

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



NK-Brons voor Menno!

BESTUUR	Voorzitter : Edwin van den Berg 06-13156572 <voorzitter@avphoenix.nl> Secretaris : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <secretaris@avphoenix.nl> Penningmeester : Renske Boot 06-46425994 <penningmeester@avphoenix.nl> Jeugd : Frank Witte 030-2720639 <frankwitte@gmail.com> Recreanten : Arjeh Mesquita 06-52460431 <amesquita@xs4all.nl> Algemeen : vacature Verenigingsmanager : Margo de Vries 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl>
COMMISSIES	CWT : Marcel Kwakkel 06-18365485 <cwt@avphoenix.nl> Juniorencommissie : <junioren@avphoenix.nl> Materiaal : Peter Verburg 0346-573717 <tc@avphoenix.nl> Oudercommissie : Pauline Verburg 030-2368072 <paulineverburg@tiscali.nl> PR-coördinator : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <pr@avphoenix.nl> Recreantencoördinator : Margriet Neuteboom 06-18294384 <recreantinfo@avphoenix.nl> Studentencommissie : Peter-Paul Harks 06-51748238 <studentencie@avphoenix.nl> Technische commissie : Edwin Marquart 06-24261181 <tc@avphoenix.nl> Trainingscoördinator Wedstrijdatl. : Paul Kommeren 030-2369004 <reiziger20@yahoo.com> Trainingscoördinator Recreanten : Mayke Verweij 030-2281541 <mayke44@xs4all.nl> Trainerscoördinator Jeugd : Jannet Vermeulen 030-6665200 <jeugdinfo@avphoenix.nl> Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <ernestine@elkenbracht.nl> Vrijwilligerscoördinator : Margo de Vries 06-13156572 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> Websitatie : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com> WOC : Govert van Eeten 030-2965539 <woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	A.M. van Schurmanstraat 24, 3521XD, Utrecht, 06-48383666, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	Senioren: vacature , wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Utrecht te worden overgemaakt.
WEDSTRIJDLICENTIE	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 20,85, junioren EUR 13,00 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Margriet Neuteboom <recreantinfo@avphoenix.nl> Wedstrijd : Edwin van den Berg 06-13156572 <voorzitter@avphoenix.nl>
CLUBKLEDING	Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)
MASSEURS	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René, Jori en Frits klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor René de Zoete, Jori Vredenberg en Frits Blankensteijn kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassage030@gmail.com>
FYSIO	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op de nieuwe atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in het paviljoen. Je kunt ook mailen naar liecke@triestotaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61, tel 030-2660662
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briensse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen) Per kwartaal Machtiging Acceptgiro U-pas Pupillen EUR 34,50 EUR 37,00 gratis Junioren CD EUR 34,50 EUR 37,00 gratis Senioren /Jun AB EUR 43,50 EUR 46,00 EUR 21,75 Studenten EUR 33,30 (op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart) Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 7,50 (zelf aangeven bij de ledenadministratie). 50 % korting bij U-pas vanaf 17 jaar en vanaf elk derde gezinslid. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk plaatsvinden, de contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.

't Phoentje**Een uitgave van:**

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 7x per jaar
oplage: 595

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Menno Zuidema pakt brons
bij het NK-indoor in
Apeldoorn (foto
Sebastian Durand)

Beleef je wedstrijd, van voorbereiding tot finish!

Voor je ligt het eerste Phoentje van dit jaar, waarin je kunt lezen dat Phoenix-leden behoorlijk reislustig zijn maar hun sportieve aard altijd en overal met zich meedragen.

Gelukkig maar, want dat levert jullie 44 pagina's vol verhalen en aankondigingen op. Helaas ook een afscheid, want voor heel wat Egmondgangers is in de afgelopen 14 jaar de Coenhoeve een tweede huiskamer geworden, waar het ieder 2e weekend van januari weer heerlijk was om de deelname in de hele of halve halve van Egmond voor te bereiden. Wat onder dat voorbereiden verstaan wordt, moet je zelf maar ontdekken.

Een andere ontdekking was er voor een groep van zo'n 20 recreanten, die onder leiding van Sandra Meeuwssen meegenomen werden langs verschillende mentale aspecten van wedstrijdvoorbereiding. Beleef de laatste minuten voor de start van een wedstrijd, of plaats 1 van je medeatenen als model voor je doel van dit jaar eens in de kantine van Maarschalkerweerd.

Met mijn doel voor 2012 (de O-Ringen in Zweden) op de juiste plek naast een prijzenkast zag ik precies op de rechte lijn naar mijn doel groot op een gele trui Phoenix staan, iets later werd mijn doel dichterbij gebracht en dat deed me alleen maar meer verlangen naar het werkelijk bereiken van dat doel.

Ik wens jullie hetzelfde toe: heb je al je doel bepaald voor dit jaar, kijk er dan naar uit, doe waar nodig een stap opzij om dat doel veilig en ongehinderd te bereiken en vooral: zie Phoenix als de vereniging als een vast en belangrijk onderdeel van de route op weg naar dat doel.

Oh ja, als je je doel al bereikt hebt, geniet er dan ook van! Een goed voorbeeld daarvan zie je aan begin en (bijna-)eind van dit clubblad!

Bart Broex

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

Vrijdag 20 april

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Prikbord / geboren</i>	6
<i>Officiële opening Maarschalkerweerd</i>	9
<i>Wedstrijdkalender</i>	9
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	10
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Van de Verenigingsmanager</i>	12
<i>Vrijwilligersinterview</i>	13
<i>Jeugdpagina's</i>	16
<i>Peter's P-tjes Parade</i>	21
<i>Jeugduitslagen</i>	22
<i>Langere verhalen</i>	27
<i>Gerards Column</i>	29
<i>Recreant in the Spotlights</i>	31
<i>Saskia's Column</i>	32
<i>Langere verhalen</i>	33
<i>Stermiles</i>	35
<i>Uitslagen senioren</i>	36
<i>Overzicht trainers</i>	41
<i>Overzicht trainingen</i>	42

In een nieuw onderkomen op een nieuwe baan. zijn we in 2012 van start gegaan met een zeer goed bezochte Nieuwjaarsborrel. We zagen leden uit alle geledingen van de vereniging en de recreantencommissie had de borrel goed aangekleed.

Wedstrijden

Ook goed bezocht waren door de WOC van Phoenix deels in samenwerking met U-Track georganiseerde indoorwedstrijden. Er werden daar veel goede prestaties geleverd en bij de Jeugd konden er vele pr's genoteerd worden. Medio januari vonden in Apeldoorn de nationale indoorwedstrijden voor CD-junioren plaats, zeg maar het NK voor deze categorie. Hier leverden Phoenixatleten superprestaties. Zowel bij de JD2 als de JC2 ging Phoenix op de 60m horden met de overwinning aan de haal in de personen van Luc Orbons en Luc Reij, Luc O. pakte bovendien nog de hoofdprijs op de 60m vlak, ook weer in een nieuw cr. Met deze 2 prestaties kwam hij ook nog eens op beide nummers in de top-3 van de ranglijsten aller tijden van Nederland. Yara van Dee scoorde een derde plaats op kogel bij de MC2, en ook diverse andere CD-junioren leverden uitstekende prestaties. De NK-indoor voor senioren moet nog plaatsvinden, maar met 10 atleten is Phoenix in jaren niet zo goed vertegenwoordigd. Het crossen is dit winterseizoen ook populair. Op de wedstrijden in oa Baarn waren veel Phoenix-atleten te zien, maar ook in het nationale crosscircuit waren er diverse deelnemers, met zelfs een derde plaats bij de jeugd voor Nida Huijben. De deelname van de crosscompetitie bij de jeugd was heel mooi hoog en dat resulteerde ook in een groot aantal voor de finale geplaatste atleten.

Vertrek Verenigingsmanager

Margo de Vries stopt per 1 april met haar functie als verenigingsmanager voor Phoenix en U-Track omdat zij vanaf die datum een andere baan heeft. Dat betekent dat zij de komende tijd haar werkzaamheden afbouwt en waar mogelijk overdraagt. In de maand maart is Margo daardoor minder beschikbaar, maar in elk geval nog wel op de donderdagavonden (m.u.v. 8 maart) aanwezig. Ook zal zij nog de hele Start to Run cyclus begeleiden die in maart start en twee zaterdagden in april doorloopt. Als bestuur vinden wij het jammer dat Margo vertrekt. Zij heeft de functie van verenigingsmanager goed vormgegeven en we bedanken haar dan ook voor haar inzet in de afgelopen 1,5 jaar. We wensen haar succes in haar nieuwe baan. Het fenomeen VM is ons inmiddels goed bevallen. De VM heeft een duidelijke rol in het vrijwilligersbeleid en is het gezicht van Phoenix in de dagelijkse gang van zaken naar gemeente en andere instanties. Met de aanwezigheid op de donderdagavond is er een zichtbaar aanspreekpunt

voor de leden, waaraan de ruimte in het nieuwe Paviljoen zo vlak bij de baan de laatste tijd flink heeft bijgedragen. Wij zijn intussen bezig met een nieuwe kandidaat voor de functie van Verenigingsmanager.



Opening Maarschalkerweerd

De baan op Maarschalkerweerd is alweer ruim een half jaar in gebruik maar we gaan van de officiële opening, die door de wethouder Rinda den Besten gedaan zal worden, nog een mooi feestje maken. Wij nodigen jullie uit om op zaterdag 24 maart die opening bij te wonen en actief deel te nemen aan het vervolgprogramma van deze middag. Voor de jeugd zijn er clinics met oa niemand minder dan Guus Hoogmoed, meermalig Nederlands Kampioen sprint, Olympiër en winnaar van een bronzen medaille op het WK in Parijs in 2003. Voor de senioren is een wedstrijd over 4 mijl om het Utrechts Kampioenschap. Zorg dat je erbij bent!

Skaeve Huse

Wij zijn door de gemeente geïnformeerd dat zij zogenaamde Skaeve Huse gaat realiseren op het braakliggende terrein tussen atletiekbaan Maarschalkerweerd en de Mytyschool. Het gaat om zeven eenvoudige eenpersoonswoningen en een beheerdersunit, bedoeld voor mensen die niet in een gewoon huis of opvangvoorziening kunnen wonen. "Ze hebben meestal onvoldoende sociale vaardigheden en kunnen zich niet aanpassen aan de 'normale' woon- en leefregels. Ze zijn niet gevaarlijk of gewelddadig voor anderen maar vertonen onaangepast gedrag als ze met of te midden van andere mensen wonen. Ervaringen uit andere steden leren dat bewoners tot rust komen in deze woonvorm en dat zij daardoor een menswaardiger en plezieriger leven leiden." Het is de bedoeling om een beheergroep te starten met oa vertegenwoordigers vanuit de omgeving. Als bestuur zullen wij deze ontwikkelingen in nauw overleg met de andere verenigingen blijven volgen, waarbij we voorop stellen dat de sociale veiligheid voor onze leden geborgd moet zijn.

Voorjaar

Op weg naar het voorjaar wil ik graag nog noemen de Algemene Ledenvergadering op 30 maart in het Paviljoen op Maarschalkerweerd. Iedereen veel succes op weg naar hogere temperaturen.

Edwin van den Berg

Geen Clubcross 2012!

De traditionele Phoenix clubcross in het Panbos gaat dit jaar niet door. In plaats daarvan wordt op zaterdag 24 maart 2012 tijdens de opening van Atletiekbaan Nieuw Maarschalkerweerd het Open Utrechts Kampioenschap op de 4 mijl georganiseerd. Uiteraard verwachten we dan veel in geel, wit en zwart gehulde Phoenixatleten aan de start. Volgend jaar zal er weer een spectaculaire clubcross worden georganiseerd.

Met sportieve groet,

De wedstrijdorganisatiecommissie

ALV 30 maart 2012

Op vrijdag 30 maart is er weer de jaarlijkse algemene ledenvergadering; het moment om terug te blikken op de prestaties en mijlpalen van 2011 en met elkaar te bepalen of we nog op koers liggen. Half maart ontvang je het jaarverslag van 2011 en de agenda van de ALV.

De ALV begint om 19.30 uur en vindt plaats in het Paviljoen op Maarschalkerweerd.

Mirjam Wingelaar

Start to Run 2012

Ook dit jaar doen we als Phoenix weer mee met Start 2 Run.

Start 2 Run is een landelijk initiatief van de Atletiekunie gericht op de beginnende loper. Door middel van het aanbieden van een laagdrempelige beginnersclinic van 6 weken proberen we hiermee meer mensen in beweging te brengen. Dit programma is al enige tijd een succesformule met meer dan 125 startlocaties verspreid over het hele land. Phoenix verzorgt dit jaar weer de locaties; Atletiekbaan Overvecht en de Berekuil. Elk jaar mogen we weer een enthousiaste nieuwe groep verwelkomen die onder begeleiding van onze deskundige trainers beginnen (of soms herbeginnen) aan hun hardloop carrière.

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

Start 2 Run voorjaar 2012 zal van start gaan op zaterdag 10 maart en bestaat uit trainingen op 6 achtereenvolgende zaterdagen, met de laatste training op zaterdag 14 april. De training is van 9.30 tot 11.00 uur en zoals genoemd op locatie Overvecht of de Berekuil. Inschrijven hiervoor gebeurt centraal via www.start2run.nl.

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

Hoera, een meisje!

Dankbaar en blij zijn wij met de geboorte van

Saskia
Jacoba Willemina

29 januari 2012

Martin en Danielle Verkade-Vermeulen
Judith en Renske

Mauritslaan 43
3454 XR De Meern
030-6661936

Wij rusten van 12.00 uur tot 15.00 uur en vanaf 21.00 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

Op zaterdag 24 maart wordt atletiekbaan Maarschalkerweerd op feestelijke wijze geopend. Om 13.00 uur starten we met het officiële gedeelte waarin wethouder Rinda den Besten de daadwerkelijke opening van de baan zal verzorgen. Aansluitend hierop nodigen we alle leden uit om actief deel te nemen aan het vervolg van deze middag.

Clinic's

Vanaf half 2 tot 3 uur zullen op de baan diverse clinic's en demonstraties verzorgd worden waarvoor jeugdleden zich kunnen opgeven. Niemand minder dan Guus Hoogmoed, meermalig Nederlands Kampioen sprint, Olympiër en winnaar van een bronzen medaille op het WK in Parijs in 2003 zal een clinic sprint verzorgen. Naast de sprintclinic waar alle jeugdathleten aan deel zullen nemen mag je nog twee extra onderdelen kiezen. Je hebt de keuze uit horden, verspringen en kogel. (de hordenclinic is alleen toegankelijk voor junioren en ouder). Deze clinic's worden verzorgd door onze eigen deskundige en enthousiaste trainers. Wil je meedoen, geef je dan voor 16 maart op door een mail te sturen naar Verenigingsmanager@avphoenix.nl

Demonstraties

Los van deze spetterende en actieve clinic's zullen er tussen half 2 en 3 uur ook nog een 3-tal demo's plaatsvinden. Dit gaat om demonstraties van Polstokhoog, Nordic Walking en de Verstandelijk Beperkten groep die actief is bij Hellas.

4 Mijl

Uiteraard is er ook gedacht aan onze wedstrijdathleten en recreanten. Speciaal voor deze opening organiseren we het open Utrecht Kampioenschap op de 4 mijl. Iedereen is van harte welkom om hier aan deel te nemen. Inschrijven vooraf is hiervoor niet nodig. Het startschot voor deze 4 mijl zal om 14.00 uur gegeven worden.

Gedurende de hele middag zal de Athletics Arena (kinderdorp) opgesteld zijn naast de baan waar ook de allerkleinsten zich kunnen vermaken. Het paviljoen zal geopend zijn voor een hapje en drankje onder het genot van een stukje live muziek. We hopen jullie in grote getalen te mogen verwelkomen op deze officiële opening van Atletiekbaan Maarschalkweerd.

Onderstaand het tijdschema van deze middag.

12.30 – 13.00 uur Ontvangst

13.00 – 13.30 uur Activiteiten officiële opening door wethouder Rinda den Besten

13.30 – 15.00 uur Clinic's en demo's met medewerking van Guus Hoogmoed

14.00 – 15.00 uur Open Utrechts kampioenschap 4 mijl

15.30 uur Einde



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW
SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Wedstrijd- & trimloopkalender

maart t/m mei (interactieve wedstrijdkalender: kalenderopsteller gezocht!)

