho's van 5 gulden, niet echt ideaal in de Noorse bergen bij 3 graden en dag na dag plensregen, dus 25 kg kletsnatte zool in de rugzak.

Een andere goede reden om aan een bergloop mee te doen was dat ik het hele seizoen al niet gewoon vlak kan hardlopen, en dat zit zo: ik had afgelopen winter last van mijn lies, waardoor ik in plaats van rennen die 200-km schaatsocht met Lars als trainingsdoel had gekozen en lekker veel geschaatst had. Twee weken na die schaatsocht hadden we in Bislett een leuk 10 km testje, en ik dacht dat ik wel even 33 half kon lopen, wat natuurlijk niet lukte en zelfs een lekkere verrekke bilspier opleverde, die er nu, drie maanden later, nog steeds voor zorgt dat ik alleen maar steil omhoog en omlaag kan lopen, omdat anders de snelheid te hoog wordt.

Dus in plaats van op de baan en de weg gaan mijn trainingstoertjes dit jaar langs bruisende beken over bloeiende bergweiden, over blinkende sneeuwveldjes, en heb ik bemoest graniet onder de voeten in plaats van rood tartan. Heerlijk, op deze manier halfgeblesseerd zijn! Maar goed, nu was het dus tijd voor het grote trainingsdoel: 14 km over de Besseggen, met in totaal 1050 m klimmen en dalen, en dus veel, heel veel stenen.

Ik maakte me niet zo zeer druk over het parcoursrecord en de bijbehorende 3000 euro, maar des te meer om het daardoor enorm sterke vrouwelijke deelnemersveld, met wat EK en WK marathonloopsters en een vreselijk fanatiek jong oriëntering/ski/hardloopedametje. Ik ben voor emancipatie, maar in een hardloewedstrijd van een dame verliezen is een heel andere zaak! Het overkwam me voor het eerst in 2005 bij een klimloopje in Oslo, en uitgerekend die overigens buitengewoon grappige en sympathieke Kirsten Marathon Melkevik (ja zo heet ze echt volgens de burgerlijke stand!! Vrije naamkeuze in dit land) (maar misschien mag je je ook wel zo noemen als je 2.29 loopt) was er natuurlijk vandaag ook bij op de Besseggen. Bij de mannen was er een 28-op-de-10 knul uit Eritrea die wel zin had in tien jaarsalarissen, en de enigszins nare egocentrische 2.17-op-de-marathon van mijn eigen club Vidar.

Meteen na de start ging het pad 600 hoogtemeters recht naar boven, en binnen 5 minuten hadden we een schitterend uitzicht over het heerlijk gletsjergroene Gjende. En man wat ging ik goed! Zoals u zich herinnert werd ik vorig jaar met drie minuten weggeblazen op een 20 min durend klimloopje door een jongen die even snel is op de 5000, maar nu had het duidelijk geholpen dat ik alleen maar bergop had getraind.



Het is grappig, maar berglopen is echt een andere sport dan vlak lopen, en goed in vlakloopvorm zijn is geen enkele garantie in een bergloop, en omgekeerd. Maar goed, ondanks een belabberde vlakloopvorm voelde ik voor het eerst iets van controle in het zo snel mogelijk naar boven zwoegen, en tot mijn stomme verbazing lag ik vijfde op de eerste top op 1600 m, met, niet onbelangrijk, geen enkele vrouw voor me! En toen knalhard 200 hoogtemeters omhoog over een smal rotspad!

Daar had ik veel van verwacht, want ik ben, voor een Nederlander althans, en naar mijn eigen mening, aardig goed in keihard naar beneden stuiten op een berg. Maar niet zo goed als in de bergen opgegroeide Vikings en Vikinginnen met een oriënteringsachtergrond. Meteen spotten twee man me voorbij en verdwenen in de mist. Maar wat was dat? Vrouwelijk gehijg in de nek! Voordat ik het wist sprintte het oriënterings/langlauf springding Tuva Toftdal me voorbij, en rende op haar kleine beentjes omhoog alsof ze asfalt onder de voeten had in plaats van bemoste, glibberige, nare, stoute, instabiele rolstenen! Wat een lust voor het oog, zo'n afdaaltechniek!

Na deze fijne afdaling ging het meteen weer 400 hoogtemeters omhoog, en ik kan je vertellen, het is geen grap om opnieuw omhoog te moeten na een ranzige afdaling. Ik had meteen het gevoel dat het melkzuur me tot de oren zat! Nu begonnen we aan het hoogtepunt, klauteren op de Besseggen zelf, een heerlijke steile rotsgaad. Tuva en ik werkten ons zij aan zij omhoog waarbij ik al mijn adem gebruikte om haar aan te moedigen en alle wandelaars er op te attenderen dat zij Tuva heette en bezig was aan de snelste vrouwelijke Besseggen ooit, waardoor zelfs de in dit opzicht behoorlijk suffe Noren ons vurig aanmoedigden. Samen klauterden we vlotjes een van de jongens voorbij die eerder gepasseerd was, van dezelfde landbouwuniversiteit als ik. Ik bedankte hem hartelijk voor de eer hem nog maals te mogen passeren, en wenste hem tot ziens in de afdaling.

Na de top kwamen Tuva en de landbouwkamaraad natuurlijk meteen weer voorbij met hun fenomenale afdaaltechniek, en nu zag ik ze pas bij de finish, 750 m lager, weer terug. Tuva had inderdaad het record gepakt, en ik moet zeggen, ik heb er nog nooit zo'n plezier aan beleefd om door een dame verslagen te worden, en was ontzettend tevreden met mijn achtste plaats als minst slechte niet-bergviking, en ruim voor mevrouwje Marathon Melkevik die in 2005 mijn mannelijkheid zo smadelijk te kijk had gezet. Ik had er 1 uur 37 over gedaan, een minuutje of twintig langzamer dan de Noorse Paping in 1963, maar toch een stukje sneller dan de 6 wandeluren die er volgens de Noorse bergsportvereniging voor staan.

Vijf keer door mijn enkel of zo, en twee keer bijna gevallen, maar dat telt niet als de helft van de deelnemers minstens bloed kan laten zien aan de meet.

