

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Kaart en kompas mee, het Panbos in

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

't Phoentje**Een uitgave van:**

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

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

Sander van Alphen
Bart Broex
Chaya Friedhoff
Frits Gerlach
Annabel van Heesbeen
Lisa Kruisheer
Roos Post
Peter Verburg

Redactie-adres

Redactie 't Phoentje
p/a Bart Broex
Aartsbijschop 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

Yara van Dee, Jasper Com-
mandeur en Paul van Schaik
bij de oriënteringsloop in het
Panbos

De lente in aantocht ?!

Zoals elk jaar kijk ik eind januari alweer uit naar de lente, maar op de een of andere manier lijkt dit altijd eeuwig te duren. Ongemerkt wordt het steeds langer licht, minder koud en komen er nieuwe knoppen in de bomen. Toch gaat dit zo tergend langzaam dat je het nauwelijks in de gaten hebt. Het is te warm voor vorst of sneeuw en te koud voor sneeuwklodjes en krokussen. En heb je het gevoel dat de lente inzet, omdat de zon schijnt en je een laagje minder kleding aan kunt, dan duikt de temperatuur ineens weer omlaag en loop je bibberend door wind en regen in je te dunne jack...

Kortom, van mij mag het lente worden.

Dit Phoentje vormt een terugblik op de laatste winterse maanden: een ijzinglekkende schaatstocht in Noorwegen, verslag van de laatste indoorwedstrijden met onder andere het NK en de aankondiging voor de enige echte afsluiter van het winterseizoen: de clubcross op 27 maart!

Voor mij tevens een terugblik op mijn periode als redactielid. De afgelopen jaren heb ik dit met veel plezier gedaan. De uitslag van de enquête vorig jaar laat zien dat het Phoentje door vele leden wordt gelezen en gewaardeerd en is een stimulans om hiermee door te gaan. Het is echter tijd voor een frisse wind op de redactie. Deze dreigt nu onderbezet te raken en het zou zonde zijn als dit het einde van het Phoentje betekent! Dus nogmaals een oproep aan leden die geïnteresseerd zijn in de redactie (vooral die het leuk vinden om met vormgeving bezig te zijn) om zich te melden!

Bij deze wil ik mijn mederedactieleden bedanken voor hun inzet en enthousiasme, hou dat vast!

Lisa Kruisheer

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

Vrijdag 15 april 2011

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Uit de Bestuurskeuken / Prikbord</i>	6
<i>Nieuws over Recreantencommissie</i>	9
<i>Wedstrijdkalender</i>	10
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	11
<i>Verjaardagen</i>	12
<i>Van de Verenigingsmanager</i>	13
<i>Uit de Selectie</i>	16
<i>Jeugdpagina's</i>	18
<i>Jeugduitslagen</i>	28
<i>Langere verhalen</i>	34
<i>Saskia's Column</i>	36
<i>Vrijwilligersinterview</i>	38
<i>Stermiles</i>	39
<i>Uitslagen senioren</i>	40
<i>Overzicht trainers</i>	45
<i>Overzicht trainingen</i>	46

Het nieuwe jaar is voor Phoenix begonnen met een goed bezochte en gezellige Nieuwjaarsborrel. Voor het eerst hebben we die op een hoofdzakelijk recreantenavond gehouden en dit experiment is goed bevallen. Een kledingactie zorgde mede voor een hoge opkomst.

Aanmoedigingsprijs beste sportwerkgever

Phoenix heeft in december bij het Nederlands Congres voor Sportbestuurders in WTC Rotterdam de WOS (Werkgevers Organisatie in de Sport) aanmoedigingsprijs gewonnen voor beste sportwerkgever van het jaar. Volgens de jury had Phoenix het werkgeverschap erg goed op orde, met twee betaalde krachten (niet-trainers) in dienst. Phoenix probeert ook overdag steeds meer activiteiten aan te bieden. Er ligt bovendien een uitstekend beleidsplan dat ook in de praktijk wordt uitgevoerd. De aanmoedigingsprijs houdt in een gratis SportwerkgeverScan van de WOS en speciale begeleiding van Randstad op HR-gebied om de benodigde extra stapjes te kunnen maken. De prijs heeft een waarde van maar liefst 2.500 euro. De titel Sportbestuur van het jaar ging aan ons voorbij, maar natuurlijk zijn wij zeer content met deze aanmoedigingsprijs. De toekenning is ons inziens zeker ook het resultaat van de uitstraling die Phoenix heeft als actieve vereniging met inzet van vele vrijwilligers. Inmiddels is de sportscan uitgevoerd en hieruit is een aantal prioriteitstellingen gerold, waar verdere actiepunten uit voort zullen vloeien. Die betreffen aansprakelijkheid en verantwoordelijkheden (zowel van bestuur als van vrijwilligers), arbeidsomstandigheden, vergoedingen (fiscale kaders) en communicatiemogelijkheden.

Representatie

Als verenigingslid merk je er misschien niet veel van, maar Phoenix neemt deel aan veel overleggen om het netwerk en kansen te vergroten. In het najaar was er bijvoorbeeld het Politiek Sportcafe, een jaarlijks kennisuitwisseling tussen Utrechtse politiek en sport onder leiding van de VSU. Phoenix was daar met een afvaardiging van 4 personen zeer goed vertegenwoordigd, en dat viel op. Onlangs organiseerde de VSU ook weer de halfjaarlijkse netwerk-bijeenkomsten Atletiek, waarbij wij overigens sowieso met U-Track en Hellas regelmatig contact hebben. Via de atletiekunie komen ook 2x per jaar de voorzitters van de verenigingen uit de regio samen, om op deze manier de uitwisseling van kennis en het opdoen van contacten makkelijker te laten verlopen. Phoenix benadert deze bijeenkomsten altijd constructief en met oog voor ieders belang.