Baanwedstrijden *

22-04	Hoorn	Competitie Senioren
04-05	Utrecht	Track Meeting
17-05	Hengelo	NSK Baan
18-05	Hengelo	NSK Baan
20-05	Spijkenisse	Competitie Senioren

Wegwedstrijden *

17-03	Leiden	Geuzenloop
23-03	Maastricht	Uros teamrace
25-03	Venlo	Venloop
28-04	Nijmegen	Batavierenrace

Trimlopen**

10-03	Houten	Vlinderloop
11-03	Utrecht	Berekuilloop
18-03	Utrecht	Zevenloop
25-03	Maarsseveen	Vechstreek in Beweging
01-04	Zeist	Panbosloop
14-04	Houten	Vlinderloop
15-04	Utrecht	Berekuilloop
15-04	Utrecht	Zevenloop

Indoorwedstrijden *

11-03	Utrecht ***	Atverni Open 2012
-------	-------------	-------------------

Cross *

31-03	Nijmegen	ChampionChip Crossestafette
-------	----------	-----------------------------

Oriënteringsloop

11-03	Lunteren	NK Middle Distance
24-03	Rheden	Posbank paden-OL
29-04	n.n.b.	Dubbel Sprint 2
13-05	Eindhoven	Regionale wedstrijd

informatie over deze wedstrijden op www.nolb.nl

Jeugd

10-03	Woerden	Finale crosscompetitie
11-03	Utrecht ***	Atverni Open 2012
14-04	Utrecht	Eerste pupillencompetitie
15-04	Den Haag	Eerste B-competitie
21-04	Veenendaal	Eerste CD-competitie
06-05	Amstelveen	Eerste A-competitie
13-05	Delft	Tweede B-competitie
26-05	Woerden	Tweede CD-competitie

*** Deze wedstrijden worden gehouden in Galgenwaard

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

** zie ook bij wegwedstrijden en cross

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

Maart 2012

vr	9 - 11	CLUBKAMP SENIOREN	verrassing
zo	11	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	17	Jurycursus voor ouders en atleten	Nw. Maarschalkerweerd
za	24	Opening nieuw Maarschalkerweerd	Nw. Maarschalkerweerd
do	29	Studentenborrel	't Gras van de burens
vr	30	ALGEMENE LEDENVERGADERING	Nw. Maarschalkerweerd
za	31	Jurycursus voor ouders en atleten	Nw. Maarschalkerweerd
za	31	Strandtraining jeugd	Noordwijk

April 2012

ma	9	Utrecht marathon	Jaarbeursterrein
za	14	1e Pupillencompetitiewedstrijd	Utrecht, Phoenix
zo	15	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
vr	20	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl
za	21	Bijscholing EHBSO	Nw. Maarschalkerweerd

Nieuwe leden

Etienne Crijns	Jeugd	pcrijns@live.nl
Jessy van Ee	Gastlid	kittycolette@casema.nl
Mustapha Elorche	trainer	mustapha.elorche@xs4all.nl
Ahlam Enahachi	Jeugd	
Sanae Enahachi	Jeugd	
Kübra Güleç	Jeugd	
Maarten Hagoort	Jeugd	mhagoort@live.nl
Michelle Hendriks	Recreant	michellehendriks@casema.nl
Marlijne van der Hoek	Recreant	marlijnevdroek@hotmail.com
Kirsten Huijgen	Gastlid	kirstenhuijgen@hotmail.com
Iris Hussels	Sprint/Technisch	irishussels@hotmail.com
Hadhoum Karboub	Recreant	
Youxra Karim	Jeugd	
Michiel Knoppers	Recreant	michiel.knoppers@live.nl
Hatice Kucukbekmez	Jeugd	
Wijnand Laan	Recreant	weejweejpunt@gmail.com
Bente Otermann	Sprint/Technisch	bente.91@hotmail.com
Kardelen-Rana Özdamar	Jeugd	tolgaozdamar@hotmail.com
Léon van der Poel	Jurylid	LPO@leop-bv.nl
Lineke Reborst-Kleinlugtenbelt	Recreant	lineke.kleinlugtenbelt@casema.nl
Roman van Rookhuizen	Jeugd	joyce@zaaks.nl
Nisa Sacihan	Jeugd	gurbetci77_tn@hotmail.com
Singha Samwel	MLA	ssamwel@live.nl
Jeroen van Schaik	Recreant	j.vanschaik@orange.nl
Ann Schoot Uiterkamp	MLA	ann.schootuiterkamp@prorail.nl
Anke Sieverink	Recreant	anke_sieverink@hotmail.com
Nihad Uaftouh	Jeugd	
Karin Vervoordeldonk	Recreant	karinerv@hotmail.com
Marijke de Visser	Gastlid	marijke_de_visser@hotmail.com
Debbie de Wit	Recreant	d.a.w.dewit@gmail.com
Ashly Wout	Jeugd	
Allisa Wout	Jeugd	

maart

2 Heleen Foeseneh (26)
 2 Shirin Eisenlohr (7)
 3 Martine Nagelkerke (40)
 3 Wissal Guelai (11)
 3 Lize Haarman (33)
 3 Hanny Damen (46)
 3 Emma van Daalen (51)
 3 Iris Kamp-Steverink (41)
 5 Nihad Uaftouh (8)
 6 Nynke Vellinga (26)
 6 Eveline Engelen (21)
 6 Rosa Leenders (12)
 6 Steven van den Brink (8)
 7 Annemieke Dunnink (32)
 7 Maarten van Ommen (32)
 8 Paul Duyvesteyn (65)
 8 Bart Luijk (40)
 9 Kasper Nova (34)
 10 Kas Woudstra (18)
 11 Pieter Maas (9)
 11 Jurre Homan (17)
 12 Koos Vermeulen (62)
 12 Anke Sieverink (27)
 12 Fredo Schotanus (34)
 12 Daan de Natris (14)
 13 Guus Alfrink (56)
 13 Esmeralda Francino (39)
 14 Lineke Reborst-
 Kleinlugtenbelt (34)
 14 Herman Lenferink (53)
 14 Hein van den Brink (12)
 15 Chiel van Steenberg (8)
 16 Bart Borst (41)
 16 Koen van Beem (10)
 17 Guus van der Vegt (9)
 18 Linde Meyaard (44)
 18 Matthijs Jager (21)
 18 Dat de Kieffe (8)
 18 Nick Boerma (41)
 19 Ernst Eldert (34)
 19 Daantje Mekel (10)
 20 Femke Beernink (11)

21 Bjorn Witteman (17)
 22 Janny Boerrigter (69)
 22 Frank van Gasteren (28)
 23 Jan van Helden (65)
 24 Michiel Cuypers (52)
 25 Ebbe Sanders (9)
 25 Anne Spruit (15)
 25 Bastiaan Meenink (19)
 26 Gebke van Harten-Ytsma (33)
 26 Fieke Schoots (46)
 26 Bart Broex (37)
 27 Roza Kiebert (10)
 28 Marieke Eelman (46)
 28 Maurik van den Haak (36)
 28 André Verwei (45)
 30 Wouter Verberne (23)
 31 Koen Willemen (12)

april

1 Saskya Oosterwijk (43)
 1 Bert Kamphorst (52)
 1 Ranjen Pathmamanoharan (35)
 4 Rofaida Guelai (10)
 5 Marka van Blitterswijk (28)
 6 Rini van Blokland (48)
 7 Renée Bakker (28)
 7 Lisa Rodenburg (18)
 8 Youxra Karim (9)
 8 Geert Koning (44)
 9 Jannah de le Lijs (12)
 10 Frank Bottenberg (57)
 11 Rens Woltjes (18)
 11 Pijke den Ambtman (30)
 14 Ben Korver (61)
 15 Douwe Jansen (9)
 15 Mirjam Wingelaar (40)
 15 Jeroen Heesbeen (28)
 16 Marleen van Kempen (14)
 17 Rinus Vader (53)
 17 Max Veerman (10)
 18 Ron Brouwer (46)
 18 Renske Boot (27)
 19 Yvonne Loijen (30)
 19 Marjolijn Scholman (31)

19 Peter-Paul Harks (28)
 19 Mariska Bun (18)
 19 Enna Ademovic (13)
 19 Mirthe Muilwijk (23)
 20 Fred Inklaar (45)
 20 Allisa Wout (6)
 20 Thomas Hoekstra (61)
 20 Veronika van den Berg (12)
 23 Karin Muzerie (52)
 25 Caro Ebskamp (52)
 25 Karla Röckmann (10)
 27 Merel van Assem (14)
 27 Jeroen Rodenburg (21)
 27 Lisa Brandenburg (13)
 28 Yousra Chicar (12)
 29 Mathijs Galesloot (55)
 29 Monique van Scherpenzeel (31)
 29 Chaya Friedhoff (24)
 30 Sebastiaan van der Grift (14)
 30 Miriam Hentzen (30)

Normaal schreef ik, of in ieder geval probeerde ik, hier altijd een leuk stukje te schrijven over mijn werkzaamheden en activiteiten voor de vereniging. Helaas moet ik jullie op dit moment melden dat dit mijn laatste bijdrage aan 't Phoentje zal worden en dat ik de vereniging ga verlaten. Officieel ga ik per 1 april a.s. uit dienst maar vanaf 1 maart bouw ik mijn werkzaamheden al flink af. De reden voor mijn vertrek is dat ik een nieuwe uitdaging gevonden heb in de vorm van een nieuwe baan bij de KNWU (Koninklijke Nederlandse Wielrenunie). Aangezien ik het erg naar mijn zin heb bij de verenigingen was ik hier niet bewust naar op zoek, maar deze kans wilde ik gewoon niet laten schieten. Dit heeft mij ertoe gebracht om toch deze sprong te gaan wagen.

De afgelopen 1,5 jaar heb ik met veel plezier de functie van Verenigingsmanager bij Phoenix uitgeoefend. Het blijft een bijzonder vak en een bijzondere functie. Heel vaak heb ik aan mensen moeten uitleggen wat een Verenigingsmanager precies is en wat hij of zij doet. Het is dus nog een erg onbekend vak. Overigens zijn de Verenigingsmanagers in Nederland wel in opkomst! Tijdens de verschillende netwerkbijeenkomsten zitten we met steeds meer managers aan tafel. Dit vind ik een goede ontwikkeling voor de professionalisering van de sport.



Binnen Phoenix heb ik me onder andere bezig gehouden met het vrijwilligersbeleid en de structuur daarvan. Dit heeft onder andere geleid tot de invoering van vrijwilligersbeleid, de oprichting van de vrijwilligerscommissie en het verder structureren en organiseren van een aantal zaken. Met deze zaken kunnen de vrijwilligers van de vereniging hun werkzaamheden beter en efficiënter uitvoeren. Het blijft bijzonder om te ervaren hoeveel

mensen de vereniging een warm hart toedragen en hier dan ook hun steentje aan bijdragen. Als vereniging zijn we gezegend met een grote groep gepassioneerde vrijwilligers. Via deze weg wil ik al die vrijwilligers dan ook hartelijk bedanken voor de prettige samenwerking van de afgelopen 1,5 jaar. Zonder jullie was het niet mogelijk geweest mijn functie succesvol uit te voeren. Mijn (nu nog onbekende) opvolger wens ik alvast heel veel succes en plezier in deze mooie, uitdagende en afwisselende functie. Ik zal de vereniging zeker blijven volgen en ik hoop velen van jullie nog eens tegen te komen in en rondom de Utrechtse sport. In ieder geval zal ik de meesten van jullie nog zien op zaterdag 24 maart tijdens de officiële opening van Atletiekbaan Maarschalkerweerd. Met sportieve groet,

*jullie Verenigingsmanager,
Margo de Vries*



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

Bij het volgen van de website zal het je wel zijn opgevallen, dat er heel wat nieuws verschijnt over de junioren, zeker als er veel wedstrijden zijn. Er is zelfs een trainer die alleen en uitsluitend daarvoor een Twitter-account heeft aangemaakt. Maar wie zit er achter @MiriamHentzen?

1. Stel jezelf eens voor?

Miriam, 29 jaar, eigenwijs, vrolijk, sportief, luisterboeken, koken, leergierig, motiverend, regelmatig te laat, alle atletiekonderdelen zijn leuk en woon in Vleuten samen met Mark en onze katten Boef en Donder. Ik geef training aan de D junioren en daarnaast ben ik ook werptrainster van de volwassenen. Toch zal ik de vragen beantwoorden als jeugdtrainster.

2. Wat doe je in het dagelijks leven?

Ik werk bij Nuon en zorg daar vanuit mijn functie dat IT projecten (grote en kleine) op tijd de juiste dingen opleveren én ook bekijk ik of we de juiste projecten doen. In zo'n internationale organisatie (Nuon is een onderdeel van Vattenfall) vind ik het heerlijk om met mensen te praten, goed te luisteren en mee te kunnen helpen oplossingen te vinden. Klinkt allemaal heel saai, maar ik vind het enorm leuk om mijn werk in het Engels te doen én met grote regelmaat in Berlijn en Stockholm met collega's te moeten samenwerken. Wat zijn de Zweedse en Duitse cultuur anders dan die van ons,... En wie had dat gedacht toen ik op de middelbare school alleen maar 4-en en 5-en haalde voor Engels,... zo zie je maar, doorzetten werkt!

3. Hoe ben je met de atletiek in aanraking gekomen?

Ik ben opgegroeid in Utrecht en op de basisschool in groep 7 en 8 hadden we 2 sportdagen in de veilinghal. Hellas organiseerde die en ik viel, als enige in mijn klas in de prijzen op de meerkamp. En ook het Cross rondje dat Hermes organiseerde op atletiekbaan Overvecht op die leeftijd won ik. Het jaar erna stond ik weer aan de start, toen vroeg het meisje naast me; jij won toch vorig jaar? Stiekem vond ik dat heel erg stoer.

In die tijd deed ik van alles: handballen, paardrijden, turnen. Ik heb ook nog een blauwe maandag kunstzwemmen gedaan. Totdat ik op 15 jarige leeftijd naar de atletiekbaan ging. Dit was bij Hellas, daar heb ik de basis gelegd met zelf atletiek doen. Bij de junioren deden we toen meer verstopperijtje in het hoge gras dan serieus trainen, maar leuk was het wel!

Al snel werd ik gevraagd om in een loopteam te lopen bij Leen Born. Hij zag dat ik wel aanleg had om te rennen. Mijn atletiekhoogtepunt was dan ook mijn trainingsstage toen ik mijn 17^e verjaardag in het zonnetje van Portugal vierde door over de baan te vliegen. Daarna kreeg ik de ziekte

van Pfeiffer en stond ik na een aantal maanden van veel slapen en weinig wakker, voor de keuze, óf heel hard gaan trainen om weer naar het NK te gaan óf studeren en het studentenleven verkennen (kortom: biertjes drinken en laat naar bed). Ik koos voor het laatste, maar wél daarbij training geven. En dat vind ik stiekem veeeeel leuker dan zelf trainen.

4. Hoe ben je bij Phoenix terechtgekomen?

Ik ben dus toen ik 18 was begonnen met training geven bij Hellas. Ik deed daar de locatie Houten en vond dat heerlijk. Zo had ik dus mijn eigen plekje. De laatste jaren gaf ik ook training in Utrecht. Tussen mij en de toenmalige jeugdcommissie botste het. Ik vond dat ik veel te veel tijd moest steken in negatieve dingen die energie kosten. En het liefste wilde ik training geven, met kinderen bezig zijn en dat met positieve energie. Dit botste zo erg dat ik moest vertrekken. De jeugdcommissie is kort daarna ook weggegaan.

En ineens kreeg ik met verschillende verenigingen contact. Arjan belde me namelijk ook op of ik niet in het Geel-Zwart training wilde geven. Zo heb ik toen met GAC, Atverni en Phoenix gesproken. En ja, Phoenix gaf én geeft me het beste gevoel. Phoenix was en is een avontuur waar ik direct in ben gedoken door mee te gaan op een jeugdkamp en al snel de D-junioren voor mijn rekening te nemen. Ik ben sinds 2007 lid en trainster bij AV Phoenix.

5. Wat vind je het leukste aan je werk bij Phoenix?

Wat ik het leukst vind is de verschillende soorten kinderen. Je hebt kinderen met talent, waarbij je hoopt dat je ze verder helpt door ze een aanwijzing te geven en aan te moedigen. En je hebt ook kinderen die iets niet durven, zoals hordenlopen. Ik ben dolgelukkig aan het eind van een training als het ze gelukt is om over de hordes heen te gaan. Het hoeft niet snel, maar in elk geval met zelfvertrouwen :-).