Maar wat was er geworden van die andere niet-bergviking, de 28-man uit Eritrea? Nou, die was, in koppositie, in zijn shorts en singlet verkeerd gelopen in 3 graden en miezerregen!! De organisatie ging natuurlijk op tilt, en goddank vonden ze hem 2 uur later weer, compleet in shock en onderkoeld. Je moest er niet aan denken wat er gebeurd was als het hard had gewaaid, zoals de hele week in 1995 bij onze Besseggenrugzaktoer, en trouwens, zoals bijna altijd in het Noorse hooggebergte. Ik stond samen met die arme gozer onder de douche en hij kon alleen maar huilen van ellende. Enige troost was dat ook hij kansloos was geweest voor het parcoursrecord, en ook vijftien keer per jaar op trainingkamp en tot in de puntjes gefaciliteerd in dit steenrijke land, bleef steken op een absurde 6 minuten boven het superrecord uit 1963!

Kortom, één groot feest, zo'n bergrace omhoog en omlaag, alleen jammer dat het in Nederland zo lastig is om van jongs af aan te trainen op het keihard omhoog lopen op stenige bergpaden.... volgend jaar weer!

Groeten van

bergviking Gerard





Thais Restaurant **AMANAKORN** อามาณาคอร์น

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

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



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

De stap van bos of hal naar de baan viel erg makkelijk te maken dit jaar, een week of acht lang met zomers weer maakte de benen soepel en het kiezen moeilijk.

10 miles

Hier valt niets aan te twifelen, dit kwartet zet vele jaren atletiekervaring om in een heerlijk clubrecord en is ook nog eens lekker snel op 4 x 100m: **Iris, Neeltje, Monique en Pascale** brachten het stokje rond en delen de miles eerlijk.

9 miles

Maar dan is de koek nog niet op, want **Iris, Pascale en Neeltje** gingen in Hoorn op jacht naar meer clubrecords. Met een combinatie van kracht, snelheid en lenigheid brachten ze de clubrecords een stuk verder: Iris stoot de kogel naar 7.76, Pascale sprint naar 13.39, Neeltje springt over 1.50 (en Miriam heeft extra bakmeel nodig).

8 miles

We blijven aan het delen, want ook deze mannen waren al snel dit jaar. De snelle JB's **Joran, Kas, Jeroen Z. en Jeroen P.** liepen een snelle 4x100m, met 47.58 komt het CR uit 1986 in zicht.

7 miles

Vorig jaar pakte hij al wat stermiles mee, dit jaar gaat het alweer sneller voor **Justin van Bente**n op de middenafstanden. Een goed slot van de crosscompetitie, een CR op de 5 km tijdens die warme Utrecht marathon en een week eerder een toptijd op de veel vaker gelopen 1500. De 4.26,74 die eruit rolde is een tijd die al 24 jaar niet meer gelopen is door een junior B!

6 miles

Altijd een bijzondere dubbel, zeker op een toch wat warme competitiewedstrijd. 800m knallen in 2.08.86 en even later nog 5000m om na en snelle start toch doorbikkelen om op 16.47.71 uit te komen. Was getekend, **Michiel Mooibroek**.

5 miles

Deze miles gaan naar de snelste lange afstandloper van Phoenix. De Dutch marathon battle verliep niet naar wens, maar aan de voorbereiding van **Bernard te Boekhorst** lag het zeker niet. Van City naar Pier en terug ging de halve marathon in 1.09.51 en dat ging na 2003 niet meer zo snel, ook de 32.22 op de Deventerse 10 km was prima.

4 miles

Zouden we dat vergeten? Een bronzen EK-plak? 60 meter horden, in een prima 9.20 voor Neeltje van Hulden bij het EK Masters in Gent!

3 miles

Meer dan 1 mile voor iedere gelopen 14 km, 3 miles voor net geen 3 uur lopen. Een barrière is genomen door **Jaap Vink**, maar of die Rotterdamse 2.57.28 een pr is, weten we niet. Wel dat het een erg knappe prestatie is!



2 miles

Immiddels al gedebuteerd bij de seniorencompetitie, maar ook vroeg in het jaar al in vorm was **Bjorn Witteman**, die bij de eerste B-competitie al 1.75 hoog sprong. Prachtig!

1 mile

Op naar Dordrecht, begin maart, p-tjes ophalen is wat **Sibren van den Berg** er deed. 60 meter in 8.08, met hekkjes erbij gaat dat in 9.38 en ook nog eens de kogel 9.54 wegstoten, van wie heeft hij dat allemaal meegekregen?

Dat was deel I van de lentemiles, volgende keer meer!

| | Oud | Nieuw | Stand |
|------------------------|-----|-------|-------|
| Neeltje van Hulden | 10 | 9,5 | 19,5 |
| Anouk Oosterhuis | 9 | | 9 |
| Jan Ormel | 8 | | 8 |
| Kas Woudstra | 6 | 2 | 8 |
| Dennis van Doorn | 7 | | 7 |
| Jeroen Peetoom | 5 | 2 | 7 |
| Justin van Bente | | 7 | 7 |
| Michiel Mooibroek | | 6 | 6 |
| Pascale Schure | | 5,5 | 5,5 |
| Iris Kamp | | 5,5 | 5,5 |
| Bernard te Boekhorst | | 5 | 5 |
| Léon Graumans | 4 | | 4 |
| Ad Buijs | 3 | | 3 |
| Jaap Vink | | 3 | 3 |
| Monique van Schip | | 2,5 | 2,5 |
| Thijs Feuth | 2 | | 2 |
| Jeroen Zwart | | 2 | 2 |
| Joran van der Sluis | | 2 | 2 |
| Bjorn Witteman | | 2 | 2 |
| Gerrieke Grootemarsink | 1 | | 1 |
| Sibren van den Berg | | 1 | 1 |

