

Finale 1k runaway

De afgelopen maanden hebben vele kunnen meelopen met de 1k runaway. Zo hebben vele van jullie meegedaan aan de Maliebaanloop. Dit was natuurlijk al super om te doen. Voor één pupil zat er nog een verrassing bij. Hij had zich geplaatst voor de finale 1k runaway in Apeldoorn. Ik heb het over Liam Szczerba.

Vlak voordat het NK indoor startte op zondag 13 februari mocht hij met nog 20 andere jongens van zijn leeftijd starten om daar nog één keer 1 kilometer te lopen. Vooraf kreeg hij zijn startnummer en hij kon zich gaan melden, omkleden en warmlopen. Tussendoor moest hij zich melden in de callroom. Hier stonden begeleiders te wachten om alle jongens van 9 jaar mee te nemen naar de baan voor een verkenningronde. Wat liep dat af en toe raar. De bochten gingen ophoog en daarna liep je nog even naar beneden. Maar dit mocht de pret niet drukken! Aan het eind van de warming-up die hij met zijn trainster Chaya deed werd het steeds drukker op de warming-upbaan en loop je ineens tussen allerlei mensen die een poging doen om Nederlands Kampioen te worden. Wat was dit gaaf.

En toen werd het bijna 12 uur. Nog acht minuten hij mocht gaan starten. Gauw alles gereed maken en dan maar wachten..... Ondertussen zaten de ouders, zus en trainster vol spanning te wachten wanneer hij mocht starten.

Daar kwamen ze en de wedstrijd begon. In het begin werd er geduwd en getrokken. Iedereen wilt natuurlijk het beste plekje hebben. Wat had je goed gelopen, Liam! In 3.52.38 kwam jij als 16de aan. Goed gedaan!!! Na afloop bleven we ook nog naar het NK indoor kijken. Sommige Phoenixatleten waren zaterdag al aan de beurt geweest. Wel hebben we Jan Ormel in actie kunnen zien komen op de 60 meter Horden. Die het natuurlijk helemaal niet slecht deed!

Natuurlijk is er met deze ster een kort interview geweest. Hieronder lees je zijn interview:

Hoi Liam, vertel eens, waar ben je zondag (13 feb) geweest?

Liam: ik ben naar de finale geweest van de 1K Runaway finale in Apeldoorn, ik mocht meedoen (categorie jongens 9 jaar), echt spannend.

Wat moest je dan allemaal doen?

Liam: Eerst mocht ik met de andere jongens de baan verkennen, die was echt heel mooi. Hij loopt heel erg lek-

ker, en hij heeft een mooie kleur (blauw). Toen moest ik inlopen samen met Chaya. Dit was ergens anders dus ik kon Robin, papa en mama niet zien. Het was wel fijn dat Chaya er was.

En na het inlopen?

Liam: Toen moesten we in een soort tunnel wachten tot wij aan de beurt waren, duurde best lang, ik was ook best wel een beetje zenuwachtig. Toen we op de baan kwamen zag ik allemaal mensen op de tribune zitten en moesten we naar de start.

Op uw plaatsen, klaar, pang....

Liam: Een hele harde knal, schrok ik zelfs een beetje van. Ik werd gelijk heel hard geduwd maar ben gelukkig niet gevallen. We moesten 5 rondjes van 200 meter. Na de wedstrijd was ik wel moe en kreeg een beker AA te drinken. Toen mochten we zelf ook naar de tribune en konden we de wedstrijd gaan bekijken van de grote mensen.

Wat vond je het mooiste om te zien?

Liam: Polstokhoogspingen omdat ze zo ontzettend hoog gingen, wel 5.5 meter. Kogel stoten omdat ze zo ontzettend ver kunnen stoten (bijna 20 meter). Ik kon het allemaal goed zien vanaf de tribune.

Wil je volgend jaar weer meedoen?

Liam: Ja leuk.....



Liam tijdens de finale

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

Nieuws uit de Juniorencommissie

Allereerst willen wij ons nieuwe lid van de juniorencommissie welkom heten: Iris de Vries heeft de plek van Annabel over genomen.

Zij stelt zich kort aan jullie voor:

Ik heet Iris de Vries en ik ben 15 jaar. Ik zit nu tweeënhalf jaar op atletiek.

Ik zit in de vierde klas van het St. Bonifatiuscollege.

Ik wilde bij de juniorencommissie omdat ik het leuk zou vinden als de junioren wat vaker samen leuke dingen gingen doen. Ik vind het zelf altijd heel leuk om iets met alle junioren te doen, dus ik hoop dat we zulke dingen kunnen blijven organiseren en dat iedereen komt en elkaar beter leert kennen!

Natuurlijk willen wij Annabel van harte bedanken: zij heeft drie jaar lang bij de commissie gezeten en ze heeft geholpen met het organiseren van veel leuke uitstapjes en juniorenkampen!

Vrijdag 4 februari zijn we met een groep van 20 junioren gaan gourmatten bij Jurre thuis. Van tevoren hebben we de huiskamer van Jurre omgetoverd tot restaurant en op het menu stond salade, groenten, Turks brood en natuurlijk veel verschillende soorten vlees ;)

Het was een gezellige avond met lekker eten, een muziekje en de bekendmaking van het kamphema.

Voor alle junioren die er niet bij waren: het thema van het aankomende kamp is New Kids en het kamp zal plaatsvinden op 22, 23 en 24 april. Schrijf het vast in je agenda!

Zoals veel junioren vast al is opgevallen, is het Phoentje meer gericht aan pupillen dan aan junioren. Daar willen wij verandering in brengen. Daarom vragen wij jullie om bijvoorbeeld verslagen van wedstrijden of activiteiten in te sturen, of misschien heb je wel een foto die je graag in het Phoentje wil hebben.

Dus heb je iets wat je graag in het Phoentje wil publiceren? Mail dat naar: redactie@avphoenix.nl

Groetjes
De juniorencommissie

Wedstrijdkalender Junioren

maart en april (tijdelijk) door Michel Reij

Junioren

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

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

* 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.

Crosscompetitie

De crosscompetitie zit er weer op! Alleen de finale komt er nog aan en wij wachten allen weer met spanning af wie zich hiervoor hebben geplaatst. In het vorige Phoentje hebben wij een stukje geschreven over de eerste crosswedstrijd. Ondertussen is nu ook de tweede en derde wedstrijd geweest en hebben we met z'n alle weer fanatiek meegedaan. Bert van Eijk heeft voor jullie verslagen geschreven.

Tweede cross in Amersfoort

Het was spannend of de 2e cross van de jeugdcompetitie in Amersfoort op 8 januari wel door zou gaan vanwege de sneeuw en het ijs. Gelukkig ging de temperatuur razendsnel omhoog de laatste week. De organisatie van Triathlon, goed geholpen door het weer, had een prachtig parkoers gemaakt met slechts een klein stukje heftige modder.

Zaterdag stonden bij een bleek zonnetje, 8 graden en zo nu en dan wat lichte regen veel Phoenix atleten te trappelen aan de start. Aan deze 2e cross deden ruim 40 Phoenix atleten mee, veel meer dan aan de 1e. Ook degenen die de 1e cross gemist hebben kunnen alsnog de finale halen als ze de volgende cross in Almere meedoen. Alleen de beste 2 prestaties tellen mee.

Het was ook fijn dat er veel jeugdtrainers aanwezig waren. Je merkt dat de kinderen dat sowieso erg

leuk vinden maar het is ook inspirerend en handig bij warming-up.

Om 12 uur startte zoals gewoonlijk de jongens AB waar Justin van Bente, die de vorige cross gemist had wegens ziekte, een uitstekende 4e plaats behaalde. Bij de junioren waren er verder top 10 klasseringen voor Merle Beernink en Lara Witte (8e en 9e bij MB) en Fieke Witte (10e bij MD2).

Bij de pupillen was de beste klassering van de dag weer voor Louise de Weerd met een prachtige 2e plaats (MpupC) op enkele seconden van dezelfde winnaar als bij de 1e cross.

Topklasseringen waren er verder voor David Munoz (5e bij de JpupC), Jade Hermkens (6e bij MpupB), Liam Szczerba (7e JpupA1) en Mats van de Vusse (8e JpupB). Bij de meisjes pupillen A2 lukten het Carlijn Zwart en Femke Brouwer om in dezelfde tijd te finishen!

Gure wind, mooi parcours, Almere & crosscompetitie

Zaterdag 12 februari was het in Almere de laatste kans om nog een plaatsje in de finale in Amstelveen te bemachtigen. Locatie was het strand van Almere, koud, wind, guur, maar ook droog, een prachtig crossparcours en een perfecte AV Almere organisatie.

Kortom een mooie dag om nog eenmaal een poging te wagen om je bij de beste helft van je categorie te plaatsen en 12 maart in Amstelveen aan de slag te mogen. Bij aankomst was Frank Witte al aanwezig en inmiddels tot op het bot verkleumd, Justin had net gelopen maar was in geen velden of wegen te zien, hij bleek direct na afloop van zijn race in de warme auto richting Utrecht te zijn vertrokken.

Het motto voor vandaag was: warm lopen, warm blijven, vlak voor de race kleding gereed maken, hard lopen en snel weer in de warme kleding.

Gelukkig had de organisatie gezorgd voor echt cross voedsel, frikadellen, patat, kroketten, broodjes rookworst gingen er als in.

Gelukkig werd er door de redelijk grote Phoenix delegatie goed gelopen, alhoewel er toch ook een deel dacht dat de verwarming thuis een betere plek was.

En nu afwachten of de finale is bereikt.....

Wij wensen iedereen die zich heeft geplaatst voor de finale in Amstelveen heel veel succes!!!

