

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging Phoenix



***Phoenix in de ban
van gele veters***

Algemene Informatie

A.V. Phoenix
opgericht 4 december 1959

BESTUUR	Voorzitter	: Edwin van den Berg	06-13156572	<voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris :	: Marijke Dijkstra	06-38223859	<secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester	: Iris Kamp-Steeverink	030-2893529	<penningmeester@avphoenix.nl>
	Algemeen	: Maikel Waardenburg	06-26850598	<bestuur@avphoenix.nl>
	Jeugd :	: Jannet Vermeulen	030-6665200	<bestuur@avphoenix.nl>
	Recreanten :	: Hanz van de Pol	030-2318822	<bestuur@avphoenix.nl>
	Verenigingsmanager	: Ad Breedijk		<manager@avphoenix.nl>
COMMISSIES	Colours of Athletics	: Marijke Dijkstra	06-38223859	<dijkstra_marijke@hotmail.com>
	CWT	: Lia Wijnberger	030-2129788	<cwt@avphoenix.nl>
	Juniorencommissie	:		<junioren@avphoenix.nl>
	Lustrumcie	: Paul Kommeren	030-2369004	<reiziger20@yahoo.com>
	Materiaal	: Peter Verburg	0346-573717	<tc@avphoenix.nl>
	Oudercommissie	: Herma Wouters	030-2730990	<hermawouters@telfort.nl>
	PR-commissie	: Sieger de Blok	06-10014345	<prcommissie@avphoenix.nl>
	Recreantecoördinator	: Bart Broex	030-2723905	<recreantinfo@avphoenix.nl>
	Studentencommissie	: Bas Jubels	06-14631616	<studentencie@avphoenix.nl>
	Technische commissie	: Edwin Marquart	06-24261181	<tc@avphoenix.nl>
	Trainingscoördinator Senioren	: Arjan Pathmamanoharan	06-27061421	<trainerscoordinator@avphoenix.nl>
	Trainerscoördinator Jgd Beleid	: Jannet Vermeulen	030-6665200	<de.mare@tiscali.nl>
	Trainerscoördinator Jgd Uitvoering	: vacant		
	Vertrouwenspersoon	: Ernestine Elkenbracht	030-2369690	<elk@xs4all.nl>
	Vrijwilligerscoördinator	: Ad Breedijk	075-6700472	<a.breedijk1@chello.nl>
	Websitatie	: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>
	WOC	: Govert van Eeten	030-2965539	<woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	Marijke Dijkstra, Cambridgelaan 597, 3584 DL Utrecht, 06-38223859 (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	Esther Waij, 06-21943298, 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 19,20, junioren EUR 12,00 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.			
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN CLUBKLEDING	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Bart Broex 030-2723905 Wedstrijd: Marijke Dijkstra 06-38223859 Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)			
MASSEURS	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan Maaïke, Judith en Hanz klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor Maaïke Baudoin, Judith Veldman en Hanz van de Pol kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassage030@gmail.com>			
FYSIO	Iedere donderdagavond en eenmaal per maand op woensdag is Marjet Hengeveld als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in het paviljoen. Je kunt ook mailen naar marjet@trias totaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippiedreef 61, tel 030-2660662			
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
	Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas
	Pupillen	EUR 33,00	EUR 35,50	gratis
	Junioren CD	EUR 33,00	EUR 35,50	gratis
	Senioren /Jun AB	EUR 42,00	EUR 44,50	EUR 21,00
	Studenten	EUR 33,00		(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 aangegeven 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.			

Een uitgave van:

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 8x per jaar
oplage: 550

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

Rebecca van Balen
Bart Broex
Frits Gerlach
Werner Halter
Lisa Kruisheer
Peter Verburg
Ramon Willems

Redactie-adres

Redactie 't Phoentje
p/a Werner Halter
Karel Doormanlaan 89
3572 NJ Utrecht
030-2719830

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

PR-commissie,
Sieger de Blok
06-10014345
prcommissie@avphoenix.nl

Ledenadministratie

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

Coverfoto

De Gele Veterkoorts slaat toe!

Gele veter project

Zaterdag 4 april was de jubileum clubcross in het Panbos. Tot onze verrassing waren er wel héél oude Phoenix atleten aanwezig die met de kou toch liever bij het verwarmingsselement bij de inschrijftafel bleven zitten dan achter de rollator aan naar de start van de cross kwamen kijken. Dit tochtje was echter wel de moeite waard, want op bijna elke boom aan weerszijden van het pad waren oude foto's te bezichtigen. Bij de start aangekomen, kregen we een dichtgeplakte envelop van Jannet en Arianne Vermeulen. Een cadeau bij de clubcross?? Mijn gezicht ver raadde kennelijk mijn verbazing, want ze moesten beide lachen 'ja, dit krijg je!' In de envelop bleken gele veters te zitten, een manier om extra aandacht te trekken in dit 50e jaar van Phoenix. Pas thuis begreep ik dat je ze ook echt moet dragen om een van de lootjes te bemachtigen die tijdens verschillende trainingen worden uitgedeeld. Joost mag weten waarvoor we die dan weer nodig hebben, maar toch een goed initiatief om atleten gele veters in hun schoenen te laten stoppen en regelmatig naar de training te komen.

De gele veters riepen toch wel vragen op bij de redactieleden. Hoe kun je deze nu het beste in je schoenen stoppen? En hoe kun je ze het beste strikken? Er gaan al verhalen rond dat de veters te 'elastisch' zouden zijn en daardoor niet goed aan te trekken. Dus besloot de redactie wat literatuurstudie te verrichten, waaruit blijkt dat er honderden (theoretisch duizenden) manieren zijn om je veters te stikken. De Australiër Ian Fieggen heeft een site gemaakt met daarop verschillende manieren om je veter in je schoenen te stoppen en te strikken. Een bezoekje waard!

<http://www.fieggen.com/shoelace/index.htm>

Verderop in dit Phoentje zijn meer gele veters te zien. Daarnaast meer informatie over het naderende WR festival van 14 juni, een verslag van de clubcross, uitslagen met vele PR's en clubrecords, verhalen en foto's.

Veel lees- en strikplezier!

Lisa Kruisheer

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

Vrijdag 26 juni 2009

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

Van de voorzitter

Daar zit je dan, als kersverse voorzitter van een vereniging die overstelpt wordt met nominaties en prijzen. En hoe bijzonder is het wel niet om in juist in een jubileumjaar van zo'n succesvolle vereniging de voorzittershamer te mogen overnemen. De kwaliteitslat is inmiddels aardig hoog gelegd, maar dat heeft mij niet afgeschrikt.

Integendeel, door toegewijde bestuurs- en kaderleden zijn de laatste jaren vele grote en kleine zaken geregeld en geborgd, en dat biedt ons de kans en de uitdaging om vanaf die basis de komende jaren gewoon verder te gaan met bouwen. Naast alle organisatorische en maatschappelijke thema's denk ik dan tevens aan het op een breder en hoger plan brengen van het sportieve niveau binnen Phoenix, mede voortkomend vanuit mijn eigen verleden als sporter.

Even voorstellen

Ooit begonnen als voetballer ben ik in 1977 bij Clytoneus in Woerden gestart als atleet. Als A-junior kwam ik bij NK's tot podiumplaatsen op 800m en 1500m. De EJKU van 1981 op Overvecht miste ik helaas op een haar na. In 1982 maakte ik de overstap naar Phoenix en heb al die jaren bij Herman Verheul getraind. Daarbij heb ik nog enkele NK-finales mogen meelopen en alle hoogte- en dieptepunten in de competitie meegemaakt.

Eenmaal bij Phoenix ben ik de uitslagen voor het clubblad gaan verzorgen en heb ik aan de wieg gestaan van de digitalisering van de bestenlijsten, inmiddels uitgemond in de prestatiedatabase.

In 1990 werd ik door toenmalig voorzitter Joost Borm gevraagd penningmeester te worden. Met een negatief eigen vermogen was dat een uitdaging, maar 10 jaar later kon ik de club financieel gezond noemen. Nadat ik het penningmeesterschap had neergelegd ben ik ploegleider bij de Masters competitie geworden, en sinds dit jaar ploegleider bij de Senioren. Zelf heb ik als Master de afgelopen jaren op de 800m weer wat podiumplaatsen bij NK's mogen scoren, inderdaad een tweede jeugd als het ware.

Bij de eeuwwisseling ben ik door mijn oudste zoon in de tafeltenniswereld beland, reden waarom ik de afgelopen jaren minder zichtbaar was binnen de vereniging. Als jeugdcoach heb ik spelers begeleid, wat uiteindelijk zelfs is uitgemond in een Nederlands Jeugdkampioenschap voor teams, prachtig om meegemaakt te hebben.



Mijn jongste zoon Sibren is sinds enkele jaren lid van Phoenix, vandaar dat ik ook bij veel jeugdwedstrijden ben geweest.

Twee jaar geleden vroeg mijn voorganger Arjan of ik mij verkiesbaar wilde stellen voor de Unieraad, het controlerend orgaan van de Atletiekunie. Het interesseerde mij altijd al en ik ben het graag gaan doen. Ik heb daar de afgelopen tijd veel kennis en contacten mee opgedaan, het bleek een prima opstap voor het voorzitterschap van Phoenix. Mijn termijn voor de Unieraad loopt volgend jaar af en zal ik niet verlengen.

Beleidsplan

Het huidige beleidsplan loopt nog tot eind dit jaar. Mede om goed geprepareerd te zijn op de komst van een Verenigingsmanager zijn we eind vorig jaar al gestart met de voorbereidingen voor een nieuw beleidsplan. De hoofdlijnen daarvan zijn in november gepresenteerd in de ALV, ik was daar bestuurlijk al bij betrokken. Speerpunten hieruit zijn oa accommodaties, vrijwilligersbeleid, wedstrijdvereniging, topsport en maatschappelijke betrokkenheid.

Het nieuwe beleidsplan zal na de zomer worden uitgewerkt en eind dit jaar worden gepresenteerd. Intussen zitten we ook weer niet stil. Bij alle genoemde speerpunten zijn al wel ontwikkelingen te noemen: de besprekingen met de gemeente over een verplaatsing van Maarschalkerweerd zijn in volle gang. Atletiekverenigingen en SVDU trekken hierin gezamenlijk op. Het vrijwilligersbeleid gaat verankerd worden bij onze nieuwe Verenigingsmanager Ad Bredijk. Over topsport is onlangs een breed overleg geweest.

In het kader van wedstrijdathletiek valt te noemen dat we bij de 1e senioren competitieploegen structureel een massieur aan het regelen zijn en video-opnamen van atleten op de site plaatsen.

Bij maatschappelijke betrokkenheid loopt Colours of Athletics gewoon door. Tevens proberen wij dit jaar een combinatiefunctionaris aan te stellen: iemand die wordt ingezet bij jeugdtrainingen van Phoenix én bij activiteiten in de wijk.

Een aloude wens is een nieuwsbrief voor met name externe relaties in het kader van PR en uitstraling. Hiervoor wordt momenteel de technische voorbereiding gedaan en voor de zomer willen we de eerste nieuwsbrief de deur uit doen.

Verenigingsmanager

Hij is al genoemd: verenigingsmanager Ad Breedijk die per 1 april Phoenix is gaan ondersteunen. Samen met U-Track hebben wij Ad aangesteld voor 30 uur per week waarvan zo'n 19 uur voor Phoenix. Een van de kerntaken van Ad wordt het vrijwilligersbeleid, maar daarvoor zal hij eerst bekend moeten raken binnen de vereniging.

Momenteel is Ad druk doende zijn gezicht bij trainingen en commissies te laten zien. Hij heeft kantoorruimte op Maarschalkerweerd bij onze bureaus van Kampong, in de units tegen de voorzijde van het clubgebouw. Op donderavonden is Ad in principe altijd aanwezig. Per mail is hij te bereiken via verenigingsmanager@avphoenix.nl.

Tolerantieprijs 2009: noblesse oblige

Het zal niemand ontgaan zijn: tijdens het Bevrijdingsfestival heeft Phoenix de Tolerantieprijs 2009 van de gemeente Utrecht toegekend gekregen. Een unieke prestigieuze prijs die recht doet aan de enorme inspanningen die hiervoor de laatste jaren verricht zijn vanuit het Colours of Athletics project.

Tegelijkertijd is dit weer een startpunt voor verdere initiatieven, want adel verplicht tenslotte. De bijhorende geldprijs van 7.000 euro gaat ons daarbij zeker helpen.

Wetenswaardigheden uit de Unieraad

De Atletiekunie heeft een nieuwe voorzitter: Theo Hoex. Die heeft een ruime ervaring in de sportwereld onder andere via vervulde functies op directieniveau bij het Ministerie van VWS, Directie Sport, de Volleybal Bond en de Wielren Unie.

Thans is hij nog lid van de Club van 28 voor de ontwikkeling van het Olympisch Plan 2028 en het bestuur van de Werkgeversorganisatie Betaald Voetbal (FBO).