21-4-2011 Werpinstuif Zwolle

h45
kogelsl_7 Carel van der Werf 32.77

23-4-2011 Gooi- en Eemlandcircuit (1) Amersfoort

hsen
100m Jan Ormel 12.03 -0,8
800m Martin van den Berg 2.14.09 halve 898 Kees de Jong 2u01.32
3000m Marcel Kwakkel 9.58.31 h50
110mhrd_106 Jan Ormel 15.42 -1,0 10km 141 Paul van Schaik 44.04
h35 halve 28 Bert van Eijk 1u59.33
100m Werner Andrea 11.76 -0,8 halve 1457 Jan Pieter Stam 2u34.51
h45 h55
kogel_7 Carel van der Werf 9.09 387 Peter Bosman 49.30
discus_2 Carel van der Werf 29.33 1433 Kees Langerwerf 59.06
kogelsl_7 Carel van der Werf 34.18 10km 1562 Erik van Uden 61.35
jb 10km 1478 Albert Langhout 62.17
100m Jeroen Peetoom 12.07 -2,1 halve 1016 Robert Hielckert 2u05.39
110mhrd_91 Jeroen Peetoom 16.21 -1,0 h60
dsen 10km 1002 Ernst Haitsma 53.40
3000m Marjolein Frietman 10.43.44 10km 1666 Wimjan Schippers 60.31
3000m Karin Gorter 11.35.22 ja
pols Annemieke Dunnink 3.14 5km 47 Daniel Derksen 21.31
jb

25-4-2011 Utrecht Marathon Utrecht

hsen
5km 17 John Tegelaers 17.32 dsen
5km 26 Sieger de Blok 18.41 5km 220 Anne Karine Lagendijk 30.32
5km 33 Joerie Gennisse 20.03 10km 316 Wanda Portier 32.43
10km 10 Robert Hogerwerf 35.32 10km 178 Marieke Gimbel 52.07
10km 14 Leon Graumans 36.11 10km 377 Hanneke Simmelink 55.53
10km 63 Kasper Kerver 39.08 10km 675 Lidwien Koot 61.54
10km 53 Co Laan 39.44 10km 712 Lize Haarman 62.23
10km 74 Bart Cartigny 41.21 d35 884 Rixt Bode 66.00
10km 90 Klaas Huijbregts 41.49 5km 241 Mirjam Wingelaar 31.48
10km 132 Roland Boontje 44.00 10km 494 Carola Puschel 58.30
10km 337 Rogier Overkamp 44.10 d40
halve 9 Marijn de Jonge 1u23.57 10km 517 Miriam Schinkel 61.48
halve 28 Joeri Migchelbrink 1u49.24 d45
h35 10km 173 Fieke Schoots 53.54
10km 142 Maurik van den Haak 42.15 10km 288 Mayke Verweij 58.17
10km 150 Henny van Poppel 44.23 10km 331 Anja Steenhof 58.57
10km 178 Luc Roelofs 45.17 d50
10km 743 Erwin Braak 48.59 10km 41 Karin Muzerie 49.27
halve 577 Dimitri Grigoriadis 1u50.02 10km 347 Emma van Daalen 57.23
h40 d55
5km 252 Ruben Gosman 30.57 10km 908 Eline van Kooij 66.37
10km 284 Kees Verschoor 47.56 10km 920 Ceciel Kroeze 69.47
10km 331 Bart Borst 48.40 d60
h45 10km 761 Anne Kool 64.01

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



UITSLAGEN!