Beleidsplannen

De afgelopen maanden is door verenigingsmanager Margo de Vries in samenspraak met het bestuur hard gewerkt aan het vrijwilligersbeleidsplan, de kaders waarvan wij vinden zoals we met vrijwilligers in de vereniging om willen gaan. Margo presenteert het zelf op de a.s. Ledenvergadering

van vrijdag 25 maart op Maarschalkerweerd. In februari heeft Bart Cartigny, stagiair en voormalig Phoenixlid, de bevindingen gepresenteerd van zijn onderzoek naar de situatie bij de Recreanten. Dit is mede in het kader van de toestroom van nieuwe leden uit het Start to Run project, dat in maart weer van start gaat. Eén van de aanbevelingen is de vorming van een Recreantencommissie, waaraan onder leiding van bestuurslid Arjeh Mesquita hard aan zal worden gewerkt.



Overvecht en Maarschalkerweerd

De belijning op Overvecht kon bij de renovatie niet meer afgerond worden. Dit zal nu alsnog moeten gebeuren in maart/april, op uiteraard droge en niet te koude dagen. Begin februari zijn op Klein Galgenwaard, de nieuwe locatie van de baan Maarschalkerweerd de palen geslagen voor de kleedkamers en het nieuwe Paviljoen van de SVDU. Het slaan van de laatste paal werd door de SVDU aangegrepen voor een feestelijk moment, waarbij ook de gezamenlijke atletiekverenigingen aanwezig waren. Momenteel zijn de atletiekverenigingen ook in overleg met de SVDU over het toekomstig gebruik van het Paviljoen, mede gebaseerd op de inventarisatie die vorig jaar Phoenix heeft gedaan in het commissie-overleg.

Penningmeester gezocht!

Onze penningmeester Jaap van der Meer heeft aangegeven zijn werkzaamheden na de ALV neer te willen leggen. Daarom zoeken we een enthousiast financieel onderlegd lid die het leuk vindt om de geldstromen van Phoenix te bewaken. Een uitdagende taak! En let wel, het gaat om de richtinggevende en toezichhoudende bestuursfunctie. De boekhouding wordt gedaan door de financiële administratie.

Op naar het voorjaar

We zijn op weg naar het voorjaar, maar eerst nog enkele specifieke winteractiviteiten. Het NK-cross werd dit jaar voor het laatst in februari gehouden; vanaf volgend seizoen is het onderdeel van de Warandeloop in november. Achterliggende reden is onder meer selectie voor de EK-cross. Echter veel atleten zien het NK-cross als climax van de seizoensopbouw. Phoenix heeft via het voorzittersoverleg laten weten dat het zich (net als vele anderen) niet kan vinden in deze wijziging. De winterclimax van Phoenix is natuurlijk weer onze eigen Clubcross op zondag 27 maart, komt allen!

Edwin van den Berg

Vacature Penningmeester

Onze penningmeester Jaap van der Meer stopt na de komende ALV met zijn werkzaamheden. Daarom zoeken we een enthousiast Phoenix-lid of ouder die het leuk vindt onze financiële stromen te bewaken en waar nodig bij te sturen. Over de boekhouding zelf hoeft je geen zorgen te maken, die is in de vertrouwde handen van financieel administrateur Iris Kamp. Wij zijn op zoek naar iemand die:

een goed gevoel heeft voor financiën
verantwoordelijk is voor het financiële beleid, begroting en jaarrekening van de vereniging
de contacten onderhoud met de commissies die met eigen begrotingen werken, en deze begrotingen goedkeurt

contact onderhoudt met subsidieverstrekkers
zorgt dat de uitgaven van Phoenix in overeenstemming zijn met fiscale regelgeving
trainersdeclaraties, inkoopfacturen en betalingen goedkeurt

circa 4-6 uur per week tijd heeft om deze functie te vervullen

Voor meer informatie kun je met ons contact opnemen via het mailadres bestuur@avphoenix.nl

Kopij aanleveren in 2011

In 2011 kunnen jullie kopij aanleveren voor het clubblad op uiterlijk:

15 april
17 juni
19 augustus
21 oktober
16 december

Om het clubblad op tijd op de deurmat te laten vallen, zijn we dringend op zoek naar ondersteuning bij de vormgeving. Heb je (of ken je iemand met) ervaring met vormgeving/ DTP of belangstelling voor het verzorgen van de lay-out, of wil je weten wat het inhoudt, stuur dan een bericht naar clubblad@avphoenix.nl.

de redactie

Massage

In verband met zwangerschap van Jori Vredenberg neemt Jeske van Bruggen de komende maanden voor haar waar. Jeske, bedankt voor je bereidheid, en veel plezier bij Phoenix!





Hier ben ik dan!

Mijn naam is

Tim Rolvink

Ik ben geboren op 18 februari 2011 om 07:13 uur,
weeg 4020 gram en ben 52 cm lang.

Mijn trotse ouders zijn:
Rob Rolvink & Wilma Verheul

WA Wilhelmsstraat 101, 3520 TV Utrecht
Tel. 030 - 2730167

Trots, dankbaar en ontzettend gelukkig zijn wij met de geboorte van onze dochter

FELINE
Maike Helena

18 februari 2011

15.44 uur
3758 gram

Dag lief klein meisje,
wat zijn we blij dat jij er bent!

Roland Bosscha & Kim van Vliet-Bosscha
F Koelhovenstraat 59
3555 VG Utrecht
tel. 030-2930405

Liefte geboren...
in dankbaarheid ontvangen

Intens gelukkig zijn wij met de geboorte van onze dochter

Eline Rebecca

op 19 december 2010
om 00:27 uur
ze weegt 3590 gram
en is 49 cm lang

Mischia & Monique Vreeburg
Zelsterweg 57
3984 NJ Odiijk
Tel 030-7855971

Laat hier ons even weten,
als je besluit met meisjes komt eten.
Moeder en dochter rusten van
12.00 tot 15.00 uur en na 22.00 uur



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

Recreanten: het verhaal van twee Barten en een recreanten-commissie

Twee Phoentjes geleden maakte ik al melding van de grote groei van het aantal recreanten in 2010 en de mogelijkheden die dit biedt om het aanbod aan recreanten te verbeteren. De vraag wat dat voor Phoenix betekent, is door stagair Bart Cartigny (in 2010: in 38 minuten 10 km Maliebaanloop) onderzocht en inmiddels gepresenteerd.