Bert van Eijk

Laurens Korver sluit indoorseizoen af als 1e

Zaterdag 12 februari was de laatste indoorwedstrijd in de Sporthal Galgenwaard. Zoals gebruikelijk bij de pupillen, had Atverni een meerkamp georganiseerd. Voor de pupillen Jongens A-1e jaars was dat dit keer de 60m ter, kogelstoten en hoogspringen. Hoewel Laurens de enige JA-pupil van Phoenix was, liet hij zich niet ontmoedigen en begon met de 60 meter: een tweede plaats met 9.96 sec. Eerder dit seizoen kwam hij onder de 9.80.

Daarna het kogelstoten: een stoot van 5.50 meter was genoeg voor de 1e plek bij dat onderdeel. Toen kwam het hoogspringen: langzaam maar zeker een favoriet onderdeel van Laurens. Sprong hij in het begin van het seizoen nog 1.15 meter en was hij in januari al over de 1.25 meter gewipt, in die laatste wedstrijd van 12 februari lukte alles in die ene sprong: 1.30 meter! De 1.35 meter was voor de kuiten nog te hoog, maar komt er zeker aan. Alles opgeteld meer dan voldoende voor een eerste plaats. Een mooie afsluiting van het indoorseizoen, met alleen maar pr's: 60 meter: 9.79, kogelstoten 6.41 meter en dan die hoogtesprong van 1.30 meter.

Dat Laurens nu al zin heeft in het baanseizoen, zal wel duidelijk zijn!!



Laurens in actie bij de clubkampioenschappen

Juinoren: Phoenix mag er trots op zijn!

Luc Reij (junior C) heeft meegedaan aan het NK voor junioren D en C, in Apeldoorn. Hier heeft hij goud gewonnen op de 60 meter horden! Hij liep een tijd van 9.07 seconden. Zijn PR is 8.80 sec.

Hij zegt zelf dat hij het niet verwacht had dat hij zou winnen, maar dat hij er wel rekening mee had gehouden. Hij was zelfs nog een beetje ziek, maar dat heeft zijn prestatie blijkbaar niet beïnvloed! Luc is niet van plan om zich nog meer te gaan richten op horden, want dat doet hij al. Hij volgt de hordentraining bij Henk.

Kas Woudstra (junior B) heeft zaterdag 12 februari meegedaan aan de Atverni Open in Galgenwaard. Op de 60 meter heeft hij het clubrecord verbroken! Hij sprintte de 60 meter in 7.45 seconden. Het clubrecord stond al 22 jaar op 7.46 seconden, op naam van Harald Kerp.

'Ik ging zonder idee of verwachting naar de wedstrijd. Blijkbaar kan het!' aldus Kas. Elke woensdag volgt hij de differentiatietraining sprint bij Aziz, en op donderdag doet hij basistraining, ook bij Aziz. Hij is niet van plan om naar aanleiding van deze prestatie zich nog meer te gaan richten op sprint.

Hopelijk is dit voor andere junioren een motivatie om lekker te blijven trainen, want je ziet wat je ermee kunt bereiken. Wij willen Luc en Kas feliciteren met hun prestatie!

Sylvestercross

31 december 2010 is al een tijdje geleden. Terwijl de meeste van ons lekker aan de olieballen en appelflappen zaten, waren er ook trainers en junioren heel actief bezig in Soest. Zij liepen daar de Sylvestercross. Niet altijd in de beste omstandigheden, maar toch erg leuk om te lopen.

Zo heeft Mirthe (trainer van de pupillen B en Junioren D) deze cross gelopen. Hieronder een stukje over hoe zij dat ervaren hebben.

Oudejaarsdag, laatste moment om in 2010 een wedstrijd te lopen.

De Sylvestercross scheen erg leuk te zijn, dus ik had me ingeschreven. Het was een mooie dag, de dooi had ingezet waardoor de sneeuw zich had vermengd met het zanderige parcours.

Ik deed mee aan de korte cross om 12.05, die met zijn 3.2 kilometer voor mij toch behoorlijk lang was. Normaal gesproken train ik voor de meerkamp, waarbij de langste afstand uit 800 meter bestaat. Na de eerste ronde van 1.2 kilometer was ik dan ook al vrij moe. En na nog een ronde van 2 kilometer kwam dan eindelijk de finish in zicht.

Toch een tevreden gevoel, dat er eigenlijk altijd wel is na het lopen van een voor mij langere afstand. En het was inderdaad een mooie cross met veel deelname. Met de korte cross deden ook top atleten mee, zoals Yvonne Hak (zilver EK 2010, 800m). Waardoor de NOS de cross belangrijk genoeg vond om uit te zenden in het sportjournaal en ik mijzelf s' avonds verrassend genoeg, terug zag op de televisie.

Mirthe Mulwijk

Ook een aantal junioren hebben hierin meegelopen. Hieronder nog een stukje vanuit een junior...

Op 31 december 2010 werd de 30ste Sylvestercross gehouden. Het was koud en mistig en er lag nog veel sneeuw. De organisatie had echter in het bos op een aantal plekken zand gestrooid tegen de gladheid.

De start en finish waren zoals altijd in de duinen en het grootste deel van het rondje was in het bos.

Ik moest twee rondjes van 2 kilometer lopen en ik richtte me er van tevoren op om 15 minuten over deze 4 kilometer te doen, wetend dat dit me op dit zware parcours waarschijnlijk niet zou lukken.

Er stonden iets meer dan 30 B-junioren aan de start en er was heel wat gedrang voor een goede startplek. Ook na de start was het behoorlijk dringen, wat leidde tot enige schade aan mijn been door een ander zijn spikes.

Toch was ik goed weg en kon ik de eerste helft van het eerste rondje aardig meekomen met de voorste lopers. Hierna ging het tempo omhoog en ontstond er een soort kopgroep waar ik een stukje achter liep.

Bij de doorkomst na één rondje lag ik met een tijd van 7.30min goed op schema voor mijn richttijd.

Ik loop echter het tweede deel van een wedstrijd meestal wat langzamer dan het eerste deel en dat was ook nu het geval.

Het tweede rondje ging dus wat langzamer en ik finishte in een tijd van 15.42min op de 13de plaats. Hoewel ik mijn gestelde doel niet gehaald had, kon ik toch weer tevreden naar huis gaan.

Justin van Benten

Ben je hierdoor enthousiast geworden? Dan kan je deze datum in jouw agenda zetten (natuurlijk wel 2011), want deze cross komt ieder jaar weer terug.



Justin duikt op uit de mist

... Gerrieke Grootemarsink

Elke maand interviewen wij een jeugdtrainer/trainster van Phoenix over zijn/haar dagelijks leven. Deze maand hebben wij Gerriek, trainster pupillen B/C, geïnterviewd.

1. Hoe lang ben je al trainer bij Phoenix?

Sinds maart 2009 geef ik training aan de BC-pupillen.

2. Heb je zelf als kind aan atletiek gedaan?

Nee, ik ben pas begonnen met atletiek toen ik 20 jaar was. Ik doe ook geen technische onderdelen. Ik train alleen voor het lopen.

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

Hier ben ik eigenlijk nog steeds niet helemaal uit. Van crossen door het bos kan ik heel erg genieten. Vaak loop ik dan een afstand rond de 5 km. Maar het laatste jaar ben ik ook aan het experimenteren met de 400 meter; één rondje héél hard rennen, dat is toch ook wel erg lekker. Het zijn 2 verschillende dingen, maar ik vind ze beide heel leuk.

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

Afgelopen zomer ben ik afgestudeerd als maatschappelijk werkster. Dit is een breed begrip. Heel kort gezegd; mensen helpen met hun problemen. Op dit moment ben ik bezig met solliciteren naar een baan. Tot die tijd werk ik 3 a 4 dagen per week in de kinderopvang.

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

Mama ;-)) En dat wil ik graag nog steeds, alleen nog niet nu. Eerst werken. En dan zien we wel weer verder.

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

Eigenlijk vind ik heel veel soorten muziek heel erg leuk. Ik luister graag naar de radio. Q-music is mijn favoriete zender. Salsa muziek vind ik heel leuk om op te dansen.

7. Wanneer en waarheen was je laatste vakantie?

Mijn laatste vakantie was in september en dat was een sportieve vakantie; ik ben vanaf mijn huis (utrecht) naar Santiago de Compostella gefietst. Dat ligt in Spanje. Het is een pelgrimstocht die veel mensen te voet afleggen, maar ik heb het dus op de fiets gedaan. Elke dag fietste ik zo'n 100 km en aan het einde van de dag zocht ik een camping op om te slapen. In totaal ben ik 25 dagen onderweg geweest en toen had ik 2759 km gefietst.

8. Wat is je lievelingseten?

Wat een lastige vraag. Ik houd ontzettend veel van eten. Ik vind het dan ook heel leuk om (samen) te koken en nieuwe dingen te proberen. Maar lievelingseten? Pff... Nou Lasagne vind ik erg lekker, maar boerenkool toch ook wel. Een echte Hollandse meid ;-)





De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Ik ben Carlijn Zwart.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op donderdag om half 6 bij José en Marloes.

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

Ja, mijn vader Pieter doet aan hardlopen. Mijn broer Jeroen doet aan atletiek en voetbal en mijn moeder Margot doet aan Zumba. Ik heb nog een zus Dorien en die doet aan badminton.

4. Wat vind je het leukste van atletiek?

Ik vind het kamp het leukste. Maar hoogspringen vind ik ook heel leuk. Ik vind het kamp erg leuk, omdat het heel gezellig is en omdat je dan weinig slaapt :-):-P :-D J Hoogspringen vind ik gewoon leuk.

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

Ik doe mee aan atletiekwedstrijden. Ik doe de cross, indoor- en competitiewedstrijden. Eigenlijk vind ik alle wedstrijden leuk maarrrrrr..... ik vind wel dat er andere phoenix kinderen mee moeten doen. Anders ben ik maar alleen (snik snik :() en dat vind ik jammer.

6. Wat vind je nog meer leuk naast atletiek?

Ik vind heel veel dingen leuk. Ik doe daarom ook heel veel. Zo vind ik dansen, zingen, wii-en, spelletjes doen, lezen als ik een leuk boek heb en vakantie hebben erg leuk.