En als atleetjes dan toch echt heel goed presteren vind ik het leuk om samen met zo'n atleet bijvoorbeeld naar wedstrijden toe te leven. Luc Orbons moest op de D spelen heel vaak starten (3 keer horde, 3 keer sprint én de estafette) en daar wordt je moe van. Ik vind het dan leuk om hem aanwijzingen te geven zodat hij niet voluit loopt in de series om in elk geval in de finales te kunnen knallen. Je kunt hem dan iets leren van wedstrijden lopen. En natuurlijk haalt hij zelf 2x goud,... en zeg ik niet dat het hem niet gelukt was als hij alle sprints voluit was gaan lopen. Maar stiekem denk ik wel dat hij die ontzettend snelle tijden (2e en 3e ooit gelopen op zijn leeftijd!) heeft kunnen lopen omdat hij zich tijdens de series "gespaard heeft".

Of Yara die inmiddels ook bij een bondstrainer traint. Met haar ga ik regelmatig op zondag op pad naar Rotterdam om bij Jacqueline Goormachtigh te trainen. Zo leer ik als trainer weer extra dingen. Dan kunnen we goed overleggen over de volgende trainings-aandachtspunten. En leer ik Jacqueline weer oefeningen die ik ken. Het is leuk om je kennis te delen, met atleten én ook met de overige trainers!

6. Wat maakt Phoenix voor jou zo bijzonder?

Phoenix geeft mij de ruimte om dingen te ontwikkelen en uit te voeren. Zoals bijvoorbeeld de meerkamp die we elk jaar in Krommenie doen. Het begon heel klein en inmiddels gaan er elk jaar ruim 30 kinderen met tentjes mee. Daarnaast mocht ik mijn eigen werpgroep beginnen en worden materiaalwensen (tot nu toe) altijd ingewilligd.

Ik vind het mooi dat we jeugd die gewoon lekker wil trainen de mogelijkheid bieden én kinderen die graag extra willen trainen de kans geven. Hier moet je gemotiveerd zijn.



Bij veel verenigingen maken ze selecties met echte selectie-eisen. Ik ben blij dat bij ons iedereen mag meedoen én daar zal ik me hard voor maken. In elke vereniging heb je leuke, lieve, giebelende, talentvolle en verlegen kinderen, maar bij Phoenix heb je het "positieve". Als iets tegen zit, maakt een ander kind je wel weer vrolijk. Er wordt écht gemotiveerd en aangemoedigd. En dat vind ik heel waardevol...

7. Wil je nog iets kwijt over Phoenix, dat iedereen moet weten?

Phoenix straalt in alle groepen (jeugd, recreanten en volwassenen) plezier uit. In mijn ogen is dat de allerbelangrijkste drijfveer om te presteren op je eigen niveau. Dus houd plezier en mocht je dat niet meer hebben,.. kies dan een andere leuke sport. Want echt, doe wat je leuk vind, dan ben je het gelukkigst! En ik ben gelukkig als ik op de baan sta voor een kind dat graag wil trainen. Tot snel!

Miriam, van harte bedankt!

Bart Broex



Zomerklaar?



Jogger, trimmer, topper, wegafleet, baanafleet? Iedereen is welkom bij Run2Day voor een objectief en deskundig advies. Dit m.b.v. een gratis loopbaanalyse. Spikes, trainings- en wedstrijdschoenen, loopkleding en accessoires zijn bij ons ruim op voorraad. Wij bij Run2Day nemen alleen maar genoegen met de beste producten en het geven van het beste advies.

Ontvang voortaan **15% korting*** op je schoenen en kleding met je Run2DayCard i.p.v. 10%, indien je kunt aantonen dat je aangesloten bent bij een loopgroep of atletiekvereniging.

Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!

De complete hardloophwinkel

RUN2DAY

Manastraat 10, Utrecht
Grote Haag 29, Amersfoort

Foto: M. van der Meer - Fotograaf.nl, P. van der Meer - Fotograaf.nl, T. van der Meer - Fotograaf.nl, B. van der Meer - Fotograaf.nl, S. van der Meer - Fotograaf.nl



Hallo Junioren en Pupillen,

2012 is weer begonnen en we gaan met elkaar weer mooie dingen beleven. Een nieuw jaar met nieuwe wedstrijden, kampen, gezellig uitjes. Alles komt weer langs. Ook in 't Phoentje houden we jullie weer op de hoogte van de activiteiten die zullen komen en zullen we jullie verslag doen van de dingen die geweest zijn. Hierin zijn jullie natuurlijk ook heel belangrijk, want zonder jullie hebben we geen mooie verhalen. Heb je ons dus iets te melden stuur het op en het komt erin. Verder wensen wij jullie heel veel plezier dit jaar en dat we er maar met elkaar een leuk jaar van mogen maken.

.....
Roos en Chaya
.....

Persoonlijk record

Ieder jaar zijn er weer veel wedstrijden waaraan iedereen kan meedoen. Zo ook afgelopen jaar. Met veel junioren en pupillen zijn wij de wedstrijden afgegaan om met elkaar een leuke dag te hebben met veel aanmoedigen, kletsen, een onderdeel doen en soms misschien ook een klein beetje huiswerk maken. Nu zal je denken, dus wat moet ik hiermee. Dit jaar gaan we het weer net zo goed proberen te doen als vorig jaar. Met z'n allen naar de wedstrijden en streven naar een mooie plek in de p'tje parade en naar een leuke dag met elkaar. Je krijgt op de dag altijd veel vragen over wat een p'tje is. Nou, een p'tje staat voor Persoonlijk Record. Deze kan je halen wanneer je met wedstrijden meedoet. Iedere keer word je weer een beetje beter en verbeter jij je eigen records. Dit hoeft je zelf niet bij te houden, want alle uitslagen komen in het clubblad te staan en Peter Verburg houdt alle p-tjes nauwkeurig bij. Bij elk nieuw p-tje krijg je er een punt bij en aan het eind van het jaar krijg je een diploma met alle p'tjes erop. De eerste drie krijgen nog iets speciaals en voor de nummer 1 natuurlijk een mooie wisselbe-

ker, zowel voor de junioren als voor de pupillen. Bij de junioren was er een gedeelde derde plaats Fieke Witte en Yara van Dee met 25 p'tjes, op de tweede plek was het Sibren van den Berg met 26 p'tjes en bovenaan op nummer 1 staat Jinke van der Sluis met 28 p'tjes. En bij de pupillen eindigen dit jaar op de derde plek Joanne van der Poel met 12 p'tjes, op een gedeelde tweede plek Eline Brinkhuis en David Brouwer-Nunoz met 15 p'tjes en als eerste is geëindigd Guus van der Vegt met 17 p'tjes. Allemaal heel goed gedaan... op naar het volgende p'tje!!!!!!

..... Wedstrijden/Trainingen

Het nieuwe jaar is begonnen en de tweede crosswedstrijd is alweer geweest. Ook nog een aantal andere wedstrijden zijn er geweest. Nu komen er ook weer wedstrijden aan. Pak je agenda erbij, schrijf ze erin en geef je op bij Pieter Zwart. Sommige zijn nog ver weg, maar zet ze alvast in jouw agenda. Dan kan je het natuurlijk niet vergeten.

Voor iedereen:

Indoor:

11 maart 2012: Atverni open 2012

Crosscompetitie:

10 maart: Finale crosscompetitie.

Competitie Pupillen:

14 april: Eerste wedstrijd in Utrecht (organisatie Phoenix)

12 mei: Tweede wedstrijd in Hilversum

16 juni: Derde wedstrijd in Utrecht

15 september: Finale in Almere

Leuke Activiteiten

Voor iedereen:

24 maart 2012: Opening nieuw Maarschalkeweerd

31 maart 2012: Strandtraining

De Juniorenagenda staat verderop in het clubblad.

Jeugdcross als wintersport **Hellas indoor:**

Op zaterdag 11 februari was de 3e cross voor de jeugd. Nu onder winterse omstandigheden in Almere. Er waren veel afmeldingen. Dat was jammer want het was prachtig aan rand van de ijsvloer van het Almeerderstrand. Enkele graden onder nul, sneeuw in het zand, geen wind en een heerlijke zon. De familie Brouwer had de schaatsen meegenomen en Femke had een leuke warming-up: ze schaatste op de grote ijsvlakte in afwachting van haar race.

Voor het eerst sinds 2009, toen Fieke Witte won in Woerden, finishte een Phoenix-junior als eerste in de cross-competitie: Nida Huijben werd na een spannende strijd 1^e bij de meisjes D. Door iedereen werd er uitstekend gepresteerd, veel Phoenix atleten zaten bij de eerste 10: Juras Huijben 9^e (D2), Tim van Enk 4^e (D1) en Nina van Eijk 5^e bij de C. Bij de pupillen was de ploeg van JA2 wel wat uitgedund, maar Ok de Kieft en Ole Stam werden 4^e en 9^e. Ook bij de meisjes A2 Jade Hermkens (4e) en Milou Eijsbroek (7e) goede klasseringen. Noa Doornekamp was 7^e bij A1. De jongsten deden het ook uitstekend: Antoni Elkenbracht was prachtig 3^e gevolgd door Dat de Kieft als 7^e bij de pupillen C.

Dit weekend de cross gedaan in Almere. Het was erg koud en ik heb mijn muuts opgehouden, ik wou mijn sjaal ook omhouden, maar mijn moeder vond dat niet handig. Ik kwam weer exact op de helft uit, precies in het midden. Je kon eigenlijk ook afsnijden over het ijs, maar dan had ik beter mijn schaatsen mee kunnen nemen... Met de schoenen door de sneeuw rennen was wel grappig, maar ook wel erg koud. In de auto heb ik maar snel mijn warme jas over mijn voeten gedaan.

Joanne (meisje A1)

Jammer is wel dat bij de oudere junioren A en B de deelname van alle verenigingen zo gering is. Ruben Klein werd 3e van de 3, Lara Witte 1e van de 1 en Wietske Brouwer 4e van de 5. Al heel goed dat ze er waren dus! Veel dank aan de aanwezige trainers Aziz, Miriam en José voor de begeleiding.

Wietske, Lara en de andere meisjes AB

Frank Witte



De eerste wedstrijden zijn alweer geweest en hierbij hebben de meeste alweer hun eerste persoonlijk record behaald. Zo had Hellas een winterindoor georganiseerd op 28 januari. Helaas weinig pupillen, maar wie er mee deed heeft wel hele goede resultaten behaald. Deze dag willen wij jullie niet ontnemen. Hieronder de verhalen van pupillen die meededen.

Hellas winterindoor

Op 28 januari was de Hellas winterindoor. De meisjes A1 deden hoogspringen, sprint en kogelstoten. De pauze tussen de onderdelen was niet heel lang. Bij hoogspringen was het heel spannend of je het zou halen of niet. Bij de sprint gingen we meteen vragen in welke baan en serie we zaten. Je kon je apart opgeven voor de 600 meter. Als je dat deed moest je wel lang wachten. Maar het was natuurlijk een superfijne dag!

Ely (meisje A1)

Hellas indoor

Na zaterdag 7 januari, zaterdag 14 januari alweer een wedstrijd! En weer een record verbroken. Dus mijn eerste p'tjes voor dit jaar alweer binnen. Er waren bij de Hellas indoor niet veel gele shirtjes te vinden van Phoenix. Maar wij waren er wel. Het was leuk. Het eerste p-tje was voor hoogspringen! 95cm gehaald. 1 meter lukte niet, maar dat is dan voor de p voor de volgende keer. Wat een leuke verrassing was het toen ik vorige week de derde plaats kreeg in de p'tjes parade. Misschien haal ik dit jaar ook zoveel p'tjes!

Joanne (meisje A1)

De opsteker!

Voor de kinderen met een p'tje diploma: Wij vinden het heel knap dat jullie toch een mogelijkheid zagen om jullie persoonlijke records te verbeteren tijdens de wedstrijden!

Kung-Fu met een grote P!

Op 27 januari was het weer zover: de jaarlijkse filmavond! Dit jaar werd het gehouden in het gloednieuwe paviljoen op Maarschalkerweerd. Ouders en trainers hadden weer eens hun beste beentje voor gezet om het ook dit jaar weer zo leuk mogelijk te maken. Tafels werden aan de kant gezet en de stoelen, net zoals in de bioscoop op een rijtje. Staat de beamer goed? Is er geluid? Nee... Gelukkig bood de komst van een andere laptop snel de oplossing. Tijdens de laatste voorbereidingen druppelden de kinderen langzaam binnen. Iedereen had al snel zijn of haar plekje gevonden en begon uiteraard enthousiast en luid te kletsen met elkaar.

Gerrieke beet het spits af en suste het geroezemoes. Twee jaar geleden is zij namelijk naar Ghana geweest, waar ze heeft gewerkt aan het bouwen van een weeshuis. De kinderen daar hebben het namelijk niet zo goed. Een kort filmpje toonde dat er inmiddels dankbaar gebruik gemaakt wordt van het weeshuis. Om deze kinderen echter van de basisbehoeften te blijven voorzien is er geld nodig en daar heeft Phoenix dit jaar grote plannen voor, zoals de speciale Afrikaanse trainingen op 6 en 9 februari en de sponsorloop op 1 maart.

Na Gerrieke was het de beurt van Jose om het woord te nemen. In 2011 zijn er namelijk weer enorm veel P-tjes, oftewel Persoonlijke records, gebroken en dat moest uiteraard gevierd worden! Om te beginnen was er voor iedereen een P-tjes diploma, met daarop zijn of haar persoonlijke aantal P-tjes. Alleen daar hield het niet mee op, want de beste drie werden extra getrakteerd. Op plek drie met 12 P-tjes stond Joanne van der Poel, gevolgd door Eline Brinkhuis en David Brouwer-Munõz die de tweede plek delen met 15 P-tjes. De beker ging dit jaar naar Guus van der Vegt voor het breken van 17 persoonlijke records. Goed gedaan allemaal en succes voor het komende jaar!

De hoofdfilm dit jaar was Kung-Fu Panda 2. Het verhaal keerde we terug naar de klungelige, ronde en altijd hongerige panda Po, die na het worden van de legendarische drakenkrijger, weer een heel nieuw avontuur tegemoet ging. De slechte pauw Shen was namelijk van plan om heel China te veroveren en alle Kung-Fu meesters te vernietigen. Zou het Po en zijn vrienden lukken om het te stoppen?

Oeps... tijd voor plaspauzes, frisdrank en zoete (waar veel van was) of zoute (die populairder was dan de voorraad strekte) popcorn. In deel twee barstte de strijd pas echt los. Het was een strijd vol vuur, vernieling en rake

klappen en even leek het erop dat het onze ronde vriend allemaal teveel ging worden. Op het laatste nipertje wist Po echter zijn innerlijke vrede op te roepen waardoor hij toch nog de kwaadaardige Shen en zijn horde wolven kon verslaan.

Tot slot was het tijd om naar huis te gaan. De resterende P-tjes diploma's werden uitgedeeld en langzaam werd het paviljoen weer leeg. De bezem ging door de zaal en alles werd weer afgebroken en op zijn plek gezet. Dank aan de ouders, trainers en iedereen die deze avond mogelijk heeft gemaakt.

Het was wat mij betreft in ieder geval een geslaagde avond. Leuk dat jullie er allemaal waren en tot volgend jaar!

Patrick

Afrikaanse training!

Op 6 en 9 februari stond Afrika centraal in de jeugdtraining. Er werden 4 verschillende spellen gedaan door de pupillen (en ook een groot deel van de junioren). Aan de hand van een Afrikaanse foto werd een stukje cultuur vertaald naar de atletiekwereld. En zo geschiedde, ballen dragen met een bak op je hoofd, geïmproviseerde voetbal, in een doek zoveel mogelijk materialen verslepen en tellen tot 5 in het Ghanees! Het was er allemaal bij. Het centrale thema was 'roeien met de riemen die je hebt'. Creatieve oplossingen met weinig materialen; daar zijn ze goed in, in Afrika!

De pupillen deden ontzettend enthousiast mee. Bloedfanatiek werd er gevoetbald en over het parcours werd hard gerend. Mooi om te zien hoe de kinderen aandachtig luisteren naar de uitleg van de trainer en vervolgens vol overgave de spellen uitvoeren. De Afrikaanse training is speciaal georganiseerd omdat er op 1 maart een sponsorloop is georganiseerd. Hoe dat is gegaan, lees je in het volgende Phoeنتje!

Gerrieke



Iedereen was er ondersteboven van!

Junioren - een echte winterse activiteit

Zaterdag 21 januari zijn we met een groep junioren gaan schaatsen bij de Vechtse Banen. Vervolgens hebben we soep gegeten en thee gedronken in de kantine van de atletiekbaan. Een verslag van een junior (die zijn naam niet onder zijn of haar stukje heeft geschreven...):

“Het was vandaag heel gezellig, en zeer geslaagd! Eerst lekker thee drinken en dan op naar de schaatsbaan. Iedereen kan wel redelijk schaatsen, ook al waren er wat valpartijen. Julia is natuurlijk de beste. Na twee uurtjes schaatsen gingen we weer terug naar de kantine voor een kopje soep en we deden nog een spel. We moesten namen op een kaartje schrijven, en we moesten in groepjes eerst personen omschrijven, daarna uitbeelden en daarna in één woord omschrijven. Daarna hebben we nog de Lama's gedaan. Een erg grappig spel, vooral de uitbeeld-ronde was erg leuk.”