De belangrijkste aanbevelingen zijn betere communicatie aan (aspirant-)leden, differentiatie in aanbod (denk aan trainen richting een bepaald evenement) en meer doen aan structurele scholing voor trainers en ook recreanten. Bart zag de hoeveelheid achterstallig onderhoud en raadde aan een recreanten-commissie te starten. Geen vreemd idee aangezien die ook al bestaat voor bijvoorbeeld de jeugd.

Dat advies hebben we voortvarend opgepakt en op 10 maart komt de recreanten-commissie voor het eerst bijeen. Mooi om te zien dat er zoveel enthousiaste recreanten zijn die zaken willen oppakken! De meeste posten zijn dan ook al bezet, ook al zullen we veel meer mensen nodig hebben om al onze ideeën te realiseren. We zoeken nog specifiek iemand die graag opleiding en scholing organiseert. Ben jij dat of weet je iemand? Ik kom graag met je in contact.

Speciaal woord van dank gaat hier alvast uit naar een andere Bart, namelijk Bart Broex (in 2009: in 55 minuten 10,5 km Maliebaanloop). Hij is aan zijn laatste meters bezig als recreantencoördinator en heeft in die functie veel gaten dichtgelopen, waar alle recreanten van hebben geprofiteerd. Het zal voor iedereen even wennen zijn als Barts mededelingenronde niet meer klinkt op de baan.

De strekking van dit stuk: Barten bedankt, de recreanten-commissie komt eraan!

*Arjeh Mesquita
Bestuurslid recreanten*

Hoe ben ik nou toch ooit in deze functie gerold? In een tijd dat ik nog probeerde trouw op alle recreantentrainingen te zijn (blessures daargelaten), was het Guus de Ruiter die een opvolger zocht, want het lukte hem steeds minder goed om veel en vaak mee te trainen. Najaar 2005 dus, ik was zelf net gestopt met de CWT en ook binnen de WOC zou ik mijn taak overdragen.

Terug naar het recreanten coördineren. Het was als kaderlid een erg rustige tijd, februari 2006 nam ik het stokje over van Guus. Een commissieeloos bestaan binnen Phoenix leek me ook toen al ondenkbaar en met een zeer overzichtelijk trainingsaanbod van reguliere trainingsgroepen op maandag (in de zaal), donderdag en zaterdag en op woensdag de marathongroep (Hanz en Cees) en de basisgroep (Ruud's "harem"), waarbij we ook zelf een eigen versie van Start to Run organiseerden, flyeren in de wijk leverde al veel deelnemers op.

Net voor de Driebergenloop en de spelletjesavond kijk ik nog eens de oude jaarverslagen door, wat is er allemaal gebeurd? De zaaltraining is verdwenen, de strandtraining ontbreekt vrijwel steeds en er zijn een paar terugkerende wensen en activiteiten. Uitbreiding van de commissie is een vaste wens, de Paasbrunch is altijd laagdrempelig en gezellig, Egmond heeft altijd een bekwame leiding en een zeer hoogwaardig culinair team en de gestopte trainers keren vrijwel allemaal na 1 of 2 jaar weer terug.

De terugkerende trainers zijn een teken (van vele) dat de recreantengroep erg bij elkaar betrokken is, het maakt daarbij niet uit of het lief en leed is; beide waren in deze periode nadrukkelijk aanwezig en de manier waarop dat beleefd werd en wordt, maakt de recreantengroep / Phoenix zo bijzonder.

Met een recreantengroep die enorm groeit en op veel meer dagen en plekken traint dan in 2006, heb ik er enorm veel zin in om weer lekker te trainen, te luisteren naar de mededelingen van iemand van de nieuwe recreantencommissie en verder met ontzettend veel plezier vaker training te geven. Die nieuwe commissie gaat het enorm goed doen en ik blijf natuurlijk actief als kaderlid!

Bart Broex

ps mijn "nieuwe" commissie is al tijden toe aan extra ondersteuning bij het vormgeven van het clubblad. Als je meer wilt weten, er zin of ervaring in hebt laat het dan weten (phoentje@avphoenix.nl)

Wedstrijd- & trimloopkalender

december 2010 en januari, februari 2011 (tijdelijk) door Michel Reij

Crosswedstrijden

27-03 Zeist Panbos Clubcross

Jeugd

05-03 Dordrecht Parthenon Indoor
12-03 Amstelveen Finale Crosscompetitie
27-03 Zeist Panbos Clubcross

Wegwedstrijden

06-03 Huizen Trappenbergloop
20-03 Panbos/Zeist Mijlen van Zeist

Trimlopen**

05-03 Driebergen Driebergenloop
06-03 Panbos Panbosloop
13-03 Utrecht Berekuilloop
27-03 Maarssen VIB-loop
10-04 Utrecht Berekuilloop

Oproep: momenteel hou ik deze lijst met wedstrijden bij wegens een vacature voor de post van wedstrijdsecretaris bij de volwassenen. Ik zou deze verantwoordelijkheid echter graag overdragen aan iemand met meer inzicht in welke wedstrijden graag gelopen worden, met name door volwassen atleten. Zie je dit zitten, stuur dan even een mailtje naar webredactie@avphoenix.nl. Tot iemand zich aanmeldt zijn tips voor wedstrijden die op deze kalender zouden moeten staan hier ook welkom. Dank, Michel

*Je kunt ook reageren naar:
wsjeugd@avphoenix.nl
clubblad@avphoenix.nl*

* 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.