| 6-5-2011 | | Track Meeting (1) | | Utrecht-0. | | | | | |
|-----------------|---------------------------------------|-----------------------------|----------|-------------------|--|------------------|------------------------------------|-------------------|------|
| hsen | | | | | | pols | Lars Janssen | 3.40 | CR |
| 200m | 3 | Bas Jubels | 23.85 | | | h45 | | | |
| 800m | 8 | Jesse Kayser | 2.01.04 | | | kogelsl_7 | Carel van der Werf | 33.51 | |
| 1500m | 8 | Marcel Kwakkel | 4.16.94 | p | | d5en | | | |
| 3000m | 8 | Ruud Moelands | 10.19.07 | | | 400m | Eline van Roon | 65.35 | |
| 3000m | 4 | Jeroen Rodenburg | 9.23.02 | | | 800m | Gerrieke Grootemarsink | 2.34.76 | p |
| kogel_7 | 3 | Martijn Spaan | 9.01 | p | | 3000m | 1 Lorraine Ravestein | 10.38.23 | p |
| h45 | | | | | | 100mhrd_84 | Mara Verduin | 18.38 | 0,7 |
| kogelsl_7 | 1 | Carel van der Werf | 35.93 | CR | | hoog | Mara Verduin | 1.40 | |
| h55 | | | | | | kogel_4 | Eline van Roon | 7.25 | |
| 100m | 2 | Ad Buijs | 15.59 | -0,1 | | kogel_4 | Mirthe Muilwijk | 8.38 | |
| 800m | 2 | Ad Buijs | 2.22.88 | CR | | discus_1 | Mirthe Muilwijk | 22.40 | |
| 1500m | 1 | Ad Buijs | 4.57.28 | | | Zw. estafette | Eline, Mara, | | |
| 3000m | 2 | Ad Buijs | 10.29.45 | | | | Anouk, Pascale | 2.31.40 | |
| jb | | | | | | totaal | Phoenix d5en | 6972 | |
| 200m | 2 | Sibren van den Berg | 25.41 | -0,8 | | d35 | | | |
| 800m | 4 | Justin van Benten | 2.06.80 | p | | 100m | Pascale Schure | 13.30 | CR |
| hink | 1 | Sibren van den Berg | 11.13 | p | | 200m | Pascale Schure | 28.14 | 0,3 |
| d5en | | | | | | ma | | | |
| pols | 6 | Mara Verduin | 2.80 | | | 100mhrd_84 | 1 Anouk Oosterhuis | 15.11 | |
| pols | 1 | Annemieke Dunnink | 3.20 | | | ver | Anouk Oosterhuis | 5.24 | |
| d35 | | | | | | | | | |
| 100m | 1 | Neeltje van Hulten | 13.64 | -0,2 | | 10-5-2011 | Zomeravondcup (2) | Utrecht | |
| 100mhrd_84 | 1 | Neeltje van Hulten | 15.37 | CR | | hsen | | | |
| d40 | | | | | | 5km | 20 Vincent Klarenbeek | 21.19 | |
| 100m | 1 | Iris Steverink | 14.37 | CR | | 10km | 8 Sieger de Blok | 38.19 | |
| kogelsl_4 | 1 | Iris Steverink | 23.73 | CR | | h45 | | | |
| | | | | | | 5km | 32 Jaap van der Meer | 28.22 | |
| | | | | | | 10km | 13 Paul Kommeren | 43.09 | |
| | | | | | | h55 | | | |
| 8-5-2011 | Seniorencompetitie 2e div. (1) | | | Santpoort | | 10km | 2 Wim van Teutem | 41.24 | |
| hsen | | | | | | d5en | | | |
| 100m | | Jeroen Witteveen | 11.81 | 0,8 | | 10km | 3 Gwenn Logister | 46.27 | |
| 400m | | Bas Jubels | 52.88 | | | d40 | | | |
| 800m | | Marcel Kwakkel | 2.06.21 | p | | 5km | 10 Erna Jongman | 25.48 | |
| 5000m | | Leonard Tersteeg | 17.08.21 | | | d45 | | | |
| 110mhrd_106 | 1 | Jan Ormel | 15.50 | | | 5km | 23 Désirée Gerrits | 28.22 | |
| ver | | Arnout Smit | 5.97 | | | | | | |
| hoog | | Jan Ormel | 1.85 | | | 11-5-2011 | Gooi- en Eemlandcircuit (2) | Amersfoort | |
| kogel_7 | | Frank van Gasteren | 10.25 | | | hsen | | | |
| kogel_7 | | Martijn Spaan | 8.79 | | | 1em | Jeroen Rodenburg | 4.32.75 | |
| speer_800 | | Frank van Gasteren | 40.89 | | | | | | |
| Zw. estafette | | Bas, Arnout, Jan, Jeroen | 2.08.60 | | | 13-5-2011 | Goudse Kaas- en | Gouda | |
| totaal | | Phoenix hsen | 9340 | | | hsen | | | |
| h35 | | | | | | 100m | Patrick Wiesen | 12.53 | p |
| 100m | | Werner Andrea | 11.51 | 0,8 | | 200m | Arnout Smit | 24.44 | -0,4 |
| 200m | | Werner Andrea | 22.76 | 0,4 | | 200m | Patrick Wiesen | 24.88 | p |
| 800m | | Michiel Mooibroek | 2.06.96 | | | 400m | Patrick Wiesen | 54.92 | p |
| 5000m | 1 | Bernard te Boekhorst | 15.21.25 | | | 3000m | Co Laan | 10.19.89 | |
| hink | 2 | Lars Janssen | 12.96 | | | 3000m | Menno Zuidema | 8.58.04 | p |
| | | | | | | 3000m | Leon Graumans | 9.13.63 | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------|----------------------------------|----------|-----|--|-------------------------------------|------------------------------------|---------|-----|
| dscn | | | | | pols | 4 | Rens Woltjes B | 3.30 | |
| 800m | Maaike Groendijk | 2.36.02 | | | kogel_6 | 7 | Alexander van der Grift B | 8.83 | p |
| 3000m | Dorien van der Schot | 11.22.95 | | | discus_1,75 | 7 | Alexander van der Grift B | 24.05 | p |
| ma | | | | | speer_800 | 9 | Justin van Benten B | 28.57 | p |
| 100mhrd_84 | Anouk Oosterhuis | 15.26 | -1,3 | | 4x100m | 8 | Rens, Alexander, Daniël, Jeroen | 50.07 | |
| 14-5-2011 | Ter Speckebokaal | Lisse | | | totaal | 8 | Phoenix ja | 5281 | |
| hsen | | | | | 20-5-2011 | Flynth Recordwedstrijden | Hoorn | | |
| 110mhrd_106 | Jan Ormel | 15.03 | 3 | | ma | | | | |
| ma | | | | | 100mhrd_84 | Anouk Oosterhuis | 14.78 | CR | |
| 100mhrd_84 | Anouk Oosterhuis | 14.66 | 2,4 | | Was 14.80 van Angelique Maasdijk uit 1988! | | | | |
| 15-5-2011 | Masterscompetitie (2) | Steenwijk | | | 20-5-2011 | Wageningen Track Meeting (1) | Wageningen | | |
| h35 | | | | | hsen | | | | |
| 100m | 2 | Lars Janssen | 11.91 | 3,3 | 200m | Bas Jubels | 28.83 | | |
| 400m | 3 | Bernard te Boekhorst | 57.26 | | 400m | Bas Jubels | 52.01 | | |
| 800m | 1 | Bernard te Boekhorst | 2.05.67 | | 800m | Jeroen Rodenburg | 2.00.30 | | |
| 1500m | 5 | Frank Staal | 4.41.67 | | 1500m | Menno Zuidema | 3.57.31 | p | |
| 1500m | 12 | Edwin van den Berg | 4.55.63 | | 1500m | Co Laan | 4.45.78 | | |
| 5000m | 3 | Michiel Mooibroek | 16.09.36 | | h55 | | | | |
| 5000m | 6 | Simon van den Enden | 17.55.21 | | 5000m | Wim van Teutem | 19.40.25 | | |
| ver | 1 | Lars Janssen | 6.16 | 2,3 | dscn | | | | |
| hoog | 7 | Eric de Jonge | 1.45 | | 100m | Eline van Roon | 13.89 | -1,2 | |
| kogel_7 | 3 | Peter Verburg | 9.35 | | 200m | Eline van Roon | 29.26 | | |
| discus_2 | 4 | Carel van der Werf | 31.01 | | 400m | Maaike Groendijk | 66.63 | | |
| speer_800 | 5 | Carel van der Werf | 33.53 | | 800m | Karin Gorter | 2.22.89 | | |
| Zw. estafette | 3 | Lars, Michiel, Edwin, Peter | 2.23.47 | | 1500m | Marjolein Frietman | 5.01.89 | | |
| totaal | 1 | Phoenix h35 | 6818 | | | | | | |
| Als 5e naar finale. | | | | | 22-5-2011 | Sdu Royal Ten | Den Haag | | |
| d35 | | | | | h55 | | | | |
| 100m | 1 | Neeltje van Hulten | 13.14 | 5,1 | 10km | 2 | Ad Buijs | 37.15 | |
| 100m | 3 | Iris Kamp-Steverink | 13.76 | 5,1 | | | | | |
| 800m | 3 | Mieke Baldé | 2.43.83 | | 22-5-2011 | B-competitie (2) | Lisse | | |
| 3000m | 7 | Monique van Schip | 13.21.01 | | jb | | | | |
| ver | 6 | Monique van Schip | 4.18 | 3,7 | 100m | 5 | Jeroen Peetoom | 12.00 | p |
| hoog | 2 | Neeltje van Hulten | 1.50 | CR | 100m | 7 | Kas Woudstra | 12.20 | 0,3 |
| kogel_4 | 9 | Mieke Baldé | 6.30 | | 400m | 4 | Kas Woudstra | 54.79 | |
| discus_1 | 8 | Iris Kamp-Steverink | 16.94 | | 800m | 6 | Jeroen Zwart | 2.09.59 | |
| 4x100m | 2 | Iris, Neeltje, Monique, Mieke | 56.64 | | 1500m | 3 | Justin van Benten | 4.27.41 | |
| totaal | 3 | Phoenix d35 | 3727 | | 110mhrd_91 | 6 | Jeroen Peetoom | 16.65 | p |
| Als 4e naar finale. | | | | | ver | 17 | Teun van Oirschot | 4.51 | |
| 15-5-2011 | A-competitie (1) | Wageningen | | | ver | 15 | Bjorn Witteman | 4.69 | |
| ja | | | | | hoog | 4 | Bjorn Witteman | 1.70 | |
| 100m | 13 | Daniel Derksen | 13.23 | p | hink | 9 | Joran van der Sluis | 10.91 | p |
| 800m | 5 | Jeroen Zwart B | 2.13.77 | | pols | 5 | Rens Woltjes | 3.30 | |
| 1500m | 11 | Daniel Derksen | 5.13.27 | p | kogel_5 | 12 | Sibren van den Berg | 9.63 | p |
| 3000m | 4 | Justin van Benten B | 10.00.43 | p | kogel_5 | 9 | Alexander van der Grift | 9.73 | |
| ver | 9 | Bjorn Witteman B | 4.99 | | discus_1,5 | 12 | Alexander van der Grift | 25.59 | |
| hoog | 1 | Bjorn Witteman B | 1.80 | CR | discus_1,5 | 11 | Sibren van den Berg | 25.83 | |
| hink | 10 | Jeroen Zwart B | 10.06 | | | | | | |