7. Heb je een huisdier?

Wij hebben 2 katten en ze heten Missy en Mousey. Ze zijn 5 jaar en zijn heel schattig. De katten zijn best wel groot en dik en Mousey is echt een vreetzak. Ze slapen allebei heel veel. Mousey is echt heel lui, maar ze zijn natuurlijk heeeeeeel lief!!!



8. Wat wil je later worden?

Ik heb echt geen idee :-D

9. Ik geef het estafettestokje door aan...

Ik geef het stokje door aan Jinke van der Sluis ;-). Dit doe ik, omdat ze mijn vriendin is ennnn.... Omdat we al heel lang samen op atletiek zitten :-D.

Peters P-tjes Parade / UITSLAGEN

Peters P'tjes Parade 2010 & 2011

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

Opmerkingen:

p = persoonlijk record (of evenaring)

CR = clubrecord

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

AT = Allertijdenlijst van Phoenix

Getal achter prestatie = windmeting

<u>4-12-2010</u>	<u>Sint-Nicolaasloop</u>	<u>Bunnik</u>		
mc				
5km		Nina van Eijk	25.33	
12-12-2010	Wintercup (2)	Baarn		
mc				
1930m	5	Nina van Eijk	7.34	
12-12-2010	Indoor Dortmund	Dortmund (D)		
jc				
60m		Luc Reij	7.76 p	
60mhrd_84		Luc Reij	9.03 p	
kogel_4		Luc Reij	8.13 p	
mc				
60m		Yara van Dee	8.93	
300m		Yara van Dee	51.81 p	
hoog		Yara van Dee	1.35 p	
kogel_3		Yara van Dee	9.45	
18-12-2010	Kerstboommeerkampen	Utrecht-G'waard		
jc				
60m		Max Verbrugge	8.46 p	
hoog		Max Verbrugge	1.50 p	
kogel_4		Max Verbrugge	8.43 p	
jpa				
60m		Laurens Korver	10.05	
60m		Ruben van Schooten	11.97 p	
hoog		Laurens Korver	1.15 p	
hoog		Ruben van Schooten	0.85 p	
kogel_2		Laurens Korver	6.41 p	
kogel_2		Ruben van Schooten	4.16 p	
mc				
60m		Yara van Dee	8.78	
hoog		Yara van Dee	1.30	
kogel_3		Yara van Dee	10.08 p	
md				
60m		Judith Kok	10.27	
60m		Jinke van der Sluis	9.09	

door Peter Verburg

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



60m		Rachella Boodoe	9.15	
60m		Nalini Sreeram	9.41 p	
60m		Florine Sreeram	9.76 p	
60m		Fieke Witte	9.91	
ver		Rachella Boodoe	4.31 p	
beste sinds 1992				
ver		Jinke van der Sluis	4.05	
ver		Fieke Witte	3.70 p	
ver		Nalini Sreeram	3.59 p	
ver		Florine Sreeram	3.25 p	
ver		Judith Kok	3.04	
kogel_2		Rachella Boodoe	7.85 p	
kogel_2		Jinke van der Sluis	7.69	
kogel_2		Florine Sreeram	7.35 p	
kogel_2		Nalini Sreeram	6.65 p	
kogel_2		Judith Kok	5.45 p	
kogel_2		Fieke Witte	5.30	
mpa				
60m		Jade Hermkens	10.29 p	
60m		Carlijn Zwart	11.14	
60m		Femke Brouwer	11.19	
ver		Jade Hermkens	3.37 p	
ver		Femke Brouwer	3.27 p	
ver		Carlijn Zwart	2.99	
kogel_2		Jade Hermkens	4.89 p	
kogel_2		Femke Brouwer	4.56 p	
kogel_2		Carlijn Zwart	4.48 p	
31-12-2010	Sylvstercross	Soestduinen		
mc				
2000m	33	Nina van Eijk	10.25	
8-1-2011	Indoor U-track	Utrecht-G'waard		
jc				
60m		Luc Reij	7.86	
60mhrd_84		Luc Reij	8.80	
CR				
md				
60mhrd_76		Fieke Witte	11.65	
9-1-2011	Crosscompetitie (2)	Amersfoort		
jc				
3000m	20	Jort Brandenburg	13.10	

jd 2e-jaars				15-1-2011	Phoenix jeugdindoor	Utrecht-G'waard	
2000m	13	Anass Charki	9.50	jc			
jd 1e-jaars				60m	3	Luc Reij	7.99
2000m	31	Sjors van de Vusse	9.28	60m	8	Max Verbrugge	8.61
jpa 2e-jaars				60m	14	Thimon van der Sluis	9.00 p
1250m	19	Luc Smiesing	6.13	60mhrd_84	1	Luc Reij	9.06
jpa 1e-jaars				60mhrd_84	9	Max Verbrugge	9.95 p
1250m	7	Liam Szczerba	5.32	ver	4	Luc Reij	5.18
1250m	12	Laurens Korver	5.55	kogel_4	8	Max Verbrugge	8.31 p
1250m	13	Ole Stam	5.56	jd			
1250m	15	Ok de Kieffe	6.01	60m	5	Sebastiaan van der Grift	9.01 p
jpb				60m	10	Anass Charki	9.39 p
1250m	8	Mats van de Vusse	6.15	60mhrd_76	4	Anass Charki	11.81 p
1250m	18	Sem van der Heijden	6.48	hoog	1	Sebastiaan van der Grift	1.50 p
1250m	33	Jules Mallens	7.58	jpa			
1250m	35	Max Veerman	8.05	60m	13	Joris van der Steen	10.21 p
jpc				60m	14	Floris Roest	10.25
1000m	5	David Brouwer-Munoz	5.55	60m	8	Menno Akkerman	10.47 p
1000m	11	Jelmer Vroomans	6.31	60m	17	Luc Smiesing	10.88 p
1000m	18	Jan Folgerts	7.24	60m	12	Matthieu Barentsen	11.24 p
mc				60m		Lars Uijlenhoet	11.71 p
2000m	16	Nina van Eijk	10.39	60m	3	Laurens Korver	9.84
2000m	20	Wietske Brouwer	10.57	hoog	1	Laurens Korver	1.25 p
2000m	30	Karlijn van de Vusse	11.57	hoog	9	Floris Roest	1.10
2000m	34	Anne Spruit	12.09	hoog	14	Luc Smiesing	1.05 p
md 2e-jaars				hoog	17	Joris van der Steen	1.00 p
1500m	10	Fieke Witte	6.48	hoog	11	Lars Uijlenhoet	0.90 p
1500m	18	Vera Pauptit	7.55	hoog	11	Menno Akkerman	0.90 p
1500m	19	Jorieke Beernink	8.00	hoog	14	Matthieu Barentsen	0.85 p
md 1e-jaars				kogel_2	10	Floris Roest	6.62
1500m	18	Yara van der Heijden	7.21	kogel_2	5	Laurens Korver	5.74
1500m	22	Robin Szczerba	7.26	kogel_2	10	Lars Uijlenhoet	5.16 p
1500m	26	Lisa Brandenburg	7.39	kogel_2	19	Joris van der Steen	4.85 p
mpa 2e-jaars				kogel_2	12	Matthieu Barentsen	4.70 p
1250m	17	Esther Spruit	6.29	kogel_2	20	Luc Smiesing	4.66 p
1250m	19	Femke Brouwer	6.39	kogel_2	13	Menno Akkerman	4.53 p
1250m	20	Carlijn Zwart	6.39	jpb			
1250m	28	Veronika van den Berg	6.59	50m	8	Jules Mallens	9.33 p
mpa 1e-jaars				50m	13	David Krekels	9.82 p
1250m	6	Jade Hermkens	6.09	50m	14	Sem van der Heijden	9.85 p
1250m	23	Willemijn de Weerd	7.02	ver	4	Jules Mallens	3.09 p
1250m	31	Femke Beernink	7.23	ver	12	David Krekels	2.74 p
1250m	34	Merij Folgerts	7.32	ver	16	Sem van der Heijden	2.51 p
mpb				kogel_2	11	Jules Mallens	3.92 p
1250m	19	Joanne van der Poel	7.05	kogel_2	13	Sem van der Heijden	3.71 p
1250m	26	Roza Kiebert	7.38	kogel_2	16	David Krekels	3.22 p
mpc				jpc			
1000m	2	Louise de Weerd	5.38	50m	2	Guus van der Vegt	10.08 p
1000m	11	Eline Brinkhuis	6.27	50m	3	Jelmer Vroomans	10.33 p
				50m	1	David Brouwer-Munoz	9.94 p