Maart 2011

za	5	Spelletjesavond senioren+recreanten	Paviljoen Maarschalkerweerd
zo	13	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
wo	16 - 20	EK indoor masters	Gent
vr	18 - 20	Clubkamp Senioren	verrassing
vr	25	Algemene Ledenvergadering(ovb)	Paviljoen Maarschalkerweerd
zo	27	Clubcross	Panbos

April 2011

zo	10	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
vr	15	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl
za	16	Competitie junioren CD 1e ronde	nog onbekend
zo	17	Competitie junioren B 1e ronde	nog onbekend
zo	17	Competitie masters 1e ronde	nog onbekend
ma	25	Utrecht marathon	Jaarbeursterrein
do	28	NK 5000 / 10.000 m	Veenendaal

Nieuwe leden

Arnoud van 't Hof	recreant	ajvanthof@gmail.com	Marieke Eelman	recreant	mceelman@gmail.com
Evie de Graaff	jeugd	evieregenboog@live.nl	Marieke Hellevoort	recreant	mcehellevoort@gmail.com
Noa Doornekamp	jeugd	gj.doornekamp@kpnplanet.nl	Egbert van den Bol	trainer	egbert.van.den.bol@zonnet.nl
Esther Havekes	recreant	estherhavekes@hotmail.com	Carola Puschel	trainer	carolapuschel@gmail.com
Ceciel Kroeze	recreant	ceciel@kroeze.nl	Claudette Corinde	recreant	yolanda35@live.nl
Koen Deckers	sprint&technisch	koendeckers@hotmail.com	Piet Peiren	recreant	spirlami@ziggo.nl
Gera Kruithof	recreant	gera_kruithof@msn.com	Janny Boerrigter	recreant	jannyboerrigter@hetnet.nl
Linn Rosanne de Boer	jeugd		Enny Burmanjer	recreant	eburmanjer@casema.nl
Michael Blommers	MLA	michael.blommers@gmail.com	Hayat Rrischa	recreant	hayat_rrischa@hotmail.com
Enna Ademovic	jeugd	enuska@live.nl	Mirjam Rricha	recreant	
Sem Jesse de Boer	jeugd		Fatima Rricha	recreant	fatimarricha792@hotmail.com
Arjen Houtkooper	jeugd	petrahoutkooper@hotmail.com	Koen van Dorland	trainer	koenvandorland@hotmail.com
Lars Uijlenhoet	jeugd	mh.van.dijk@planet.nl	Mariska Bun	gastlid	mariskabun@kpnplanet.nl
Myrthe Coster	jeugd	4costers@gmail.com	Eelco Koelwijn	gastlid	eelco@eelcokoelwijn.nl
Laura van Laar	jeugd	marglaar@xs4all.nl	Janine Brassé	recreant	janinebrasse@hotmail.com
Lamjae Zouzou	jeugd		Kirsten de Jong	jeugd	sonjawierenga@ziggo.nl
Reinier Gerritsen	recreant	reinier.gerritsen@hotmail.com			
Tijmen Immerzeel	jeugd	tijmenimmerzeel@gmail.com			
Ayoub Lamrabeti	jeugd	f.tajja@hotmail.com			
Laura Verstraaten	recreant	laura.verstraaten@hotmail.com			
Peter Alblas	recreant	peter.alblas@lombok.nl			
Tom Rappange	jeugd	marjan.franken@ziggo.nl			
Renske Terwisscha van Scheltinga	sprint&technisch	rensketsvs@hotmail.com			
Sem Jolink	recreant	overbeek.jolink@casema.nl			
Montijn van de Ven	jeugd	ven.gelder@tele2.nl			
Kyra van der Meijden	jeugd	o.vander.meyden@casema.nl			
Anne-Marie Philipsen	recreant	anne-marie.philipsen@hetnet.nl			
Thilly de Boer	recreant	thillydeboer@gmail.com			

maart	25	Anne Spruit (14)	20	Fred Inklaar (44)
	26	Fieke Schoots (45)	20	Thomas Hoekstra (60)
3	26	Bart Broex (36)	20	Veronika van den Berg (11)
3	27	Roza Kiebert (9)	22	Marc van der Voorn (50)
3	28	Ramon Willems (42)	23	Kim van Os (14)
3	28	Mick Broer (11)	23	Carola Puschel (37)
3	28	Marieke Eelman (45)	23	Karin Muzerie (51)
6	28	Maurik van den Haak (35)	24	Eelko van den Boogaard (48)
6	28	Thijs van Gogh (19)	25	Caro Ebskamp (51)
7	28	André Verwei (44)	25	Jantine van der Sar (32)
8	29	Fatima Rricha (27)	25	Karla Röckmann (9)
8	30	Wouter Verberne (22)	26	Jeske van Ham (22)
10	31	Jelmer Vroomans (8)	27	Isa Rienstra (12)
11			27	Merel van Assem (13)
11	april		27	Jeroen Rodenburg (20)
12	1	Saskya Oosterwijk (42)	27	Lisa Brandenburg (12)
12	1	Bert Kamphorst (51)	28	Yousra Chicar (11)
12	1	Ranjen Pathmamanoharan (34)	28	Teun Kruijff (27)
12	1	Sem Jolink (34)	29	Monique van Scherpenzeel (30)
13	2	Madelief Meijering (11)	29	Chaya Friedhoff (23)
13	3	Ellen Cramers (23)	30	Miriam Hentzen (29)
14	5	Marka van Blitterswijk (27)	30	Sebastian van der Grift (13)
16	6	Rini van Blokland (47)		
16	6	Lia Wijnberger (42)		
16	7	Renée Bakker (27)		
17	7	Lisa Rodenburg (17)		
18	8	Geert Koning (43)		
18	8	Gustavo Momberg (9)		
18	10	Frank Bottenberg (56)		
18	11	Rens Woltjes (17)		
18	11	Pijke den Ambtman (29)		
19	14	Ben Korver (60)		
19	14	Lisanne van Kouterik (23)		
20	15	Douwe Jansen (8)		
21	15	Mirjam Wingelaar (39)		
21	15	Jarmo te Raa (24)		
22	16	Marleen van Kempen (13)		
22	17	Rinus Vader (52)		
22	17	Ferdi Herszkowicz (9)		
23	17	Max Veerman (9)		
24	18	Renske Boot (26)		
24	19	Yvonne Loijen (29)		
25	19	Mariska Bun (17)		
25	19	Peter-Paul Harks (27)		
25	19	Mirthe Mulwijk (22)		
25	19	Enna Ademovic (12)		