UITSLAGEN!

| | | | | | | | | |
|------------------|----|-------------------------------------|---------|----|------------------|--------------------------|----------------------|-----------|
| speer_700 | 16 | Justin van Bente | 28.74 | p | 27-5-2011 | Instuifwedstrijd | Apeldoorn | |
| 4x100m | 4 | Rens, Joran, Jeroen P, Jeroen Z. | 48.49 | | ma | 100m | Anouk Oosterhuis | 13.18 |
| mb | | | | | 100mhrd_84 | | Anouk Oosterhuis | 15.03 |
| 100m | 20 | Anniek Gloude | 14.85 | p | | | | |
| 400m | 17 | Dzifa Kusenuh | 75.63 | p | 27-5-2011 | Track Meeting (2) | Utrecht-0. | |
| 400m | 18 | Iris de Vries | 78.00 | | hsen | | | |
| 800m | 12 | Dzifa Kusenuh | 2.44.90 | p | 100m | 7 | Jeroen Witteveen | 11.46 |
| 800m | 13 | Lara Witte | 2.45.09 | p | 400m | 12 | Bas Jubels | 52.17 |
| 100mhrd_76 | 14 | Lara Witte | 19.12 | p | 800m | 2 | Menno Zuidema | 1.55.26 |
| ver | 12 | Anniek Gloude | 4.43 | p | 800m | 17 | Pijke den Ambtman | 2.09.12 |
| hoog | 14 | Merle Beernink | 1.35 | p | 1500m | 12 | Niels de Winter | 4.28.78 |
| kogel_3 | 16 | Iris de Vries | 6.28 | p | 3000m | 9 | Leonard Tersteeg | 9.40.74 |
| speer_600 | 12 | Merle Beernink | 24.14 | | 5000m | 10 | Jaap Vink | 17.04.41 |
| totaal | 10 | Phoenix mb | 4774 | | 5000m | 11 | Mark Broekman | 17.35.81 |
| totaal | 6 | Phoenix mb | 6703 | | ver | 5 | Peter-Paul Harks | 4.95 |
| 4x100m | 10 | Yara, Merle, Anniek, Lara | 57.02 | | kogel_7 | 3 | Martijn Spaan | 8.83 |
| | | | | | discus_2 | 4 | Martijn Spaan | 22.00 |
| | | | | | h35 | | | |
| 22-5-2011 | | NK Werpvijskamp | | | 1500m | 1 | Michiel Mooibroek | 4.17.21 |
| h45 | | | | | 3000m | 3 | Simon van den Enden | 10.15.18 |
| kogel_7 | | Carel van der Werf | 9.69 | | 5000m | 1 | Bernard te Boekhorst | 15.16.38 |
| discus_2 | | Carel van der Werf | 28.81 | | h55 | | | |
| speer_800 | | Carel van der Werf | 32.19 | | 5000m | 1 | Ad Buijs | 17.44.09 |
| kogelsl_7 | | Carel van der Werf | 34.02 | | h60 | | | |
| gewicht_15 | | Carel van der Werf | 9.69 | | 3000m | 1 | Ernst Haitsma | 14.26.55 |
| werpvijskamp | | Carel van der Werf | 2627 | CR | jb | | | |
| | | | | | 800m | 12 | Justin van Bente | 2.07.13 |
| 25-5-2011 | | Zomeravondcup (3) | | | d5en | | | |
| hsen | | | | | 100m | 5 | Alice Achterberg | 13.66 |
| 5km | | Sieger de Blok | 18.17 | | 800m | 4 | Karin Gorter | 2.21.37 |
| 5km | | Martijn Estor | 19.51 | | 800m | 8 | Marieke Gimbel | 2.53.50 |
| 10km | | Klaas Huijbrechts | 40.49 | | 1500m | 6 | Lorraine Ravestein | 4.55.49 |
| h35 | | | | | 1500m | 11 | Dorien van der Schot | 5.11.56 |
| 5km | | Piet Peiren | 23.48 | | ver | 4 | Annieke Dunnink | 4.36 |
| 5km | | Rob Visser | 24.50 | | mb | | | |
| 5km | | Arjan Pathmamanoharan | 25.40 | | 100m | 8 | Pascal de Jager | 13.92 |
| h40 | | | | | 800m | 7 | Lara Witte | 2.46.05 |
| 5km | | Arjeh Mesquita | 25.11 | | hoog | 1 | Pascal de Jager | 1.40 |
| 10km | | Dimitri Goudoussakis | 46.38 | | hoog | 1 | Merle Beernink | 1.40 |
| h45 | | | | | discus_1 | 4 | Merle Beernink | 20.26 |
| 5km | | Paul Kommeren | 19.58 | | | | | |
| h50 | | | | | 28-5-2011 | | | |
| 5km | | Bert Kamphorst | 19.25 | | hsen | | Baanwedstrijd | Culemborg |
| 5km | | Barend Janbroers | 22.28 | | 1500m | | Leon Graumans | 4.46.91 |
| h55 | | | | | h45 | | | |
| 10km | 3 | Wim van Teutem | 41.40 | | discus_2 | | Carel van der Werf | 29.98 |
| d5en | | | | | d5en | | | |
| 10km | 5 | Gwenn Logister | 47.56 | | 200m | | Maaike Groendijk | 29.86 |
| d45 | | | | | 400m | | Maaike Groendijk | 67.32 |
| 5km | | Rini van Blokland | 31.22 | | 1em | | Mirthe Mulwijk | 6.43.92 |