UITSLAGEN

ver	3	David Brouwer-Munoz	2.79	p	mpb				
ver	8	Guus van der Vegt	2.47	p	50m	3	Kika Hoogstra	10.08	
ver	13	Jelmer Vroomans	1.89	p	50m	1	Elly Thomas	8.89	p
foamspeer	7	Guus van der Vegt	9.34	p	50m	3	Joanne van der Poel	9.51	p
foamspeer	9	David Brouwer-Munoz	8.45	p	ver	5	Elly Thomas	3.02	p
foamspeer	11	Jelmer Vroomans	6.42	p	ver	9	Joanne van der Poel	2.64	p
jpd					ver	12	Kika Hoogstra	2.50	
50m	2	Jolle Hoogstra	9.79	p	kogel_2	8	Joanne van der Poel	3.29	p
ver	5	Jolle Hoogstra	2.61	p	kogel_2	11	Kika Hoogstra	2.95	p
foamspeer	2	Jolle Hoogstra	11.50	p	kogel_2	15	Elly Thomas	2.73	p
mc					mpc				
60m	2	Yara van Dee	8.74	p	50m	9	Louise de Weerd	10.29	p
60mhrd_76	10	Rebekka van der Grift	11.30		50m	3	Eline Brinkhuis	9.57	p
ver	8	Yara van Dee	4.16	ver	6	Eline Brinkhuis	2.60	p	
kogel_3	3	Yara van Dee	9.65	ver	12	Louise de Weerd	2.03	p	
kogel_3	11	Rebekka van der Grift	7.95	p	foamspeer	6	Eline Brinkhuis	7.20	p
md					foamspeer	8	Louise de Weerd	6.44	p
60m	18	Judith Kok	10.20						
60m	3	Jinke van der Sluis	8.99		21-1-2011	Indoor Phoenix	Utrecht-G'waard		
60mhrd_76	3	Fieke Witte	11.30	p	jc				
hoog	10	Fieke Witte	1.20	p	60m		Max Verbrugge	8.70	
kogel_2	4	Jinke van der Sluis	7.92	hoog			Max Verbrugge	1.48	
kogel_2	1	Luna van Velzen	10.40	p					
mpa					22-1-2011	CD-Spelen	Apeldoorn		
60m	2	Jade Hermkens	10.39	jc					
60m	3	Esther Spruit	10.86	p	60mhrd_84	s	Luc Reij	9.29	
60m	4	Carlijn Zwart	11.14		60mhrd_84	1	Luc Reij	9.07	
60m	4	Femke Brouwer	11.22	mc					
60m	3	Bodée Mual	11.23	p	600m		Nina van Eijk	1.59.08	p
60m	3	Jetske Berman	11.36	p	kogel_3	6	Yara van Dee	9.56	
60m	5	Veronika van den Berg	11.44	p	md				
60m	4	Willemijn de Weerd	11.73	p	60m	s	Jinke van der Sluis	8.78	p
60m	5	Katrijn van der Steen	11.74	p	60m	2	Jinke van der Sluis	8.76	p
ver	8	Jade Hermkens	3.24		60mhrd_76		Fieke Witte	11.30	p
ver	9	Femke Brouwer	3.23	kogel_2	6		Luna van Velzen	10.83	p
ver	13	Carlijn Zwart	3.12	p					
ver	14	Esther Spruit	3.10	p	29-1-2011	Hellas Indoor	Utrecht-G'waard		
ver	17	Veronika van den Berg	2.95	p	jd				
ver	13	Jetske Berman	2.89	p	60m	s	Sebastiaan van der Grift	8.87	p
ver	16	Bodée Mual	2.73	p	60m	4	Sebastiaan van der Grift	8.87	p
ver	19	Willemijn de Weerd	2.62	p	hoog	1	Sebastiaan van der Grift	1.52	p
ver	20	Katrijn van der Steen	2.49	p	hoog		Anass Charki	1.25	p
kogel_2	6	Esther Spruit	6.48	p	jpa				
kogel_2	5	Jade Hermkens	5.42	p	60m		Laurens Korver	9.79	
kogel_2	13	Carlijn Zwart	4.76	p	60m		Menno Akkerman	10.40	p
kogel_2	16	Femke Brouwer	4.42	hoog			Laurens Korver	1.20	
kogel_2	14	Jetske Berman	4.18	p	hoog		Menno Akkerman	0.90	p
kogel_2	18	Veronika van den Berg	4.07	p	kogel_2		Laurens Korver	6.12	
kogel_2	17	Bodée Mual	3.89	p	kogel_2		Menno Akkerman	5.11	p
kogel_2	18	Willemijn de Weerd	3.66	p	Laurens werd eerste in de meerkamp.				
kogel_2	20	Katrijn van der Steen	2.97	p					

				13-2-2011	Crosscompetitie (3)		Almere
md				jc			
60m	s	Luna van Velzen	9.02	3000m	19	Jort Brandenburg	14.56
60m	4	Luna van Velzen	8.96	jd 2e-jaars			
60m		Rachella Boodoe	9.31	2000m	11	Anass Charki	8.23
60m		Fieke Witte	9.65	jd 1e-jaars			
hoog		Fieke Witte	1.25	p 2000m	20	Sjors van de Vusse	8.46
hoog		Rachella Boodoe	1.00	p jpa 2e-jaars			
kogel_2		Rachella Boodoe	7.94	p 1500m	23	Luc Smiesing	7.11
6-2-2011	Amersfoortse Bergcross	Amersfoort		jpa 1e-jaars			
jpa				1500m	4	Ole Stam	5.55
1000m	1	Liam Szczerba	4.39	1500m	12	Ok de Kieffe	6.23
mc				De jpa1 plaatsten zich voor het ploegenklassement van de			
1500m	3	Nina van Eijk	6.57	finale in maart.			
md				jpb			
1000m	11	Robin Szczerba	5.16	1250m	10	Mats van de Vusse	5.46
				1250m	29	Jules Mallens	7.00
12-2-2011	Indoor Atverni	Utrecht-G'waard		1250m	31	Max Veerman	7.18
jc				jpc			
60m		Luc Reij	7.92	1000m	10	David Brouwer-Munoz	4.54
60mhrd_84		Luc Reij	9.12	1000m	19	Jelmer Vroomans	5.50
hoog		Luc Reij	1.65	mc			
CR was van Harald Kerp (87), Guido Oranje (88) en Franklin Drieling (89).				2000m	7	Nina van Eijk	8.12
jd				2000m	22	Wietske Brouwer	8.59
60m		Sebastiaan van der Grift	8.97	2000m	31	Karlijn van de Vusse	9.34
hoog		Sebastiaan van der Grift	1.50	md 1e-jaars			
jpa				1500m	14	Robin Szczerba	6.45
60m		Laurens Korver	9.96	1500m	24	Lisa Brandenburg	7.15
hoog		Laurens Korver	1.30	mpa 2e-jaars			
kogel_2		Laurens Korver	5.50	1500m	13	Femke Brouwer	6.31
Laurens bleef maar 5cm onder het CR, en hij werd ook nog eens (alweer) eerste op de meerkamp.				1500m	15	Esther Spruit	6.39
mc				1500m	21	Carlijn Zwart	7.11
60mhrd_76		Rebekka van der Grift	11.27	mpa 1e-jaars			
kogel_3		Rebekka van der Grift	8.29	1500m	6	Jade Hermkens	6.50
md				1500m	20	Femke Beernink	7.31
60m		Judith Kok	10.30	mpb			
60m	s	Jinke van der Sluis	8.82	1250m	15	Joanne van der Poel	6.13
60m	f	Jinke van der Sluis	8.89	1250m	23	Roza Kiebert	6.39
60m		Rachella Boodoe	9.11	1250m	30	Kika Hoogstra	7.15
60mhrd_76		Florine Sreeram	12.70				
ver		Jinke van der Sluis	4.45				
Zo ver is er bij de Phoenix-MD sinds 1990 niet meer gesprongen.							
ver		Rachella Boodoe	4.19				
ver		Florine Sreeram	3.86				
ver		Judith Kok	3.35				
kogel_2		Jinke van der Sluis	7.59				
kogel_2		Rachella Boodoe	6.94				



Thais Restaurant

MAHANAKORN

มหาณาคอร์น

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

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

Starshoe levert al enkele jaren tot ieders tevredenheid de wedstrijdkleding van Phoenix. De service met onder meer, zoals onlangs nog, een pasavond op Galgenwaard, is prima. Zoals het bestuur op de ALV van 26 november j.l. al aankondigde, zijn we blij te kunnen melden dat Phoenix en Starshoe de intentie hebben uitgesproken om de overeenkomst mbt de levering van wedstrijdkleding met 2 jaar te verlengen t/m eind 2013. Bovendien zal Starshoe dan sponsor van de Berekuilloop worden. We gaan ervan uit dat we deze intentie zsm in een definitieve overeenkomst kunnen omzetten. Phoenix en Starshoe zullen daarmee de goede samenwerking de komende jaren continueren.



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



WINTER KLAAR?

Kijk voor
meer aanbiedingen
op onze webshop!
www.run2day.nl

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



Run2Day vind je in:

Almere, Klokkeluidersstraat 45 • **Amersfoort**, Grote Haag 129 • **Amsterdam**, Overtoom 345-351
Arnhem, Rijnstraat 70 • **Bergen op Zoom**, Lindenbaan 2 • **Breda**, Nieuwstraat 33
Den Bosch, Rijnstraat 28 • **Den Haag**, Fluwelen Burgwal 9 • **Deventer**, Nieuwstraat 37
Emmen, Derksstraat 2 • **Eindhoven**, Geldropseweg 19 • **Gorinchem**, Langendijk 73
Groningen, Damsterdiep 54-56 • **Haarlem**, Jacobijnestraat 54-56 • **Hengelo**, Bevridderslaantje 1
Hoogeveen, Schutstraat 58 • **Nijmegen**, Van Schevichavenstraat 1 **Rotterdam**, Meent 75
Utrecht, Marktstraat 40 • **Maarsseveen**, Veldweg 7 • **Zwolle**, Marktstraat 24

De complete hardloophwinkel

RUN2DAY

Op het heerlijke Nederlandse Kerstijs hadden Lars en ik een discussie over hoe zwaar het nou eigenlijk zou zijn, zo'n Elfstedentocht, en ik dacht eigenlijk, in tegenstelling tot Lars (die overigens veel beter kan schaatsen) dat het best wel mee zou vallen, 200 km dansen op de smalle ijzers door de leukste provincie van Nederland.

Goed. De echte tocht der tochten ging deze winter natuurlijk weer eens niet door, maar terug in Noorwegen zag ik dat er hier op het Mjøsamer, het grootste meer van Norge, een 200 km schaatswedstrijd georganiseerd zou worden! Tot mijn verbazing was Lars, tegenwoordig chronisch longpatient, meteen te vinden voor dit avontuur, en nu kon er getest gaan worden wat zwaarder was: 200 km schaatsen, of 90 km langlaufen bij de Vasaloop, of misschien een fijne 20-kamp in Delft, of toch een marathon zo hard mogelijk lopen door de bossen bij Oslo, of misschien 318 km fietsen rond het Vätternmeer? Blijf vooral verder lezen, over een stuk of duizend woorden weet u het antwoord!