Interview met een vrijwilliger

Naam: Hendrikjan Heijerman

Commissie - Functie: CWT/Maliebaanloop – Sponsoring
Introductie

Hendrikjan is een midden lange afstand atleet en is lange tijd geblesseerd geweest. Hij is sinds kort weer rustig aan het trainen. De vraag is of we hem snel weer op de baan zullen zien: hij heeft grote moeite om rustig op te bouwen en heeft vast weer snel een nieuwe blessure te pakken (naar eigen zeggen).

Dit betekent niet dat Hendrik Jan niet meer actief is binnen de vereniging maar dat we hem juist veel tegenkomen in de rol van vrijwilliger. Hendrikjan zit in de CWT/Maliebaanloop en houdt zich hier binnen bezig met de sponsoring van het evenement. Tijd om eens nader te kijken naar de vrijwilliger in Hendrikjan.



Op welke wijze ben je betrokken geraakt bij de CWT/Maliebaanloop en sinds wanneer bekleed je de sponsoring functie?

Sinds eind 2009 ben ik verantwoordelijk voor de sponsoring van de Maliebaanloop. De taak nam ik over van Sjoerd Pater. Hij heeft me de fijne kneepjes van het vak geleerd. Hij kan natuurlijk lullen als brugman dus het is een mooie uitdaging om de sponsors Sjoerd te laten vergeten.

Sommige mensen hebben het beeld dat vrijwilligerswerk stoffig is en vooral voor oude mensen, hoe komt het dat jij als jeugdige enthousiasteling actief bent in het doen van vrijwilligerswerk?

Het zou stoffig zijn wanneer ik weer moest gaan praten met de sigarenboer die MBL al 30 jaar sponsort en zeker nog zo lang door zou gaan. Nu moeten er elk jaar nieuwe sponsors gezocht worden en dat maakt het uitdagend. Tijdens de vergaderingen wordt wel alleen thee gedronken. Dat is misschien een beetje stoffig, maar het zorgt er wel voor dat er effectief vergaderd wordt.

Wat maakt het doen van vrijwilligerswerk (bij AV Phoenix) nou zo leuk? En wat zijn de nadelen van het doen van vrijwilligerswerk?

Ik vind het op dit moment leuk omdat ik op deze manier nog eens op de baan kom en contact heb met de mensen binnen de vereniging. Daarnaast vind ik het leuk om nieuwe contacten te leggen. Niet alleen met potentiële sponsors, maar ook binnen de commissie zelf. Een nadeel is dat leuke mensen de commissie verlaten. Hier komen gelukkig ook altijd weer enthousiaste mensen voor terug.

Hoeveel tijd ben je gemiddeld kwijt aan het uitoefenen van je functie binnen de vereniging en is dit goed te combineren met je dagelijkse werk?

Het zoeken van sponsors gebeurt van december t/m mei. Daarna ben ik meer bezig met praktische zaken (jury etc.). Gemiddeld 30min tot een uurtje per week?

Vrijwilligers vormen het fundament van de vereniging, zonder hebben we geen bestaansrecht. Je functie is dus erg belangrijk voor de vereniging, maar wat haal je eruit voor jezelf?

De sponsors die ik spreek zijn enthousiast en denken mee over contacten die gelegd kunnen worden met anderen en mogelijkheden om de MBL aantrekkelijker te maken voor potentiële sponsors. Dat vind ik super leuk, dat is leerzaam, en dat motiveert enorm.

Je hebt zelf een opleiding gevolgd binnen het sportmanagement en bent ook werkzaam in deze branche. Heeft dit een relatie tot het doen van vrijwilligerswerk bij de vereniging of was je ook vrijwilliger geweest wanneer je in dagelijkse carrière niks met sport had gehad?

Dit (werken bij Vereniging Sport Utrecht) zou voor mij eerder een reden geweest zijn om niets binnen de vereniging te doen. Er zijn al genoeg avonden dat ik bezig ben met de sport in Utrecht. Maikel W. heeft me toch zover gekregen om nog in de CWT te stappen. Dat heeft hij goed gedaan want ik vind het leuk en leerzaam.

Hoe zie je je eigen vrijwilligerscarrière binnen de vereniging? Wat voor functie zou je bijvoorbeeld graag in de toekomst willen bekleden?

Voorlopig zit ik nog wel goed binnen de CWT. Het vrijwilligerswerk in combinatie met mooie trainingen en wedstrijden zou een mooi toekomst beeld zijn.

Op vele vlakken is er iets te doen binnen de vereniging en vele handen maken licht werk. Waarom zou iedereen iets terug moeten doen voor de vereniging (uiteraard naar eigen niveau, kennis en kunde) in de vorm van vrijwilligerswerk? Het is een manier om je nog meer betrokken te voelen bij de vereniging. Achter de wereld van wedstrijden en trainen schuilt nog een hele interessante en leerzame wereld. Dat

klinkt als een cliché, maar voor de tijd die je er insteekt (en dat valt allemaal dus wel mee!), krijg je veel terug.

Wil je verder nog iets kwijt met betrekking tot je rol als vrijwilliger binnen AV Phoenix?