De AU moet de broekriem aanhalen, o.a. door een lagere dan verwachte ledengroei. Bij Phoenix hebben we dit in 2008 niet gezien, in de begroting is rekening gehouden met een beperkte ledengroei.

De leden van de Atletiekunie zullen iets merken van de bezuinigingen doordat het magazine St>rt in dit kalenderjaar niet vier, maar driemaal zal verschijnen.

De indoorbaan in Apeldoorn is ondanks aanpassingen voor het NK nog niet goedgekeurd volgens IAAF-normen.

14 juni WR-festival en oud-leden bijeenkomst

En dan staat op 14 juni op het programma het grootste evenement wat Phoenix ooit heeft meegemaakt en niet snel weer zal meemaken: de aanval op het wereldrecord 10.000m bij de vrouwen, omlijst door een spektakel aan andere activiteiten.

Het begint eigenlijk al met de Utrechtse Ploegenmeerkamp en de Track-meeting op de zaterdag. Op zondag staat overdag het NK 10.000m centraal, maar ga ook kijken bij (onder veel meer) het Afrikaplein. Aan het eind van de middag is er een oud-leden bijeenkomst, als je daarvoor interesse hebt geef je dan op via de site.

En tenslotte 's avonds als onbetwist hoogtepunt de WR-aanval. Ik hoop jullie daar allemaal te zien, als deelnemer, vrijwilliger, toeschouwer of anderszins: dit mag je niet missen!

Edwin van den Berg

Phoenix, bedankt en tot ziens!

Wat hebben jullie mij ontzettend verrast tijdens mijn laatste Ledenvergadering als voorzitter van Phoenix! Uiteraard wist ik dat er ook bij het vertrek van Paul en mij zou worden stilgestaan, maar de creativiteit waarin velen van jullie dit vanuit alle geledingen van de club hebben gegoten hebben me geraakt. De opkomst met 40 leden was daarnaast ongekend en de aanwezigheid van mijn ouders en jongste broer uit Barcelona extra speciaal.

Creatief

De creativiteit van Phoenix is in de afgelopen jaren al zo vaak onze kracht geweest. Deze bewees zich dubbel en dwars met het kunstwerk van de Lange Afstanders, die vlak na hun training met hun voetjes in de verf waren gestapt en zo een herinnering vereeuwigen voor me. Een herinnering aan de vele voetstappen, die we hebben gezet om te komen waar we nu staan en de mooie prestaties, die velen met diezelfde voeten al hebben neergezet of dat nog gaan doen na al die gerichte trainingsarbeid....

Ook de jeugd had zich in de weken voor de ALV hard ingezet voor een waar triviant-spel. Dit Phoenix-spel zou niet misstaan in een gemiddelde spelletjes winkel! Aan alle facetten is gedacht, inclusief het grandioze ontwerp van de doos van het spel. Maar dan de vragen, die door de kinderen zelf waren opgezet: Van "Op welk nummer woont mijn opa" tot "Hoe lang is de atletiekbaan", waarbij 400 meter niet bij de antwoorden staat....

Het geeft zo erg het inbeeldingsvermogen van de kinderen weer en de wereld waarin zij het beleven. Deze wereld ook, waaruit ik in de afgelopen jaren zoveel energie heb gehaald en in mijn andere taken stoppen kon. Want de jeugd kost veel energie, maar levert zoveel positieve kracht weer op! Ik was ook verrast van mezelf hoe ik geraakt werd door een mailtje van een jeugdlid van 9 jaar, die het zo jammer vond dat ik als voorzitter stoppen zou. Dat zijn de onverwachte reacties waar je van wegsmeelt.

Iris tot slot hield een pakkend betoog over de afgelopen jaren in het bestuur. De hoge uitdagingen die we ons hebben gesteld en het tempo waarin dat geregeld ging. Iris, erg bedankt voor de manier waarop je onze bestuurstijd onder woorden hebt gebracht!

Terugblik

Zelf heb ik nog geen tijd gehad om lang terug te kijken op de afgelopen jaren vanwege de hectiek, waarin we momenteel naar het grote WR Festival toelevan. Het zal voorlopig mijn laatste Phoenix-klus worden naast een aantal zaken, die ik uiteraard in de komende maanden voor oktober nog dien af te ronden en over te dragen.

De prijzen voor Sportvereniging van het jaar (maart 2009) en Tolerantieprijs (mei 2009) zijn tekenen, dat we als

vereniging een hele waardevolle rol in deze samenleving spelen. Terwijl we intern de meeste zaken goed op de rit hebben, versterkt de externe kracht ons interne leven ook weer. Als Phoenix dit de komende jaren verder weet uit te bouwen, dan kunnen er nog bijzondere dingen ontstaan, waarin we onderdeel worden van een succesvol maatschappelijk debat.

Ik heb altijd geleerd om je eigen cirkel van invloed langzaam breder te maken en je energie te gebruiken binnen dat eigen krachtenveld. Ik denk dat we dit in de afgelopen jaren optimaal hebben benut. Daarbij moet ik ook aangeven dat het tropenjaren zijn geweest als bestuurslid. Niet alleen voor mezelf, maar ook mijn omgeving. Dat de directe mensen om me heen hierin zijn meegegaan is iets wat ik zeer waardeer en wat de basis van onze successen is geweest. Alleen zul je nooit ver komen.

Dit schrijf ik ook in de context van de samenwerking met de andere verenigingen. Met onze zustervereniging U-Track hebben we samen veel van de grond kunnen krijgen, maar ook met verenigingen buiten Utrecht zitten we op de goede weg. Zuidwal in Huizen is een van die verenigingen. Daarnaast wacht een grote uitdaging met Ladyfit in de komende jaren.

We hebben in de afgelopen jaren bijzondere dingen met elkaar neergezet en met tevredenheid kijk ik terug op die jaren. Ook moeilijke beslissingen lagen soms op het pad. We zijn er niet voor weggelopen en hebben zo goed mogelijk getracht dit zorgvuldig te doen. Hierin besef ik me ook dat we hier nooit alleen maar medestanders in hebben gekend. Het belang voor Phoenix heeft hierin altijd de hoofdrol gespeeld.

Het bouwen naar waar we nu staan is moeilijk en heeft veel inzet gekost. Maar het blijven op dit niveau is iets wat wellicht nog wel moeilijker is. Mensen raken gewend aan datgeen ze hebben en zien vaak niet hoe het erbuiten aan toegaat. We zitten in een topboog van ons bestaan en dat zullen we pas beseffen op het moment dat we over 25 jaar terugkijken. Geniet daarom van ieder succes dat we boeken met elkaar en neem er de tijd voor. Het succes van vandaag is morgen weer geschiedenis. Edwin en de andere bestuursleden wil ik via deze weg nogmaals heel erg veel succes toewensen bij de nieuwe stappen, die zij zetten zullen. Ongetwijfeld zal dit tot nieuwe hoogtepunten leiden.

Ik heb genoten van vrijwel iedere minuut uit deze bestuurperiode! Bedankt daarvoor!

*Arjan Pathmamanoharan,
voorzitter 2005-2009*

Masters Clubrecords

In de eerste paar maanden van het jaar hebben de Masters er al lustig op los gescoord. Naast titels en podiumplekken bij NK's zijn in diverse categorieën al heel wat clubrecords gesneuveld.

Grootverzamelaar en alleskunner is Jannet Vermeulen, zij behaalde CR's bij de V50 op zeer uiteenlopende nummers: indoor 50m, 60m, 800m, 3000m, ver en kogel, en op de weg nog op de 20km, 1/2 marathon en 25km.

Bovendien zijn haar prestaties ook geldig in diverse jongere Masters categorieën. Op de foto ontvangt ze een prijs op wéér een ander 'nummer', namelijk voor haar inzet bij de biljartvereniging.

Ad Buijs verrichtte bij de CPC een opmerkelijke prestatie door in 1 wedstrijd maar liefst 7 clubrecords te verbeteren: in zijn huidige categorie M55 op de 1/2 marathon en daarnaast met tussentijden op 15 en 20 km. De 20km en 1/2 marathon waren bovendien verbeteringen bij de M50 en M45.

Iris Kamp had een goed indoorseizoen met 3 achtereenvolgende verbeteringen op de 60m V35, en hetzelfde geldt voor Peter Jellema bij de M50.

Bij de opening van het baanseizoen zijn de Masters onmiddellijk verder gegaan: op de 3000m stelde Lia Wijnberger het CR bij de V40 met meer dan 40 seconden bij en Ad Buijs slechtte bij de M55 de 10 minuten barriere. Jannet Vermeulen ging gewoon verder met het scoren van CR's bij de V50, ditmaal op 100m, 200m en ver.

Dat alles belooft wat voor de rest van dit jaar. Succes verder!

Edwin van den Berg

Ingezonden Brief

(tot onze spijt hebben we dit bericht niet bij het bewuste artikel (Phoentje 3, maart 2009, p. 54 - 57) geplaatst, waarvoor excuses - red.)

Voor de goede orde wil ik graag reageren op de opmerkingen van Eline ten aanzien van de trainingsaanpak. Ik zelf vind namelijk dat de opgestelde schema's wel degelijk voortvloeien uit de benadering van de methode Verheul. Maar wel als een dubbele vertaalslag. Basis is een souplesse benadering. Het lopen is een bewegingsvorm die uit ten treure - op een goede manier uitgevoerd - elke pas weer opnieuw, getraind moet worden.

Dus niet te sloom (duurloop) en niet te krampachtig (intensieve tempo's). Zeker twee derde van het programma van een atleet moet in dat kader staan. De "normale" Verheulbenadering (200m's; 400m's; 1000m's; fartlek; wedstrijden en gymnastiek) heb ik voor Eline op Curacao vertaald in een andere vorm.

Allereerst gericht op haar specifieke zwakste punt (snelheid) door korte(re) tempo's te trainen die in hogere snelheid, maar met behoud van souplesse kunnen worden uitgevoerd. En daarnaast is er een vertaalslag gemaakt gericht op aanpassing op de extreme hitte.

Het resultaat moet altijd kloppen met de uitgangspunten van de trainer, anders moet de atleet een andere trainer zoeken; maar moet ook met plezier en toewijding door de atleet in kwestie worden uitgevoerd. Dat vraagt soms maatwerk en dat heb ik geprobeerd samen met Eline op te stellen. Een belangrijke peiler van topsport is altijd plezier. Zonder plezier geen optimaal resultaat.

Dus ik ben blij te horen dat Eline op Curacao heeft genoten van de trainingen. Dat belooft veel goeds dit seizoen!!

Joost Borm

**Tegen inlevering van deze
advertentie 10% korting op
alle onderdelen**



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

Vacatures

Vanwege de toenemende omvang van de werkzaamheden van de penningmeester van Phoenix, heeft het bestuur besloten om de functie van penningmeester te splitsen in die van penningmeester en financieel administrateur. Om die reden is het bestuur per direct op zoek naar: een **penningmeester** en/of een **financieel administrateur**.

Voor de functie van **penningmeester** zoeken wij iemand die:

- Gevoel heeft voor financiën.
- Als penningmeester deel zal uitmaken van het bestuur.
- Verantwoordelijk is voor het financiële beleid, begroting en jaarrekening van de vereniging.
- Contact heeft met enkele commissies die met eigen begrotingen werken en deze begrotingen controleert.
- Aan de hand van de door de financieel administrateur regelmatig vertrekte informatie controleert hoe de vereniging er voor staat ten opzichte van de begroting.
- Nauwkeurig, gestructureerd en consequent is en niet bang is om impopulaire antwoorden te geven.
- Circa 4 uur per week tijd heeft om deze functie uit te voeren.

- Door de splitsing van de functie hoeft de penningmeester niet zelf de boekhouding te voeren.

Voor de functie van **financieel administrateur** zoeken wij iemand die:

- De boekhouding uitvoert voor het bestuur.
- Ervaring heeft met het voeren van een boekhouding met behulp van een computerboekhoudprogramma.
- De jaarrekening en het jaarverslag opstelt.
- Betalingen uitvoert voor het bestuur, de CWT, de WOC, Colours of Athletics en de wedstrijdsecretariaten.
- De aansluitingen tussen de afrekeningen van de commissies en de Phoenix-boekhouding controleert.
- Regelmatig (lieft 1 maal per maand) een financieel overzicht aan de penningmeester levert.
- Nauwkeurig, gestructureerd en consequent is.
- Gemiddeld circa 3 uur per week tijd heeft om deze functie uit te voeren.
- De financieel administrateur maakt geen onderdeel uit van het bestuur.

Belangstellenden kunnen zich melden bij Iris Kamp, penningmeester@avphoenix.nl, 030-2893529 of bij Edwin van den Berg, voorzitter@avphoenix.nl, 030-6775841. Voor meer informatie over een van beide functies kun je ook bij hen terecht.



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

Lopen voor Amnesty

Zondag 21 juni is het weer zover: Amnesty Utrecht organiseert op deze dag de jaarlijks terugkerende Amnesty Sponsorloop. Ook jij kunt je op deze dag inzetten voor het goede doel.