Onze vooruitzichten waren niet optimaal maar eigenlijk was dat ook wel weer leuk. Zoals gezegd heeft Lars een voor zijn doen matige conditie door zijn long-ellende en hij had zich dan ook voorgenomen om 200 km te gaan schaatsen zonder moe te worden of af te zien, een prestatie op zichzelf! Bij gebrek aan niet ondergesneeuwd schaatsijs in Noorwegen had ik in totaal maar 250-300 km kunnen trainen en ben ik bovendien een voor een Nederlander vrij belabberde schaatser. Mijn grootste Elfstedenprestaties zijn dat ik bijna op het parcours geboren ben, en onder het bruggetje van Barthelemijn mijn arm gebroken heb toen ik 15 was. Verder was ik altijd de snelste renrat maar slechtste schaatser van de klas... bovendien hadden we beide in de weken voor de tocht bijna niet geschaats,



Lars door een stevige verkoudheid cq milde longontsteking, en ik doordat ik me verpoosde met giraffes en zebra's op de Zambiaanse savanne.

Maar de dag voor onze versie van de tocht der tochten stonden we dan toch op het heilige Mjøsa-ij. Wat een klote-ij! Hier was echt niet op te schaatsen, tijdens 8 km inschaatsen vielen we allebei 10 keer plat op de bek. Niemand was ook met het ijs aan de gang, dit zag er niet goed uit! En de ochtend zelf, een klein half uur voor de start, zagen we nog steeds geen tekenen van een fijne ijsbaan. Een dom lachende parkeerwachter verklaarde daarop dat de hele wedstrijd verplaatst was naar Lillehammer, 25 km verderop!

Drie minuten voor acht scheurden we daar het meer op (in Noorwegen kun je prima met honderden auto's op het meer parkeren zonder er door te zakken), bleek dat we de enigen waren die geen bericht hadden gekregen dat de hele santemekraam verplaatst was! Gelukkig wachtte men eventjes, Meike regelde snel startnummers terwijl Lars en ik onze schaatsen aanschoten, en toen kon er gestart worden! Belachelijk weinig deelnemers, in totaal 20 stuks, 16 Nederlanders en 4 Noren!!! Iedereen deed verder de 20 of 50 km, zoals later zou blijken toen er ineens honderden mensen op het ijs waren. Het sneeuwde zachtjes, maar dat mocht de pret niet drukken terwijl we voorzichtig in de afgesproken 21 a 22 km/u aan de eerste van dertig rondjes (van dik 6 km) begonnen.

Maar daar, na 4 km, kwam al de eerste, letterlijk koude douche: een flink stuk "overijs", water op het ijs dat weer dunnetjes dichtgevroren is, waardoor je er net wel doorzakt, en een nat pak haalt in de 10 cm water die onder het overijs zit. Doordat de organisatie de wedstrijd op het laatste moment verplaatst had, hadden ze daar niks aan gedaan... een man van camping de Konijnenberg duikelde vol met zijn snuffler het ijswater in en ging, met 196 km voor de boeg, de bezemwagen in. Wij gingen gelukkig net niet op onze bek, en na een km of 70 lagen er eindelijk wat kluunplanken waardoor we dus elke 6 km een metertje of zestig konden gaan kluunen. Net een echte Elfstedentocht!

Na een km of 30 hield het op met sneeuwen en kwam er een zonnetje door bij min 10 en bijna windstil. De benen draaiden warm en met een grote lach ronden we onze baantjes. Dat begon er op te lijken! De zeven maanden zwangere Meike voerde ons soep en chocolademelk vanuit haar min-30-slaapzak en haar Thermarestmatje, terwijl ze de organisatie vertelde wat er acuut verbeterd kon worden aan het evenement.



Heerlijk keuvelend en genietend droegen we elkaar over het ijs, waarbij Lars geregeld het genoeg mocht smaken zich achter mijn brede rug te kunnen verschuilen voor de sowieso afwezige wind. Na een km of 80 begon ik wel een beetje moe te worden, in tegenstelling tot Lars, die zelfs achteraf totaal geen spierpijn bleek te hebben!

Helaas duurt een 200 km schaatstocht lang en een Noorse februaridag kort, waardoor na een km of 130 het onvermijdelijke gebeurde. De zon verdween achter de besneeuwde bergen, en meteen werd het steenkoud in de droge heldere lucht. Meteen 16 graden onder nul, en de nummer drie van de wedstrijd werd uit de strijd gehaald met een bijna volledig bevroren gezicht waar nu ongetwijfeld de vellen bij hangen, en nog een landgenoot uitgevallen door een hersenschudding omdat hij een hobbel over het hoofd zag, het begon zowaar op heroiek te lijken! Het lullige was dat Lars eigenlijk niet moe was, en heerlijk schaatste, maar wel lichte bevrozingplekjes op zijn wangen kreeg. Nog een ronde doorgestaan met extra vaseline en sjaals, maar het risico van weer een longontsteking was te groot om door te gaan in de gemeen koude lucht: 150 km was genoeg voor hem.

Ik maakte me zorgen of Lars niet te teleurgesteld zou zijn, maar hij bleek zich vooral zorgen te maken over wat ik nog voor de boeg had. Het fantastische van Lars is ook dat hij niet 99% maar gewoon 100% tevreden kon zijn met de 150 km in de poolucht, inderdaad een bizarre prestatie met een chronische longinfectie...

Ik maakte me ook zorgen over Meike die nog steeds vrolijk in haar slaapzakje zat bij inmiddels tegen de 20 graden onder nul. Maar nee, de heldin had het nog steeds niet koud en bleef maar helpen met het medische personeel overtuigen dat ik wist wat ik deed, dat we de Vasaloop hadden gedaan bij min 26 onderweg, en dat ze er bij mij nog wel wat warme chocome! ingooide als dat nodig was. Het laatste stuk was mentaal slopender dan ooit. Ik was de laatste deelnemer op het ijs, iedereen voor me was binnen en iedereen achter me was uitgevallen of van het ijs gehaald. De enige Noor die niet uitgevallen was won ook van alle Nederlanders, en later bleek dat slechts 10 van de 20 deelnemers de eindstreep hadden gehaald!

Dat was ook niet zo raar, want aan het eind vroomde het 25 graden volgens de autothermometer van de tijdwaarnemer, en de organisatie had zijn biezen gepakt, op die tijdman na dan, en de kluunvlonders waren verwijderd, en de gezellig aanmoedigende drinktafel dames zaten in de pizzeria, en het begon donker te worden. Mijn troost in die laatste paar ronden waren de aanmoedigingen van mijn twee helden Meike en Lars.... maar toch, eindelijk, na 9 uur en 54 minuten, de finish gehaald! Blij, tevreden, en volkomen gesloopt door de kou. Ik zag achteraf de foto's, wat een zombie! Gelukkig kwamen Lars en ik er beide af met een kleine blaar, hij op de wang, ik op mijn rechter oorlelletje.

En wat is nou het zwaarste van bovengenoemde tijdverdriven? Laat ik eerst iets bekennen: die Elfstedentocht is, in tegenstelling tot wat ik dacht, absoluut geen eitje, zeker niet als het waait, zoals in 1997. En ja, zeker voor een matige schaatser als ik is 200 km schaatzen erger dan 90 km langlaufen. Maar zo'n pijn als de 1500m op de 20-kamp doet het nou ook weer niet, en je krijgt er ook een stuk(je) minder spierpijn van. Maar volgens mij is het allerzwaarste nog om 10 uur lang, bij tegen het einde min 25 C, op het ijs te zitten met 17 kg zwanger overgewicht- Meike was de bikkelaar van de dag!

En zoals Lars al zei: voor 200km in Friesland mogen ze me nog eens mijn bed uithalen, maar niet voor deze waardeeloos georganiseerde rondedans op het grootste meer van Noorwegen!

Gerard

Zaterdag 12 februari. Het NK indoor; vandaag de finale 3000m. Sinds een paar jaar doe ik mee aan NK's. Van alles is er zo al gebeurd en langs gekomen. Het NK van Neem een Kroket (5000m, 2008), tot Niet of Knallen (cross 2009), Nog een Keer (indoor 2009), Nare Knie (NK 10.000 2009) en Niet erKend (halve marathon 2009). In 2010 moest ik de NK's laten schieten; dit zou de eerste zijn waar ik weer bij kon zijn. En gezien de teruggekeerde vorm, met inmiddels weer ouderwetse tijden, werd mijn gretigheid goed aangewakkerd. Op oudejaarsdag nog mijn snelste 10 kilometer van het jaar gelopen... een mooiere start van het nieuwe jaar kan een loper zich bijna niet wensen.

Maar... te vroeg gejuicht. Vanaf 1 januari buigt de stijgende lijn rigoureuus weer om naar een dalende. Dat kan bijna maar 1 ding betekenen: er loopt (en leeft) weer iemand met mij mee! Wat een vreugd! Maar af en toe breekt daar toch ook wat weemoedigheid doorheen. Want lopen en een kind dragen, dat blijft een combinatie waar de natuur niet helemaal op gerekend heeft, zo lijkt.

Een dalende lijn dus. Heeft een NK dan nog wel zin? Is het wel verantwoord? Moet ik dat nou nog wel doen?? De vragen blijven malen. Zijn er wel goede antwoorden?? Het NK nadert... En de hardlooplefde overwint. De komende maanden moet er nog genoeg afgezegd worden. Dan nu nog maar een keer proberen te genieten. Geen snelle tijd verwachten, luisteren naar het lichaam, niet gek laten maken door medelopers; dat zijn de voorwaarden die ik met me meeneem naar Apeldoorn.

Zaterdagochtend: spullen pakken. Omdat mijn eigen clubtenuue inmiddels niet meer over mijn buik past, heb ik het tenue van Menno te leen. Ik probeer die ochtend thuis vast even. Oei. Over de buik past het wel, maar verder is het één soepjurk. Hier kan ik me toch ook niet in vertonen. Dan toch maar met bloot komende buik in mijn eigen shirtje. Maar waar is die?? Nergens te vinden tussen alle stapels loopkledij... Mijn gedachten gaan nu als een razende: over een half uur moet ik weg, en nu heb ik eigenlijk niks fatsoenlijks om aan te trekken... hoe ga ik dat oplossen? Of beslist het lot nu voor mij dat ik toch niet mee kan doen? Het NK van het Niet Komen?? Gelukkig is er nog een sprankje hoop: Lisa gaat naar een echt Phoenix-oppas adres. Misschien hebben Ruud en Iris iets bruikbaar liggen... En ja; ik kan op naar Apeldoorn.