Als vrijwilliger van Phoenix heb je het gevoel dat je meedraait in een team. Je kunt altijd aankloppen bij een verenigingsmanager of een van de bestuursleden. Verder vind ik het super om bij Frits in de CWT te zitten. Hij doet het 'werk' al 25 jaar? (Dit moeten we uitzoeken!). Toen ik net in de commissie zat, vroeg ik me af welke taak hij precies had. In de maanden voor de MBL komt hij echter helemaal los: als een wervelwind raast hij als een geoliede machine door Utrecht en omstreken om overal hekken, toiletten, ophangmechanismen vandaan te slepen! Hendrik Jan, hartelijk dank voor je medewerking !!

Binnen de vereniging is altijd iets te doen, voor iedereen op zijn eigen niveau en beschikbaarheid. Wil je meer weten over de actuele vacatures of welke functie bij jou zou passen? Neem dan contact op met onze verenigingsmanager Margo de Vries verenigingsmanager@avphoenix.nl 06-13169375

Margo de Vries

Ron Agterberg



**DE
SCHARRELSLAGER** ©

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

Phoenix organiseert in het Panbos:

Zondag 27 maart 2011 – Clubcross

Programma

- 13.00 uur 1050 m pupillen
13.15 uur 2030 m junioren D
 3100 m junioren BC
13.50 uur 1750 m junioren A senioren
 (korte cross / 1 ronde)
 7125 m junioren A senioren
 (lange cross / 5 ronden)

Informatie

- Deelname: gratis
Inschrijven: vooraf tot 26 maart 2011 via
 woc@avphoenix.nl of ter plekke
 tot een half uur voor aanvang
Start: in de buurt van het Panboshok

www.avphoenix.nl

Amsterdam, 15 januari 2010

Door toepassing van de technieken van Mindfulness heb ik ontdekt dat je tijdens het hardlopen meer plezier en voldoening kunt ervaren. Mindfulness leert je bewust om te gaan met je aandacht en de kwaliteit ervan. Wanneer je Mindful bent, ben je in een staat van totale aandacht, een staat van intens genieten. Om dit te realiseren zijn er verschillende technieken interessant.

Ik wil dit artikel gebruiken om je te leren hoe je jou hoofd op eenvoudige wijze vrij kan maken van ongewenste gedachtestromen en hoe je vervolgens bewust je aandacht kunt gebruiken om meer plezier en flow te ervaren. Dit artikel is overigens ook te gebruiken door mensen die geen of een andere sport beoefenen dan hardlopen en Mindfulness in hun eigen leven willen toepassen.

1. Wandelende hoofden

‘De meeste onder ons beoordelen de kwaliteit van het lopen naar de afstand en de tijd die we lopen, terwijl het eigenlijk de ervaring van het lopen is die telt.’ Donald Porter

Tegenwoordig lopen velen om hun hoofd, als is het maar even, leeg te maken. Er is inmiddels sprake van een tweede loopgolf in Nederland. In ons dagelijks leven lijken wij vaak op wandelende hoofden vol met kennis. Het lichaam dient ons om het hoofd op de tijd op de juiste plaats te krijgen. Geen wonder dat er naast hardlopen ook vraag is naar andere manieren om maar even niet te hoeven denken. De afgelopen jaren is er een nieuwe toegepaste vorm van meditatie ontstaan, genaamd Mindfulness. Hieronder volgt een korte uitleg:

In een reflex labelen, categoriseren en beoordelen we alles om ons heen. Afhankelijk van ons oordeel besluiten we onze gevoelens te accepteren en ermee om te gaan, of worstelen we om ze te vermijden of te veranderen. We vergelijken onszelf voortdurend met standaarden. Het zou prettig zijn als onze hersenen ophielden met hun constante gebabbel en af en toe zouden zwijgen, maar deze innerlijke dialoog is onderdeel van de menselijke aard. Hoewel sommige mensen wat minder snel labelen en categoriseren, doen we het allemaal wel. Uit onderzoek blijkt evenwel dat hoe meer we automatisch en gedachteloos gedachten, gevoelens en andere mensen categoriseren, hoe meer we lijden. Mindfulness is een manier om ons tot onszelf en de wereld om ons heen te verhouden. Als ze het over mindfulness hebben, noemen geleerden en beoefenaars zaken als volledig aandachtig zijn, leven in het huidige moment, niet oordelen, dingen aanvaarden, compassie hebben en openstaan . ‘

Mindfulness leert je in wezen bewust om te gaan met je

aandacht en de kwaliteit ervan zonder te oordelen. Wanneer je Mindful bent, ben je in een staat van totale aandacht. Je kunt alles ervaren zoals het is. Sommige noemen dit het ‘Zijn’. In deze staat van ‘Zijn’ ben je vrij van ongewenste gedachtestromen en ben je in staat je aandacht te gebruiken om elke ervaring optimaal te beleven.

2. Je gedachten onder controle

Mindful zijn kan goed gecombineerd worden met de loopsport. Door bewust te kiezen wat we doen met onze aandacht tijdens het lopen kunnen we het lopen weer gaan ervaren zoals het is. Zonder dat we in beslag genomen worden door terugkerende gedachten. Je kunt je aandacht simpelweg op vier manieren gebruiken (zie fig. 1). Intern betekent op jezelf, je eigen lichaam. Extern betekent op je omgeving. Smal betekent op een detail, iets kleins. Wanneer jij je aandacht breed gebruikt scan je de omgeving of je hele lichaam kort.