| | | | | | | | |
|---|------------------------------------|-------------------|------|--|---------------------------------------|-------------------|------|
| d40 | | | | 400mhrd_76 | Eline van Roon | 69.07 | |
| 100m | Iris Steverink | 14.52 | | hoog | Mirthe Muilwijk | 1.50 | p |
| 200m | Iris Steverink | 29.94 | | kogel_4 | Mirthe Muilwijk | 8.19 | |
| 28-5-2011 | Cuneraloop | Rhenen | | 3-6-2011 | Rob Druppers Games | Nieuwegein | |
| d55 | | | | hsen | | | |
| 10km | Jannet Vermeulen-Stulen | 44.48 | | 100m | Jeroen Witteveen | 11.62 | |
| 29-5-2011 | Drie Dorpenloop | Kortenhoef | | 800m | Leon Graumans | 2.04.22 | |
| hsen | | | | 800m | Martin van den Berg | 2.12.97 | |
| 7km | 3 Kasper Kerver | 24.05 | | jb | | | |
| 2-6-2011 | Golden Tenloop | Delft | | 100m | Jeroen Zwart | 12.57 | |
| h45 | | | | 800m | Justin van Bente | 2.07.57 | |
| 10km | 7 Frank Staal | 36.41 | | 800m | Jeroen Zwart | 2.13.22 | |
| 2-6-2011 | Kaas- en Stroopwafelinstuif | Gouda | | 4-6-2011 | IFAM Oordegem (B) | | |
| hsen | | | | d35 | | | |
| 100m | Jan Ormel | 12.30 | -0,2 | 100mhrd_84 | Neeltje van Hulten | 15.09 | NR! |
| 800m | Marcel Kwakkel | 2.03.42 | p | Was van Mieke Sterk (Olympiagangster 1968, mede-houdster van het NR 4x100m senioren) uit 1984. | | | |
| kogel_7 | Martijn Spaan | 9.00 | | ma | | | |
| discus_2 | Martijn Spaan | 20.84 | | 100mhrd_84 | Anouk Oosterhuis | 14.81 | -0,3 |
| speer_800 | Martijn Spaan | 24.99 | | 5-6-2011 | Seniorencompetitie 2e div. (2) | Haarlem | |
| h35 | | | | hsen | | | |
| 1500m | Simon van den Enden | 4.30.96 | | 100m | 3 Werner Andrea | 11.29 | 2,5 |
| 110mhrd_100 | Lars Janssen | 16.03 | -0,1 | 100m | Jeroen Witteveen | 11.40 | 2,5 |
| d35 | | | | 200m | Werner Andrea | 23.13 | 2,2 |
| 100mhrd_84 | Neeltje van Hulten | 15.36 | -1,7 | 200m | Jan Ormel | 23.67 | 3,6 |
| ma | | | | 400m | Bas Jubels | 51.55 | |
| 100m | Anouk Oosterhuis | 13.04 | -0,7 | 1500m | 1 Menno Zuidema | 4.03.41 | |
| Snelste elektronische tijd bij MA aller tijden. | | | | 1500m | Bernard te Boekhorst | 4.08.89 | |
| 100mhrd_84 | Anouk Oosterhuis | 15.03 | -1,7 | 400mhrd_91 | Lars Janssen | 61.22 | |
| 2-6-2011 | Polshoogwedstrijd | Hilversum | | 3000mst_91 | 4 Marcel Kwakkel | 10.24.00 | |
| d5en | | | | ver | Arnout Smit | 6.13 | |
| pols | Annemieke Dunnink | 3.30 | | hoog | 3 Jan Ormel | 1.85 | |
| 3-6-2011 | NSK | Groningen | | kogel_7 | Frank van Gasteren | 10.31 | |
| hsen | | | | kogel_7 | Peter Verburg | 9.19 | |
| 100m | Jeroen Witteveen | 11.49 | 1,4 | discus_2 | Peter Verburg | 30.69 | |
| 100m | Jeroen Witteveen | 11.55 | -0,3 | 4x100m | 2 Jeroen, Werner, Bas, Jan | 44.11 | |
| 400m | Bas Jubels | 51.91 | | totaal | 2 Phoenix hsen | 7457 | |
| 400m | Bas Jubels | 51.94 | | 9e landelijk na 2 wedstrijden | | | |
| 1500m | Leon Graumans | 4.15.42 | | d5en | | | |
| 3000mst_91 | Patrick Wiesen | 11.41.55 | p | 100m | Neeltje van Hulten | 13.13 | 4,4 |
| d5en | | | | 100m | Pascale Schure | 13.27 | 4,4 |
| 200m | Maaïke Groendijk | 28.74 | 1,0 | 200m | Anouk Oosterhuis | 26.28 | 2,9 |
| 400m | Maaïke Groendijk | 65.35 | | Sneller dan het CR bij de meisjes A uit 1968(!), maar helaas, die wind... | | | |
| 800m | Mirthe Muilwijk | 2.48.88 | | 200m | 4 Pascale Schure | 28.27 | 2,4 |
| 1500m | Mirthe Muilwijk | 5.59.04 | p | 400m | Maaïke Groendijk | 66.35 | |
| | | | | 800m | 1 Karin Gorter | 2.21.86 | |
| | | | | 800m | Gerrieke Grootemarsink | 2.28.57 | p |

UITSLAGEN!

| | | | | |
|------------|---|-----------------------------------|----------|---|
| 3000m | 1 | Lorraine Ravestein | 10.41.21 | |
| 400mhrd_76 | 4 | Eline van Roon | 69.42 | |
| ver | 4 | Anouk Oosterhuis | 5.10 | |
| hoog | | Neeltje van Hulten | 1.45 | |
| hoog | | Mara Verduin | 1.30 | |
| hink | | Maaïke Groendijk | 9.12 | |
| pols | | Annemieke Dunnink | 3.40 | |
| kogel_4 | | Mara Verduin | 7.57 | p |
| kogel_4 | | Gerrieke Grootemarsink | 7.55 | p |
| discus_1 | | Mirthe Muilwijk | 26.34 | |
| speer_600 | | Mirthe Muilwijk | 29.64 | p |
| 4x100m | | Pascale, Neeltje, Eline, Anouk | 51.82 | |
| totaal | 5 | Phoenix dsen | 8970 | |

10e landelijk na twee wedstrijden.