Een warming-up in de catacomben van het stadion. Tegen de tijd dat ik me moet melden in de call-room al een kurkdrege keel. Hoeveel kun je nu nog drinken zonder straks 3000m met een klotsende buik af te moeten leggen?? Gelukkig is er weinig tijd om na te denken. Tassen inleveren, controle van clubtenuue en spikes, en dan de ring in.

Een rondje proef draven. Dan opstellen... en weg. Netjes volgen we allemaal in het tempo van nummer 1. Niemand laat zich kennen. Dat gaat best hard. Eerste rondje: 36 half. Oei, bijna 5 seconden sneller dan gepland. De gebaren van Henny, vooraf nauwkeurig doorgesproken, zie ik niet. Mijn concentratie heb ik nodig bij de race. Bij mijn voorlopers. Vier, vijf, zes rondes gehad. Het kost me teveel moeite om dit tempo bij te houden. En we moeten er nog negen, acht... Was niet de voorwaarde dat ik rustig zou doen, me niet gek zou laten maken en geen enkel risico nemen? Langzamer dus! Ik laat de voorhoede gaan. Moederziel alleen de overige rondjes afleggen. Kansen op een medaille sowieso verkeken. Moet ik nog wel doorgaan? Heeft het nog wel zin? Of zal ik stoppen?? NEE! Ik wist toch van tevoren dat ik deze gang van zaken zou moeten accepteren? Was ik hier niet om te genieten van de race? De bijzondere ervaring van het lopen op deze echte Nederlandse blauwe indoor baan, het NK, overal publiek, na vele maanden weer eens een 3000... redenen genoeg dus om toch door te gaan.

De bel voor de laatste ronde. Nog één keer het rondje rond. Dan de eindstreep. Eindelijk, nu kan ik hoesten. De kriebel uit de droge keel. Spikes uit, kleren aan, en naar buiten. Wat is outdoor toch eigenlijk ook fijn: rust, ruimte, frisse lucht en zuurstof in de longen... en nog steeds dezelfde verkeersregelaar, die graag wil horen hoe het gegaan is. Ging het goed? Ik weet het niet. Geen medaille, geen PR, geen clubrecord... Maar wél een mooie ervaring rijker. En nu al zin om het volgend jaar nog eens over te mogen doen!

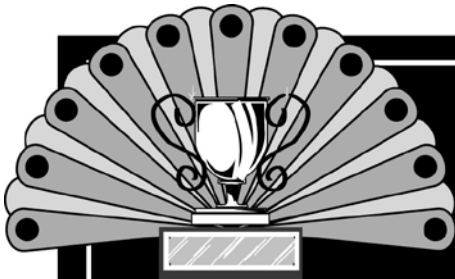
Saskia de Vries-van Vugt





**Loodgieters-
Verwarmings en
Dakdekkersbedrijf**

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



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW
SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Na het NK Indoor voor Studenten 2010 samen met Aquila te hebben georganiseerd, heeft Phoenix dit voor 2011 alleen gedaan. Zo rond oktober werd door commissieleden van afgelopen jaar (Bas Jubels, Maaïke Groendijk en Mirthe Muilwijk) gezocht naar nieuwe leden voor de commissie, en deze werden gevonden in de vorm van Jeroen Rodenburg, Aletta Vlaar en Eline Weerts. Al snel daarna volgde een eerste vergadering en werden taken vastgesteld, Mirthe Muilwijk werd daarbij de wedstrijdsecretaris. Een flinke klus, maar na de wedstrijd is er genoeg tijd om de vragen te beantwoorden.

1) Hoe ben je bij Phoenix terechtgekomen?

Al sinds de c-pupillen doe ik aan atletiek, en ik vind het nog steeds een leuke sport. Daarom ben ik, toen ik in Utrecht ging studeren ook op zoek gegaan naar een nieuwe atletiekvereniging. Hierbij ben ik bij Phoenix uitgekomen.

2) Wat doe je verder in het dagelijks leven?

In het dagelijks leven studeer ik. Laatst heb ik mijn bachelor Biomedische Wetenschappen afgerond. En ik ben nu aan het stagelopen voor mijn master Toxicology and Environmental Health.

3) Wat doe je op dit moment bij Phoenix?

Bij Phoenix train ik zelf voor de meerkamp. Ik doe nu de spring, kracht, horden en sprinttraining. Daarnaast geef ik training aan de D1 junioren en de B pupillen.

4) Wat is je favoriete onderdeel?

Meerkamp is mijn favoriete onderdeel. Binnen de meerkamp heb ik een voorkeur voor hoogspringen, speerwerpen

en horden.

5) Wat vind je het leukste aan Phoenix als vereniging?

Het leuke aan Phoenix is dat er een mix is tussen burgervereniging en studentensport. Waardoor er ruimte is voor gezelligheid, maar de trainingen ook op niveau worden gegeven.

6) Wat vind je het leukste aan je werk bij Phoenix?

Voor deze NKS indoor commissie vond ik het erg leuk om te zien dat er na al het werk een mooie geslaagde dag uit komt.

7) Wat is je mooiste sportieve prestatie?

Die moet nog komen.

8) Gisteren was het NKS, hoe kijk je daar nu op terug?

Het evenement is zeker geslaagd. Het was een mooie wedstrijd waar goede prestaties neer werden gezet. Het programma zat goed in elkaar, en er waren zeker genoeg vrijwilligers. Zelf heb ik nog een 60mh tussen door gelopen, ging ook weer alweer beter dan vorige wedstrijd. Om 18.30 nog een ingelaste 1500m, als limietpoging voor het EK indoor in Parijs. En de poging slaagde, drie atleten haalden de limiet. Na de wedstrijd werd er nog gegeten en was er een feestje met de andere studenten. Voor het volgende NSK zou het leuk zijn als er ook meer Phoenix leden zijn.

Mirthe, van harte bedankt voor dit interview!

Bart Broex



We kunnen er niet omheen, de laatste 2 maanden van 2010 gaven weer een stel prachtige prestaties te zien. De winnaar van het hele jaar wordt verwacht op de ALV of de clubcross, want deze prachtige prijs kun je natuurlijk alleen in ontvangst nemen in het bijzijn van een stel clubgenoten. Maar wie is het geworden? Eerst maar eens naar de prestaties.

10 miles

Lia Wijnberger knalde in het Nijmeegse heuvellandschap naar een onverwacht pr en schreef er al over, 57.47 is een megatijd en een prachtig pr.

9 miles

Ad Buijs, sterk als vanouds in Nijmegen in 56.26 en met podiumplekken in de Tilburgse en Soestse bossen waren de prestaties deze 9 miles helemaal waard.

8 miles

Aanstormend talent is er ook in overvloed, **Joran van der Sluis** bracht het clubrecord bij de JB op de 60 meter horden op 8.99 en we voorzien voor het nieuwe jaar nog veel meer moois.

7 miles

Jeroen Peetoom is ook een snelle JB, hij liep 50 meter horden in 7.59 en ook dat is een nieuw clubrecord. En met 9.02 op de 60 meter horden is het zeker dat hij in 2011 ook onder die 9 gaat duiken.

6 miles

Neeltje van Hulten sluit het jaar af met een heerlijke sprintvierkamp, zonder en met hekjes over 50 en 60m: 7:28 – 8:48 – 7:36 – 9:22 is goed voor 6 miles.

5 miles

Saskia de Vries-van Vugt is op het einde van 2010 weer goed op dreef, in Terschelling al heerlijk naar 1.17.53 en de 10 gaat ook weer in een slordige 35 minuten.

4 miles

Michiel Mooibroek evenaart in Nijmegen zijn beste 15 km tijd, zo'n 51.59 is iets om blij van te worden en daar krijgt hij ook nog eens 4 miles voor. Dubbel blij dus.

3 miles

Björn Witteman is pas op 1 november JB geworden maar dat zie je aan zijn hoogtes niet af. Nu al over 1.72, wat heerlijk en oh, wat wordt dat een leuke competitieploeg dit jaar. Toch?

2 miles

Nog een lekkere prestatie uit Nijmegen is van **Jaap Vink**,

die er zijn pr bijstelt tot 54.23 en in Amsterdam liep hij al een prima 35.21 over 10 km. Goed voor 2 miles.



1 mile

Pascale Schure, de laatste milepakker van 2010 liep een heerlijke 8.63 bij de indoorwedstrijd en dat is een nieuw CR bij de D35+.

2 mannen hebben de miles niet gehaald, maar verdienen wel hun plek hier. **Bart Luijk** voelt dat het lekker lopen nog steeds lukt, ook al train je veel minder dan je ooit gewend was. 55.24 is voor velen een droomtijd. En dan **Simon van den Enden**, een ongelukkige beweging bij de zaaltraining heeft een plek aan de zijlijn opgeleverd en misschien voor langere tijd, we hopen je toch gauw weer op de baan te zien en niet pas op een moment dat al je mede-atleten al lang (of alweer niet) in korte broek over de nieuwe baan in Maarschalkerweerd razen. We wensen je een spoedig en succesvol herstel!

Oh ja, de eindstand. **Neeltje** heeft in 2010 de beste en meest constante reeks van prestaties neergezet en zal daarvoor op ALV of Clubcross in het zonnetje gezet worden. We zullen nog met je bespreken wat je het beste uitkomt, en op die dag en plek de prijs uitreiken.

(we komen plek tekort voor meer dan de top 14, de rest staat al op het forum van de website).