Zoals je leest was het een zeer geslaagde activiteit, met gelukkig veel animo! Er waren ongeveer 15 junioren. Wij willen nog even alle junioren C, B en A er aan herinneren dat 6, 7 en 8 april het juniorenkamp weer gaat plaatsvinden. Zet het vast in je agenda!

*Groetjes, de juniorencommissie
Koen, Jurre, Iris, Rebekka, Kyra en Roos*

Agenda

6, 7 en 8 april:
juniorenkamp!

Wedstrijdkalender Junioren maart - juni 2012

Junioren

10-03	Woerden	Finale crosscompetitie
11-03	Utrecht Galgenwaard	Atverni Open 2012
15-04	Den Haag	Eerste B-competitie
21-04	Veenendaal	Eerste CD-competitie
06-05	Amstelveen	Eerste A-competitie
13-05	Delft	Tweede B-competitie
26-05	Woerden	Tweede CD-competitie
10-06	Santpoort	Tweede A-competitie
23-06	Utrecht	Derde CD-competitie

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

Clinics Guus Hoogmoed bij officiële opening

Op zaterdag 24 maart wordt atletiekbaan Maarschalkerweerd op feestelijke wijze geopend. Om 13.00 uur begint het officiële gedeelte waarin wethouder Rinda den Besten de daadwerkelijke opening van de baan zal verzorgen. We nodigen alle leden van harte uit om daarna actief deel te nemen aan het vervolgprogramma.

Clinic's

Vanaf half 2 tot 3 uur zullen op de baan diverse clinic's en demonstraties verzorgd worden waarvoor jeugdleden zich kunnen opgeven. Niemand minder dan Guus Hoogmoed, meervoudig Nederlands Kampioen sprint, Olympiër en winnaar van een bronzen medaille op het WK in Parijs in 2003 zal een clinic sprint verzorgen. Los van de sprintclinic waar alle jeugdathleten aan deel zullen nemen mag je nog twee extra onderdelen kiezen. Je hebt keuze uit horden, verspringen en kogel. Deze clinic's worden verzorgd door onze eigen deskundige en enthousiaste trainers. De clinic horden is alleen toegankelijk voor atleten vanaf de D-junioren. Wil je meedoen, geef je dan voor 16 maart op door een mail te sturen naar Verenigingsmanager@avphoenix.nl

Demonstraties

Los van deze spetterende en actieve clinic's zullen er tussen half 2 en 3 uur ook nog een 3-tal demo's plaatsvinden: demonstraties van Polstokhoog, Nordic Walking en de Verstandelijk Beperkten groep die actief is bij Hellas.

4 Mijl

Uiteraard is er ook gedacht aan onze wedstrijdathleten en recreanten. Speciaal voor deze opening organiseren we het open Utrecht Kampioenschap op de 4 mijl. Iedereen is van harte welkom om hier aan deel te nemen. Vooraf inschrijven hiervoor is niet nodig. Het startschot voor deze 4 mijl wordt om 14.00 uur gegeven worden. De hele middag is de Athletics Arena (kinderdorp) opgesteld naast de baan waar ook de allerkleinsten zich kunnen vermaken. Het paviljoen is geopend voor een hapje en drankje onder het genot van muziek. We hopen jullie in grote getalen te mogen verwelkomen op deze officiële opening van Atletiekbaan Maarschalkerweerd.

12.30 – 13.00 uur Ontvangst

13.00 – 13.30 uur Activiteiten officiële opening door wethouder Rinda den Besten

13.30 – 15.00 uur Clinic's en demo's (met medewerking van Guus Hoogmoed)

14.00 – 15.00 uur Open Utrechts kampioenschap 4 mijl
15.30 Einde



De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Ik ben Rodney Kuisch. Ik ben 10 jaar, geboren in Gouda en woon in Utrecht Voordorp.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op maandag van 17.15 tot 18.30 bij Thijs en Jose.

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

Ze doen niet allemaal iets.

Papa gaat naar de fitnessschool en tennist soms.

Mijn moeder heeft goed getennist maar doet dat nu niet meer.

Mijn stiefmoeder Rhonda doet ballet.

Mijn broer Gregory voetbalt bij PSV bij de D2 van de jeugdopleiding.

Mijn zusje Danae heeft gedanst maar doet nu even niets.

4. Wat vind je het leukste van atletiek?

Ik vind sprinten het leukst omdat ik dan mijn energie kwijt kan en ik graag hard ren. Het minst leuk vind ik kogelstoten.

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

Ja, ik doe mee aan wedstrijden en daar ga ik graag naar toe omdat ik van atletiek hou en ik het gezellig heb.

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

Drummen, ik heb elke woensdag les.

Noedelsoep eten, dat is zooooo lekker.

Spelen met vrienden, rennen en freerunnen.

7. Heb je een huisdier?

Ja, we hebben 3 cavia's en 2 vissen. Mijn cavia heet Snuf, die van mijn broer Perry en die van mijn zusje Luna.

8. Wat wil je later worden?

Een atleet, net als Usain Bolt en anders word ik dierenverzorger.

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

Dat de Kiefte, omdat hij het broertje van Ok is.



Rodney

Deze keer alleen de eindstand van 2011, waarvoor de prijzen al zijn uitgereikt.

door Peter Verburg

Heb je zelf uitslagen die het vermelden waard zijn?

Mail deze dan naar

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



atleet	aantal
Jinke van der Sluis	28
Sibren van den Berg	26
Fieke Witte	25
Yara van Dee	25
Sebastiaan van der Grift	21
Luc Orbons	19
Guus van der Vegt	17
Rebekka van der Grift	16
David Brouwer-Munoz	15
Eline Brinkhuis	15
Luc Reij	15
Kyra Pluimakers	14
Robin Szczerba	13
Joanne van der Poel	12
Menno Akkerman	12
Rachella Boodoe	12
Theun van der Woude	12
Carlijn Zwart	11
Jetske Berman	11
Jorieke Beernink	11
Milou Eijsbroek	11
Myrthe Coster	11
Robin Hetharia	11
Femke Brouwer	10
Jelmer Vroomans	10
Judith Kok	10
Jules Mallens	10
Lara Witte	10
Merel Willemsens	10
Merle Beernink	10
Nida Huijben	10
Noa Doornekamp	10
Ok de Kieft	10
Wietske Brouwer	10
Femke Beernink	9
Jeroen Peetoom	9
Julia Orbons	9
Juras Huijben	9
Justin van Bente	9
Louise de Weerd	9
Luna van Velzen	9
Nina van Eijk	9
Veronika van den Berg	9
David Krekels	8
Ebbe Sanders	8
Elly Thomas	8
Esther Spruit	8
Floris Roest	8
Freek Jacobs	8

Jade Hermkens	8	Roza Kiebert	3
Kika Hoogstra	8	Tim van Enk	3
Laurens Korver	8	Vera Pauptit	3
Max Veerman	8	Dzifa Kusenuh	2
Rodney Kuisch	8	Filip van der Vegt	2
Sem van der Heijden	8	Joost Mathijsen	2
Arjen Houtkooper	7	Joran van der Sluis	2
Florine Sreeram	7	Josja Veul	2
Guusje van der Vorst	7	Julia Verheugt	2
Luuk Smiesing	7	Lukas Leussink	2
Merij Folgerts	7	Max Verbrugge	2
Alexander van der Grift	6	Mei Lan Landsmeer	2
Anass Charki	6	Nerea Campille Llamazares	2
Jannah de le Lijs	6	Nubia-Grace Hoop	2
Kirsten de Jong	6	Pascalde de Jager	2
Thomas Boonen	6	Puck Mekel	2
Willemijn de Weerd	6	Rens Woltjes	2
Daan de Natris	5	Teun van Oirschot	2
Liam Szczerba	5	Thijs Masmeyer	2
Anniek Gloudemans	4	Hannah Jansen	1
Douwe Jansen	4	Jamie Jansen	1
Jan Folgerts	4	Marleen van Kempen	1
Kas Woudstra	4	Niels Teunissen	1
Martha Brouwer-Munoz	4	Ray Meijer	1
Rick Fleuren	4		
Ruben van Schooten	4		
Thimon van der Sluis	4		
Zwanet Young	4		
Annejet van Rooijen	3		
Bjorn Witteman	3		
Bodée Mual	3		
Bram van der Vaart	3		
Daantje Mekel	3		
Fenna Albrecht	3		
Iris de Vries	3		
Joris van der Steen	3		
Jort Brandenburg	3		
Katrijn van der Steen	3		
Koen van Beem	3		
Lars Uijlenhoet	3		
Linn Rosanne de Boer	3		
Lisa Brandenburg	3		
Maj Grootendorst	3		
Matthieu Barentsen	3		
Nalini Sreeram	3		

UITSLAGEN!

11-12-2011 Wintercup (2) Baarn

jpa				
1300m	5	Mats van de Vusse	4.05	
mc				
3500m	5	Nina van Eijk	4.18	
3500m	9	Karlijn van de Vusse	4.36	

17-12-2011 Kerstboommeerkampen Utrecht

G'waard				
jc				
60m		Sebastiaan van der Grift	8.60	p
hoog		Sebastiaan van der Grift	1.55	p
kogel_4		Sebastiaan van der Grift	8.40	p
jd				
60m		Luc Orbons	7.96	CR
Was 8.12 van Luc zelf				
60m		Juras Huijben	9.10	p
60m		Robin Hetharia	9.98	p
ver		Luc Orbons	4.78	p
ver		Juras Huijben	4.35	p
ver		Robin Hetharia	3.70	p
kogel_3		Luc Orbons	7.80	p
kogel_3		Juras Huijben	6.77	p
kogel_3		Robin Hetharia	6.74	p
jpb				
50m		Guus van der Vegt	9.24	p
50m		David Brouwer-Munoz	9.52	
hoog		Guus van der Vegt	0.95	p
hoog		David Brouwer-Munoz	0.95	p
kogel_2		Guus van der Vegt	4.79	p
kogel_2		David Brouwer-Munoz	4.50	p
mc				
60m		Yara van Dee	8.56	
60m		Kyra Pluimakers	9.31	p
60m		Rachella Boodoe	9.95	
60m		Merel Willemsens	10.15	p
60m		Jorieke Beernink	10.37	p
hoog		Yara van Dee	1.35	p
hoog		Rachella Boodoe	1.30	p
hoog		Kyra Pluimakers	1.25	p
hoog		Jorieke Beernink	1.10	p
hoog		Merel Willemsens	1.10	p
kogel_3		Yara van Dee	10.53	
kogel_3		Jorieke Beernink	6.85	p
kogel_3		Rachella Boodoe	6.81	p
kogel_3		Merel Willemsens	6.69	p
kogel_3		Kyra Pluimakers	6.47	p
md				
60m		Jinke van der Sluis	8.69	CR
Was van Yara van Dee 2010, 8.75.				
60m		Nida Huijben	9.06	
60m		Judith Kok	9.86	p
60m		Jannah de le Lijs	10.17	p

60m		Femke Brouwer	10.36	
60m		Carlijn Zwart	10.76	p
ver		Jinke van der Sluis	4.68	CR
Evenaring van CR van Zulema van Heyningen uit 1992.				
ver		Nida Huijben	4.54	p
ver		Judith Kok	3.88	p
ver		Jannah de le Lijs	3.48	p
ver		Femke Brouwer	3.24	
ver		Carlijn Zwart	3.19	p
kogel_2		Jinke van der Sluis	9.25	p
kogel_2		Nida Huijben	8.43	p
kogel_2		Judith Kok	6.61	p
kogel_2		Jannah de le Lijs	6.27	p
kogel_2		Femke Brouwer	5.29	p
kogel_2		Carlijn Zwart	4.85	
mpa				
60m		Jade Hermkens	9.76	p
60m		Milou Eijsbroek	9.82	p
60m		Elly Thomas	10.04	p
60m		Jetske Berman	10.59	p
60m		Femke Beernink	10.83	p
ver		Jade Hermkens	3.83	p
ver		Elly Thomas	3.56	p
ver		Milou Eijsbroek	3.54	p
ver		Femke Beernink	3.38	p
ver		Jetske Berman	3.23	p
kogel_2		Femke Beernink	6.97	p
kogel_2		Jade Hermkens	5.91	p
kogel_2		Milou Eijsbroek	5.54	p
kogel_2		Jetske Berman	4.83	p
kogel_2		Elly Thomas	4.11	
mpb				
50m		Eline Brinkhuis	8.67	p
hoog		Eline Brinkhuis	0.90	p
kogel_2		Eline Brinkhuis	4.78	p

23-12-2011 Indoor Phoenix Utrecht-G'waard

jc				
50m		Luc Reij	6.66	p
50mhrd_84		Luc Reij	7.42	p
jd				
50m		Luc Orbons	6.77	CR
50m		Tim van Enk	7.69	p
50m		Juras Huijben	7.74	p
60m		Luc Orbons	7.90	CR
60m		Juras Huijben	9.13	
60m		Tim van Enk	9.14	p
50mhrd_76		Luc Orbons	8.03	CR
50mhrd_76		Juras Huijben	10.25	p
ver		Tim van Enk	4.19	p
mc				
60m		Yara van Dee	8.58	
60m		Kyra Pluimakers	9.18	p

50mhrd_76	Yara van Dee	8.64		jpc			
50mhrd_76	Fieke Witte	9.25	p	1000m	2	Daniel van der Poel	5.24
50mhrd_76	Kyra Pluimakers	9.68	p	1000m	9	Sjoerd Froeling	5.47
md				1000m	11	Dat de Kieft	5.49
50m	Jinke van der Sluis	7.42	p	1000m	17	Antoni Elkenbracht	6.08
50m	Nida Huijben	7.77	p	1000m	30	Thijmen Immerzeel	6.43
60m	Jinke van der Sluis	8.79		mc			
60m	Nida Huijben	9.18		2000m	13	Fieke Witte	11.00
50mhrd_76	Nida Huijben	9.89	p	2000m	31	Jorieke Beernink	13.11
ver	Jinke van der Sluis	4.67		md 2e-jaars			

31-12-2011 Sylvesterloop Soestduinen

jd				1500m	3	Nida Huijben	6.02
2000m	14	Juras Huijben	8.51	1500m	19	Robin Szczerba	7.31
mc				1500m	23	Lisa Brandenburg	7.47
2000m	23	Nina van Dijk	9.43	md 1e-jaars			
md				1500m	15	Esther Spruit	7.12
2000m	6	Nida Huijben	8.42	1500m	30	Jannah de le Lijs	8.01
				1500m	31	Veronika van den Berg	8.03

6-1-2012 Indoor Phoenix Utrecht-G'waard

jd				mpa 2e-jaars			
50m		Luc Orbons	6.90	1250m	4	Jade Hermkens	5.59
50m		Juras Huijben	7.78	1250m	8	Milou Eijsbroek	6.09
60m		Luc Orbons	7.95	1250m	28	Femke Beernink	7.07
60m		Juras Huijben	9.13	mpa 1e-jaars			
60mhrd_76		Juras Huijben	12.31	1250m	7	Noa Doornekamp	6.29
ver		Juras Huijben	3.68	1250m	9	Sanne van Enk	6.31
mc				1250m	23	Joanne van der Poel	6.47
60m		Yara van Dee	8.50	mpb			
60mhrd_76		Fieke Witte	10.65	1250m	7	Louise de Weerd	6.48
md				1250m	15	Ebbe Sanders	7.10
50m		Jinke van der Sluis	7.55	mpd			
60m		Jinke van der Sluis	8.95	1000m	2	Noortje Broekstra	6.49
ver		Jinke van der Sluis	4.23				