8-6-2011 Werpdriekamp Reeuwijk

| | | | | |
|-----------|--|----------------------|---------|----|
| hsen | | | | |
| kogel_7 | | Martijn Spaan | 9.68 | p |
| discus_2 | | Martijn Spaan | 24.77 | p |
| speer_800 | | Martijn Spaan | 23.25 | |
| h55 | | | | |
| 5000m | | Ad Buijs | 17.56.6 | |
| d5en | | | | |
| kogel_4 | | Danielle Verkade | 7.08 | |
| discus_1 | | Danielle Verkade | 26.89 | |
| speer_600 | | Danielle Verkade | 19.60 | |
| d40 | | | | |
| kogel_4 | | Iris Kamp-Steверink | 7.40 | |
| discus_1 | | Iris Kamp- Steverink | 17.20 | |
| speer_600 | | Iris Kamp- Steverink | 16.65 | CR |

8-6-2011 Zomeravondcup (4) Utrecht

| | | | |
|------|--|-----------------------|-------|
| hsen | | | |
| 5km | | Co Laan | 18.31 |
| 5km | | Vincent Klarenbeek | 20.54 |
| 5km | | Marcel Stam | 23.32 |
| 10km | | Martijn Estor | 42.25 |
| h35 | | | |
| 5km | | Govert van Eeten | 20.43 |
| 5km | | Piet Peiren | 21.54 |
| 5km | | Arjan Pathmamanoharan | 25.06 |
| 10km | | Dimitri Grigoriadis | 45.08 |
| h40 | | | |
| 10km | | Robert Segers | 53.12 |
| h45 | | | |
| 5km | | Paul Kommeren | 20.09 |
| h50 | | | |
| 5km | | Bert van Eijk | 20.40 |
| h55 | | | |



| | | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------|----|------------------|--|----------------------|---------------|
| 5km | Peter Bosman | 23.23 | | 13-6-2011 | Pinksterwedstrijd | Hulst | |
| 10km | Wim van Teutem | 40.59 | | | d5en | | |
| d5en | | | | | 100m | Eline van Roon | 18.29 0,2 |
| 5km | Marijke Dijkstra | 21.05 | | | d35 | | |
| 5km | Hayat Richa | 26.31 | | | 100mhrd_84 | Neeltje van Hulten | 14.88 NR! |
| 5km | Agnes Hemmes | 26.56 | | | En Neeltje verbeterde zelfs haar persoonlijke record. | | |
| d35 | | | | | ma | | |
| 5km | Claudette Corinde | 27.33 | | | 100m | Anouk Oosterhuis | 13.10 0,2 |
| d40 | | | | | 100mhrd_84 | Anouk Oosterhuis | 14.62 CR |
| 10km | Lucienne van de Vusse | 52.43 | | 13-6-2011 | T Meeting | Tilburg | |
| d45 | | | | | hsen | | |
| 5km | Rini van Blokland | 28.57 | | | 100m | Bas Jubels | 11.70 2,2 |
| d60 | | | | | De tussentijden werden bij deze wedstrijd ook gemeten. Voor Bas waren die: 0-30m: 4,46; 30-60m: 3,08; 60-100m: 4,16; 0-60m: 7,54 | | |
| 5km | Enny Burmanjer | 36.33 | | | 400m | Bas Jubels | 50.80 |
| 9-6-2011 | Zomeravondinstuif | Naaldwijk | | | 1/100 boven pr uit 2006! | | |
| hsen | | | | | 110mhrd_106 | Jan Ormel | 15.31 -1,9 |
| 1500m | Marcel Kwakkel | 4.16.17 | p | | 110mhrd_106 | Jan Ormel | 15.29 -0,4 |
| h45 | | | | | h35 | | |
| 1500m | Frank Staal | 4.37.08 | | | 800m | Michiel Mooibroek | 2.05.20 |
| d5en | | | | | d5en | | |
| 400m | Gerrieke Grootemarsink | 64.49 | p | | pols | Annemieke Dunnink | 3.40 |
| 1500m | Karin Gorter | 4.45.07 | | 10-6-2011 | Werpwedstrijd | Zutphen | |
| 10-6-2011 | Werpwedstrijd | Zutphen | | 15-6-2011 | Tartletos Looppala | Wageningen | |
| h45 | | | | | hsen | | |
| kogelsl_7 | Carel van der Werf | 34.46 | | | 5000m | Marcel Kwakkel | 16.19.12 p |
| 11-6-2011 | Gouden Spike | Leiden | | | d5en | | |
| hsen | | | | | 400m | Maaïke Groendijk | 65.79 |
| 800m | Menno Zuidema | 1.53.21 | p | | ver | Maaïke Groendijk | 4.56 |
| Goed voor een tiende plaats aller tijden. | | | | | 16-6-2011 | Werpwedstrijd | Zwolle |
| 110mhrd_106 | Jan Ormel | 15.21 | | | h45 | | |
| -0,7 | | | | | discus_2 | Carel van der Werf | 30.19 |
| ma | | | | | kogelsl_7 | Carel van der Werf | 36.19 CR |
| 100mhrd_84 | Anouk Oosterhuis | 14.72 | CR | | En zijn beste worp sinds 2007. | | |

Tegen inlevering van deze
advertentie 10% korting op
alle onderdelen



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

UITSLAGEN!