	Oud	Nieuw	Stand
Neeltje van Hulten	20	6	26
Jan Ormel	23		23
Ad Buijs	13	9	22
Jeroen Rodenburg	20		20
Jeroen Witteveen	20		20
Werner Andrea	17		17
Annemieke Dunnink	15		15
Sander van Alphen	15		15
Bas Jubels	14		14
Liesbeth van Leeuwen	13		13
Saskia de Vries	8	5	13
Leonard Tersteeg	12		12
Michiel Mooibroek	8	4	10
Lia Wijnberger	1	10	11

UITSLAGEN!

Waarde atleten, ik stel de laatste tijd vast dat er stiekem allerlei wedstrijden worden gedaan waar ik helemaal niet van op de hoogte ben. Op zich niet erg, maar wel als er sprake is van Phoenix-deelname. Een enkeling mailt mij af en toe om uitslagen door te geven, maar te vaak blijkt mij pas veel later wie wat waar heeft gepresteerd, en – wat nog erger is – mogen we ervan uitgaan dat sommige uitslagen mij in het geheel niet bereiken. Dat kan natuurlijk nooit de bedoeling zijn, want het doel is natuurlijk om de database ("database?" Ja, database: www.avphoenix.nl > De Cijfers > Prestatiedatabase) up-to-date te houden. Bij dezen dus het dringende doch klemmende verzoek om een mailtje (peter.a.verburg@gmail.com) te sturen als je ergens een wedstrijd hebt gedaan die je niet op de website hebt teruggezien. Een linkje naar de uitslagen erbij is dan helemaal fijn. Alvast mijn grote dank.

4-12-2010 Sint-Nicolaasloop Bunnik

h50		
5km	Bert van Eijk	25.39

8-12-2010 Indoor Apeldoorn Apeldoorn

d50		
pols	Marleen Ram	2.30

11-12-2010 Adventure Run Ameland

hsen		
10km	Marcel Kwakkel	37.20
10km	Koen Kerklaan	37.47
d50		
10km	1 Saskia van Vugt	36.14

12-12-2010 Wintercup (2) Baarn

hsen		
3100m	19 Leon Graumans	10.16
3100m	31 Niels de Winter	10.50
3100m	34 Bas Jubels	10.59
h35		
3100m	Bart Broex	15.51
9310m	1 Bernard te Boekhorst	30.54
h40		
9310m	2 Marcel Uppelschoten	31.48
h50		
9310m	11 Herman Lenferink	41.26
ja		
3100m	41 Daniel Derksen	12.28
jb		
3100m	23 Jeroen Zwart	10.26
3100m	26 Justin van Benten	10.32
d50		
3100m	6 Gerrieke Grootmarsink	12.48

door Peter Verburg

Heb je zelf uitslagen die het vermelden waard zijn?

Mail deze dan naar
[<peter.a.verburg@gmail.com>](mailto:peter.a.verburg@gmail.com)



d40			
3100m	7 Mieke Baldé		12.49
d55			
9310m	1 Jannet Vermeulen-Stulen		42.54
mb			
3100m	Merle Beernink		14.11
3100m	Lara Witte		15.40

12-12-2010 Indoor Dortmund Dortmund (D)

jb			
200m	Sibren van den Berg		27.17 p
400m	Sibren van den Berg		61.87 p
hoog	Sibren van den Berg		1.50 p

12-12-2010 Indoor U-Track Utrecht-G'waard

hsen			
60m	Jeroen Witteveen		7.52
60m	Jan Ormel		7.59
60mhrd_106	Jan Ormel		8.58
60mhrd_106	Jeroen Eerden		9.32 p
ver	Jan Ormel		6.34
hoog	Jan Ormel		1.92
kogel_7	Jan Ormel		10.69
h50			
50m	Peter Jellema		7.11
jb			
50m	Jeroen Peetoom		6.66 p
60m	Jeroen Peetoom		7.78
50mhrd_91	Jeroen Peetoom		7.59 CR
60mhrd_91	Jeroen Peetoom		9.02 p
ver	Bjorn Witteman		4.97 p
hoog	Bjorn Witteman		1.72 p
d50			
50m	Neeltje van Hulten		7.26
60m	Neeltje van Hulten		8.48
60m	Mirthe Mulwijk		9.79
50mhrd_84	Neeltje van Hulten		7.86
50mhrd_84	Marleen Ram		8.96
60mhrd_84	Marleen Ram		10.51
60mhrd_84	Mirthe Mulwijk		11.60
60mhrd_84	Neeltje van Hulten		9.22
ver	Mirthe Mulwijk		4.21
hoog	Mirthe Mulwijk		1.37

pols	Annemieke Dunnink	3.22
pols	Mara Verduin	2.82
kogel_4	Mirthe Muilwijk	7.37
d35		
50m	Pascale Schure	7.34
60m	Pascale Schure	8.63

18-12-2010 Houtwijk Kerstloop Dronten

d50m	Liesbeth van Leeuwen	25.54
------	----------------------	-------

19-12-2010 Indoor Dortmund (D)

d50m		
200m	Maaïke Groendijk	28.84
400m	Maaïke Groendijk	66.21

31-12-2010 Oudejaarsloop Hilvarenbeek

d50m		
10km	1 Saskia van Vugt	35.39

31-12-2010 Sylvstercross Soestduinen

hsen		
3200m	65 Willem Michielsen	13.33
3200m	72 Co Laan	14.11
6000m	Joerie Gennisse	24.58
8000m	53 Martijn Estor	37.59
8000m	56 Rick Soeters	39.11
8600m	Thierry van Bente	40.37
h35		
8000m	32 Simon van den Enden	32.00
8000m	38 Bernard te Boekhorst	39.01
Bernard deed bij de prominenten mee.		
8600m	Dimitri Grigoriadis	47.20
h50		
8000m	51 Herman Lenferink	40.28
8600m	Roon Bakels	46.34
h55		
8000m	1 Ad Buijs	32.06
jb		
4000m	13 Justin van Bente	15.42
d50m		
3200m	23 Mirthe Muilwijk	17.18

2-1-2011 Indoor Gent Gent (B)

hsen		
400m	Bas Jubels	54.70
60mhrd_106	Arnout Smit	9.51
ja		
60m	Kevin Saarberg	7.86
200m	Kevin Saarberg	25.64

d50m		
800m	Gerrieke Grootmarsink	2.32.56
800m	Maaïke Groendijk	2.37.43
60mhrd_84	Neeltje van Hulst	9.19
ma		
60m	Anouk Oosterhuis	8.28
60mhrd_84	Anouk Oosterhuis	9.08
Anouk verbeterde het record van Angelique Maasdijk (9.17, 1989).		

5-1-2011 Puur! Zwolse Bos Loop Zwolle

hsen		
10km	Marcel Kwakkel	37.00

8-1-2011 Indoor U-track Utrecht-G'waard

hsen		
50m	Jeroen Witteveen	6.43
50m	Peter-Paul Harks	6.64
60m	Jeroen Witteveen	7.40
60m	Jan Ormel	7.62
60m	Peter-Paul Harks	7.80
60mhrd_106	Jan Ormel	8.51
Het oude record stond met 8.54 op naam van Lars Janssen.		
ja		
60m	Kevin Saarberg	7.89
60mhrd_100	Kevin Saarberg	9.83
jb		
60m	Jeroen Peetoom	7.81
60m	Sibren van den Berg	8.46
60mhrd_91	Jeroen Peetoom	8.86
Het oude record was van Joran van der Sluis (8.99).		
60mhrd_91	Sibren van den Berg	9.65
pols	Rens Woltjes	2.83
d50m		
60m	Neeltje van Hulst	8.44
60mhrd_84	Neeltje van Hulst	9.24
pols	Annemieke Dunnink	3.33
pols	Mara Verduin	2.73

8-1-2011 Florijnwinterloop Woudenberg

h35		
10em	5 Bernard te Boekhorst	1u00.01
10em	12 Bart Luijk	1u02.18
d45		
10em	36 Mayke Verweij	1u33.08
d55		
10em	5 Jannet Vermeulen-Stulen	
1u19.18		

UITSLAGEN!

9-1-2011 Crosscompetitie (2) Amersfoort

jb			
4000m	4	Justin van Bente	15.14
mb			
2500m	8	Merle Beernink	13.11
2500m	9	Lara Witte	13.41

9-1-2011 Indoor Dortmund Dortmund (D)

ma			
60mhrd_84		Anouk Oosterhuis	9.27
ver		Anouk Oosterhuis	5.27

9-1-2011 Halve van Egmond Egmond

hsen			
10km	8	Martin van den Berg	43.45
10km	12	Roland Boontje	50.40
halve	32	Thijs Feuth	1u12.19
halve	72	Koen Kerklaan	1u24.20
h35			
10km	652	Rob Visser	1u04.14
10km	912	Arjan Pathmamanoharan	1u09.49
halve	14	Simon van den Enden	1u22.12
halve	37	Walter Immerzeel	1u32.37
halve	55	Dennis van Doorn	1u37.09
h40			
halve	94	André Verwei	1u34.24
halve	1743	Fred Inklaar	1u47.49
h45			
halve	49	Marcel Uppelschoten	1u28.23
halve	787	Marcel Claessens	1u41.20
halve	2124	Diederik de Klerk	1u50.03
h50			
10km	1002	Jan Pieter Stam	1u15.27
halve	103	Barend Janbroers	1u43.15
h55			
10km	449	Marco Antonietti	1u00.48
dsen			
10km	306	Daniela Bezemer	1u05.23

10km	864	Wendela van Aalst	1u16.51
10km	865	Lize Haarman	1u16.58
halve	277	Rixt Bode	1u54.53
halve	326	Renée Bakker	1u56.10
d40			
10km	114	Erna Jongman	1u00.26
10km	850	Saskya Oosterwijk	1u16.34
halve	229	Mirian van Dijke	1u53.41
d45			
10km	675	Desiree Bosch	1u11.59
10km	67	Jeanic Beker	58.46
d50			
halve	23	Karin Muzerie	1u56.17