7-1-2012 Crosscompetitie (2) Amersfoort

jd				14-1-2012		Jeugdindoor Phoenix		Utrecht-G'waard
3000m	16	Jort Brandenburg	13.18	jc				
jd 2e-jaars				60m		Sebastiaan van der Grift	8.59	p
2000m	20	Filip van der Vegt	10.31	ver		Sebastiaan van der Grift	4.90	p
2000m	9	Juras Huijben	9.17	kogel_4		Sebastiaan van der Grift	8.13	
jd 1e-jaars				jd				
2000m	4	Tim van Enk	9.33	60m		Tim van Enk	9.02	p
jpa 2e-jaars				60m		Juras Huijben	9.12	
1250m	5	Ok de Kieft	5.27	60m		Robin Hetharia	10.02	
1250m	8	Ole Stam	5.34	60mhrd_76		Juras Huijben	12.28	
1250m	9	Liam Szczerba	5.38	hoog		Juras Huijben	1.20	p
1250m	15	Rodney Kuisch	5.53	hoog		Robin Hetharia	1.05	p
jpa 1e-jaars				kogel_3		Robin Hetharia	7.07	p
1250m	33	Jules Mallens	7.11	kogel_3		Juras Huijben	6.55	
jpb				kogel_3		Tim van Enk	6.47	p
1250m	20	Luc van den Brink	6.40	jpa				
1250m	32	Johan Zomer	7.18	60m		Max Veerman	10.20	p
				60m		Ok de Kieft	10.31	p
				60m		Jules Mallens	10.68	p
				hoog		Jules Mallens	1.10	p
				hoog		Max Veerman	1.10	p

UITSLAGEN!

hoog	Ok de Kieft	1.00	p	kogel_3	Rachella Boodoe	6.83	p
kogel_2	Jules Mallens	6.71	p	kogel_3	Fieke Witte	4.87	p
kogel_2	Ok de Kieft	5.17	p	kogel_3	Yara van Dee	10.75	
kogel_2	Max Veerman	4.87	p	md			
jpb				60m	Esther Spruit	10.47	p
50m	Guus van der Vegt	9.16	p	60m	Femke Brouwer	10.53	
50m	David Brouwer-Munoz	9.66		60m	Jannah de le Lijs	10.56	
50m	Johan Zomer	9.74	p	60m	Carlijn Zwart	10.72	p
50m	Pieter Maas	9.80	p	60m	Jinke van der Sluis	8.71	
ver	David Brouwer-Munoz	2.96	p	60m	Nida Huijben	8.98	
ver	Guus van der Vegt	2.94	p	60m	Judith Kok	9.90	
ver	Pieter Maas	2.64	p	60mhrd_76	Nida Huijben	10.68	p
ver	Johan Zomer	2.52	p	60mhrd_76	Esther Spruit	13.42	p
kogel_2	Guus van der Vegt	4.56		60mhrd_76	Veronika van den Berg	13.79	p
kogel_2	David Brouwer-Munoz	4.30		60mhrd_76	Jannah de le Lijs	14.08	p
kogel_2	Johan Zomer	4.22	p	hoog	Nida Huijben	1.35	CR
kogel_2	Pieter Maas	3.86	p	hoog	Jannah de le Lijs	1.15	p
jpc				hoog	Femke Brouwer	1.10	p
50m	Roman Rookhuizen	10.03	p	hoog	Esther Spruit	1.05	p
50m	Tomas Schoemaker	10.20	p	hoog	Carlijn Zwart	1.05	p
50m	Antoni Elkenbracht	10.63	p	hoog	Veronika van den Berg	1.05	p
50m	Sjoerd Froeling	10.69	p	kogel_2	Jinke van der Sluis	9.69	p
50m	Dat de Kieft	10.70	p	kogel_2	Nida Huijben	8.75	p
50m	Thijmen Immerzeel	12.10	p	kogel_2	Jannah de le Lijs	6.44	p
50m	Daniel van der Poel	9.16	p	kogel_2	Esther Spruit	6.42	
50m	Chiel van Steenbergen	9.97	p	kogel_2	Femke Brouwer	5.26	
ver	Daniel van der Poel	2.82	p	kogel_2	Carlijn Zwart	5.02	p
ver	Roman Rookhuizen	2.58	p	mpa			
ver	Sjoerd Froeling	2.37	p	60m	Noa Doornekamp	10.17	p
ver	Tomas Schoemaker	2.25	p	60m	Sanne van Enk	10.67	p
ver	Antoni Elkenbracht	2.24	p	60m	Joanne van der Poel	10.70	p
ver	Thijmen Immerzeel	2.21	p	60m	Femke Beernink	10.75	p
ver	Chiel van Steenbergen	1.97	p	60m	Jetske Berman	10.83	
ver	Dat de Kieft	1.81	p	60m	Kika Hoogstra	10.86	p
foamspeer	Chiel van Steenbergen	11.87	p	60m	Ines van den Berg	11.53	p
foamspeer	Thijmen Immerzeel	10.01	p	60m	Milou Eijsbroek	9.84	
foamspeer	Tomas Schoemaker	9.38	p	60m	Jade Hermkens	9.97	
foamspeer	Roman Rookhuizen	9.01	p	60m	Elly Thomas	9.98	p
foamspeer	Daniel van der Poel	8.09	p	ver	Jade Hermkens	3.56	
foamspeer	Dat de Kieft	7.93	p	ver	Milou Eijsbroek	3.38	
foamspeer	Sjoerd Froeling	5.30	p	ver	Elly Thomas	3.37	
foamspeer	Antoni Elkenbracht	4.46	p	ver	Ines van den Berg	2.79	p
mc				ver	Femke Beernink	3.29	
60m	Yara van Dee	8.44	p	ver	Jetske Berman	3.24	p
60m	Rachella Boodoe	8.82	p	ver	Noa Doornekamp	3.09	p
60m	Fieke Witte	9.28	p	ver	Sanne van Enk	3.07	p
60m	Jorieke Beernink	10.42		ver	Joanne van der Poel	2.98	p
60mhrd_76	Fieke Witte	11.05		ver	Kika Hoogstra	2.93	p
60mhrd_76	Jorieke Beernink	16.44	p	kogel_2	Femke Beernink	6.80	
ver	Rachella Boodoe	4.06		kogel_2	Jade Hermkens	5.86	
ver	Fieke Witte	3.78	p	kogel_2	Milou Eijsbroek	5.22	
ver	Jorieke Beernink	3.03	p	kogel_2	Sanne van Enk	4.74	p
kogel_3	Jorieke Beernink	7.16	p	kogel_2	Noa Doornekamp	4.54	p

kogel_2	Kika Hoogstra	4.37	p	60m	7	Jinke van der Sluis	8.60	
kogel_2	Ely Thomas	4.31	p	60m	s	Nida Huijben	8.98	
kogel_2	Jetske Berman	4.24		60m	hf	Nida Huijben	9.03	
kogel_2	Joanne van der Poel	3.71	p	1000m		Nida Huijben	3.19.56	CR
kogel_2	Ines van den Berg	2.77	p	1000m		Esther Spruit	4.11.37	p
mpb				60mhrd_76		Esther Spruit	15.27	
50m	Eline Brinkhuis	8.90		ver		Jinke van der Sluis	4.50	
ver	Eline Brinkhuis	3.09	p	ver		Nida Huijben	4.28	
kogel_2	Eline Brinkhuis	4.69		kogel_2		Jinke van der Sluis	9.21	
mpc				kogel_2		Esther Spruit	6.58	p
50m	Nena Henzing	10.26	p					
50m	Veerle Dijkstra	9.91	p	22-1-2012	C-Spelen	Apeldoorn		
ver	Veerle Dijkstra	2.54	p	jc				
ver	Nena Henzing	2.34	p	60mhrd_84	s	Luc Reij	9.14	
foamspeer	Nena Henzing	8.46	p	60mhrd_84	hf	Luc Reij	8.74	
foamspeer	Veerle Dijkstra	8.12	p	60mhrd_84	1	Luc Reij	8.55	CR
mpd				En ook deze Luc komt met zijn tijd in de top 10 aller tijden in Nederland.				
50m	Noortje Broekstra	11.05	p	mc				
ver	Noortje Broekstra	2.61	p	60m	s	Yara van Dee	8.44	p
foamspeer	Noortje Broekstra	3.29	p	60m	hf	Yara van Dee	8.44	p

15-1-2012 Wintercup (3) Baarn

jd				60m	s	Rachella Boodoe	8.75	p
1500m	29	Sjors van de Vusse	7.58	600m		Nina van Eijk	1.52.25	CR
jpa				60mhrd_76		Fieke Witte	11.82	
1000m	10	Mats van de Vusse	5.25	ver		Rachella Boodoe	4.25	
mc				kogel_3		Yara van Dee	10.89	p
3500m	9	Nina van Eijk	14.31	kogel_3	3	Yara van Dee	10.99	p
3500m	18	Karlijn van de Vusse	17.17	kogel_3		Rachella Boodoe	6.92	p

21-1-2012 D-Spelen Apeldoorn

jd				22-1-2012	Abdijcross	Kerkrade		
60m	s	Luc Orbons	8.48	jd				
60m	hf	Luc Orbons	7.79	1650m	4	Juras Huijben	6.38	
60m	1	Luc Orbons	7.79	md				
				1650m	3	Nida Huijben	6.42	

Met deze tijd komt Luc op de tweede plaats aller tijden in Nederland.

60m		Juras Huijben	8.91	p				
60m	s	Tim van Enk	8.92	p				
60m	hf	Tim van Enk	8.94					
60m	8	Tim van Enk	9.04					
1000m		Juras Huijben	3.22.42	p				
60mhrd_76	s	Luc Orbons	10.09					
60mhrd_76	hf	Luc Orbons	9.15	CR				
60mhrd_76	1	Luc Orbons	8.94	CR				
En ook deze tijd is bijzonder snel: derde aller tijden in Nederland.								
ver		Juras Huijben	4.11					
kogel_3		Tim van Enk	6.67	p				
kogel_3		Floris Roest	6.28	p				
md								
60m	s	Jinke van der Sluis	8.56	CR				
60m	f	Jinke van der Sluis	8.56	CR				

UITSLAGEN!

28-1-2012 Hellas Indoor Utrecht-G'waard

jd			
60m		Juras Huijben	8.93
60m	s	Tim van Enk	9.04
60m	f	Tim van Enk	9.13
60m		Robin Hetharia	9.99
hoog		Juras Huijben	1.20
hoog		Tim van Enk	1.30
kogel_3		Tim van Enk	6.48
kogel_3		Juras Huijben	6.62
kogel_3		Robin Hetharia	7.56
md			
60m	s	Jinke van der Sluis	8.79
60m	f	Jinke van der Sluis	8.51
hoog		Nida Huijben	1.30
kogel_2		Jinke van der Sluis	9.01
kogel_2		Nida Huijben	9.70
mpa			
60m		Sanne van Enk	10.52
60m		Joanne van der Poel	10.80
60m		Elly Thomas	9.97
600m		Sanne van Enk	2.34.76
hoog		Joanne van der Poel	0.95
hoog		Sanne van Enk	1.00
hoog		Elly Thomas	1.00
kogel_2		Joanne van der Poel	3.57
kogel_2		Sanne van Enk	4.80
kogel_2		Elly Thomas	4.93

29-1-2012 Nieuwegein Open Nieuwegein

jd			
2590m	2	Juras Huijben	10.37
md			
2590m	1	Nida Huijben	10.34

4-2-2012 Mastboscross (dag 1) Breda

jd			
1850m	14	Juras Huijben	7.13
mc			
1850m	14	Nina van Eijk	7.32
md			
1390m	4	Nida Huijben	5.01

11-2-2012 Crosscompetitie (3)Almere

jd			
2000m	5	Tim van Enk	8.27
2000m	9	Juras Huijben	8.39
jpa			
1500m	4	Ok de Kieft	6.00
1500m	9	Ole Stam	6.09
1500m	25	Menno Akkerman	6.55

jpb			
1250m	10	Luc van den Brink	5.53
1250m	15	David Brouwer-Munoz	6.08
1250m	29	Johan Zomer	7.00
jpc			
1000m	3	Antoni Elkenbracht	4.46
1000m	7	Dat de Kieft	5.01
mc			
2000m	5	Nina van Eijk	8.21
md 2-jaars			
1500m	1	Nida Huijben	5.33
1500m	22	Lisa Brandenburg	7.19
md 1e-jaars			
1500m	10	Esther Spruit	6.49
1500m	12	Femke Brouwer	7.00
1500m	26	Carlijn Zwart	7.24
mpa 2e-jaars			
1500m	4	Jade Hermkens	6.41
1500m	7	Milou Eijsbroek	6.45
1500m	27	Willemijn de Weerd	7.41
mpa 1e-jaars			
1500m	7	Noa Doornekamp	6.47
1500m	16	Joanne van der Poel	7.19
mpb			
1250m	18	Eline Brinkhuis	6.41
1250m	21	Ebbe Sanders	6.45

18-2-2012 Bijprogramma NK Indoor Apeldoorn

jd			
1000m	5	Juras Huijben	3.18.12 p
md			
600m	1	Nida Huijben	1.43.77 CR
Oude CR was 1.56.96 van Maron Busnel uit 1998. Nida is hiermee 13e aller tijden in NL.			

26-2-2012 NK Indoor Senioren Apeldoorn

md			
1000m	2	Nida Huijben	3.17.04 CR
In het bijprogramma voor de jeugd verbeterde Nida het record dat ze eerder dit seizoen al veroverde.			

De regen kwam met bakken uit de lucht toen we vanuit het Schotlandse helemaal niets bijna terug waren bij de auto. Er kwam een man ons tegemoet, met een fiets met veel bekpakking aan de hand, heuvelop strijdend tegen de wind. Geen idee waar hij heen ging – er was immers he-le-maal niks te doen achter ons. Maar toen hij ons passeerde keek hij ons lachend aan en zei: “A nice day for a stroll, isn’t it?”

Sindsdien komen deze fameuze woorden in me op als ik mensen op plekken zie wandelen waarvan ik denk: waarom en waarom hier? Onlangs was er weer zo’n moment, tijdens de 5 kilometer ‘Fun Run’ als onderdeel van de ‘Herald Flexider Marathon’ in Port Elizabeth, Zuid-Afrika.

Al om kwart voor 6 in de ochtend ging die dag de wekker en niet veel later waren we op weg naar de start. Op de heenweg naar Port Elizabeth waren we al langs de vermoedelijke startlocatie gekomen en inderdaad: we reden de marathonlopers die om 5.00u waren gestart al tegemoet. Mooi, maar jammer genoeg was er van de verwachte startlocatie niks te zien. Hmm.

Na 2 keer vragen en 10 kilometer verder waren we er dan toch: de Altona Primary school, de start en finishlocatie voor ons onderdeel: de 5km Fun Run. We hadden nog een half uurtje voordat om half 8 het startschot zou klinken.

Snel schreven we ons in en ontvingen een papiertje van 4 bij 4 cm en een speldje. Ik klokte nog wat water en een energy-riep (best goed als ontbijt) naar binnen en liep een paar rondjes warm. Behalve Lia zag ik verder niemand die dat deed. De speaker met een ‘foute’ stem (moeilijk te omschrijven, maar ik kan het op verzoek wel nadoen) maande ons naar de start. Om ons heen diverse zwaarlijvige personen, een loper met kinderwagen, veel Ipods en kinderen. OK, we stonden niet heel erg vooraan, dus dat kon wel kloppen dachten we. Wel warm: ik voelde de zon al op mijn schouders branden. Daarom: rustig aan, want 5km kan soms heel ver zijn.

Ineens viel het startschot en de meute zette zich enigszins in beweging, maar het ging langzamer dan gebruikelijk. De groep wandelde vooruit, maar er werd geen hardloopsjoktempo ingezet.

Huh? Wat was dit? Rechts door de berm liepen wat jochies de groep voorbij. Ik er achter aan. Links van mij bleven de meeste mensen in wandeltempo doorgaan. OK, sommigen zetten stevig hun armen in en waren daarmee denk ik aan het Nordic Walken zonder stokken (Southern walking?). Ongeveer de helft van de mensen wandelde denk ik. Ik vroeg me af waar ik terecht was gekomen, maar vooruit, voor me zag ik wel mensen hardlopen, dus het was echt een hardloopwedstrijdje.

Na enigszins bijgekomen te zijn van verbazing over wat ik zag, was ik de meeste wandelaars wel voorbij en haalde ik ook hardlopers in. We liepen langs een ongebruikte spoorlijn en met 2 scherpe bochten rechtsaf aan de andere kant evenwijdig terug. Voor me had Lia deze bochten al gemaakt en ik zag haar in gezelschap van een paar kleine Bekele’s al doorkomen.

De andere kant was een soort zandweg. Ik besloot gegeven de hitte een gematigd tempo aan te houden, met het oog op hitte-ontploffing, hoewel we op de zandweg wel een fijn briesje tegen hadden. De verzorgingspost was aan de linkerkant, iets daarvoor stond ook al een soort afgezette verzorgingspost. Handig gedaan, dacht ik, dat is vast voor de tweede ronde.