Wat moet je hiervoor doen? Vraag je vrienden, familie, collega's en andere bekenden of ze je (per rondje) willen sponsoren. Op 21 juni kom je naar de binnenstad van Utrecht, waar een parcours van 800 meter is uitgelegd vanaf de Stadhuisbrug. Je krijgt 2 uur de tijd om zoveel mogelijk rondjes te lopen. Hiermee haal je niet alleen geld op voor de campagne van Amnesty, maar maak je zelf ook nog eens kans op leuke prijzen.

Voor de sfeer wordt gezorgd door straatorkest Tartouffe en een opzweepende djembé groep. Langs het parcours

worden diverse verfrissingen aangeboden, en na afloop kunnen de lopers een massage krijgen van een professionele sportmasseur.

De opbrengst zal dit jaar gaan naar een project in de Democratische Republiek Congo. Amnesty wil daar, samen met Congolese vrouwen- en mensenrechtenorganisaties, een folder ontwikkelen over de wet tegen seksueel geweld tegen vrouwen. Omdat er in het land veel onbekendheid bestaat met deze wet, is het erg belangrijk dat hier meer aandacht aan gegeven wordt. Voor de totstandbrenging van deze folder, hebben we jullie hulp nodig.

Jij loopt toch ook mee? Ga voor meer informatie naar www.amnestyutrecht.nl of neem contact op met de Sponsorlooplijn: 030-2318803. E-mailen kan ook naar:

info@amnestyutrecht.nl

The poster for the Amnesty International Sponsorloop 2005 features a woman in a yellow tank top and black pants running against a blue background. The text 'Amnesty International Sponsorloop' is written in large, white, 3D-style letters. The year '2005' is written vertically on the left and right sides. At the bottom, there is a yellow banner with the text 'zondag 21 juni Utrecht Stadhuisbrug start 14:00 uur' and the Amnesty International logo. Below the banner, the text 'meer informatie sponsorlooplijn (030) 231 88 03 / www.amnestyutrecht.nl' is visible.

Juni 2009

ma	1	FBK-games met Phoenix delegatie	Hengelo
do-za	4 - 6	NSK teams	Groningen
za	6	Pupillencompetitie 3e ronde	nog onbekend
zo	7	Competitie Junioren B 2e ronde	Heerhugowaard
za-zo	13 - 14	WR FESTIVAL 2009	Atletiekbaan Overvecht



za 13: Utrechtse Ploegen Meerkamp dag 1
 za 13: 3e Track meeting
 za 13: Phoenix zomerfeest
 zo 14: Buurthuiscompetitie
 zo 14: Utrechtse Ploegen Meerkamp dag 2
 zo 14: Afrika Festival
 zo 14: NK 10.000m
 zo 14: BIJEENKOMST OUD LEDEN
 zo 14: RECEPTIE 10e LUSTRUM AV PHOENIX
 zo 14: Aanval Guinness Book of Records
 zo 14: Jeugd sponsorloop Utrecht
 zo 14: WR-aanval 10.000m vrouwen



za-zo	13 - 14	NK Masters (alles m.u.v. kogelslingeren)	Oosterhout
zo	14	Competitie Junioren A 2e ronde	Velsen (alleen Jongens A)
zo	14	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	20	Competitie Junioren C/D gebiedsfinales	Heerhugowaard & Purmerend
zo	21	Competitie Senioren 3e ronde	1e ploeg Harderwijk; 2e ploeg Huizen
do	25	Tradicie studentenborrel	zie studentenhyve
vr	26	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl
vr-zo	26-28	NK Junioren	Emmeloord
zo	28	Competitie Masters 2e ronde	Zwolle

Juli 2009

za	4	NSK Ekiden	Rotterdam
vr	10	4e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht

Augustus 2009

za	1 - 2	NK Atletiek	Amsterdam
vr	7	5e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht
wo	11	Infomarkt nieuwe studenten	Uithof
za -zo	15 - 23	WK atletiek	Berlijn

September 2009

vr	4	6e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht
vr	4	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl
zo	6	NK 10 km weg (Tilburg Ten miles)	Tilburg
zo	6	NK teams junioren	onbekend
za	12	Veluweloop	Wageningen
za	12	Competitie Junioren C/D landelijke finales	Hoorn & Gemert
za	12	Pupillencompetitie finale	Veenendaal
zo	13	Competitie Junioren B finale	nog onbekend
zo	13	Competitie Masters finale	nog onbekend
zo	13	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
zo	20	Competitie Senioren promotie/degradatie	nog onbekend
zo	27	Singelloop Utrecht	Catharijn0esingel

Oktober 2009

za	3	CLUBKAMPIOENSCHAPPEN	Maarschalkerweerd
zo	18	25 JAAR MALIEBAANLOOP	Maliebaan Utrecht
vr	23	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl
za	31	30e Pheidippidesloop	Maarschalkerweerd

November 2009

zo	8	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	21	JUBILEUMFEEST LUSTRUM AV PHOENIX	nog onbekend
vr	27	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl

December 2009

vr	4	50e verjaardag AV Phoenix	
zo	13	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil

Januari 2010

za	2	Jeugdindoor	Atletiekhal Galgenwaard
vr	22	Avondindoor sen/jun/mas	Atletiekhal Galgenwaard

Deze kalender wordt bijgehouden door Sieger de Blok.

Sportmassage praktijk VeloFit

Phoenix leden 35% korting

- Sportmassage
- Sportverzorging
- Lymfedrainage



Onze masseurs zijn
NGS gediplomeerd.



praktijk: Niasstraat 10 te Utrecht ° tel: 030 - 2935570 ° www.velofit.nl

Phoenix wint Tolerantieprijs Utrecht!

Phoenix heeft op 5 mei opnieuw een unieke prijs in de wacht gesleept: De TOLERANTIEPRIJS 2009! Tijdens het Bevrijdingsfestival in het Utrechtse Park Transwijk werd deze prijs op het grote podium door Burgemeester Wolfsen onder toejuiching van duizenden toeschouwers uitgereikt aan Jamal Mourabit en Arjan Pathmamanoharan. Ook Koos Vermeulen was namens de werkgroep aanwezig. Marijke Dijkstra was op trainingskamp in Portugal. Naast de eer is aan deze prijs een bedrag van 7000 euro verbonden. De andere genomineerden voor de finale waren Critical Mass en Orca.

Inzet op Maatschappelijk gebied

Phoenix krijgt deze prestigieuze prijs voor haar enorme inzet op maatschappelijk gebied in met name de wijk Overvecht. Op vele fronten is in de afgelopen jaren gewerkt aan een klimaat, waarin er een interactie is ontstaan tussen de wijk en de sportvereniging, die breder gaat dan sporten alleen. Er is een samenwerking opgezet met scholen, buurthuizen, GG&GD en diverse andere instellingen. Met geregeld vallen en weer opstaan hebben we een weg gebaan, die de mensen uit de wijk zelf voor ons verder gelegd hebben.

In het afgelopen half jaar heeft dat geleid tot een toename van ruim 30 allochtone jeugdleden (bijna 20% toename jeugdleden), vrouwengroepen op de vrijdag en zondag en een samenwerking met Ladyfit waardoor op de dinsdagavond ruim 30 vrouwen kunnen trainen op de baan op Overvecht. Met thema-avonden over Opvoeding & Sport en de Werkgroep Marokkaanse vaders is een structurele band met de wijk gelegd.

Impuls voor Phoenix

Laat deze prijs voor Phoenix de impuls zijn om het ingezette beleid van de afgelopen jaren voort te zetten en te zoeken naar nieuwe wegen. De waardering in zowel de wijk als van de vele instanties is groot voor de inzet die hierop gepleegd wordt. In een tijd waarin geregeld polariserende discussies het beeld vertroebelen, kan dit van onze kant keihard het positieve antwoord zijn.

Al werkende in de wijk komen we tot antwoorden, die de bevolking zelf al lange tijd wist. Antwoorden, waar de bevolking vaak de kans niet toe kreeg om deze ook te verwezenlijken. Hand in hand komen we tot successen en weten mensen elkaar te vinden. Dit is de enige basis om tot een samenleving te komen, waarin begrip is voor verscheidenheid en andere mensen. Beetje bij beetje kunnen we wellicht die afspiegeling worden van die unieke samenleving.....

Arjan Pathmamanoharan



Nieuwe leden

Menno Akkerman	jeugd	veroniek.clerx@planet.nl
Kobus Berkhof	MLA	lokoMoNi@xs4all.nl
Tosca Ceder	jeugd	jantinevdlecq@hetnet.nl
Bo Denz	jeugd	hcddc73@gmail.com
Lars Gootjes	recreant	gootjes@gmail.com
Dior van Heijster	Sprint/Technisch	diorvanheijster@hotmail.com
Ilse van den Konink	recreant	ilsevdkonink@hotmail.com
Natasja Nauta	recreant	natasjanauta@hotmail.com
Martine Oldhoff	trainer	martineoldhoff@hotmail.com
Carola Puschel	trainer	carolapuschel@gmail.com
Mirjam Visser	recreant	
Tessa Sophia van der Voort	recreant	tessasophia@gmail.com

Heb jij al lootjes???

De veterspotter laat zich deze maand regelmatig op diverse trainingen zien om leden met gele veters te belonen met een lootje. Houd er rekening mee dat de veterspotter altijd komt met de wissel van trainingen, dus tussen 18.45 en 19.30 uur. Let dus zelf ook goed op, kom door het goede hek binnen, en show je gele veters.

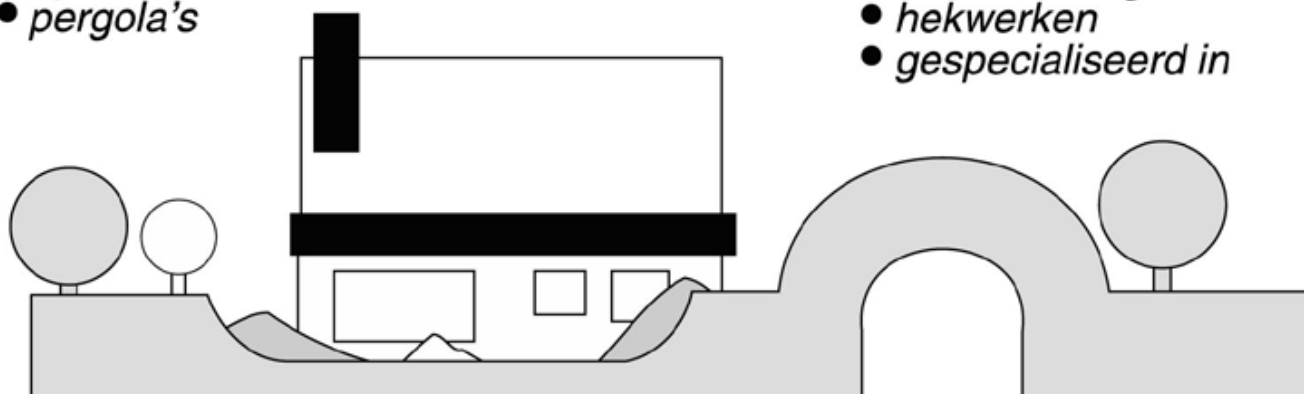
Lijkt het jou leuk om een keer veterspotter te zijn (> 16 jaar en streng doch rechtvaardig), bel dan direct, dan maken we een afspraak voor een datum, 030 6665200.