| 18-6-2011 | NK baan Masters (dag 1) | Den Haag- | 19-6-2011 | A-competitie (2) | Epe |
|--|--------------------------------|------------------|--|-----------------------|------------------|
| LvP | | | ja | | |
| h35 | | | 100m | Jeroen Peetoom B | 11.96 p |
| 1500m | 2 Michiel Mooibroek | 4.19.25 | Voor het eerst onder de 12.00, en een achtste plaats AT bij de JB. | | |
| 110mhrd_100 | 2 Lars Janssen | 16.53 | 400m | Jeroen Zwart B | 56.14 |
| -3,3 | | | 400m | Rens Woltjes B | 57.53 p |
| h45 | | | 1500m | Justin van Bente B | 4.33.31 |
| 5000m | Frank Staal | 17.31.91 | ver | Jeroen Peetoom B | 4.77 p |
| h55 | | | ver | Bjorn Witteman B | 4.80 0,4 |
| 5000m | 2 Ad Buijs | 17.49.72 | hink | Sibren van den Berg B | 11.28 p |
| 5000m | Wim van Teutem | 19.57.67 | En een vierde plaats aller tijden bij de JB. | | |
| d40 | | | pols | Rens Woltjes B | 3.30 |
| 100m | 1 Iris Kamp-Steeverink | 14.16 CR | kogel_6 | Daniel Derksen | 7.98 p |
| | | | speer_800 | Sibren van den Berg B | 24.01 p |
| 19-6-2011 | NK baan Masters (dag 2) | Den Haag- | totaal | 10 Phoenix ja | 3666 |
| LvP | | | 19-6-2011 | Stoomtramloop | Meppel |
| h35 | | | h50 | | |
| 800m | 1 Michiel Mooibroek | 2.07.68 | halve | 14 Herman Lenferink | 1u41.11 |
| 400mhrd_91 | 1 Lars Janssen | 60.36 | | | |
| ver | Lars Janssen | 6.13 1,8 | 19-6-2011 | Montfoortloop | Montfoort |
| ver | 2 Lars Janssen | 6.42 2,2 | h50 | | |
| Verder dan CR. Beste poging met legale wind 6.13 | | | 10km | Bert van Eijk | 48.21 |
| 19-6-2011 | De 10 van Overbetuwe | Ede | d40 | | |
| d5n | | | 5km | Lia Wijnberger | 20.13 |
| 5km | 1 Saskia van Vugt | 19.36 | d50 | | |
| | | | 10km | Marijke Kroon | 50.20 |



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

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

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

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (pup C & mini ma & do)
Merle Beernink 0346-564859 (pup C & mini ma) Aziz Boucharb 030-2656538 (jun B ma & do)
Rens Woltjes 030-2732710 (pup C & mini do) Koen van Dorland 06-43590748 (jun B ma)
Mirthe Muilwijk 06-23384361 (pup B ma & do) Lisanne van Kouterik 06-12658790 (jun B do)
Vera de Kok 030-2710659 (pup B ma) Bert Kamphorst 030-2940603 (bostraining za)

Fenna Rozemond 030-2732228 (pup B do)
José van Dam 030-2931149 (pup A2 ma en do)
Daniel Derksen 030-2886183 (pup A2 ma)
Marloes Pleijte 06-48921480 (pup A2 do)
Chaya Friedhoff 06-51664177 (pup A1 do)
Hadasse de Velde H. 030-2718676 (pup A1 ma)
Jurje Homan 030-2730327 (pup A1 ma)
Miriam Hentzen 06-24427142 (jun D2 ma en do)
Sibren v/d Berg 030-6775841 (jun D2 ma)
Roos Post 030-2317976 (jun D2 do)
Juliet de Barbanson 06-53198628 (jun D1 ma)
Elsa Martens 06-46260640 (jun D1 do)
Merle Beernink 0346-564859 (jun D1 do)
Bas Jubels 06-14631616 (jun C ma)
Christijn Hesselink 0346-564859 (jun C ma en do)
Werner Andrea 06-10124778 (jun C do)
Sophie Neijens 06-50263069 (jun C do)

Jeugd Differentiatie

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

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



MR. JACK'S

GRIEKS-ITALIAANS RESTAURANT

PIZZA'S & PASTA'S

€ 4,50

GRIEKSE GRILLSPECIALITEITEN

€ 7,-

OOK AFHALEN!

VOORSTRAAT 61 UTRECHT TEL. 030 - 232 85 33

SPRINT/ TECHNISCH

| | WAT | WAAR | HOE LAAT | DOOR WIE |
|-----------|---|-------------------|--------------------------|--------------------|
| Maandag | sprint | Overvecht | 19:15-21:00 | 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.

RECREATIEF

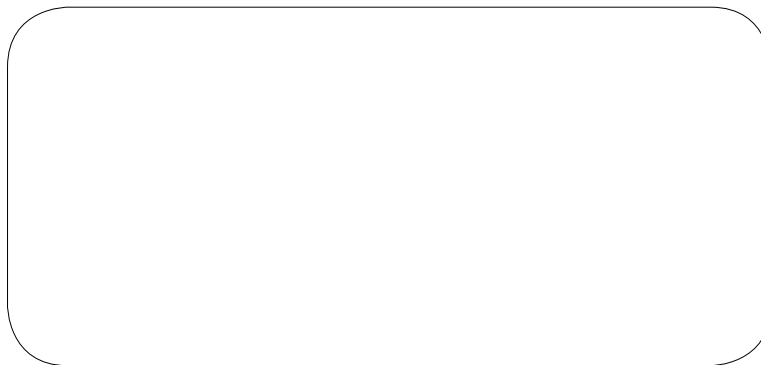
| | | | | |
|----------|---|--------------------|-------------|---|
| Maandag | looptraining | Overvecht | 19:30-21:00 | basisgroep - Rixt Bode/Hanz van de Pol midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint) Paul van Schaik/Bert van Eijk/André Verwei |
| Woensdag | looptraining | Maarschalkerweerd | 19:30-21:00 | basisgroep - Ron Bakker |
| | | | | middengroep - Karin Muzerie snelle groep - Barend Janbroers |
| | 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 | Ruud Kamp/Marco Antonietti/Paul van Schaik |
| | NB Verzamelen 9:00 uur op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys | | | |
| Zondag | looptraining | Teun de Jagerdreef | 10:00-11:30 | Rixt Bode |
| | (vrouwenloopgroep/Ladyfit) | | | |

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



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