Na weer twee scherpe bochten kwamen we weer op de asfaltweg en door de start. Ik haalde -in hetzelfde tempo zonder ontplofingsgevaar- nog steeds mensen in, nu de



A nice day for a stroll

jongens die op kapotte of zonder sokken eerder in de buurt van Lia liepen. Na de 2 scherpe bochten liep ik weer op de zandweg.

De laatste 'lopers' wandelden hier rustig voort. Gezellig met z'n vieren naast elkaar, fotootje maken, bloemetje plukken en even kijken of baby in de kinderwagen niet te veel zon krijgt. Typisch geval van 'a nice day for a stroll', schiet het door mijn hoofd. Waarom ga je 's ochtends vroeg tegen betaling van 20Rand (+/- 2 euri) een rondje langs een spoorlijn wandelen? Tja...

Na nog wat slalommen rond wandelaars stond Lia daar ineens: 'Heee, eindsprint, je bent er al bijna!' De gedachten die achtereenvolgens door mijn hoofd schieten:

- Ja doe, ik moet nog een kilometertje of zo!
 - Maar dan heeft ze wel heeeeel hard gelopen als ze al gefinisht is op die 2 rondes en al hier staat!
 - Goei'ndag, dan ben ik wel heel langzaam aan het lopen, hmpf.
- 'Neeee, de finish is hier al!' roept Lia.
- Huh? Ja, zal wel, is het geen twee hele rondes dan?

Een mevrouw gebaart dat ik rechts moet houden (wat ik zonder nadenken doe) en mevrouw 2 drukt me een medail-

le in de handen. De verzorgingspost rechts was dus eigenlijk de finish. Ik zie inderdaad een streep op de weg staan. Aha, OK, prima, dan was dat het. Ik neem een drankje en vraag me dan af hoe lang ik dan aan het lopen geweest ben. 23 minuten of zo. Lia was al een minuut of 2 a 3 binnen, en meldt dat we 1e en 2e zijn geworden. Yeah!

Even later maken we nog wat fotootjes bij de finish en komen in gesprek met een man die het wandelen verklaart: veel mensen wandelen eerst en gaan dan pas een beetje hardlopen. Schijnt redelijk normaal te zijn. En in januari hebben de meest mensen goede voornemens, maar uiteindelijk kiezen ze toch weer voor de 'braai' (Zuid-Afrikaanse BBQ). Vandaar het hoge aantal minder atletische figuren....

Wat je in Nederland ook niet ziet is dat elke club een eigen partytent in clubkleuren neerzet waar de atleten na afloop iets drinken en wat rondhangen. Naar goed Nederlands gebruik vertrekken wij in ieder geval vrij snel. Een uurtje of wat later staan we al oog in oog met een kudde olifanten in het nabij gelegen wildpark.

Ruud van Suijdam

Betrokken	Betrouwbaar	Betaalbaar
Samen met 2 andere ouders pas je een halve dag op 15 kinderen	We voldoen aan alle wettelijke verplichtingen kinder-EHBO en VOG en krijgen jaarlijks inspectie door GG&GD	€ 1,12 per uur 4 dagdelen per week brengen kost € 112,50 per maand

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



Hardhollen is een heerlijke bezigheid. Er is echter één ding wat ik nog leuker vind dan hollen, en dat is door de bergen trekken met een rugzak. Dat vond ik al toen ik nog een aardige 400 horden liep, wat niet echt hielp om het maximale uit die horden te halen, maar goed, nu ben ik toch te oud voor al dat gedoe op de baan en is het heerlijk om zonder schuldgevoel alleen nog maar in de bergen te rennen en wandelen. Maar dat ter zijde.

Er is één ding wat nóg leuker is dan bergwandelen in pakweg Noorwegen of de Alpen, en dat is bergwandelen in de Himalaya van Nepal. Het voegt twee extra dimensies toe aan de bergervaring: ten eerste zijn er overal tempeltjes, manimuren, gebedsmolens en andere kleurrijke Boeddhistische uitingen, maar het allerbelangrijkst is dat je rondtrekt in een wegenloze wereld waar het hele leven zich afspeelt op de voetpaden tussen de torenhoge bergen: je komt kinderen tegen op weg naar school, eten wordt vervoerd door dragers of yaks, tot levende kippen aan toe, en veel mensen stoppen om even een praatje te maken. Kom daar maar eens om op de A2!

Maar we zijn er nog niet, want we hebben nu ontdekt dat er nog iets is wat het allerleukst is, nog leuker dan trekking in de Himalaya, en dat is trekking met een baby in de Himalaya! Lees lekker mee:

We waren in Nepal om daar ook het landbouwfalhoutskoolconcept van de grond te tillen. Ik had er vorig jaar al eens wat over verteld, maar voor degenen die dat vergeten zijn of wiens Phoentje van oktober 2010 door de hond opgegeten is: een eventuele methode om de wereld te redden van klimaatverandering is om "houts"kool van landbouwfal in verzuurde of gedegradeerde landbouwbodems te mengen. Houtschool bevat namelijk 90% koolstof en wordt niet afgebroken in de grond (al ander plantaardig materiaal wel) dus die koolstof ben je kwijt uit de atmosfeer en dat is goed voor het klimaat.

Boeren die een paar dollar per dag verdienen in Nepal zijn echter niet zo heel erg geïnteresseerd in het wereldwijde klimaatprobleem, maar veel meer in een verhoging van hun oogsten. En die houtschool is ook een bodemverbeteraar: in Zambia hebben we afgelopen jaar in zure zandbodems een verviervoudiging van de maisoogst gemeten met die biochar! Nu reizen Meike, Jiri en ik de wereld rond om met steun van de Noorse onderzoeksraad soortgelijk onderzoek te beginnen in Nepal, Maleisie en Indonesië. Vandaar dat mijn schrijfsels dit jaar van de raarste plekken komen.... Meike heeft een jaar lang zwangerschapsverlof dus die kan lekker mee.

Goed, of die houtschool in Nepal net zo goed werkt als in Zambia weten we over een paar jaar, maar voorlopig



hadden we in december erg veel zin in onze bergtrekking-met-baby door Langtang (berggebied ten noorden van Kathmandu). De eerste uitdaging was om alle zool mee te krijgen op de rug. Veel overigens zeer valide mensen sjouwen in de Alpen hun eigen zool maar kunnen dat in Nepal ineens niet meer en laten hun troep dragen. Dat geeft natuurlijk werkgelegenheid, maar het is heel erg niet onze stijl, en goddank, alles paste net, al pilde mijn rugzak van 25 kg aan alle kanten uit! Ik was dus de drager, Meike was de "child porter" en het was heel duidelijk wie de gids was: 8 maanden oude Jiri! Die 30'ers met dragers voelden zich wel een beetje lullig als wij er aan kwamen met Jiri en alle troep op de nek, maar de meesten vonden het eigenlijk alleen maar leuk.

Ik had stiekem op de kaart gezien dat aan het eind van de Langtangvallei, op de grens met Tibet, een fijne uitzichttop, Tsergo Ri, van rond 5000 m lag. Rond 5000 m? Ja, de ene kaart gaf 4983 m aan, de andere 5033 m! Een enorm belangrijk verschil natuurlijk, maar goed, eerst moesten we er maar eens zien te komen.... de Nederlandse laaglandadviezen geven namelijk aan dat je met een baby beter niet boven de 2500 m kunt komen. Dat zouden we nog wel eens zien!!! Nee, zonder gekheid, dat is wel wat maf aangezien de westelijke helft van bijvoorbeeld de Amerikaanse staat Colorado gemiddeld op 3000 m ligt! Om van de Boliviaanse hoofdstad La Paz (vliegveld op 4010 m) nog maar te zwijgen! Natuurlijk gingen we veel rustiger omhoog dan we normaal zouden doen, en namen we acht dagen in plaats van drie om de hoogste overnachtingsplek op 3860 m te bereiken. Ook deden we veel dagtrijjes onderweg (klim hoog, slaap laag, is het devies) zodat de kleine aap rustig aan de hoogte kon wennen.

Dat leek goed te werken, de eerste acclimatisatietocht leidde ons naar een magnifiek uitzichtpunt op 3676 m, met 200 km uitzicht tot diep in Tibet en tot de Annapurna aan toe. Wij stonden met open mond te genieten, sliep meneer als een blok! Nee, dan het bos: rododendronbos met overal mosslingers gedrapeerd op de takken, dat vond ie veel mooier. Om van alle yaks nog maar te zwijgen, die waren stukken spannender dan die suffe bergen. En dan die grappige Nepali – ik zal nu maar verklappen waarom trekking met baby nog leuker is dan zonder baby, dat is om alle warme en gezellige contacten die je onderweg hebt, zowel met andere trekkers als vooral met de Nepali. Ze zijn dol op baby's en als je niet uitkijkt gaat je baby continu van hand tot hand! Ze denken zelfs dat baby's heilig zijn, dat gaat wat ver als je ziet hoe die mormels zich soms 's nachts gedragen, maar dat is een ander verhaal. Over 's nachts gesproken. De dagen waren paradijs, maar dat paradijs had wel een prijs: de nachten. De lodges waar je overnacht zijn primitief, en meestal is er geen licht en

nooit verwarming. Dat betekent slaapkamers tussen nul en min 10 graden.... best een uitdaging met borstvoeding, luiers en af en toe een boze droom. Het ongelooflijke was dat het vooral een uitdaging was voor Meike en mij - die lekkere vette baby gaf geen krimp als hij in zijn blote kont lag in min 10 graden. Toch wat Noorse invloed?

Na 8 dagen waren we, dachten we, klaar voor de 4983-of-5033-m hoge Tsergo Ri. Spannend of het zou lukken! Heilig voorgenomen om bij het eerste teken van hoogteziekte meteen weer naar beneden te rennen, maar we wisten ook dat hoogtziekte pas na meer dan 6 uur toeslaat (daarom is hoog slapen zo moeilijk). We begonnen op 3860 m zodra de zon de nachtelijke vrieskist weer in paradijs had veranderd, en kwamen na 10 minuten al de eerste horde tegen: een rivier vol ijzige bevroren stenen. Na een veteranenclubrecord verspringen met 18 kg zware babydrager waren we daar ook weer over.

Daarna maakte Meike voluit gebruik van het feit dat 5 kg op je rug lichter is dan 18 kg, ze stuurde in een strak tempo die bult op! Jiri en ik zwoegden ons er amechtig hijgend achteraan, maar kijk, we waren eigenlijk snel en zonder enig probleem binnen 2.5 uur boven! Jiri lachte stralend breed zoals altijd, en kreeg een lekkere slok melk terwijl we het belachelijk absurd mooie (superlatieven schieten hier echt tekort) uitzicht bewonderden. Hoogtepunten waren een 3 km hoge ijzval, en een enorme sneeuwkoepel (Pembang Karpo Ri), en de 4 km hoge zuidoostflank van de hoogste berg van Langtang, de Langtang Lirung.

Maar wat zei de GPS? Haha, die bleef zweven tusse 4994 m en 4996 m! Het lijkt wel een omgekeerde 400 m op de baan! Man, wat een moeite kostte het om op die 400 m onder de 5000 te komen – in de goede oude Phoenixtijd, 1993, liep ik eerst vier keer achter elkaar 50.0 voordat er in 1994 eindelijk een 49'er op de klok verscheen! Jiri zal dus ook even geduld moeten hebben voor zijn eerste 5000'er, maar dat kon zijn stemming niet drukken en vrolijk kwebbelend daalden we weer af.

Op 4810 m nog even een luier verschoond, waarbij we opteren voor een hoogterecord luiers wisselen – kijk, niemand in Bolivia of Tibet gebruikt die dingen, in Tibet is het helemaal amusant, baby's hebben daar gewoon een gat in hun broek en daar komt het gezellig door naar buiten zetten. Nee, ik maak geen grapje, ze hebben het echt allemaal daar! Veel Tibetanen wassen zich ook maar één keer per jaar (weer geen grapje), wat ook wel weer te begrijpen is met dat klimaat. Genoeg gore verhalen, en genoeg niet-hardlooperverhalen, tot de volgende keer!

Gerard.

Een nieuwe rubriek waarin we elke keer 1 recreant het hemd van het lijf vragen.

Kan je jezelf voorstellen?

Mijn naam is Rini Blokland. Ik ben 47 jaar en ben ruim 2 jaar lid van Phoenix. Ik train gemiddeld 2 keer per week, op de woensdagavond (de vroegere groep van Ron), de bostraining op de zaterdag en/of de zaaltraining op de maandag.

Wat maakt het hardlopen zo leuk?

Het lekkere aan hardlopen vind ik om helemaal leeg te gaan. Je voelt je sterk en goed na de training. En natuurlijk ook de prestatielopen; het presteren, boeken van vooruitgang, ik vind het leuk voor mezelf om iets neer te zetten. Ik heb ook veel gefietst en geschaatst. De overeenkomst tussen schaatsen en hardlopen is dat je het beide buiten kan doen, dat vind ik heerlijk, maar verder kan je geen appels met peren vergelijken. Hoewel schaatsen ook een zware sport is, kan ik mezelf met hardlopen meer leeg maken.

Wat is je mooiste hardlopmoment?

Dat was toch wel de Egmondloop, afgelopen januari. Wat een leuke loop, mooie natuur! En de tijd van het jaar maakt het ook apart; je weet niet wat je te wachten staat. Ik werd er helemaal blij van! Het parcours was leuk, ook leuk om dit met zijn allen te doen; met de andere lopers van Phoenix. Wat ook geweldig was, was dat Bart Broex ons langs de kant stond aan te moedigen met een mascotte van Phoenix. Dat geeft wel echt het gevoel dat je bij de club hoort.

En wat is je mooiste Phoenix herinnering?

Het hele weekend Egmond was erg leuk! De training van Ron vond ik ook altijd erg leuk. Hij kon de groep zo lekker

opzwepen! Erg jammer dat hij zo onverwachts is weggegaan. De bostraining op zaterdag vind ik ook erg leuk. Het bakje koffie dat je na afloop samen drinkt maakt dat je echt loopmaatjes krijgt, je deelt dan toch veel met elkaar. Lopen is een erg individuele sport, daarom vind ik de combinatie van lopen en het samen zijn/de leuke gesprekken erg leuk. Ik ben echt een gezelligheidsmens namelijk.

Heb je bepaalde hardloopdoelen voor de toekomst?

Ik zou graag de halve marathon met Pasen lopen, met de jaarbeurs Utrecht marathon. Als ik er dan nog niet klaar voor ben wil ik hem sowieso in 2012 lopen. Is toch een mooie mijlpaal, net zoals de 7 heuvelenloop die ik afgelopen herfst voor het eerst gelopen heb. Dat is ook een mooie hardlooperinnering trouwens! We hebben er echt samen naartoe gewerkt bij Phoenix en door de voorbereidingen bleek de echte loop ontzettend mee te vallen! De voorbereidende trainingen in het bos vond ik zwaarder dan de loop zelf. Ik hield zelfs nog over! Er zijn dus mogelijkheden voor verbetering. Daarnaast wil ik in mei graag de Ronde Hoeploop doen. Dat is bij Oudekerk aan de Amstel, ik kom daar vandaan. Ik heb er vroeger wel geskate en gefietst en lijkt me leuk om hem nu hard te lopen. Lekker door de polder en langs mooie boerderijen; ik heb er zin in!

Aan wie geef je het stokje door?

Aan Eelke Joosten.

Dank je wel Rini en veel succes met de voorbereidingen voor de halve marathon!

Lize Haarman



Inmiddels is het winter. De dagen kort, de eerste natte sneeuw, gladde wegen... kortom, niet de meest ideale omstandigheden om lekker buiten te gaan trainen. Mocht je dan toch iets met je favoriete hardloophobby willen doen, dan hierbij een knutseltip. Stap voor stap wordt je meege-nomen naar een prachtig eindresultaat!

Benodigheden:

- Een stel (hardloop)prijsen: medailles, bekens, bokalen, beeltenissen: alles kan!;
- Oude troep (plankjes, latten etc) uit de schuur, of van zolder;
- Gaas;
- Gekleurd plastic (bijv een oud tafelkleed, of een oude boodschappentas);
- Goede lijm, touw, tape en tie-raps;
- Karnemelk.



Werkwijze:

Haal alle deelname-medailles en prijzen die je ooit gewonnen hebt tevoorschijn. Stal ze eventueel uit op tafel, zodat je kunt zien wat je hebt als 'bouw materiaal' (figuur 1). Dit kan handig zijn om de grootte van het kunstwerk dat je gaat maken in te schatten.

Zoek in de rommelschuur, of op zolder, naar materialen om een 'basis' te maken, waar je straks alle bekens en medailles op kwijt kan. Hout en harde plastic vormen zijn aan te raden. Gaas is onmisbaar.