Jannet Vermeulen



Hoveniersbedrijf C.J. Verwaal

- advies, aanleg en onderhoud van tuinen en groenvoorziening
- vijvers
- pergola's
- sierbestrating
- hekwerken
- gespecialiseerd in



Werkhoven

Tel: 0343 - 552000
 Faxnr.: 0343 - 551584
 Auto: 06 - 53945731

Tevens interieurbeplanting "Hydrocultuur"

Wedstrijd- & trimloopkalender

mei, juni en juli 2009 door Esther Waij

Baanwedstrijden

27-05	Leiden	Instuifwedstrijd
29-05	Nijmegen	Nijmegen Global Athletics
01-06	Hengelo	FBK Games
03-06	Meppel	Deltion baancircuitwedstrijd (4)
03-06	Wageningen	Loopgala
05-06	Huizen	Inschrijfwedstrijd
06 & 07-06	Lisse	NK Meerkamp
10-06	Papendal	Papendal Games
12-06	Gouda	Goudse kaas- en stroopwafelwedstrijd
13-06	Leiden	Gouden Spike
13 & 14-06	Oosterhout	NK Masters
13-06	Utrecht	Track Meeting (3)
14-06	Utrecht	NK 10.000 meter
18-06	Hengelo	Instuifwedstrijd
21-06	Harderwijk/Huizen	3e competitiewedstrijd senioren
26-06	Wageningen	Track Meeting
28-06	Zwolle	2e competitiewedstrijd masters
28-06	Nieuwegein	Rob Druppers Games
02-07	Dronten	Deltion baancircuit (5)
03-07	Apeldoorn	Instuifwedstrijd
04-07	Amersfoort	ZAP-wedstrijd
05-07	Krommenie	Lycurgus Games
05-07	Vlaardingen	Loop-, spring- en werpmeerkamp
05-07	Amsterdam	Instuifwedstrijd
08-07	Leiden	Avondwedstrijd
10-07	Utrecht	Track Meeting (4)
12-07	Eindhoven	Open Eindhovense
17-07	Wageningen	Track Meeting
17-07	Heiloo	Avondwedstrijd

Wegwedstrijden

27-05	Utrecht	Zomeravondcup (5/10)
31-05	IJsselstein	IJsselsteinloop (10)
06-06	Rijen	Rondje Rijen (5/10)
07-06	Badhoevedorp	Kombijloop (5/10)
10-06	Utrecht	Zomeravondcup (5/10)
13-06	Oirschot	Jazzloop (10)
15-06	Woerden	Singelloop (10)
28-06	Berkel Enscht	Galgenloop (5/10/10 EM)
01-07	Hardenberg	Klepperstadloop (5/10)
11-07	Alphen	Alphense stratenloop (5/10)

Trimlopen*

07-06	Zeist	Panbosloop
12-06	Houten	Loop door Houten
14-06	Utrecht	Berekuilloop
20-06	Montfoort	Montfoortloop
21-06	Utrecht	Slot-tot-slotloop
05-07	Zeist	Panbosloop

Jeugd

31-05	Amstelveen	Battle of the B's
06-06	Zeist	3e competitiewedstrijd pupillen
07-06	Heerhugowaard	2e competitiewedstrijd jun. B
14-06	Santpoort Noord	2e competitiewedstrijd jun. A
20-06	Heerhugowaard/ Purmerend	Gebiedsfinale junioren CD
26 t/m 28-06	Emmeloord	NK Junioren AB
04-07	Veenendaal	Zomerwedstrijd
05-07	Utrecht	Jeugdoutdoor

* zie ook bij wegwedstrijden

Wie wekelijks gedetailleerdere wedstrijd informatie per e-mail wil ontvangen kan een mailtje sturen aan Esther Waij <estherwaij@hotmail.com>

Verjaardagen

juni

1 Rosa de Graaff (10)
 2 Susan Lentjes (30)
 2 Mayke Verweij (48)
 2 Tobias Pauptit (14)
 3 Gerrie de Vries (27)
 3 Jan Aarnoutse (41)
 4 Dewi Weldam (33)
 5 Ad van den Berg (62)
 6 Marloes Rotmeijer (30)
 6 Anniek Gloudemans (14)
 7 Dimitri Goudoussakis (40)
 9 Bram ten Bruggencate (13)
 10 Anna Kok (11)
 11 Josje Veenhoven (10)
 12 Ries Maasdijk (75)
 12 Niels de Winter (19)
 12 Jaap Langemeijer (15)
 14 Robert Segers (42)
 15 Margie van Loon (54)
 16 Loutfi Mahdad (7)
 17 Ineke Deelen (22)
 17 Dennis Weijers (23)
 18 Sophie Neijens (16)
 20 Roderik Bourdrez (43)
 20 Maarten Hanssen (28)
 20 Gerard Cornelissen (38)
 20 Leire Brouwer Muñoz (10)
 20 Rebekka van der Grift (13)
 20 Liselore Frowijn (18)
 21 Janneke de Groot (26)
 21 Omar El Sayed (8)
 23 Henk Tennekes (55)
 23 Anne Groenen (11)
 23 Bas Jubels (26)

23 Anass I Charki (11)
 23 Rudie Delamore (38)
 24 Nol Simons (13)
 24 Tessa Sophia van der Voort (19)
 24 Marcel Kwakkel (28)
 24 Monique van Schip (38)
 24 Dewi Jager (12)
 25 Elise Koole (17)
 25 Dirk Jan Boerwinkel (59)
 26 Max Gerbrands (8)
 26 Thijs van den Corput (12)
 27 Maite Borgman (9)
 27 Mees Zilver (8)
 27 Kirsten Rutten (22)
 28 Kas Houthuijs (15)
 29 Saskia van Laar (40)

juli

1 Lysbeth van den Berg (48)
 1 Teun van Oirschot (15)
 1 Roelof Goodijk (35)
 1 Jeroen Zwart (15)
 2 Marcel Claessens (47)
 2 Ronald Veraart (41)
 3 Jitse Schipper (10)
 4 Harrie Boelens (53)
 4 Roosmarijn Luiken (23)
 4 Esther Pouls (36)
 5 Gijs Stevers (22)
 6 Nader Shirazeh (36)
 6 Eva de Vroome (27)
 7 Nienke van Pijkeren (22)
 7 Jeroen Sengers (38)
 9 Vera Teepe (19)

9 Floor ten Bruggencate (10)
 9 Eline van den Broek (29)
 10 Liesbeth van Leeuwen (21)
 10 Roderik van de Wal (45)
 10 Jan Willem Leeuwis (30)
 10 Lisa Kruisheer (28)
 11 Michel Reij (39)
 11 Arnout van der Zouw (11)
 12 Jaap van der Meer (45)
 12 Wilma Verheul (35)
 13 Barend Janbroers (52)
 15 Rixt Bode (32)
 15 Chris Lammers (42)
 16 Evelien van Schijndel (24)
 18 Peter Ng (39)
 18 Jinke van der Sluis (10)
 19 Brahim Mahdad (12)
 19 Miriam ten Haaf (28)
 22 Martijn Estor (31)
 23 Iris de Vries (14)
 26 Arja Even (36)
 27 Peter Koopman (46)
 27 Kasper Bakker (13)
 27 Esther Waij (26)
 27 Loc Le (32)
 28 Jordan Boodoe (14)
 28 Duane ter Steege (14)
 29 Rob Rolvink (40)
 29 Masja Klarenbeek (36)
 30 Rianne Laros (40)
 30 Patrick van de Luijngaarden (34)
 31 Jan Hazendonk (55)
 31 Israe Boutayeb (10)
 31 Max Simons (15)
 31 Nienke Mathijssen (12)

Vraag aan de Phoenix- middenstand

Als dank voor de bijdrage van de leden aan nominaties en prijzen van Phoenix, is heel Phoenix de afgelopen maand voorzien van gele veters. De komende maand bezoekt de veterspotter regelmatig trainingen om atleten met gele veters te belonen met een lootje.

De verloting is op 14 juni en met name de jeugd verwacht dan natuurlijk veel, spetterende prijzen.

Kun je daaraan meewerken door iets beschikbaar te stellen, dan houden wij ons van harte aanbevolen. Mail in dat geval naar jannet@demare.eu of bel 030-6665200. Wij komen de prijzen graag ophalen.

Jannet Vermeulen

Oproep: doorgeven gewijzigd e-mail adres

Als je e-mail adres is gewijzigd, graag doorgeven aan leden-administratie@avphoenix.nl. De ledenadministratie zorgt er dan voor dat de wijziging doorgevoerd zal worden in de Phoenix mailinglijst

Patricia Brienesse

Coördinator Meerkamp

Henk van der Lans wordt Meerkampcoördinator

Henk van der Lans is per april 2009 gestart als coördinator van alle meerkampatleten binnen Phoenix. Henk zal met hen een afstemming doen voorafgaand aan zomer en winterseizoen en de atleten gedurende de seizoenen bijstaan voor vragen en input. Daarbij zal afstemming plaatsvinden met de verschillende trainers en disciplines, die Phoenix in de afgelopen jaren verder heeft uitgebouwd. Henk is als hordentrainer begonnen bij Phoenix, maar heeft in de afgelopen jaren ook op andere technische vlakken training gegeven. Bestuur en trainerscoördinator wensen Henk heel veel plezier bij deze nieuwe taak en zijn blij dat deze positie ook een duidelijk kader gekregen heeft.

*Arjan Pathmamanoharan
Trainerscoördinator senioren*

Bijeenkomst met oud-leden!

Tijdens het WR-festival op 14 juni zal er ook een speciale jubileumbijeenkomst zijn met oud-leden. Op dit moment hebben zich al zo'n honderd oud-leden opgegeven en vaak brengen zij ook nog gezinsleden mee.

Deze bijeenkomst staat ook open voor leden van Phoenix die de oud-leden willen ontmoeten. We starten rond drie uur met het kijken naar de NK-deelname van onder andere Jannet, Ad en Bernard.

Om ongeveer half zes is er een receptie in een speciaal voor dit doel opgezette tent. Daar kan iedereen van een drankje genieten en deelnemen aan een buffet. Vanaf half acht zullen we het WR-festival bekijken met als hoogtepunt de WR-poging.

Voor deelname aan de bijeenkomst wordt een bijdrage gevraagd. Als jij mee wilt doen, geef je dan nu op!

Je kunt je opgeven met een mailtje naar koos@demare.eu. Telefoon: 030 666 5200. Je ontvangt dan alle informatie en een toegangsbewijs.

Ken je nog oud-leden die geïnteresseerd zijn in deze bijeenkomst? Zet hun (mail-) adresgegevens dan even in dezelfde mail naar Koos Vermeulen.

Koos Vermeulen

Een sportieve uitdaging voor het goede doel!

Toen Kasper Kerver me vroeg of ik 100 km non-stop wilde wandelen voor het goede doel leek mij dit wel een mooie uitdaging. Volgens mij besepte ik me toen nog niet volledig wat ik mezelf op de hals haalde. In ieder geval waren binnen ProFound, het bedrijf waar Kasper werkt, net geen 4 mensen te vinden om als team deze uitdaging aan te gaan en werd ik gevraagd om de laatste plek in te vullen.

Datgene waar ik me bij aangesloten had is de Trailwalker. Dit een non-stop wandeltocht van 100 kilometer welke door 4 personen binnen 30 uur afgelegd dienen te worden. De Nederlandse Trailwalker heeft als doel geld in te zamelen voor onderwijsprojecten van Oxfam Novib. Reeds 25 jaar geleden vond de eerste Trailwalker plaats in Hong Kong en na succesvolle introducties van de Trailwalker in Australië, Groot-Britannie, Nieuw-Zeeland, Japan en België volgt nu Nederland. En dan wordt er natuurlijk gelopen door de prachtige natuurgebieden van de Veluwe.

Voor degene die het niet op wandelen hebben zijn er overigens nog genoeg andere sportieve uitdagingen voor het goede doel. Zo is er onder andere de alom bekende Ropa-Run (hardlopen van Parijs naar Rotterdam) en Alpe d'HuZes (1 dag 6 maal fietsend de Alpe d'Huez op). Wil je wat langer bezig zijn dan is er de Tour for Life voor Artsen zonder Grenzen, een achtdaagse loodzware fietstocht van Italië naar Nederland.

Ter voorbereiding van de Trailwalker hebben we van Oxfam Novib een uitgebreide Toolkit training meegekregen. Hierin stond een heel scala aan trainingsschema's van beginners tot gevorderd, variërend van 2 tot 6 keer per week. Aangezien deze redelijk lastig te combineren zijn met de looptrainingen, dachten we waarom niet gewoon eens te beginnen met een lange tocht en kijken hoe deze gaat. Zaterdag 10 mei was het zover en hebben we op de Veluwe een dag, met een enkele stop, gewandeld. De GPS liegt hierbij niet en kwam uit op 36,5 km. Zelf viel het me redelijk mee en heb ik de dag daarna gewoon weer een (lichte) hardlooptraining afgewerkt. Kasper besloot toch een dagje rust te nemen.

Hoewel nog lang geen 100 km zagen wij dit als een geslaagde test. Naar mijn idee zijn er 2 opties. Of je een langere tijd goed volgens de schema's voorbereiden met de kans dat je je nog een beetje fit voelt na de finish, óf zorgen dat de randvoorwaarden goed zijn (zoals goed ingelopen schoenen), zorgen voor een goede conditie en een sterke



mentale weerbaarheid. Hierbij zal je je waarschijnlijk wel iets minder fit voelen aan de finish. Dit heeft bij mij overigens al gewerkt tijdens het steppen van de elfstedentocht op 1 dag à 220 km. De oefentocht was dus hoogstwaarschijnlijk de laatste test. Het supportteam, bestaande uit 2 mensen, dat ons op de 9 checkpoints gaat ondersteunen moet zorgen voor de randvoorwaarden, de conditie houden we op peil met tijdens de looptrainingen en hoe mentaal sterk we zijn zal moet blijken op 20 juni. We hebben er in ieder geval zin en vertrouwen in.

Waar het natuurlijk uiteindelijk om draait in deze uitdaging is het inzamelen van geld voor de onderwijsprojecten met als streefbedrag € 3000 per team. In dat kader waren we zeer blij dat de organisatoren van de Berekuilloop hadden besloten om de volledige opbrengst van de Berekuilloop van 10 mei te doneren aan ons Trailwalk team. Samen met losse bijdragen van lopers leverde dit 218 euro op. Mocht je enthousiast zijn geworden, kijk dan op www.trailwalker.nl. Onder de koppen "teams" "overzicht teams" is ons team "The ProFound Prodigy" te vinden.

*Kasper Kerver
Maarten van Ommen*

De Verenigingsmanager

Sinds 1 april jl. ben ik aangesteld als verenigingsmanager voor 20 uur per week. Op dit moment probeer ik de vereniging beter te leren kennen. Ik schuif regelmatig aan bij de diverse commissies en verder zal ik zoveel mogelijk actief proberen mee te doen bij de verschillende trainingsgroepen.