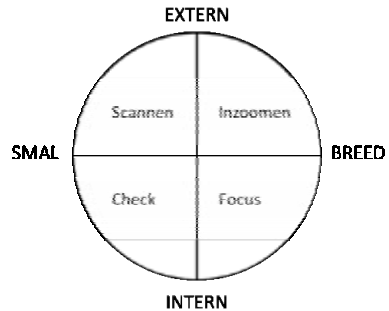


Fig. 1: Het verdelen van de aandacht tijdens het lopen

3. Voorwaarden voor optimale beleving: belasting versus belastbaarheid

Focus kan je dus helpen meer in het moment te staan en er beter van te genieten. Toch zal de ervaring anders zijn als je in dat moment een maximale inspanning aan het leveren bent dan wanneer jij je maximale capaciteiten bijvoorbeeld maar voor 70% benut. Eén belangrijke voorwaarde voor het kunnen genieten van hardlopen is de belasting die je levert ten aanzien van je belastbaarheid (zie fig. 2). Te weinig belasting veroorzaakt verveling, te veel langdurige vermoeidheid door gebrek aan herstel.

De boog kan dus niet altijd gespannen staan. Of je nou net begint met lopen of al jaren loopt, om optimaal van lopen te kunnen genieten raad ik aan om niet meer dan één keer per week een maximale inspanning te leveren. Het lichaam krijgt zo de kans om te herstellen en te wennen aan verschillende snelheden en trainingsomvang. Het is inmiddels

wetenschappelijk aangetoond dat je door minder hard te trainen niet hoeft in te leveren op je snelheid. Gebruik dus de training om naar je lichaam te luisteren en ervan te genieten.

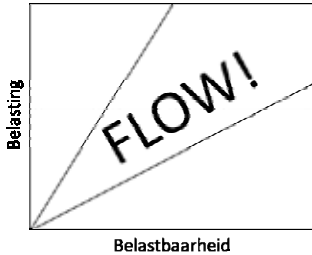


Fig. 2: Belasting versus belastbaarheid

4. Enkele oefeningen:

Hieronder volgen nog een aantal oefeningen waarmee je kunt beginnen als je met Mindful-Running wilt experimenteren binnen de verschillende gebieden van je focus (zie fig. 1).

a. Ademhaling (Intern smal)

Ademen is een essentieel onderdeel van het lopen. Zonder zuurstof geen beweging. Let tijdens deze oefening op je ademhaling. Tel elke keer dat je uitademt. Wanneer je bij tien bent begin je weer opnieuw. Het lijkt heel simpel maar probeer het maar eens vol te houden zonder af te dwalen. Je zult zien dat wanneer je dit lukt je sneller in een ritme zult komen.

b. Bewegingsmeditatie (Intern breed)

Terwijl je loopt, concentreer je op de bewegingen die je lichaam maakt. Ervaar de schok die je voeten voelen als je ze op de grond plaatst, de samentrekking van je spieren als je de grond verlaat. Merk de beweging van je armen en van je hoofd op. Als je dit alles hebt opgemerkt, observeer het opnieuw. Ervaar de golving van je lichaam als je evenwicht verandert. Richt je aandacht op de gewaarwording bij het lopen, en de sensorische input noodzakelijk om te blijven lopen, vooral in voeten en benen en wat het van je vraagt om één voet voor de ander te plaatsen. Geleidelijk zul je merken dat geen twee bewegingen gelijk zijn.

c. Luisteren naar je omgeving (Extern breed en smal)

Bij deze oefening maak je gebruik van je hoorvermogen. Focus eerst op al het geluid in je omgeving. Misschien hoor je auto's, bomen waaien of vogels fluiten. Zoom vervolgens in op één specifiek geluid. Misschien hoor je mensen praten. Luister naar wat ze zeggen. Ik vind het zelf altijd fijn om naar de vogels te luisteren. Wanneer ik mij er niet bewust op gericht had, waren die mooie geluiden mij zeer waarschijnlijk ontgaan.

5. Anima sana in corpore sano

Mediteren en hardlopen worden beide al eeuwen door vele culturen beoefend. De oude Romeinen zeiden het al: 'een gezonde geest in een gezond lichaam'. Door mindfulness en hardlopen te combineren kunnen we de voordelen ervan vlugger ontdekken en ontwikkelen. Hoewel het helemaal niet noodzakelijk is om te mediteren om van het lopen te genieten, mediteren veel lopers zonder dit eigenlijk te beseffen. Het kan voorkomen dat je tijdens het lopen van een wedstrijd op gaat in het moment van de race. Of dat je tijdens het trainen afdwaalt bij iets dat voorbij komt. Ik hoop dat je met de verzamelde inzichten en technieken in de toekomst meer harmonie tussen lichaam, geest en omgeving kunt ervaren. Ik ben benieuwd naar jullie loopervaringen de komende tijd!

Sander van Alphen

Vragen, suggesties, tips of opmerkingen?

Alles is welkom! Mailen kan naar alphen_sander@hotmail.com

1 Nieuwsgierig?, 2010, Todd Kashdan, blz. 46 en 47

2 Loop je fit, 1981, Donald Porter, blz. 36

3 Loop je fit, 1981, Donald Porter, blz. 37

4 Runnersworld, Issue 3 2010, Ivo Spanjersberg, blz. 32



De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"



Betrokken

Samen met 2 andere ouders pas je een halve dag op 15 kinderen

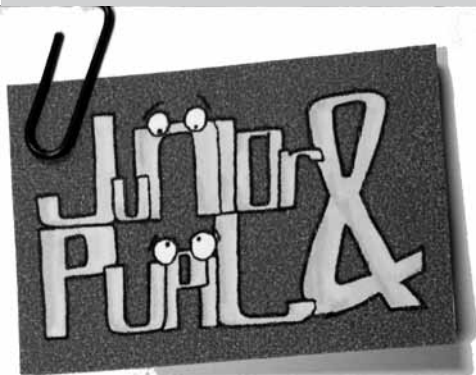
Betrouwbaar

We voldoen aan alle wettelijke verplichtingen kinder-EHBO en VOG en krijgen jaarlijks inspectie door GG&GD

Betaalbaar

€ 1,12 per uur 4 dagdelen per week brengen kost € 112.50 per maand

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



Hallo Junioren en Pupillen,

De ergste kou is voorbij en tussen de regenbuien door krijgt de zon steeds vaker de kans om tevoorschijn te komen. De sneeuwpoppen en handschoenen hebben plaatsgemaakt voor de eerste kenmerken van de lente: een iets hogere temperatuur en een zacht windje. En voor de dagen dat het regent (helaas zijn die dagen er ook) hebben wij voor jullie een leuke verfrissende jeugd-pagina in elkaar gezet! Het laatste Phoentje is alweer een tijdje terug, dus hebben wij extra ons best gedaan. Geniet van het interview met Gerrieke, een verslag van het junioren-uitjeën het kerstcircus, vele wedstrijdverslagen en maak kennis met nieuwe trainers bij Phoenix!