Bouw en timmer van dit materiaal een stevige constructie, aan de onderkant breder dan aan de bovenkant, om al het gewicht te kunnen dragen. Hierbij is het handig om uit te gaan van de beschikbare hoeveelheid prijzenmateriaal, die bepalend is voor de uiteindelijke grootte.

Bedek deze constructie met gaas, en indien je niet wil dat er nog iets van de 'rommelige basisconstructie' zichtbaar is, vervolgens met een laag gekleurd plastic. De basis is nu af (figuur 2).



Neem nu de grootste/zwaarste bekens en bevestig deze met tie-raps aan het gaas van de basisconstructie. Begin hierbij onderaan.

De bekens hoeven niet persé recht op bevestigd te worden: hellend, of zelfs op z'n kop is ook goed mogelijk voor eens speels resultaat.



Als alle bekens erop zitten, kunnen de gaten tussen de bekens worden opgevuld met medailles, die door simpele knopen aan de constructie bevestigd kunnen worden (figuur 3).



Het kunstwerk is nu klaar. Zoek een geschikte plaats. Bijvoorbeeld in de tuin (figuur 4).

Tip: besprenkel het kunstwerk met wat karnemelk. Hierdoor zullen er al gauw allerlei korstmossen op gaan groeien en verdwijnt de glimmerige beker tint.

Saskia

Al jaren neemt een grote delegatie van Phoenix deel aan de wedstrijden van Egmond. Mij is een legendarische hardloopwedstrijd beloofd doordat wind, sneeuw, ijs, mul zand, duinen en op het laatst de bloedweg het mij niet gemakkelijk gaan maken. Dit jaar viel ons harde wind ten deel, kracht 4-5-6. Wind mee op het strand is echter geen straf, de weg terug hebben we kunnen lopen in de beschutting van de duinen. Kortom een wedstrijd waarbij records zijn gesneuveld zoals het parcoursrecord en mijn eigen pr, al was dat een makkie aangezien het mijn eerste halve was...

Een mooi debuut dus, met veel zon, hoge temperaturen en goede benen. De gedoodverfde bloedweg heb ik dan ook gemist. Dit tot enige wanhoop van Paul, wiens benen op dat moment geloof ik even pauze namen. Paul bijhalen was in de tweede helft van de race overigens een mooi doel want 'onze' supporters op het moeilijke 17.5 km-punt en herkenbaar aan het grote phoenix-konijn, riepen me toe dat hij vlak voor me zat. Dank Paul. Als ik een konijn was, dan was jij de wortel waar ik zin in had.

Voor dit artikel ben ik denk ik niet gevraagd om verslag te doen van mijn wedstrijd, al ben ik trots op mijn eerste halve marathon tijd (1u28'45"). Echt indrukwekkend was mijn eindtijd natuurlijk ook weer niet. Alle lof voor Dennis die zijn persoonlijk record verbeterde (tot onder de 1u20"), en zelfs een dag later met een foto in de volkskrant 'stond' (oplagen: enkele honderdduizenden). Verschil moet er zijn, maar in het Phoentje staan vind ik vooralsnog heel mooi (oplage: 590).

Naast alle sportieve prestaties zijn taarten, eten en veel gezelligheid andere belangrijke ingrediënten van het Egmond-weekend. Direct bij aankomst komen alle zelfgebakken creaties op de bar te staan. Je moet het gezien hebben om te geloven, zoveel moois en lekkers! Na een culinaire avondmaaltijd een Michelin ster waardig (o.a. pasta alla puttanesca, even googelen, de toon is gezet), volgt er een ontspannen avond met voor elk wat wils. Zo werd met elkaar een spelletje gespeeld zoals 'regenwormen' of een risk-variant waarvan ik de naam vergeten ben. Maar er werd ook gekletst, gelezen, geslapen en Caro liep traditiegetrouw tot laat rond om te vragen wat JIJ morgen ging aantrekken.

Het afgelopen weekend was het laatste weekend in onze mooie Hoeve. De boerderij staat helaas te koop en zal waarschijnlijk een andere bestemming krijgen. Er werd dit weekend al druk gezocht naar een andere locatie; misschien wel het natuurvriendenhuis van de Nivon? Maar de Hoeve bevalt goed, ligt prachtig

en heeft een keuken met veel voorzieningen. De Hoeve lokt verbroedering uit met zijn half open slaapkamertjes met stapelbedden, zolder voor laatkomers zonder bedreservering en een enorme gezamenlijke ruimte waar je lekker kan lezen, spelletjes kan spelen en kan eten. Het idee werd geopperd om ieder Phoenix-lid een bedrag te laten inleggen zodat we de boerderij kunnen kopen. Maar goed, zo werd er ook bedacht om op de nieuwe locatie de maaltijden uit te breiden met een wijn arrangement (en de wedstrijd maar te skippen).

Zondagavond, na weer een uitgebreide maaltijd en na het evalueren van de uitslagen of het likken van de wonden (wat lastig is bij een hoofdwond), zit het weekend erop. Een weekend wat voor mij startte met bijzondere carpools (De één verslaapt zich waardoor ik een bekeuring krijg. De ander gaf aan geen vrienden te willen maken dit weekend, en stopt denk ik ter bevestiging daarvan mijn loopbroek in zijn tas).

Een weekend voorafgegaan met voorbereidingen voor het zondag-toetje met, dachten we beide, een onbekende koksmaat. Maar met mijn toetjes-held Eefje loop ik al weken op maandag op de baan, we kenden allebei elkaars namen niet, waar zo'n weekend al niet goed voor is. Het toetje overigens leverde weken later nog een mailtje op met navraag van het recept. Het was echter niet het bijzondere recept. Het was verbroedering, sfeer en een geweldige omgeving wat het lekker maakte, zoals die lokale franse wijn die terplekke ook altijd beter smaakt dan thuis.

Niet thuis overdoen dus, gewoon komen in januari 2013!

Jacob Alkema





Starshoe Zeist; het beste sportschoen-advies voor verantwoord sporten

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

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

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

www.starshoe.nl



Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

De laatste beoordeling over 2011: prijsuitreiking bij de ALV!

10 miles

Zijn verblijf in Afrika heeft **Maarten van Ommen** geen windeieren gelegd. Voor vertrek was opzegging een optie, maar na terugkeer werden de trainingen juist opgevoerd. En sinds het najaar met resultaat! In Nijmegen en Linschoten werden de PR's lekker aangescherpt: 15 km in 51.10 en de halve marathon in 1.13.37. Zou er nog meer aankomen?

9 miles

Deze man gaat maar door en door! Ook deze keer werd er weer een flinke stap gezet door **Léon Graumans**: het PR op de 10 km werd maar liefst met bijna een minuut aangescherpt en staat nu op 33.23!

8 miles

Niet alleen op de baan (800m, 1500m) is **Menno Zuidema** succesvol, ook buiten het baanseizoen worden de nodige "wedstrijdjes" meegepakt. Crossjes wel te verstaan, van winst in Wintercup en Maple Leaf tot een ijzersterk NK. en die bosmijlen (hoeveel zouden het er zijn geweest?) leveren je hier 8 miles op Menno!

7 miles

Het aantal indoorwedstrijden was nog beperkt vóór de jaarwisseling en mede daardoor ook de activiteit van de sprinters en technuten. Dit geldt echter niet voor **Pascale Schure**. In de zaal werden toch even twee clubrecords D35 gelopen: 40m in 6,07 en 50m in 7,31.

6 miles

Net als bij Léon wist ook **Jaap Vink** na zijn PR op de Maliebaan succesvol door te lopen. De Zevenheuvelenloop werd met een prachtige 53.42 afgesloten en dat is niet alleen een PR maar ook een heel mooi begin als kersvers master.

5 miles

Er ging een lange periode van opbouw aan vooraf na zijn blessure, maar **Simon van den Enden** komt weer aan wedstrijden toe en liep zijn snelste Baarnse tijden: 34.50 en 34.57, goed voor 5 miles.

4 miles

Net als Menno is ook **Lorraine Ravestein** actief in het crosscircuit en daar (waar? Zie bij Menno) werd een aantal mooie prestaties neergezet, goed voor 4 miles.

3 miles

En hier nog zo'n actieveling in het crosscircuit, mooi om te zien. Net A-junior geworden is **Justin van Bente**n en de crossprestaties zijn dit keer goed voor 3 miles.

2 miles

Een nieuwe aanwinst bij de sprinters is **Eelco Koelewijn** en meteen wordt er in de zaal een prima prestatie neergezet: 60m in 7,49 sec. We zijn benieuwd naar het vervolg!



1 mile

De laatste mile gaat naar **Steven Verwaard**. Zijn prima prestatie van de vorige keer kreeg een vervolg met een 34.09 in Baarn.

	Oud	Nieuw	Stand
Menno Zuidema	25	8	33
Neeltje van Hulten	30,5		30,5
Anouk Oosterhuis	27		27
Léon Graumans	15	9	24
Pascale Schure	12,5	7	19,5
Jaap Vink	12	6	18
Maarten van Ommen	7	10	17
Lorraine Ravestein	11,5	4	15,5
Karin Gorter	11,5		11,5
Justin van Bente	8	3	11
Steven Verwaard	8	1	9
Jan Ormel	8		8
Kas Woudstra	8		8
Dennis van Doorn	7		7
Jeroen Peetoom	7		7
Björn Witteman	7		7
Iris Kamp	7		7
Michiel Mooibroek	6		6
Marcel Kwakkel	6		6
Jeroen Rodenburg	6		6
Bernard te Boekhorst	5		5
Kasper Kerver	5		5
Simon van den Enden		5	5
Gerrieke Grootemarsink	3,5		3,5
Ad Buijs	3		3
Jeroen Witteveen	3		3
Bas Jubels	3		3
Monique van Schip	2,5		2,5
Mirthe Muilwijk	2,5		2,5
Lars Janssen	2,5		2,5
Maaïke Groendijk	2,5		2,5
Thijs Feuth	2		2
Jeroen Zwart	2		2
Joran van der Sluis	2		2
Carel van der Werf	2		2
Lia Wijnberger	2		2
Eelco Koelewijn		2	2
Werner Andrea	1,5		1,5
Sibren van den Berg	1		1

UITSLAGEN!

11-12-2011 Wintercup (2) Baarn

hsen			
3500m	2	Jeroen Rodenburg	10.30
3500m	6	Leon Graumans	10.47
3500m	20	Jesse Kayser	11.23
3500m	35	Bas Jubels	12.25
3500m	39	Erik Deiman	12.48
9900m	1	Menno Zuidema	32.52
9900m	9	Marc Leijtens	36.58
9900m	12	Siem Uittenhout	37.15
9900m	14	Jeroen Gresnigt	39.43
h35			
3500m	1	Bernard te Boekhorst	10.28
3500m	46	Govert van Eeten	13.39
9900m	4	Simon van den Enden	34.57
9900m	5	Dennis van Doorn	36.12
h45			
9900m	5	Edwin van den Berg	39.48
h50			
3500m	47	Bert van Eijk	13.42
d5en			
9900m	2	Lorraine Ravestein	38.26
3500m	11	Gerrieke Grootemarsink	4.10
3500m	14	Lisa de Ruiters	4.31
9900m	4	Marieke Gimbel	49.08
d40			
3500m	12	Mieke Baldé	4.11
d50			
9900m	1	Marijke Kroon	47.53

23-12-2011 Indoor Phoenix Utrecht-G'waard

hsen			
50m		Patrick Wiesen	6.93 p
60m		Eelco Koelewijn	7.49 p
60m		Peter-Paul Harks	7.76 p
60m		Patrick Wiesen	8.10 p
60m		Leon Graumans	8.61
d5en			
50m		Eline van Roon	7.38 p
60m		Eline van Roon	8.63 p
pols		Annemieke Dunnink	3.23
d35			
50m		Pascale Schure	7.53
60m		Pascale Schure	8.61
d55			
50m		Jannet Vermeulen-Stulen	9.03 CR
60m		Jannet Vermeulen-Stulen	10.39 CR
60mhrd_76		Jannet Vermeulen-Stulen	12.07 CR

door Peter Verburg

Heb je zelf uitslagen die het vermelden waard zijn?

Mail deze dan naar

<peter.a.verburg@gmail.com>



31-12-2011 Sylvesterloop Soestduinen

hsen			
2200m	23	Jeroen Rodenburg	11.49
2200m	83	Klaas Schouten	13.59
2200m	86	Co Laan	14.18
2200m	91	Erik Deiman	14.53
8800m	13	Leon Graumans	30.52
8800m	43	Martijn Estor	39.07
h40			
8800m	54	Ruud van Suijdam	39.21
h45			
8800m	16	Frank Staal	33.44
h50			
8800m		Herman Lenferink	41.57
h55			
8800m	2	Ad Buijs	33.57
d5en			
2200m	7	Karin Gorter	13.43
2200m	26	Mirthe Muilwijk	17.45
6km	17	Janneke de Groot	25.16
d50			
9km	116	Caro Ebskamp	53.46
d55			
6600m	1	Jannet Vermeulen-Stulen	30.10

31-12-2011 Oliebollenloop Weert

d5en			
10km	2	Rixt Bode	48.38

6-1-2012 Indoor Phoenix Utrecht-G'waard

hsen			
50m		Koen Deckers	6.39 p
50m		Jeroen Witteveen	6.54
50m		Peter-Paul Harks	6.62
60m		Koen Deckers	7.44 p
60m		Jeroen Witteveen	7.49
60m		Peter-Paul Harks	7.83
h45			
ver		Eric de Jonge	5.06 CR
ja			
60m		Jeroen Zwart	8.09
ver		Jeroen Zwart	5.33

				8-1-2012	Halve van	Egmond
jb				hsen		
60m	Jeroen Peetoom	7.72	p	kwart	202 Robert Hogerwerf	38.14
Een evenaring van zijn pr.				kwart	20000 Roland Boontje	47.13
60mhrd_91	Jeroen Peetoom	9.34		kwart	9705 Marten Mulder	48.04
hoog	Bjorn Witteman	1.62		halve	245 Siem Uittenhout	1u22.13 p
dsen				halve	239 Koen Kerklaan	1u25.03
60m	Alice Achterberg	8.53	p	halve	9509 Vincent Klarenbeek	1u42.10 p
d35				halve	14397 Marcel Stam	1u59.30 p
60mhrd_84	Neeltje van Hulten	9.36		h35		
d55				kwart	22167 Arjan Pathmamanoharan	1u03.00
50m	Jannet Vermeulen-Stulen	9.02	CR	kwart	20053 Rob Visser	54.24
60m	Jannet Vermeulen-Stulen	10.60		halve	489 Dennis van Doorn	1u19.52
ver	Jannet Vermeulen-Stulen	3.44	CR	halve	479 Walter Immerzeel	1u32.18
7-1-2012	Crosscompetitie (2)	Amersfoort		h40		
ja				halve	883 André Verwei	1u34.47
4000m	3 Ruben Klein	16.00		halve	9926 Fred Inklaar	1u45.24
ma				halve	11923 Rick Gijzen	1u50.03 p
2500m	2 Lara Witte	13.40		halve	8713 Jacob Alkema	1u28.45 p
7-1-2012	Indoor PEC	Apeldoorn		halve	14575 Hans Metz	1u41.59 p
hsen				halve	8640 Marcel Claessens	1u43.49
60m	Jeroen Witteveen	7.52		halve	13937 Diederik de Klerk	1u55.09
400m	Bas Jubels	53.04		halve	1259 Ferry Smedema	2.00.38 p
400m	Patrick Wiesen	53.62	p			
400m	Vincent Hocq	54.28	p	h50		
1500m	Leon Graumans	4.07.56	p	kwart	20123 Bert Kamphorst	41.31
8e AT, 9/100 achter BtB				halve	Paul van Schaik	1u32.52
h35				halve	1528 Barend Janbroers	1u45.25
800m	Bernard te Boekhorst	2.02.36		h55		
1 sec. achter CR van Edwin van den Berg				kwart	22429 Marco Antonietti	57.49
dsen				halve	4859 Peter Bosman	1u59.30
400m	Lisa de Ruiter	66.15	p	dsen		
800m	Gerrieke Grootemarsink	2.27.14	p	kwart	24012 Lidwien Koot	1u05.49
d35				kwart	23715 Esther Havekes	1u06.25
60m	Pascale Schure	8.44		kwart	13539 Renée Bakker	54.54
60mhrd_84	Neeltje van Hulten	9.25		kwart	22755 Anнемieke van Baar	57.46
ma				halve	Leonie Oudendijk	1u48.28 p
60mhrd_84	Mariska Bun	9.17		halve	14359 Rixt Bode	1u55.24
				halve	15631 Tamara Eggenhuisen	1u59.39 p
7-1-2012	Florijnwinterloop	Woudenberg		d35		
hsen				kwart	22428 Martine Nagelkerke	57.50
5km	11 Jesse Kayser	17.27		d40		
d50				kwart	22522 Erna Jongman	59.09
10km	10 Marijke Kroon	49.53		d45		
d55				kwart	22142 Rini van Blokland	1u09.53
25km	1 Jannet Vermeulen-Stulen	2u01.12	CR	kwart	22140 Desiree Bosch	1u13.01
				kwart	22580 Jeanic Beker	57.46
				d50		
				kwart	22127 Mayke Verweij	1u02.09
				kwart	24469 Katinka Knoop	1u04.52