Een van mijn hoofdtaken zijn de activiteiten als vrijwilligerscoördinator. Verder zal ik het bestuur ontlasten van taken die vooral overdag plaatsvinden zoals contact met de gemeente en Atletiekunie.

Voor vragen kunnen jullie mij bereiken via de mail: verenigingsmanager@avphoenix.nl

Verder zal ik vooral op de donderdagavond aanwezig zijn. Ik ben tot 21.00 uur te vinden in het kantoortje van Kampong en na 21.00 uur in de kantine van SDVU. Maar vaak zal ik er ook op de woensdagavond zijn.

Met vriendelijke groet,

Ad Breedijk

Jubileum: clubkampioenschappen zaterdag 3 oktober

Vanaf nu zullen jullie in elk clubblad informatie vinden over de clubkampioenschappen. De WOC en de jubileumcommissie hopen er samen een onvergetelijk evenement van te maken. Maar... daar hebben we jullie hulp wel bij nodig. Wat gaan we deze eerste keer al vertellen en wat gaan we aan jullie vragen?

We vertellen dat alle leden en hun aanhang gratis kunnen deelnemen aan alle atletiekactiviteiten. Wel is het dit jaar **verplicht om je van te voren op te geven** zodat we weten hoeveel mensen er komen. De inschrijfformulieren daarvoor zijn vanaf maandag 24 augustus beschikbaar.

Het programma begint al om 10 uur 's ochtends en voorziet in een 5-kamp, zowel voor senioren als voor jeugd, een 2-kamp voor MLA-lopers en een 5000m voor recreanten en andere belangstellenden. Daarnaast is er natuurlijk de al bijna traditionele familie-estafette voor (gelegenheids) families van 4 personen. Stel je familie samen en bedenk een toepasselijke naam.

De 5-kamp is als serieuze 5-kamp met officiële atletieknummers af te werken maar ook als ludieke 5-kamp met een aantal 'andere' nummers.

We vragen jullie om zoveel mogelijk **oude, effen lakens en oude veters** bij ons in te leveren. Daarvoor staan vanaf nu in de materiaalhoeken op beide atletiekbanen duidelijk te herkennen bakken. Zorg dat ze gevuld worden!

Hebben jullie er al net zoveel zin in als wij? Houd dan zaterdag 3 oktober vrij. En niet alleen jij, maar je hele familie! Enne... o ja, we gaan na afloop met z'n allen samen eten. Maar nu verklap ik niet meer hoor, de rest horen jullie een volgende keer!

Jasper Commandeur

Marcel Ribbers

Govert van Eeten

Niels de Winter

Iris Kamp

Jannet Vermeulen



Verenigingsarrangement!

Nieuw dit jaar is het verenigingsarrangement voor alle aangesloten verenigingen van de Atletiekunie. Kom op de finaledag (zondag 2 augustus) van de SPAR NK Atletiek met jouw vereniging naar het Olympisch Stadion voor een unieke experience. Kom clubgenoten aanmoedigen, beleef de geweldige ambiance en geniet!

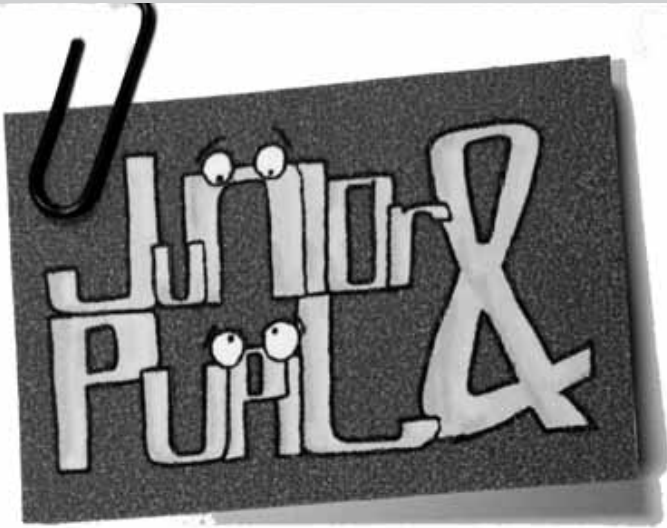
Een verenigingsarrangement bestaat uit:

- Toegangskarten voor de gehele groep (mogen leden en niet leden zijn)
- Gereserveerde plekken ter hoogte van de finishlijn
- Lunchpakketten en een goodiebag met hierin oa. het programmaboekje

Om gebruik te maken van het arrangement moet de groep uit ten minste 10 personen bestaan. De kosten bedragen € 5,- per persoon. Aanmelden kan tot 13 juli.

Meer informatie of het direct aanmelden kan door een e-mail te sturen naar Judith Veldman (Judith.Veldman@atletiekunie.nl) of Justin Kröder (Justin.Kroder@atletiekunie.nl). Kijk ook op de website www.nkatletiek.nl.

Kom dus zondag 2 augustus met jouw vereniging naar het Olympisch Stadion in Amsterdam en beleef de SPAR NK Atletiek vanaf de beste plek in het stadion!



Pupillencompetitie 11 april

Op 11 april was alweer de allereerste pupillencompetitie wedstrijd van 2009. Deze wedstrijd was op atletiekbaan maarschalkerveerd. Een thuiswedstrijd dus voor de phoenix jeugd. Er waren er dan ook redelijk wat naar de baan gekomen om mee te doen aan de wedstrijd. Het was lekker weer, dus daarover hadden we zeker niet te klagen, al kwamen er wel wat druppels naar beneden bij de afsluitende lange afstanden, maar dat mocht de pret niet drukken.

Hallo Junioren en Pupillen,

April is alweer voorbij en er zijn voor alle categorieën alweer competitiewedstrijden geweest. Er zijn daar hele mooie prestaties neergezet, waaronder zelfs een aantal nieuwe clubrecords. Maar daarnaast is er in dit phoentje te lezen hoe het allereerste juniorenkamp is geweest, wat voor een mooi spel Arjan gekregen heeft als dank voor zijn inzet en wat hij hiervan vond én natuurlijk hoe de clubcross is geweest!

Genoeg dus om weer even rustig voor te gaan zitten en lekker te lezen.

We begonnen de dag, nadat alle pupillen hun rugnummers hadden opgespeld en het chronoloog op hun hand gekregen hadden, met inlopen. Daarna konden de estafetteteams nog even goed oefenen voor het dan toch echt tijd was voor het echte werk. Je kon goed zien dat ze van te voren nog even hadden geoefend, want het liep gesmeerd en er zijn hele mooie tijden gelopen.

Het was wel jammer dat er vanaf dit jaar nog maar één estafetteteam per categorie mocht lopen. Dit zorgde ervoor dat er nu een heleboel pupillen niet mee konden doen aan de estafette, terwijl ze dit toch vaak wel heel erg leuk vinden.

Veel plezier!



De meisjes pupillen B vinden het gezellig

Maargoed, gelukkig werden de estafetteteams goed aangemoedigd en gingen de pupillen daarna met hun eigen categorieën hun meerkamp afwerken. De volgende pupillen hebben hun uiterste best gedaan op een goede meerkamp:

JPC: Max
 MPC: Milou, Femke en Jetske
 JPB: Floris, Mees, Lukas, Luuk en Ruben
 MPB: Esther, Juul, Sterre, Carlijn, Leanne en Maj
 JPA1: Luc, Niels, Martinus, Jitse en Basten
 MPA1: Jinke, Zwanet, Judith, Rosa, Jamie, Lisa, Floor, Robin, Leire, Yara
 JPA2: Sebastiaan, Anass en David
 MPA2: Luna, Rachella, Anne, Irene, Fieke, Jorieke, Yara, Fenna, Mathilde, Vera, Julia, Eva, Valentina Manon en Merel.

Als jullie willen weten wat ze allemaal precies gedaan hebben, kijk dan op de website van U-track. Ik wil nog wel even een paar hele goede prestaties benoemen.

Zo gooide Floris bij de B pupillen de bal meer dan 25 meter ver, liep Milou (c) 7.71 sec op de 40 meter, sprong Sebastiaan (A2) 1,35 meter hoog en stootte Luna (A2) de kogel 9.15 meter ver weg naar een nieuw clubrecord!

Daarbij werden zowel Luna(A2), Sebastiaan(A2) als Luc(A1) eerste in de meerkamp, werd Jinke (A1) 2e bij haar meerkamp en werden Floris (B) en Milou (C) 3e bij de meerkamp.

Jullie hebben het allemaal heel erg goed gedaan!!!
 Jullie mogen zeker trots op jezelf zijn!

Nu op naar de volgende 2 wedstrijden om daar te proberen om weer wat persoonlijke records te vestigen.
 Heel veel succes...



Milou



Luc



Rachella krijgt het stokje van Fieke



De meisjes A2 bespreken de dag



Juul en Carlijn van start



Zwanet wacht op Floor



Jitse schreeuwt Basten vooruit

Even voorstellen

Ik ben Mirthe Muilwijk, ik ben 20 jaar. Ik ben 2e jaars student Biomedische Wetenschappen in Utrecht. Vanwege deze studie ben ik naar Utrecht verhuisd en sinds oktober 2007 ben ik lid van Phoenix. Voor die tijd was ik ook al actief binnen de atletiek. Dit deed ik bij Flevo Delta. De meerkamp heeft hierbij altijd mijn voorkeur gehad.

Sinds afgelopen winter geef ik nu ook training bij de A1 pupillen. In de winter was dit op maandag op Overvecht. Nu het buitenseizoen begonnen is, is dit op de donderdag op Maarschalkerweerd. Ik vind het erg leuk om de verschillende technieken aan te leren, en te zien dat de groep hard vooruit gaat.



Mirthe geeft uitleg bij de familie-estafette

Junioren CD competitie

18 april

De eerste wedstrijd voor de CD junioren vond plaats onder prachtige omstandigheden op de atletiekbaan van AAC in Amsterdam. Het was heerlijk weer en we waren met maar liefst 7 teams aan de start verschenen. In alle categorieën deed zowel een eerste als tweede divisie team mee, behalve bij de meisjes junioren C, waar alleen een tweede divisie team aan de start verscheen.

Helaas liep het chronoloog direct aan het begin van de wedstrijd al ruim een half uur uit, dit kwam door een groot ongeluk op de A1, waardoor een aantal teams niet op tijd aanwezig konden zijn in Amsterdam. Maar deze tijd werd door onze ijverige C en D junioren goed besteed aan het oefenen van de komende estafettes. Na al dat wachten was het dan uiteindelijk zover en mochten ze aan de slag.

Het oefenen wierp zijn vruchten af en er werden prachtige tijden op de estafette gelopen. Er werden zelfs 2 clubrecords neergezet. Dit, door de Meisjes D en Jongens C 2e divisie. Geweldig gedaan allemaal!!! Daarnaast zijn er op alle onderdelen ook geweldige prestaties neergezet.

Bij de C junioren wist Kas zowel de 100 meter als het verspringen te winnen, won Rens het hoogspringen met 1.60 meter, won Romée het speerwerpen en Joanel het discuswerpen.

Bij de D junioren scherpte Max het clubrecord hoogspringen aan door 1.50 meter te noteren, werd Thijs Bon 1e op de 1000 meter met een geweldige tijd van 3.26.48, werd Julia op zowel de 60 meter als de 60 meter horden 3e en werd Yara 2e bij het kogelstoten met een stoot die ruim over de 9 meter landde.

Maar het aller beste aan deze dag was, dat iedereen zijn ploeggenoten luidkeels heeft aangemoedigd! Jullie waren echte phoenix teams, allemaal geweldig gedaan!!!



Julia en Martha bedwingen de horden



*Jeroen finisht de estafette JC
in een nieuw clubrecord*



*Justin gooit de speer ruim 25
meter weg*



Eva wint haar sprintserie

De 25e clubcross van Phoenix

Zaterdag 4 april was het dan zover, de jubileum cross van Phoenix. Het was helaas niet heel erg lekker weer, het was namelijk nogal koud, maar gelukkig was het wel droog.

Bij aankomst al was duidelijk dat het dit jaar een bijzondere cross zou worden. Zo waren er vanaf het inschrijfpunt tot aan de start, die ongeveer 200 meter verderop lag, allemaal oude foto's, uitslagen en zelfs een liedtekst opgehangen uit de afgelopen 25 jaar, met daarbij erg veel foto's van echt 25 jaar geleden.

Het was dan ook al leuk om dit pad op je gemak te lopen en alle foto's eens goed te bekijken.

Aangekomen bij de start wachtte daar een nieuwe verassing op de deelnemers. Er waren namelijk 3 'oud' leden langsgekomen die mee wilden doen aan de cross. Geholpen door hun rollator of stok wisten ook zij aan de start te komen, dit zorgde voor heel wat hilariteit bij de jeugd, waarbij een enkeling zich bezorgd afvroeg of deze mensen ook echt helemaal mee zou lopen.