.....
Roos, Annabel en Chaya
.....

Vraag het aan...

Tijdens en buiten trainingen en wedstrijden komen er altijd veel vragen over atletiek. Heb jij een dringende vraag over atletiek en wil je daar antwoord op, dan kan je die nu insturen. Iedere week zal iemand anders jullie dringende vragen beantwoorden in 't Phoentje. Stuur je vragen naar redactie.pj@gmail.com.

Wedstrijden/Trainingen

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

Crosscompetitie:

- De finale op 12 maart in Amstelveen!
- Indoorwedstrijden:
- 5 maart 2011: Parthenon Indoor in Dordrecht.
- 27 maart 2011: Clubkampioenschappen cross in het Panbos

Strandtraining: 2 april 2011!

Pupillencompetitie:

- 9 april 2011: Eerste pupillencompetitie in Almere
- 21 mei 2011: Tweede wedstrijd in Utrecht (georganiseerd door Phoenix)
- 25 juni 2011: Derde wedstrijd in Utrecht.



Grappige, verassende, leuke trainersuitspraken!

Helaas krijgen wij geen uitspraken toegestuurd om met jullie te delen. Weet jij toch nog een uitspraak of valt je wat op. Deel het met ons en stuur het naar redactie.pj@gmail.com. Tot die tijd publiceren we dit niet meer.



Even voorstellen...

De afgelopen periode is Phoenix weer een trainer rijker geworden. Hij traint de junioren en stelt zich even aan jullie voor!

Het afgelopen jaar bestond voor mij uit afstuderen (Sport, Gezondheid en Management), werken en reizen. Uiteindelijk heb ik toch besloten om verder te studeren in Amsterdam (Gezondheidswetenschappen). In deze drukke periode was er geen tijd voor atletiek. Daarvoor was ik veel met atletiek bezig, voornamelijk bij Nijmegen Atletiek. Ik deed hier van alles, van training geven tot het organiseren van wedstrijden.

Na een break van ruim één jaar voelde ik begin 2011 toch weer het atletiekgevoel omhoog komen. Momenteel woon ik in Utrecht, dus DE vereniging om contact

mee op te nemen was AV Phoenix. 'Gelukkig' zocht men hier nog een trainer voor de B-junioren, waar ik dus gelijk kon beginnen om de trainingen te verzorgen voor deze atleten. De eerste indruk is zeer positief, een gestructureerde vereniging met ambitie en een leuke enthousiaste groep met B-junioren. Ik zal iedere maandag vanaf 19:00 uur te vinden zijn op de atletiekbaan in Overvecht.

Tot op de atletiekbaan!



Koen van Dorland

Filmavond

Dit jaar hadden we weer een filmavond in de kantine van Maarschalkeweerd. Elk jaar organiseert Phoenix weer een gezellige filmavond waar we allen bij elkaar komen om samen een prachtige film te kijken. Ook dit jaar was er weer een spannende en leuke film uitgekozen. Zo hebben we de film 'hoe tem je een draak? gezien'. Dit was de Nederlandse vertaling van 'How to train your dragon'. Voor degene die de film niet hebben gezien een korte samenvatting(waar in wij natuurlijk niet het einde vertellen),

Het eiland Berk waar Hikkie woont hebben ze last van draken. Ze moeten veel vechten tegen de draken. De vader van Hikkie is stamhoofd en Hikkie moet hem opvolgen. Hiervoor moet hij eerst tegen een draak vechten. Maar kan hij dat wel? Hij sluit vriendschap met een draak en leert zo de wereld van de draken kennen. Hierdoor zijn er allerlei situaties waar Hikkie zich uit moet redden.

De film was naast heel spannend (en soms wel iets te spannend), ook erg leuk. Deze film leerde ons hoe wij een draak kunnen temmen, dus als we nu een draak tegen komen, weten wij hoe we vrienden met hem kunnen worden. Al zullen we tegenwoordig dan wel geen draken meer tegen komen.

Het was natuurlijk wel een geschiedenisfilm die zich afspeelde in de tijd van de Vikingen. Halverwege de film werd de film even stop gezet en was het tijd voor een drankje en een bakje popcorn. Ook kon je dan even met elkaar praten over wat je van de film vond. Daarna is de film weer gestart en zagen we dat de film een happy end had. Welke film zal het volgend jaar worden?

Kerstcircuit

Op 27 december is Phoenix met heel wat pupillen en junioren naar het fantastische kerstcircuit Cascade geweest in de Stadschouwburg. Deze voorstelling had als ondertitel ROLL!, want alles rolde het podium op en af. Allerlei ronde voorwerpen zoals hoelahoeps, diabolo's, fietsen en rolschaatsen hebben we voorbij zien komen. Helaas kwamen de voetballen die het publiek in rolden niet bij ons balkon.

Het was een spectaculaire voorstelling waarin mensen zelf hun kunsten vertoonden. Er was ontzettend veel te zien. Zo stond er een clown op het podium en scheurden er motorfietsen met vierman sterk door een kooi. En dit alles zonder te praten. Het was geweldig dat we hier met 50 ouders, trainers en kinderen heen konden. Bedankt voor deze leuke avond!