16-1-2011 Vondelparkloop Amsterdam

h35			
10km	15	Werner Halter	39.06
dsen			
10km	1	Saskia van Vugt	36.09

21-1-2011 Indoor PhoenixUtrecht-G'waard

hsen			
50m		Peter-Paul Harks	6.60
60m		Jeroen Witteveen	7.30
60m		Jeroen Witteveen	7.47
60m		Jan Ormel	7.65
60m		Bas Jubels	7.71
60m		Peter-Paul Harks	7.80
60m		Niels de Winter	7.91
60mhrd_106		Jan Ormel	8.51
Een evenaring van zijn eigen verse CR.			
ver		Rogier Overkamp	5.44
ja			
60m		Kevin Saarberg	7.88
jb			
50m		Sibren van den Berg	7.07
60m		Sibren van den Berg	8.36
60mhrd_91		Sibren van den Berg	9.39

Tegen inlevering van deze
advertentie 10% korting op
alle onderdelen



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

ver		Bjorn Witteman	5.10
hoog		Bjorn Witteman	1.63
dsen			
60mhrd_84		Marleen Ram	10.61
60mhrd_84		Mirthe Mulwijk	11.53
hoog		Mirthe Mulwijk	1.38
d35			
50m		Pascale Schure	7.37
60m		Pascale Schure	8.71

22-1-2011	Goed, Beter, Best Loop	Best	
hsen			
halve	2	Thijs Feuth	1u10.13
h55			
halve	6	Wim van Teutem	1u29.30

22-1-2011	Mastboscross	Breda	
h55			
8500m	2	Ad Buijs	33.34
dsen			
5100m	2	Marjolein Secrève	19.41

22-1-2011	22e Dirk IV-loop	Hoornaar	
d50			
10km	5	Marijke Kroon	47.44

29-1-2011	Indoor Omnisport	Apeldoorn	
hsen			
60m		Jan Ormel	7.64
400m		Bas Jubels	55.89
60mhrd_106	s	Jan Ormel	8.59
60mhrd_106	f	Jan Ormel	8.62
ja			
60mhrd_100		Kevin Saarberg	9.92
jb			
60mhrd_91		Jeroen Peetoom	9.12
dsen			
400m		Gerrieke Grootmarsink	65.02
400m		Maaik Groendijk	65.22
60mhrd_84		Marleen Ram	10.45
60mhrd_84		Neeltje van Hulten	9.17
ma			
60mhrd_84	s	Anouk Oosterhuis	8.97
60mhrd_84	f	Anouk Oosterhuis	9.07
ver		Anouk Oosterhuis	5.45
3e AT			

29-1-2011	Hunebedloop	Havelte	
d50			
7500m	6	Marijke Kroon	37.57

30-1-2011	Spiridoncross	Rijen	
hsen			
2140m	1	Menno Zuidema	6.46
2140m	2	Leon Graumans	7.09
h35			
9760m	3	Simon van den Enden	35.10

30-1-2011	Thorcross	Roosendaal	
h55			
9000m	1	Ad Buijs	34.39

30-1-2011	Kaagloop	Wervershoof	
h50			
10km	18	Herman Lenferink	42.17

5-2-2011	NK Junioren	Apeldoorn	
ja			
60mhrd_100		Kevin Saarberg	9.31
jb			
60m	s	Jeroen Peetoom	7.83
60m	hf	Jeroen Peetoom	7.86
60mhrd_91		Jeroen Peetoom	9.08
ma			
60mhrd_84	s	Anouk Oosterhuis	9.01
60mhrd_84	4	Anouk Oosterhuis	8.92

6-2-2011	Amersfoortse Bergcross	Amersfoort	
hsen			
8800m	2	Menno Zuidema	31.46
8800m	12	Willem Michielsens	36.48
8800m	14	Ralf Kaptijn	38.08
jb			
4400m	1	Justin van Bente	17.02

6-2-2011	Midwintermarathon	Apeldoorn	
hsen			
27,5km	22	Jaap Vink	1u39.34
h35			
8km	983	Rob Visser	43.12
h45			
27,5km	61	Marcel Uppelschoten	1u55.45
h60			
8km	1428	Wim-Jan Schippers	52.19
d40			
18,5km	106	Fieke Schoots	1u37.58

6-2-2011	Groenhovenplusloop	Gouda	
d50			
10km	3	Marijke Kroon	47.10

12-2-2011 Indoor Atverni Utrecht-G'waard

jb				
60m	Kas Woudstra	7.45	p	
CR was van Harald Kerp, 7.46 (1989), dus niet de minste sprinter die Phoenix gehad heeft.				
60m	Kas Woudstra	7.63	p	
60m	Sibren van den Berg	8.22	p	
60m	Alexander van der Grift	8.62	p	
60mhrd_91	Sibren van den Berg	9.42		
ver	Kas Woudstra	5.85	p	
kogel_5	Alexander van der Grift	9.85	p	
kogel_5	Sibren van den Berg	9.28		

d50m				
10km	29	Dorien van der Schot	41.49	
10km		Marieke Gimbel	51.38	
30km	15	Rixt Bode	2u42.33	
d35				
30km	12	Carola Puschel	2u42.33	
d40				
10km	1	Lia Wijnberger	38.43	

19-2-2011 NK Cross Nijverdal

hsen				
2685m	12	Menno Zuidema	8.56	
h55				
8770m	3	Ad Buijs	35.28	
jb				
5865m	22	Justin van Benten	22.25	

13-2-2011 Crosscompetitie (3) Almere

jb				
5000m	5	Justin van Benten	17.44	
mb				
3000m	5	Lara Witte	14.23	

13-2-2011 NK Senioren Apeldoorn

hsen				
60mhrd_106		Jan Ormel	8.49	CR
d50m				
3000m	4	Saskia van Vugt	10.22.17	
pols	6	Annemieke Dunnink	3.21	
d35				
60mhrd_84		Neeltje van Hulten	9.09	NR!
Neeltje was net master geworden en maakte meteen van de gelegenheid gebruik om het NR bij de d35 stevig te verbeteren.				

13-2-2011 Groet uit Schoorl Run Schoorl

hsen				
10km	39	Thijs Feuth	32.09	
10km	89	Marijn de Jonge	39.01	
10km	100	Marcel Kwakkel	43.24	
halve	56	Martijn Estor	1u35.14	
halve	77	Ernst Eeldert	1u35.33	
h35				
10km	78	Sander Koopmans	44.22	
10km	82	Henny van Poppel	44.27	
halve	3	Dennis van Doorn	1u17.36	
30km	1	Bernard te Boekhorst	1u44.21	
30km	67	Dimitri Grigoriadis	2u39.03	
h40				
10km	15	Jan Aarmoutse	40.13	
10km	224	Ruud van Suijdam	43.34	
h45				
30km	17	Marcel Uppelschoten	2u06.01	
h55				
30km	7	Wim van Teutem	2u14.43	

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

Technisch

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

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvenschaik000@wanadoo.nl>
 Bert van Eijk 030-2203264 (ma, midden/snelle groep) <eijkbos@tele2.nl>
 André Verwei 030-2721434 (ma, midden/snelle groep) <andreverwei@wishmail.net>
 Jaap van der Meer 06-19174774 (ma, basisgroep) <jvdmeer@hetnet.nl>
 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 (wo en za) <faustoc@hetnet.nl>
 Hanz van de Pol 06-00000000 (ma en wo) <hanz@tuxtown.net>
 Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>
 Ruud Kamp 06-2893529 (za) <risenruud@casema.nl>
 Rixt Bode 06-48634660 (zo, Ladyfit) <rixtbode@gmail.com>
 Carola Puschel 030-0000000 (zo, Ladyfit) <carolapuschel@gmail.com>
 Clarita Shuta 06-3635731 (di, Ladyfit)

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

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

Jeugd Differentiatie

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

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



MR. JACK'S

GRIEKS-ITALIAANS RESTAURANT

PIZZA'S & PASTA'S

€ 4,50

GRIEKSE GRILLSPECIALITEITEN

€ 7,-

OOK AFHALEN!

VOORSTRAAT 61 UTRECHT TEL. 030 - 232 85 33

SPRINT/ TECHNISCH

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

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	zaaltraining	De Notenboom	19:30-21:00	Herman Lenferink
Dinsdag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink wedstrijdgroep - Joost Borm
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	partraining Lombok NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117	Park Oog in Al	19:30-21:00	wedstrijdgroep Herman Lenferink
Donderdag	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink wedstrijdgroep - Martijn Estor (tot 1 januari) en (tijdelijk) Henny Meijvis
Zaterdag	NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingelopen hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen. bostraining NB verzamelen 13:30 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys	Panbos Zeist	14:00-16:00	Herman Lenferink/Joost Borm

RECREATIEF

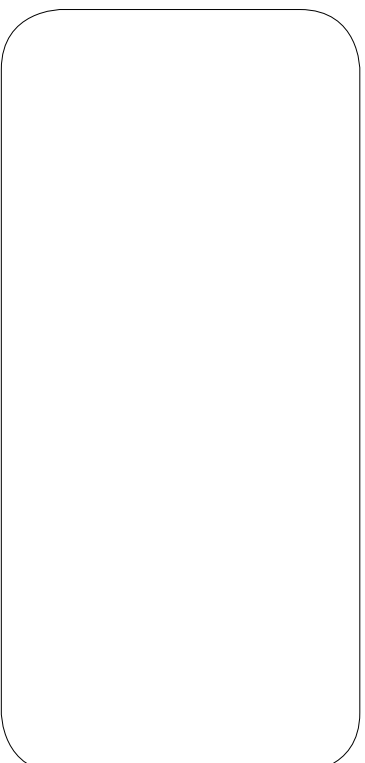
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Jaap van der Meer/Hanz van de Pol midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint)) Paul van Schaik/Bert van Eijk/André Verwei
Dinsdag	looptraining (vrouwenloopgroep/Ladyfit)	Overvecht	19:30-21:00	Clarita Shuta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

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



afzender:

F.T. Gerlach
Hennepstraat 10
3572TS Utrecht