Maar als klap op de vuurpijl was er dan ook nog een presentje voor alle deelnemers. Deze bestond uit de nu ondertussen alom bekende 'gele veters'. Doordat de pupillen en junioren dit cadeautje kregen voordat we gingen inlopen, duurde het even voordat we hier daadwerkelijk aan konden beginnen, omdat deze veters natuurlijk wel eerst even in de schoenen moesten worden gedaan!

Maar na het strikken van de veters was het dan zover, we gingen met alle jeugdleden inlopen. Het was een leuk rondje met hier en daar wat obstakels op de weg zoals een boom over de weg en een zandvlakte, die toch wel erg zwaar liep.

Na het inlopen was het eindelijk zover en gingen eerst de pupillen en later de junioren van start. De pupillen liepen één rondje op het parcours van 1050 meter en de junioren liepen nu wel 2 ronden op een iets ander parcours, waardoor zij 3100 meter liepen.

Het was erg spannend en er werd erg hard gelopen. Ook door de broertjes en zusjes die meegekomen waren. Volgend jaar weer allemaal?!



Junioren in actie!



Een "oud lid" laat zien dat trainingen nooit verloren gaan



De pupillen aan hun warming-up



De start van de pupillen

Competitie junioren B

Het was jammer dat de ploegen bij zowel de jongens als de meiden B niet compleet waren, maar dit mocht de pret niet drukken en het heeft zeker de prestaties niet in de weg gestaan.

Zo werd er door Rens een mooie 2.50 meter neergezet bij het polsstokhoog springen. Aangezien hij junior C is, en in die categorie nog niet eerder iemand dit onderdeel gedaan heeft, heeft hij direct een scherp staand clubrecord neergezet! Klasse.

Daarnaast waren er nog meer hele mooie prestaties, die jullie op de website kunnen lezen. Hopelijk zijn de ploegen de volgende wedstrijd wel compleet en klimmen jullie nog wat plekjes omhoog in de stand. Succes!

• • • • •

Junioren Hyves!

Junioren opgelet!

Wil je op de hoogte blijven van de nieuwste activiteiten of heb je de foto's van het kamp nog niet gezien? Meld je nu aan op: phoenix-junioren.hyves.nl
We hebben al 31 leden!

Sander van Alphen

Zaterdag 28 april...

stonden de junioren van de bostraining al vroeg in de keuken of bij de kassa van de supermarkt... We gingen namelijk niet alleen trainen, maar daarna ook picknicken!

Na een niet al te zware training (omdat we al 4 weken geen training hadden gehad door andere activiteiten) hadden de junioren volgens eigen zeggen al zóveel honger dat we iets eerder terug gingen naar de atletiekbaan. Het was namelijk tijd voor een heuse picknick.

Onder het genot van veel zon, een blauwe hemel en een aantal verdwaalde wolken hebben we heerlijk gegeten. Tot grote verbazing en jaloezie van de andere baangebruikers natuurlijk!

We hadden ruime keus uit wraps, aardbeien, sandwiches, donuts, worstenbroodjes, sap, cakejes (niet de meest gezonde dingen, maar wel errug lekker) en het smaakte allemaal voortreffelijk!

Voor de junioren die nu spijt krijgen dat ze niet meedoen aan de bostraining...het seizoen is nog niet afgelopen! Je kunt altijd een keertje komen meedoen en dan beslissen of je vaker wilt komen! We vertrekken om 9.30 uur vanaf de kantine op Maarschalkerweerd en zijn daar rond 11.00 uur weer terug.

Arianne Vermeulen



Nagenieten!

Een spel voor Arjan

Op vrijdag 27 maart was het dan zover, onze voorzitter Arjan gaf zijn functie door aan Edwin. In de afgelopen drie jaar heeft Arjan een heleboel voor Phoenix gedaan en daarom wilde ook de jeugd dit niet zomaar voorbij laten gaan. Daarom is er door een van de trainers bedacht, dat we met alle jeugdleden een mooi spel voor Arjan zouden maken, zodat hij in alle vrije tijd die hij nu natuurlijk weer heeft iets te doen heeft, én Arjan de jeugd niet vergeet.

Op de trainingen hebben alle jeugdleden daarom een aantal vragen bedacht, met daarbij 3 mogelijke antwoorden en deze op kleine kaartjes geschreven. De pupillen en junioren hebben er goed over nagedacht en een heleboel verschillende vragen verzonnen. Sommige vragen waren makkelijk, anderen wel heel erg moeilijk. Zo waren er vragen over met hoeveel kg de A pupillen kogelstoten, hoeveel lampen er in de galgenwaard hangen, hoe lang de atletiekbaan is, maar ook hoe oud de jeugdtrainers zijn en welke kleur ogen ze hebben. We zijn heel benieuwd of Arjan al deze vragen allemaal weet.

Namens alle pupillen, junioren, ouders en jeugdtrainers wensen we Arjan heel veel plezier met zijn spel en met de activiteiten waar hij de komende tijd mee aan de slag gaat.

Arjan, bedankt!

Ik was ontzettend verrast met het spel! Met heel veel plezier heb ik in de afgelopen jaren leuke activiteiten met de jeugd gedaan en 3 hele leuke kampen meegemaakt. Maar dat ik door de jeugd en haar jeugdtrainers zo verrast zou worden met een zelfgemaakt spel, dat had ik nooit verwacht! Het viel me op aan hoeveel details jullie allemaal hebben gedacht tot aan de lay out van de doos aan toe! Het is ook een heel degelijk spel, dus kan nog lange tijd mee. En dan de vragen van de kinderen: Het geeft me een idee wat er leeft onder de kinderen en hoe zij het beleven. Dat een atletiekbaan in de ogen van een kind 430 meter is geeft iets aan over hoe zo'n kind tegen deze immense locatie aankijkt! Een 1000 meter voor pupillen wordt vast ervaren als een 1500 meter :-)

Maar nogmaals, alle kinderen en trainers, die eraan hebben meegewerkt: Erg bedankt en na het WR Festival gaan we het snel een keer spelen!

Groeten

Arjan Pathmamanoharan

Junioren op Kamp!

Het eerste Phoenix-JuniorenKamp is een feit!

Op vrijdag 10 april vertrokken we met 38 junioren vanaf de atletiekbaan bij Overvecht. Na een mooie, uitgestippelde fietstocht langs de Vecht en een pauze met broodjes knakworst, kwamen we aan bij camping Zeeburg net buiten Amsterdam. Met hulp van ouders en trainers stonden de tenten al bij aankomst en dat was maar goed ook. Het begon namelijk te plenzen toen de eerste groepjes de camping bereikten.

De eerste dag begonnen we al met 2 spellen die het hele weekend golden. Het moordspel waarbij je iemand anders een raar woord moest laten zeggen (zoals samsung, probeer iemand dat maar eens te laten zeggen..) en het ruilspel. Hierbij moest een paashaas van chocola voor iets geruild worden dat zo origineel mogelijk was. Nadat iedereen zijn tent gevonden had hebben we 's avonds hebben we met z'n allen frietjes gegeten en gezelschapsspellen gespeeld waaronder poker, mens-erger-je-niet en andere kaartspellen.

De volgende dag begon om 10u met een ontbijtje en het vieren van de verjaardag van Rens. Daarna is de hele groep flink afgebeuld door een training van Aziz en Bas. Sommige hadden hierna geen zin om te wachten voor de douche en besloten te gaan zwemmen in het ijskoude meer naast de camping.



Een zware training!

Het middagprogramma bestond uit een speurtocht op de fiets door Amsterdam waarbij de groepjes met behulp van foto's en een kaart bijzondere plekken in Amsterdam moesten zoeken. Op deze plaatsen moesten foto's gemaakt op een zo origineel of gekke manier. Voorbeelden van plaatsen waren Madame Tussauds, het Anne Frank Huis en het Vondelpark.

Na de speurtocht kwamen alle groepjes bijeen voor Pizzeria "la Strada" waar we met z'n allen heerlijk pizza gegeten hebben.

Het avondprogramma bestond uit het bowlen en daarna de kroeg in voor een paar drankjes en wat bittergarnituur op kosten van Phoenix!

In de nacht hebben we flinke regenbuien over de camping gekregen. Toch zaten we 's ochtends droog met ze allen gelukkig aan het ontbijt. Het ochtendprogramma was een "bikkeltraining" verzorgd door Rafael, Joerie en Sander. Om de lastige junioren in het gareel te houden hadden we de nodige voorzorgsmaatregelen getroffen en die bleken goed te werken.

We eindigde de training met een potje rugby om vervolgens terug te gaan naar de camping voor het inpakken van onze tent en paaseieren te zoeken.

De weg terug fietsten we met ze allen langs het Amsterdam-Rijnkanaal. Zo waren we mooi op tijd terug voor de ouders die al op ons stonden te wachten op Overvecht.

Namens de Junioren-Commissie
Sander van Alphen

"Dit weekend was het ABC-Junioren Kamp. Samen met Jurre ging ik samen in 1 tent. De fietstocht was op het begin wel leuk en gezellig. Op de helft kregen we broodje knakworst. Daarna begon het heel hard te regenen. Op de camping waren alle tenten opgezet. 's Avonds gingen we gezellig met ze allen naar de kantine op de camping. Zaterdagochtend stond er training op het programma. Rond 12uur hadden we afgesproken met een paar kinderen om te gaan zwemmen, daarna gingen we douchen. In de middag hadden we een fotospeurtocht. Daarna eten in een restaurant en nu zit ik dit verhaal te schrijven in de kroeg, waar het heel gezellig is!"

Jasper

Terwijl ik dit schrijf wachten we op ons eten (tenminste de meesten, sommigen hebben hun eten inmiddels al bijna op) in het restaurant la Strada. Vandaag is het zaterdag en morgen gaan we alweer naar huis. Het begon eigenlijk met de fietstocht Utrecht-Zeeburg, die behoorlijk lang was. Gelukkig was ik niet echt moe (2 lange pauzes waarvan eentje met knakworst). Onderweg was het erg gezellig. Toen we aankwamen op de camping was het nu 's avonds (wij waren de laatste groep) en na een tijdje zaten we allemaal tevreden met friet en frikadel/kroket/kaassoufflé op ons bord. Daarna werd het tijd om een tent uit te zoeken en onze spullen er in te leggen. Dat was niet alleen maar leuk want ondertussen was het best donker geworden en het plensde van de regen. Daarna snel door de regen rennen naar de kantine van de camping om daar op te drogen en een potje te kaarten/pokeren."

Ruben Korsten



WR Festival

Zoals jullie al in een eerder phoentje hebben kunnen lezen, is er op 14 juni het Wereldrecord Festival. Dit festival staat in het teken van atletiek en cultuur. Zo zullen onder andere de Nederlandse Kampioenschappen 10.000 meter (NK) gehouden worden, zal er een Afrikaplein met culturele optredens en workshops zijn, is er een Kidscorner en wordt een heuse wereldrecorderaanval op de 10.000 meter voor vrouwen gedaan!

Op 14 juni staat er ook een sponsorloop op het programma, waar alle pupillen A tot en met de junioren C aan mee mogen doen. Gedurende 10 minuten zullen de kinderen rondjes lopen op de atletiekbaan met een startnummer met hun eigen naam erop! Na elk rondje wordt een stempel gehaald bij de stempelpost waar vandaan gestart is. Na afloop zal er een stuk fruit en drinken zijn voor alle kinderen. Ook zullen zij een leuk handtekeningboekje krijgen waarin zij handtekeningen van de aanwezige topatleten kunnen verzamelen.

Op de training krijgen jullie allemaal een envelop, met daarin een brief voor je ouders, een sponsorformulier en flyers met informatie. Dus als je het leuk vindt om mee te doen, geef je dan op, want het wordt een hartstikke leuk evenement en dat wil je niet missen!



WERELD RECORD FESTIVAL

UTRECHT 14 JUNI 2009

Lornah Kiplagat komt op 11 juni naar Phoenix!

Op donderdag 11 juni komt Lornah Kiplagat naar de jeugd van Phoenix. Dit wordt een hele speciale training, dus houd die alvast vrij!!! Heb je altijd al iets willen vragen aan Lornah of een handtekening willen hebben, dat is op 11 juni allemaal mogelijk!





Van het jeugdfront

Verhuizing Rudie

Heel plotseling is Rudie naar Groningen verhuisd. Daarom kan hij geen training meer geven bij Phoenix. Gelukkig hebben we heel snel vervanging gevonden. Op maandag neemt Lianne zijn plaats in en op donderdag Lisa. Geweldig, dames!

We gaan contact opnemen met Rudie om te zoeken naar een geschikt moment om afscheid van hem te nemen en wensen hem veel succes in zijn nieuwe woonplaats.

FBK games

Op 2e Pinksterdag gaan we voor het 2e jaar met de junioren naar de FBK games. We hopen er ook dit jaar een gezellige dag van te maken en opnieuw veel handtekeningen en foto's met beroemdheden te scoren.