UITSLAGEN!

kwart	23779	Caro Ebskamp	1u06.22	20-1-2012	Indoor Phoenix	Utrecht-	
halve	2709	Karin Muzerie	1u53.24	hsen			
d60				50m	Koen Deckers	6.35	p
kwart	23731	Anne Kool	1u07.52	50m	Jeroen Witteveen	6.39	p
				50m	Bas Jubels	6.63	
15-1-2012	Wintercup (3)	Baarn		50m	Peter-Paul Harks	6.64	
hsen				60m	Koen Deckers	7.40	p
9900m	5	Leon Graumans	10.04	60m	Jeroen Witteveen	7.41	
3500m	6	Jesse Kayser	10.53	60m	Jeroen Witteveen	7.50	
3500m	17	Marc Leijtens	11.52	60m	Eelco Koelewijn	7.55	
3500m	29	Jeroen Gresnigt	12.46	60m	Bas Jubels	7.67	
9900m	4	Hendrikjan Heijerman	33.41	60m	Peter-Paul Harks	7.84	
9900m	8	Steven Verwaard	34.58	ja			
h35				ver	Jeroen Zwart	5.35	p
9900m	1	Bernard te Boekhorst	32.03	jb			
9900m	9	Dennis van Doorn	35.02	50m	Sibren van den Berg	6.86	p
3090m	8	Bart Broex	17.01	60m	Jeroen Peetoom	7.68	p
h45				60m	Sibren van den Berg	8.03	p
3500m	18	Frank Staal	11.54	60mhrd_91	Jeroen Peetoom	8.97	
h50				1/100 boven pr/cr			
9900m	86	Herman Lenferink	44.58	60mhrd_91	Sibren van den Berg	9.18	p
h60				hoog	Bjorn Witteman	1.58	
3500m	40	Wim van Teutem	13.32	d5en			
jb				50m	Iris Hussels	7.41	p
9900m	14	Montijn van de Ven	36.26	50m	Eline van Roon	7.42	
d5en				60m	Alice Achterberg	8.41	p
3500m	46	Gerrieke Grootemarsink	13.51	60m	Eline van Roon	8.71	
9900m	85	Ann Schoot Uiterkamp	44.55	60m	Iris Hussels	8.74	p
9900m	87	Ineke Deelen	45.18	d40			
9900m	95	Marieke Gimbel	48.45	50m	Iris Steverink	7.58	CR
9900m	57	Gwenn Logister	49.00	60m	Iris Steverink	8.85	CR
d40				mb			
3500m	50	Mieke Baldé	14.25	60mhrd_76	Julia Orbons	10.55	p
d50				22-1-2012	Indoor Phanos	Amsterdam-	
9900m	92	Marijke Kroon	46.45	Ookmeer			
ma				d35			
3500m	54	Anne Elevelt	15.29	60mhrd_84	Neeltje van Hulten	9.19	
mb				60mhrd_84	Neeltje van Hulten	9.30	
3500m	17	Wietske Brouwer	17.16				
15-1-2012	Leemkuilcross + NSK Cross	Berg en Dal		22-1-2012	Safari Run	Arnhem	
hsen				hsen			
4200m	10	Robert Hogerwerf	14.56	5km	2	Leon Graumans	16.20
4200m	20	Niels de Winter	16.31	5km	4	Jesse Kayser	16.56
4200m	23	Siem Uittenhout	16.41	5km	8	Martin van den Berg	19.16
d5en				10km	4	Jeroen Rodenburg	34.44
4200m	15	Renée Bakker	20.50	h35			
				5km	1	Bernard te Boekhorst	15.30
				5km	9	Bart Luijk	19.29
				d			

sen				29-1-2012	10 EM van	Uithoorn
5km	1	Karin Gorter	19.06	dsen		
5km	8	Ineke Deelen	22.16	5km	2	Saskia van Vugt 18.53
				5km	10	Ann Schoot Uiterkamp 21.33
22-1-2012	Puinduinrun	Den Haag		4-2-2012	NSK Indoor	Amsterdam-
dsen				Ookmeer		
10km	1	Saskia van Vugt	43.19	hsen		
22-1-2012	Dirk IV-loop	Hoornaar		60m	s	Jeroen Witteveen 7.40
h60				60m	b-f	Jeroen Witteveen 7.38
10km		Wim van Teutem	40.46	dsen		
22-1-2012	Abdiycross	Kerkrade		60m	s	Alice Achterberg 8.30 p
hsen				60m	c-f	Alice Achterberg 8.32
2500m	14	Menno Zuidema	8.33	60m	ls	ris Hussels 8.64 p
dsen				5-2-2012	Mastboscross (dag 2)	Breda
2500m	7	Lorraine Ravestein	10.03	hsen		
22-1-2012	Indoor	Malmö (Zwe.)		2920m	10	Menno Zuidema 8.49
h50				2920m	20	Leon Graumans 9.08
3000m		Chris Daanen	10.24.12	dsen		
28-1-2012	Hallensportfest	Düsseldorf (D)		2920m	6	Lorraine Ravestein 10.21
hsen				2920m	7	Karin Gorter 10.32
800m		Menno Zuidema	1.54.95	11-2-2012	Crosscompetitie (3)	Almere
dsen				ja		
800m		Lorraine Ravestein	2.22.82 p	5000m	3	Ruben Klein 20.21
28-1-2012	Hunebedloop	Havelte		ma		
d50				3000m	1	Lara Witte 15.20
8km	5	Marijke Kroon	36.54	mb		
28-1-2012	Westlands	Honselersdijk		3000m	4	Wietske Brouwer 14.34
h45				11-2-2012	NK Indoor Junioren (dag 1)	Apeldoorn
7,5km	5	Frank Staal	28.16	jb		
29-1-2012	Indoor	Malmö (Zwe.)		60m		Jeroen Peetoom 7.68 p
h50				ma		
1500m		Chris Daanen	4.45.40 CR	60m	s	Mariska Bun 7.80 CR
29-1-2012	Nieuwegein Open	Nieuwegein		Het oude CR was van Suzanne ooms uit 1990.		
hsen				60m	hf	Mariska Bun 7.85
4200m	1	Jeroen Rodenburg	12.32	60m	3	Mariska Bun 7.81
4200m	2	Maarten van Ommen	12.39	11-2-2012	Aalsterse Indoormeeting	Gent (B)
jb				hsen		
4200m	6	Montijn van de Ven	13.33	1000m		Menno Zuidema 2.29.76 p
dsen				dsen		
4200m	1	Gerrieke Grootemarsink	15.53	1000m		Lorraine Ravestein 2.59.72 CR
4200m	2	Marieke Gimbel	18.01	CR was van Marja Verhoef: 2.59.82 uit 1994.		
				12-2-2012	NK Indoor Junioren (dag 2)	Apeldoorn
				jb		
				60mhrd_91		Jeroen Peetoom 9.00

UITSLAGEN!

ma
60mhrd_84 4 Mariska Bun 8.94 p
Mariska bleef slechts 2/100 boven het CR van Anouk van vorig jaar.

12-2-2012	35e Groet Uit Schoorl Run	Schoorl	
hsen			
10km	77 Maarten van Ommen	33.16	p
halve	61 Martijn Estor	1u36.27	
h35			
10km	4 Bernard te Boekhorst	32.15	
halve	155 Dimitri Grigoriadis	1u58.23	
h40			
halve	115 Bart Borst	1u41.46	p
30km	129 Johan van Eijk	2u49.30	p
h45			
30km	69 Henny van Poppel	2u29.24	
h50			
10km	16 Herman Lenferink	45.15	
halve	149 Roon Bakels	1u55.14	
30km	1 Bert Kamphorst	2u01.22	
dsen			
10km	51 Marieke Gimbel	50.00	
10km	121 Roanne Bruin	53.58	p

12-2-2012	Wedertcross	Valkenswaard	
ma			
2910m	1 Anne Elevelt	13.05	

19-2-2012	Indoor Dordrecht	Dordrecht	
hsen			
40m	Jeroen Witteveen	5.40	p
50m	Jeroen Witteveen	6.43	
60m	Jeroen Witteveen	7.40	
dsen			
40m	Iris Hussels	6.22	p
40m	Marloes Vrolijk	6.48	p
50m	Iris Hussels	7.42	
50m	Marloes Vrolijk	7.84	p
60m	Iris Hussels	8.69	
60m	Marloes Vrolijk	9.20	p

25-2-2012	NK Indoor (dag 1)	Apeldoorn	
hsen			
200m	A Bas Jubels	24.19	
200m	B Bas Jubels	24.10	
400m	Bas Jubels	53.32	
1500m	s Menno Zuidema	3.56.75	p
1500m	s Leon Graumans	4.03.85	p

dsen			
60m	Alice Achterberg	8.44	
800m	Karin Gorter	2.17.20	
3000m	7 Saskia van Vugt	9.56.04	CR
d35			
60m	Pascale Schure	8.39	
60mhrd_84	Neeltje van Hulten	9.27	
ma			
60m	s Mariska Bun	7.93	
60m	hf Mariska Bun	7.84	
60mhrd_84	Mariska Bun	9.18	

26-2-2012	NK Indoor (dag 2)	Apeldoorn	
hsen			
1500m	3 Menno Zuidema	3.51.24	p
Een prachtige bronzen plak en slechts 44/100 boven buiten-pr, 4e AT bij Phoenix			
dsen			
1500m	5 Lorraine Ravestein	4.43.32	CR
Het oude record was van Marja Verhoef (4.45.75) uit 1993.			



*Zo denken wij er ook over, Menno!
(foto Edwin van den Berg)*

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

Technisch

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

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvenschaik000@wanadoo.nl>
Bert van Eijk 030-2203264 (ma, midden/snelle groep) <eijkbos@tele2.nl>
André Verwei 030-2721434 (ma, midden/snelle groep) <andreverwei@wishmail.net>
Hanz van de Pol 06-15696921 (ma en wo) <hanz@tuxtown.net>
Rixt Bode 06-48634660 (ma, wo en zo) <rixtbode@gmail.com>
Diederik de Klerk 030-2715835 (ma, zaal) <diederikdeklerek@planet.nl>
Marco Antoniotti 030-2612642 (ma, zaal en za) <faustoc@hetnet.nl>
Ruud Kamp 030-2893529 (ma, zaal en za) <irisenruud@casema.nl>
Jan Pieter Stam 06-55121941 (wo basisgroep) <stamjp@gmail.com>
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>
Barend Janbroers 020-6254944 (wo, snelle groep) <b.janbroers.01@mindef.nl>
Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (Pup C/mini's ma en do)
Merle Beernink 06-11807824 (Pup C/mini's ma, A2 do) Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)
Rens Woltjes 030-2732710 (Pup C do) Pijke den Ambtman 06-24201915 (Jun B do)
Anne Elevelt 06-18991690 (Pup B ma en do) Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining za)
Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma)
Fenna Rozemond 06-49736347 (Pup B do)
José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)
Thijs Masmeyer 030-2210589 (Pup A2 ma)
Hadasse de Velde H. 030-2718676 (Pup A1 ma)
Rebekka v/d Grift 06-57554560 (Pup A1 ma en do)
Chaya Friedhoff 06-30273920 (Pup A1 do)
Miriam Hentzen 06-24427142 (Jun D ma en do)
Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma)
Roos Post 030-2317976 (Jun D do)
Patrick Wieser 06-24400435 (Jun D do)
Mulugetha Menghis 06-84400015 (Jun D ma en do)
Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)
Christijn Hesselink 0346-564859 (Jun C ma)
Joris Koenders 06-41051629 (Jun C do en za)
Marloes Pleijte 06-48921480 (Jun C do)
Aziz Boucharb 030-2656538 (Jun B ma en do)

Invaltrainers

Rob Rolvink 030-2735367
Jeroen Sengers 06-13815968
Mustapha Elorche 06-46625954
Koen van Dorland 06-43590748
Christijn Hesselink 0346-564859
Merle Beernink 06-41813225
Thijs Masmeyer 030-2210589
Karin Gorter 06-28290901
Janine Brassé 06-41678857
Jannet Vermeulen 06-28591846

Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb 030-2656538 sprint (wo) Miriam Hentzen 06-24427142 hoog (za)
Danielle Verkade 06-29310081 werpen (wo) Mustapha Elorche 06-46625954 horden (vr)
Marijke Dijkstra 06-38223859 MLA (do) Henk van der Lans 06-41884626 horden (vr)
Mara Verduin 06-26658480 polshoog (za)

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	Kinderen 5 t/m 7 jaar	Gymzaal Grote Trekdreef	15.15-16.00	Jannet Vermeulen & Kirsten de Meijer
	Kinderen 8 t/m 10 jaar	Gymzaal Grote Trekdreef	16.00-17.00	Jannet Vermeulen & Kirsten de Meijer
	Pupillen C + mini's	Overvecht	17.45-18.45	Gerrieke Grootemarsink & Merle Beernink
	Pupillen B	Overvecht	17.45-18.45	Anne Elevelt & Vera de Kok
	Pupillen A 1e jaars	Overvecht	17.30-18.45	Hadasse de Velde H & Rebekka v/d Grift
	Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17.30-18.45	José van Dam & Thijs Masmeyer
	Junioren D	Overvecht	17.30-19.00	Miriam Hentzen, Sibren v/d Berg, Mulugetha Menghis
	Junioren C	Overvecht	17.30-19.00	Christijn Hesselink & Bas Jubels
	Junioren B	Overvecht	19.00-20.30	Aziz Boucharb & Koen van Dorland
Woensdag	Kinderen 5 t/m 7 jaar	Opzoomerstraat */	15.00-16.00	Jannet Vermeulen & Lara Witte
	Kinderen 8 t/m 10 jaar	Sportc. Thorbeckelaan **	16.00-17.00	Jannet Vermeulen & Lara Witte
		* t/m 14 maart / ** vanaf 21 maart		
	Junioren BCD	M'weerd (vanaf ±1 april)	18.30-20.00	Danielle Verkade
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	18.00-19.30	Aziz Boucharb
Donderdag	Pupillen C + mini's	Maarschalkerweerd	17.45-18.45	Gerrieke Grootemarsink & Rens Woltjes
	Pupillen B	Maarschalkerweerd	17.45-18.45	Anne Elevelt & Fenna Rozemond
	Pupillen A 1e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.45	Chaya Friedhoff & Rebekka v/d Grift
	Pupillen A 2e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.45	José van Dam & Merle Beernink
	Junioren D	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Miriam Hentzen, Roos Post, Patrick Wieser, Mulugetha Menghis
	Junioren C	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Marloes Pleijte & Joris Koenders
	Junioren B	Maarschalkerweerd	19.00-20.30	Aziz Boucharb & Pijke den Ambtman
Vrijdag	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Mustapha Elorche
	Junioren BC	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Zaterdag	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	09.30-11.00	Bert Kamphorst (09:30 vertrek vanaf Maarschalkerweerd!)
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	Miriam Hentzen & Joris Koenders
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	Miriam Hentzen (niet iedere week, informeer)
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	Mara Verduin (niet iedere week, informeer)
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	vacature

Tegen inlevering van deze
advertentie 10% korting op
alle onderdelen



ROB van VLIET
TWEEWIELERS



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

SPRINT/ TECHNISCH

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

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

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

RECREATIEF

Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode
				midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint)
Woensdag	zaaltraining	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Bert van Eijk/Paul van Schaik/André Verwei
	looptraining	Maarschalkerweerd	18:30-19:30	Marco Antonietti/Ruud Kamp/Diederik de Klerk
			19:30-21:00	startgroep - Rixt Bode
				basisgroep - Ron Bakker
Zaterdag				middengroep - Karin Muzerie
				snelle groep - Barend Janbroers
	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
Zaterdag	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
	bostraining	Panbos Zeist	09:15-10:45	Marco Antonietti/ Ruud Kamp/Paul van Schaik
	NB Verzamelen 9:00 uur op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			
Zondag	looptraining	Teun de Jagerdreef	10:00-11:30	Rixt Bode
	(vrouwenloopgroep/Ladyfit)			

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



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