Vervolg beleidsplan

Binnenkort gaan we beginnen met een vervolg op het jeugdbeleidsplan 2007-2009 (Iedere finish een nieuwe start). Om mee te kunnen denken, ontvangen alle jeugdtrainers binnenkort een enquêteformulier. Ook anderen met goede ideeën worden uitgenodigd die op papier te zetten. Enquêteformulieren en ideeën dienen voor 15 juli a.s. ingeleverd te worden bij Ad Breedijk of Jannet Vermeulen.

Eind september zal het concept-plan met alle jeugdtrainers en met het bestuur besproken worden. We hopen vanaf 1 november met het vervolgplan verder te kunnen tot aan 2012.

Bakfiets

Op 14 juni wordt de bakfiets met atletiekmaterialen, waarmee de jeugd van Overvecht dicht bij huis kennis kan maken met atletiek, officieel in gebruik genomen. Op die dag onthullen we ook de naam van de bakfiets. Om die geheim te kunnen houden, doen we een heel groot laken over de bakfiets heen. Dat laken gaan we versieren met allemaal atletiektekeningen.

Op maandag 8 juni en donderdag 11 juni kunnen de pupillen en junioren D helpen met het maken van die atletiektekeningen op het laken. Bedenk alvast wat je gaat tekenen, maak eventueel vast een proef. Wij zorgen voor stiften in alle kleuren. We doen dit na afloop van de training, dus vraag vast of je iets langer mag blijven die dagen.

Opleidingen

Er wordt hard gewerkt aan de opleiding en bijscholing van jeugdtrainers. In maart hebben 12 jeugdtrainers een EHBO-cursus gevolgd. Bovendien was er een bijscholingsdag met horden en het maken van een jaarplanning. Half mei was er een bijscholing sprinttechniek. Ook zijn er (oude) JAL-boeken (de vroegere opleiding Jeugd Atletiek Leider) onder de assistenttrainers verspreid om meer kennis te vergaren. In september gaan 2 jeugdtrainers beginnen aan een opleiding tot MLA-trainer junioren, 1 jeugdtrainer wil de opleiding tot sprinttrainer gaan doen en meerdere trainers de opleiding Pupillen- of Junioren Atletiek Trainer niveau 2 of 3.

Wij zijn blij en trots dat de trainers zoveel tijd en energie willen steken in hun kennis en vaardigheid.

Gezocht: nieuw lid voor coördinatiecommissie

Wij zijn op zoek naar iemand die het leuk vindt om mee te denken over het jeugdgebeuren binnen AV Phoenix. We vergaderen 4x per jaar en zetten de grote lijnen uit. Ook bij problemen of plotselinge gebeurtenissen/veranderingen overleggen we over de te nemen stappen. Denk jij dat dit iets voor je is? Neem dan contact op met ondergetekende.

Proficiat!

Een felicitatie voor alle pupillen en junioren die in de afgelopen hebben meegedaan aan de competities. Mee-doen alleen al is die felicitatie waard en als je dan ook nog een PR scoort... ga zo door!

Jannet Vermeulen

UITSLAGEN!

door Peter Verburg

Heb je zelf uitslagen die het
vermelden waard zijn?

Mail deze dan naar
<peter.a.verburg@gmail.com.>



13-3-2009 Marathon van Utrecht

jc			
5km	57	Duane ter Steege	22.24
5km	103	Tobias Paupit	24.47
jpa			
1km	233	Maarten Groenendijk	4.42
mpa			
1km	58	Luna van Velzen	4.11
1km	96	Irene Cauwels	4.27

29-3-2009 Mijlen van Zeist

jd			
5km		Nanne Langhout	48.56

4-4-2009 Openingswedstrijd Veenendaal

mc			
80m		Eva Boot	11.2

11-4-2009 Pupillencompetitie (1) Utrecht-M.

jpa 2e-jaars			
60m		Sebastiaan van der Grift	9.16 p
60m		Anass Charki	9.43 p
60m		David Soetermeer	11.26 p
1000m		Anass Charki	3.38.24 p
hoog		Sebastiaan van der Grift	1.35 p
hoog		Anass Charki	1.10 p
hoog		David Soetermeer	1.00 p
kogel_2		Sebastiaan van der Grift	7.83 p
kogel_2		Anass Charki	5.65 p
kogel_2		David Soetermeer	4.81 p
4x60m		Anass, David, Anne, Sebastiaan	38.28

jpa 1e-jaars

60m		Luc Orbons	9.25 p
60m		Niels Teunissen	10.78 p
60m		Jitse Schipper	11.33 p
60m		Martinus Maas	11.85 p
60m		Basten Gerbrands	12.24 p
1000m		Basten Gerbrands	4.03.85 p
1000m		Jitse Schipper	4.26.46 p
hoog		Luc Orbons	1.15 p
hoog		Jitse Schipper	1.00 p
hoog		Martinus Maas	1.00 p
hoog		Niels Teunissen	0.95 p
hoog		Basten Gerbrands	0.75 p
kogel_2		Luc Orbons	6.04 p
kogel_2		Martinus Maas	4.71 p
kogel_2		Niels Teunissen	4.05 p
kogel_2		Basten Gerbrands	3.72 p
kogel_2		Jitse Schipper	3.70 p

4x60m

Niels, Jitse, Basten, Luc	42.73
------------------------------	-------

jpb

40m	Mees van Tilburg	7.55	p
40m	Floris Roest	7.60	p
40m	Lukas Leussink	7.69	p
40m	Luc Smiesing	8.20	p
40m	Ruben van Schooten	8.60	p
1000m	Floris Roest	4.32.17	p
1000m	Lukas Leussink	4.41.12	p
1000m	Ruben van Schooten	4.47.46	p
1000m	Luc Smiesing	5.03.12	p
1000m	Mees van Tilburg	5.14.10	p
ver	Ruben van Schooten	2.31	p
ver	Luc Smiesing	2.42	p
ver	Mees van Tilburg	2.86	p
ver	Lukas Leussink	3.00	p
ver	Floris Roest	3.04	p
bal135	Ruben van Schooten	11.78	p
bal135	Luc Smiesing	14.85	p
bal135	Mees van Tilburg	15.48	p
bal135	Floris Roest	25.87	p
bal135	Lukas Leussink	9.63	p
4x40m	Ruben, Floris, Luuk, Lucas	31.08	

jpc

40m	Max Gerbrands	8.45	p
600m	Max Gerbrands	2.55.84	p
ver	Max Gerbrands	2.62	p
bal80	Max Gerbrands	11.12	p

mpa 2e-jaars

60m	Luna van Velzen	9.10	p
60m	Rachelle Boodoe	9.80	p
60m	Fieke Witte	10.07	p
60m	Anne Groenen	10.25	p
60m	Irene Cauwels	10.35	
60m	Fenna Albrecht	11.00	p
60m	Yara de Weerd	11.05	p
60m	Mathilde Brusche	11.11	p
60m	Jorieke Beernink	11.15	p
60m	Julia Verheugt	11.32	
60m	Valentina van Drooge	11.45	p

60m	Vera Pauptit	11.45		mpa 1e-jaars			
60m	Manon Dol	11.76	p	60m	Jinke van der Sluis	9.78	p
60m	Eva Leussink	11.99		60m	Zwanet Young	10.10	p
1000m	Luna van Velzen	3.48.47	p	60m	Robin Szczerba	10.59	p
1000m	Fieke Witte	3.58.45	p	60m	Yara van der Heijden	10.79	p
1000m	Irene Cauwels	4.18.08		60m	Judith Kok	11.18	p
1000m	Fenna Albrecht	4.19.05	p	60m	Leire Brouwer Munoz	11.29	p
1000m	Anne Groenen	4.24.09	p	60m	Floor ten Bruggencate	11.46	p
1000m	Yara de Weerd	4.34.87	p	60m	Rosa de Graaff	11.56	p
1000m	Vera Pauptit	4.34.97	p	60m	Lisa Brandenburg	11.91	p
1000m	Jorieke Beernink	4.38.72	p	60m	Jamie Jansen	12.10	p
1000m	Rachelle Boodoe	4.53.34	p	1000m	Robin Szczerba	4.15.01	p
1000m	Mathilde Brusche	4.56.84	p	1000m	Yara van der Heijden	4.18.96	p
1000m	Valentina van Drooge	5.00.46	p	1000m	Jinke van der Sluis	4.26.95	p
1000m	Manon Dol	5.37.09	p	1000m	Rosa de Graaff	4.37.64	p
1000m	Eva Leussink	5.38.31		1000m	Floor ten Bruggencate	4.44.43	p
ver	Eva Leussink	2.78		1000m	Lisa Brandenburg	5.07.33	p
ver	Valentina van Drooge	2.85	p	1000m	Judith Kok	5.08.05	p
ver	Vera Pauptit	2.89	p	ver	Jinke van der Sluis	3.47	p
ver	Manon Dol	2.92	p	ver	Zwanet Young	3.27	p
ver	Julia Verheugt	2.97		ver	Judith Kok	3.15	p
ver	Jorieke Beernink	3.04	p	ver	Yara van der Heijden	2.97	p
ver	Fenna Albrecht	3.05	p	ver	Floor ten Bruggencate	2.96	p
ver	Mathilde Brusche	3.05	p	ver	Robin Szczerba	2.83	p
ver	Merel Willemsens	3.06		ver	Rosa de Graaff	2.66	p
ver	Yara de Weerd	3.11	p	ver	Leire Brouwer Munoz	2.63	p
ver	Fieke Witte	3.46	p	ver	Lisa Brandenburg	2.59	p
ver	Irene Cauwels	3.48	p	ver	Jamie Jansen	2.34	p
ver	Anne Groenen	3.53	p	kogel_2	Jamie Jansen	2.36	p
ver	Rachelle Boodoe	3.59	p	kogel_2	Lisa Brandenburg	2.62	p
ver	Luna van Velzen	4.06	p	kogel_2	Rosa de Graaff	3.12	
kogel_2	Valentina van Drooge	3.76	p	kogel_2	Floor ten Bruggencate	3.56	p
kogel_2	Manon Dol	3.99	p	kogel_2	Yara van der Heijden	3.56	p
kogel_2	Mathilde Brusche	4.16	p	kogel_2	Judith Kok	3.59	p
kogel_2	Fenna Albrecht	4.28	p	kogel_2	Robin Szczerba	4.19	p
kogel_2	Julia Verheugt	4.43	p	kogel_2	Zwanet Young	4.20	p
kogel_2	Yara de Weerd	4.66	p	kogel_2	Leire Brouwer Munoz	4.52	p
kogel_2	Fieke Witte	4.84	p	kogel_2	Jinke van der Sluis	6.19	p
kogel_2	Eva Leussink	5.00	p	4x60m	Jinke, Floor, Zwanet, Yara	40.87	
kogel_2	Vera Pauptit	5.11	p				
kogel_2	Jorieke Beernink	5.21	p				
kogel_2	Merel Willemsens	5.86	p	mpb			
kogel_2	Irene Cauwels	6.00	p	40m	Carlijn Zwart	8.03	p
kogel_2	Anne Groenen	6.48		40m	Juul Bolder	8.06	p
kogel_2	Rachelle Boodoe	6.50	p	40m	Sterre Wiss	8.20	p
kogel_2	Luna van Velzen	9.15	p	40m	Leanne van den Berg	8.24	p
4x60m	Luna, Irene, Fieke, Rachelle	36.64		40m	Esther Spruit	8.44	p
				40m	Maj Grootendorst	8.55	p
Het clubrecord CR is 36.0.				1000m	Esther Spruit	4.36.75	p
				1000m	Leanne van den Berg	4.54.96	

UITSLAGEN!

1000m		Carlijn Zwart	4.56.54	p	totaal	2	Phoenix jc	5574	
1000m		Juul Bolder	5.09.45	p	jc 1e div.				
1000m		Sterre Wiss	5.15.95	p	100m	10	Jurre Homan	15.16	2,9
1000m		Maj Grootendorst	5.32.82	p	100m	11	Duane ter Steege	15.21	2,9
ver		Leanne van den Berg	2.53	p	800m	5	Jurre Homan	2.35.10	p
ver		Carlijn Zwart	2.57		800m	7	Duane ter Steege	2.39.09	p
ver		Sterre Wiss	2.57	p	100mhrd	5	Bjorn Witteman	20.16	p
ver		Maj Grootendorst	2.58	p	hoog	5	Bjorn Witteman	1.45	p
ver		Esther Spruit	2.80	p	kogel_4	7	Boaz Welkers	6.60	p
ver		Juul Bolder	2.84	p	speer_600	7	Boaz Welkers	15.34	p
kogel_2		Carlijn Zwart	3.18	p	4x100m	1	Phoenix jc	49.39	
kogel_2		Maj Grootendorst	3.19	p	totaal	4	Phoenix jc	3736	
kogel_2		Juul Bolder	3.30	p					
kogel_2		Leanne van den Berg	3.66	p	jd				
kogel_2		Esther Spruit	3.71	p	80m	3	Max Verbrugge	11.62	p
kogel_2		Sterre Wiss	3.78	p	1000m	1	Thijs Bon	3.26.48	p
4x40m		Esther, Maj, Juul, Carlijn	30.61		1000m		Thijs van Zon	3.31.92	p
					80mhrd	3	Luc Reij	16.10	p
					80mhrd	5	Thijs Bon	16.88	1,1
mpc					ver	5	Luc Reij	3.84	
40m		Milou Eijsbroek	7.71	p	ver	3	Thijs Masmeijer	4.04	
40m		Jetske Berman	8.18	p	hoog	1	Max Verbrugge	1.50	p
40m		Femke Beernink	8.92	p	kogel_3	4	Thijs Masmeijer	6.69	p
600m		Jetske Berman	2.45.37	p	discus_1	8	Thijs van Zon	12.57	p
600m		Femke Beernink	2.48.23	p	4x80m	2	Phoenix jd	45.53	
ver		Femke Beernink	2.47	p	totaal	2	Phoenix jd	3422	
ver		Milou Eijsbroek	2.66	p					
ver		Jetske Berman	2.71	p	80m	8	Jetze van der Pol	12.50	3
bal80		Milou Eijsbroek	11.92	p	80m	12	Thijs van Deudekom	12.95	5,1
bal80		Femke Beernink	17.81	p	1000m	10	Simon van Teutem	3.47.28	p
bal80		Jetske Berman	6.41	p	80mhrd	17	Simon Toussaint	18.81	p
					ver	14	Thijs van Deudekom	3.18	p
18-4-2009		CD-competitie (1)Amsterdam-Ookmeer			ver	11	Thimo van den Berg	3.54	
					hoog	10	Simon Toussaint	1.15	p
jc 2e div.					hoog	6	Thimo van den Berg	1.20	p
100m	1	Kas Woudstra	11.85	3,2	kogel_3	10	Nol Simons	5.32	
800m	1	Jeroen Zwart	2.20.73	p	discus_1	12	Nol Simons	10.98	p
100mhrd	2	Joran van der Sluis	15.81	1,9	speer_400	15	Jetze van der Pol	11.37	
ver	1	Kas Woudstra	5.40		speer_400		Simon van Teutem	9.43	p
p					totaal	6	Phoenix jd	3562	
ver		Jeroen Zwart	5.16		4x80m	5	Phoenix jd	50.63	
p									
hoog	1	Rens Woltjes	1.60		mc 2e div.				
p					80m	2	Eva Boot	11.12	3,3
Dit betekent een gedeeld 3e plaats op de ranglijst aller tijden.					80m	4	Damiet Korver	11.57	3,3
kogel_4	4	Justin van Benten	8.99	p	1000m	3	Annabel van Heesbeen	3.41.32	
discus_1	2	Rens Woltjes	24.54	p	1000m	4	Lara Witte	3.43.12	p
speer_600	2	Justin van Benten	25.33		80mhrd_	3	Annabel van Heesbeen	15.51	p
4x100m	3	Rens, Joran, Kas Jeroen	58.18		80mhrd_	7	Fenna Rozemond	16.58	p
					ver	5	Merle Beernink	4.20	p

ver	3	Vera de Kok	4.36	p	mc		
hoog	5	Fenna Rozemond	1.30	p	100m	Eva Boot	13.84
hoog	2	Vera de Kok	1.45	p	3,7		
kogel_3	3	Eva Boot	9.58				
discus_1	4	Romee van Benten	14.40		9-5-2009	Pupillencompetitie (2)	Zeist
discus_1	1	Joanet van Velzen	23.73	p	jpa 2e-jaars		
speer_500	5	Merle Beernink	15.10	p	60m	Sebastiaan van der Grift	9.56
speer_500	1	Romee van Benten	28.98		60m	Anass Charki	9.89
CR					60m	Arnout van der Zouw	11.00 p
totaal	2	Phoenix mc	4446		ver	Anass Charki	3.51 p
4x80m	1	Phoenix mc	42.60		ver	Sebastiaan van der Grift	3.28
md 2e div.					ver	Arnout van der Zouw	2.65 p
60m	3	Julia Orbons	8.72	1,1	bal180	Sebastiaan van der Grift	35.59 p
60m	6	Veerle Jansen	9.34	p	bal180	Anass Charki	24.60 p
1000m	3	Veerle Jansen	3.41.05		bal180	Arnout van der Zouw	14.47 p
60mhrd_	3	Julia Orbons	12.11	1,3	4x60m	Phoenix jpa combi	38.94
60mhrd_	9	Martha Brouwer Munoz	14.35	p			
ver	4	Josja Veul	4.09	p	jpa 1e-jaars		
ver	9	Martha Brouwer Munoz	3.27		60m	Luc Orbons	9.71
hoog	7	Yara van Dee	1.30	p	60m	Dylo van Houten	10.17 p
kogel_2	2	Yara van Dee	9.33	p	60m	Martinus Maas	11.53
speer_400	6	Josja Veul	12.99	p	60m	Sven van der Zouw	12.45 p
4x60m	7	Phoenix md	38.31		ver	Luc Orbons	3.75 p
totaal	4	Phoenix md	3361		ver	Dylo van Houten	3.53 p
					ver	Martinus Maas	2.99 p
md 1e div.					ver	Sven van der Zouw	2.35 p
60m	17	Safi Their	10.70	p	bal180	Dylo van Houten	32.80
60m	9	Dewi Jager	9.90	p	bal180	Luc Orbons	21.78 p
1000m	12	Wytske Brouwer	4.05.21	p	bal180	Martinus Maas	18.10 p
1000m	13	Nina van Eijk	4.05.54	p	bal180	Sven van der Zouw	10.65 p
60mhrd_	7	Rebekka van der Grift	12.72	p	4x60m	Phoenix jpa	40.89
60mhrd_	15	Wytske Brouwer	14.92	p	jpb		
ver	13	Femke Wessels	3.16	p	40m	Pim Cauwels	7.10 p
ver	9	Kyra Pluimakers	3.54	p	40m	Floris Roest	7.41
hoog		Lotte Rutgers	1.10	p	40m	Lukas Leussink	7.68 p
hoog	11	Rebekka van der Grift	1.15		40m	Luc Smiesing	8.18 p
kogel_2	11	Lotte Rutgers	5.78	p	40m	Ruben van Schooten	8.54 p
kogel_2	7	Dewi Jager	6.90	p	ver	Pim Cauwels	3.27 p
discus_0,	10	Femke Wessels	9.41	p	ver	Floris Roest	3.22 p
discus_0,	12	Nina van Eijk	9.53	p	ver	Lukas Leussink	2.81
speer_400	11	Kyra Pluimakers	8.99	p	ver	Luc Smiesing	2.53 p
totaal	4	Phoenix md	4293		ver	Ruben van Schooten	2.24
4x60m	4	Phoenix md	38.59		kogel_2	Floris Roest	5.22 p
					kogel_2	Pim Cauwels	4.88 p
3-5-2009	B-competitie (1)	Heiloo			kogel_2	Lukas Leussink	3.30 p
jc					kogel_2	Ruben van Schooten	3.02 p
pols		Rens Woltjes	2.50	CR	kogel_2	Luc Smiesing	2.69 p
<i>De eerste JC ooit bij Phoenix die een polsstokwedstrijd heeft gedaan!</i>					4x40m	Phoenix jpb	29.3

mpa 2e-jaars

UITSLAGEN!

60m	Luna van Velzen	9.36		bal180	Zwanet Young	11.67	p
60m	Rachelle Boodoe	9.80	p	bal180	Yara van der Heijden	11.67	p
60m	Fieke Witte	10.20		bal180	Robin Szczerba	11.81	p
60m	Marie Boot	10.53		bal180	Judith Kok	12.21	p
60m	Anne Groenen	10.55	p	bal180	Jinke van der Sluis	15.68	p
60m	Irene Cauwels	10.83		bal180	Hannah Jansen	6.71	p
60m	Jorieke Beernink	11.34		bal180	Jamie Jansen	6.99	p
60m	Manon Dol	11.99		bal180	Floor ten Bruggencate	8.71	p
60m	Eva Leussink	12.12		4x60m	Phoenix mpa	42.52	
hoog	Luna van Velzen	1.25	p	mpb			
hoog	Rachelle Boodoe	1.20	p	40m	Carlijn Zwart	8.11	
hoog	Anne Groenen	1.20	p	40m	Sterre Wiss	8.19	p
hoog	Irene Cauwels	1.05	p	40m	Juul Bolder	8.26	
hoog	Fieke Witte	1.05	p	40m	Femke Brouwer	8.32	p
hoog	Manon Dol	1.05	p	40m	Esther Spruit	8.55	
hoog	Marie Boot	1.00	p	40m	Maj Grootendorst	8.57	
hoog	Vera Pauptit	1.00	p	ver	Juul Bolder	2.75	
hoog	Eva Leussink	0.90	p	ver	Sterre Wiss	2.65	p
hoog	Jorieke Beernink	0.85	p	ver	Maj Grootendorst	2.55	
bal180	Luna van Velzen	29.38	p	ver	Esther Spruit	2.55	
bal180	Rachelle Boodoe	22.38	p	ver	Femke Brouwer	2.40	p
bal180	Jorieke Beernink	18.28	p	ver	Carlijn Zwart	2.39	
bal180	Anne Groenen	17.94	p	kogel_2	Sterre Wiss	4.17	p
bal180	Marie Boot	16.38	p	kogel_2	Esther Spruit	3.41	
bal180	Irene Cauwels	16.12	p	kogel_2	Carlijn Zwart	3.40	p
bal180	Fieke Witte	15.64	p	kogel_2	Maj Grootendorst	3.25	p
bal180	Eva Leussink	13.14	p	kogel_2	Juul Bolder	2.85	
bal180	Manon Dol	10.97	p	kogel_2	Femke Brouwer	2.81	p
4x60m	Phoenix mpa	37.01		4x40m	Phoenix mpb	31.43	
				mpc			
				40m	Jade Hermkens	7.67	p
mpa 1e-jaars				40m	Milou Eijsbroek	7.80	
60m	Jinke van der Sluis	9.67	p	40m	Jetske Berman	8.19	
60m	Zwanet Young	10.21		40m	Femke Beernink	8.43	p
60m	Yara van der Heijden	10.82		40m	Milou Eijsbroek	2.87	p
60m	Robin Szczerba	11.07		ver	Jade Hermkens	2.83	p
60m	Floor ten Bruggencate	11.34	p	ver	Jetske Berman	2.59	
60m	Jamie Jansen	11.67	p	ver	Jetske Berman	8.63	p
60m	Judith Kok	11.76		bal80	Femke Beernink	12.35	
60m	Rosa de Graaff	11.78		bal80	Jade Hermkens	12.20	p
60m	Hannah Jansen	11.84	p	bal80	Milou Eijsbroek	12.04	p
hoog	Jinke van der Sluis	1.10	p	bal80	Phoenix mpc	32.11	
hoog	Yara van der Heijden	1.05	p	4x40m			
hoog	Zwanet Young	1.00	p				
hoog	Floor ten Bruggencate	1.00	p				
hoog	Robin Szczerba	0.95	p				
hoog	Rosa de Graaff	0.95	p				
hoog	Hannah Jansen	0.80	p				
hoog	Judith Kok	0.80	p				
hoog	Jamie Jansen	0.75	p				
bal180	Rosa de Graaff	11.47	p				

Enkele striktechnieken met je gele veters...

Als hardloper ben ik regelmatig verschillende manieren van veter strikken tegen gekomen. Dat er zoveel manieren waren, wist ik niet. Hieronder enkele voorbeelden die ik zelf thuis heb uitprobeerde. Ze zijn vrij eenvoudig. Meer informatie vind je op de website van Ian Fieggen (zie hieronder). Hoe ze lopen? Dat kun je het beste zelf proberen!

Lisa Kruisheer

(meer info:

<http://www.fieggen.com/shoelace/lacingmethods.htm>)

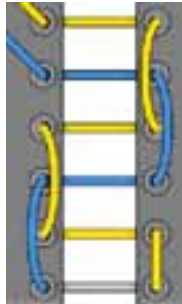
Wandel/fiets strik

Voordelen:

- Verdeelt de druk gelijkmatig
- Houdt de knopen aan een kant (aan een zijkant)

Nadelen:

- Ziet er wat rommelig uit



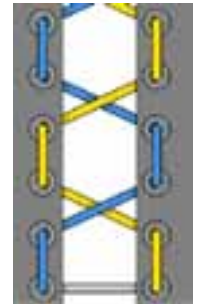
Legerstrik

Voordelen:

- Maakt buigen makkelijker

Nadelen:

- Lastiger strak aan te trekken



Spinnenwebstrik

Voordelen:

- Ziet er leuk uit
- Zit strak en vast

Nadelen:

- Lastig om hard aan te trekken



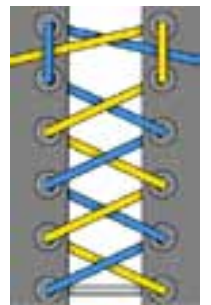
Lock lacing" ofwel "Runner's tie"

Voordelen:

- Blijft strak zitten, voorkomt dat je hiel uit je schoen slipt

Nadelen:

- Iets langere veters nodig



Ladderstrik

Voordelen:

- Blijft goed zitten
- Ziet er duidelijk anders uit

Nadelen:

- Lastig om vast te maken

